

Memory full – Hoe kom ek by alles uit?

Connect materiaal vir die week van 27 April tot 4 Mei 2014

1. Deel met mekaar watter dinge jou lam maak in jou lewe – vol program, te veel dinge om by uit te kom, onvervulde verwagtings ensomeer. Gee vir elkeen kans om te deel.
2. Maak julle oë toe en laat iemand Jesus se uitnodiging in **Matteus 11:28-30** voorlees. ²⁸“Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. ²⁹Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed. ³⁰My juk is sag en my las is lig.” Dink na oor wat Jesus daarmee vir jou aanbied en antwoord Hom in ’n eenvoudige stil gebed. Gee 3 minute stilte.
3. Deel met mekaar wat dié teks vir julle sê en wat julle daarin hoor. Gee vir elkeen kans.
4. Die Here Jesus wil ons help om tot **rus** te kom en te **fokus** in ons lewe. Hoe kan jy ruimte skep daarvoor in jou lewe?
5. Sondagaand het ons gesels oor die geloofsgewoonte van die **gebed van die hart** en om ’n **joernaal** te hou (meer inligting hieronder). Deel met mekaar watter ervaring julle al daarmee gehad het. Watter waarde en betekenis kan dit vir jou hê?
6. Kies een van die geloofsgewoontes om dié week te beoefen en deel volgende week wat julle ervaar het met mekaar.
7. Sluit af met ’n gebed.

Gebed van die hart

Die gebed van die hart – *centering prayer of breath prayer*– help jou om voor God tot rus te kom. Dit help jou om al hoe meer “*sonder ophou te bid*” (1 Tess. 5:17). Dit help veral om nie net op die inhoud (verwagtings, versoeke) van jou verhouding met God te fokus nie, maar om regtig in gemeenskap met Hom te kom. Só kan jy in gemeenskap met God bly regdeur jou lewe.

Die gebed van die hart behels meesal die herhaling van ’n eenvoudige een-sin gebed – baie keer ’n sin of frase uit die Bybel – wat jou behoefte aan God uitdruk en jou help om op Hom te fokus. Jy kan jou eie teksvers kies om in jou gebed van die hart te gebruik (Ps. 37:4-5 of Matt. 11:28 wat ons so pas gelees het bv.).

Die gebed wat egter tradisioneel die meeste gebruik word, is die **Jesus gebed**: “*Here Jesus Christus, Seun van God ... wees my genadig, ’n sondaar.*” Die eerste frase word baie keer gebid terwyl jy inasem. Die tweede frase word dan gebid terwyl jy uitasem.

Hier is ’n paar voorstelle om jou gedagtes te prikkel:

- *Kies ’n tyd van die dag wat vir jou die beste sal werk.* ’n Kwartier is ’n goeie tyd om mee te begin.
- *Kies ’n plek waar jy nie onderbreek sal word* deur telefone of jou huismense nie.
- *Gebruik simboliek* om jou te herinner dat dit ’n spesiale tyd met die Here is. Steek bv. ’n kers aan of hang vir jou ’n mooi skildery.
- *Stel miskien ’n wekker* vir die tyd wat jy gaan besig wees – bv. ’n kwartier – sodat jy glad nie op die tyd hoef te fokus nie.

- *Sit gemaklik* met jou voete plat op die grond, jou knieë nie hoër as jou heupe nie en laat rus jou hande gemaklik in jou skoot.
- *Raak bewus van watter gevoelens daar in jou hart is.* Erken dit. Gee dit aan die Here (draai simbolies jou handpalms onder toe) sodat jy volledig dáár kan wees.
- *Kyk na jouself deur die oë van God* (draai simbolies jou handpalms na bo). Dink daaroor dat God bly is oor jou. Geniet die ervaring van God se rus en vrede.
- *Bid dan die Jesus gebed.* Bid: “*Here Jesus Christus, Seun van God,*” terwyl jy inasem. Bid: “*Wees my genadig, ’n sondaar,*” terwyl jy uitasem.
- *Hou daarmee vol* tot aan die einde van die tyd wat jy daarvoor afstaan.
- *Gedagtes sal opkom by jou wat jou aandag wil wegneem* van jou gefokusde gebed. Hou net aan met die Jesus gebed. Dit sal help om dié indringer gedagtes te laat vervaag.
- *Baie spesifieke gedagtes oor iemand of ’n saak sal ook soms opkom by jou,* veral later in jou gebed, waarvan jy sal besef dat dit belangriker is as die indringer gedagtes. Gee dit vir die Here terwyl jy steeds aanhou met die Jesus gebed. Skryf dit na die gebedstyd neer en hanteer dit verder. Jy kan of verder daaroor bid, of kontak maak met die persoon, of beplan hoe jy gaan optree.
- *In jou gebed sal jy tye van eenheid met die Here beleef* — ’n diep vrede en tevredenheid; ’n ervaring van veiligheid en rus, presies waarvan Jesus in Matt. 11 praat; ’n gevoel van liefde en eenheid met God in sy teenwoordigheid — wat met tyd langer en intenser sal word. Dit is die doel van die Jesus gebed wat jou al hoe meer in sy teenwoordigheid sal intrek.
- *Jy kan die gebed ook aanvul deur vir ander mense of ’n saak wat die Here op jou hart lê te bid.* Bid eers dat die Here jou lei wat om te bid. Formuleer dit in een-sin wat jy as die gebed van die hart kan bid. Maak dié gebed dan jou eie deur dit te gebruik op dieselfde wyse as die Jesus gebed.

