

PAASTYD reisgids week 7: Leef bewus, wees bewus



Hoe teenwoordig of afwesig is jy vir die hier en die nou? Ons kan baie praat oor in die oomblik leef, of teenwoordig wees, of *awareness* en *mindfulness*, oor 'n bewussyn van God se teenwoordigheid. Maar is dit 'n realiteit in jou lewe? Of is jy net soggens en saans en soms op Sondagoggende so effens bewus daarvan dat God 'n lewende teenwoordige realiteit is? In

hierdie reisgids gaan ons oefen om in die oomblik teenwoordig en bewus van God te leef. Die uitdaging is om dit nie net te lees nie, maar werklik te probeer en te kyk wat vir jou werk. Reis saam en kom tuis in die hier en die nou!

Sondag 9 Junie - Die aan-die-kant-binnekant: Die vrede van God

Wat is die vrugte van 'n aan-die-kant-binnekant-lewe? Die vrede van God wat alle begrip oortref, soos Fil 4:7 vir ons vertel. Dit help egter as ons onthou dat hierdie dinge nie werk deur ervaring nie, maar deur geloof. As jy jou bekommernis vir God gee, glo dat Hy dit geneem het, en neem sy vrede vir jou. Ons hoef nooit te wag totdat ons vrede ervaar nie, want ervaring lei nie tot geloof nie, maar geloof tot ervaring. Ons geloof is nooit van ervaring afhanklik nie, maar net van God self en daarom kan hierdie innerlike vrede nie weggeneem word nie.

Maar hoe werk geloof in ons binnewêreld? Kom ons begin by hierdie punt daarvoor dink. Voltooi 30 keer die sin wat begin met: "Ek is" Wat is die blywendste diepste waarheid oor jou? Waarskynlik is die een waarheid wat bly dat ons bemindes van die Here is. Maar die vraag bly of ons in hierdie waarheid leef? Hoe meer dit jou enigste troos in lewe en sterwe is dat jy die beminde van die Here is, hoe meer sal ons die innerlike vrede ervaar. Lees gerus nou Ps 46 en laat geloof jou terugtrek na 'n plek van bedaring. Jy is sy beminde!

OEFEN: Wanneer jy jou vereenselwig met wat in jou lewe gebeur, iets wat nie werk nie of 'n verhouding wat sukkel, of wat ook al, kan jy voel dat die gedruis van die lewe jou wegtrek van wie jy is. Maar staan 'n bietjie terug en jy sal makliker sien wat jy eintlik wil doen, wat jou rol is en wie jy is. Jou eie innerlike waarnemer help dat die gedruis van die lewe jou nie van jouself vervreem nie. Kan jy voel dat jou innerlike waarnemer jou help om te beweeg na wie jy werklik is? Jy is die een wie se lewe nie meer sy/haar eie projek is nie, maar die Here s'n, jou vaste adres is die Here s'n. Dink wat dit aan jou doen om in hierdie waarheid tuis te kom.

Maandag 10 Junie – Die diepste vlak

Hoe voel dit om volkome by God tot rus te kom as sy beminde? NP van Wyk Louw het 'n pragtige gedig geskryf, "Die halwe kring", waarin hierdie woorde voorkom: "Nog in die laaste skeemring van my dink ... sal jy wees." Kom ons as gelowiges by die plek waar net dit oorbly? In die laaste skeemring van my bewussyn sal U wees? Al wat ek nodig het, is die diep, stil wete aan Wie ek behoort. Dan is ons by die plek van volkome vryheid! Die digter van Psalm 23 het ook hierdie plek geken. In die donkerste kloof waardeur hy gaan, kan hy steeds sê: "Ek kom niks kort nie en my beker loop oor." Dit is op hierdie plek waar ons weet ons kan by die Here tot rus kom. Dit is waarheen kontemplatiewe gebed ons wil neem. In hierdie gebed laat los ons alles behalwe ons doelbewuste JA vir God se aanwesigheid. Hierdie "ja" is 'n gesindheid van die hart, nie iets wat jy doen nie. Diep in ons is daar 'n plek van volkome vrede en stilte – dan is jy by die ervaring dat ons geloof nie iets is wat ons regkry nie, maar iets wat vir ons gegee word. Dit is dan ook op hierdie plek waar ons tot die besef kom dat die Here net een ding van ons verwag, en dit is om lief te hê.

OEFEN: Laat alles wat op die skerm van jou aandag verskyn, verbygaan. Trek jou terug na die plek waar jy kan sê: Ek kom niks kort nie, want die Here is my Herder.

Dinsdag 11 Junie – Die praktiese gevolge

Ons verstaan nie altyd hierdie vrede wat God gee nie, maar ons kan wel die gevolge in ons lewens sien. Hierdie vrede gaan saam met blydschap en welwillendheid, gedagtes oor mooi dinge en om in staat te wees om alle omstandighede te hanteer, lees ons in Fil 4:4-13. Hierdie vrede help jou ook om ligter te leef en gee jou immuniteit 'n hupstoot. As jy aan jou gedagtes vasgebind en oorgelewer is, sal die wisselende omstandighede van hierdie wêreld vrees