Joernaal

Om ’n Joernaal te hou, is ’n manier om gefokusde aandag te gee aan die dinge wat gebeur in jou lewe. Hierdie geloofsgewoonte help jou om bewustelik en sistematies te reflekteer oor jou verhouding met die Here. Soos Psalm 16:8 sê: “*Ek hou die Here altyd voor oë.*” Die tipe nadenke help jou veral om God se teenwoordigheid en betrokkenheid in jou lewe te begin raaksien. Benewens die feit dat die neerskryf van jou ervarings jou help om dit te verwoord, vorm dit mettertyd ’n skriftelike rekord van jou verhouding met God.

’n Joernaal kan daaglik of weeklik gehou word. Dit is baie persoonlik en moet aanpas by jou lewensfase of manier van werk. Soos Adele Calhoun sê: “*Journaling is a way for you to be with God and your thoughts, not an exercise in language arts.*” Daarom moet jy dit ook so eerlik as moontlik doen, sodat jy God se pad met jou kan raaksien. In die periodieke nadenke en refleksie oor wat jy geskryf het, kom jy herhalende temas in jou lewe agter wat jou sal help om jou behoeftes, frustrasies en verwagtinge in lyn met God se doel en wil vir jou lewe te bring (Fil. 4:4-9).

’n Joernaal is ook veral waardevol wanneer jy deur tye van verandering gaan en dit jou kan help om rigting binne jou veranderende omstandighede te vind. God is immers betrokke in alles wat met jou gebeur, ook in tye van verandering. ’n Joernaal help jou om veral die herhalende patrone en rigting van God se werk in jou lewe raak te sien.

‘n Joernaal kan baie verskillende vorme aanneem. Hier is ‘n paar idees:

- *Begin deur net jou ervarings daaglik of weeklik neer te skryf.*
- *As daar artikels is wat ‘n betekenisvolle impak op jou verhouding met God gehad het, oorweeg om dit te versamel en in jou joernaal te plak met jou kommentaar daarby.*
- *Sommige mense vind dat daar gedigte of aanhalings is wat hulle tref en help in hulle reis met God. Skryf dit neer of plak dit in jou joernaal.*
- *Ander mense werk meer visueel en sal baat vind om simbole of grafika van die dinge wat hulle raak in hul reis met God in ‘n joernaal te plaas.*
- *Fokus óf op jou private verhouding met God óf op jou persoonlike reis in jou werk of bediening. Jy kan dit ook afwissel of kombineer.*
- *Skryf jou gebede in jou joernaal neer. Dit help jou om God se antwoorde op jou gebede raak te sien.*
- *Jy kan ook fokus op dinge waarvoor jy dankbaar is – ‘n dankie-sê joernaal (gratitude journal) . Jy kan dit ook met jou reisgenote deel – hetsy in jou familie- of vriendekring.*
- *Neem van tyd tot tyd bestek op van wat jy geskryf het, en probeer patrone of fases in jou verhouding met God raaksien. Bring dit in gebed na die Here en vra vir insig en wysheid.*
- *Jy kan só ‘n joernaal ook hou in jou nadenke oor iemand ná aan jou, ‘n kind se gesegdes en ervarings in die grootword proses, wat ‘n besondere geskenk kan wees as hy of sy mondig word of die volwasse lewe begin.*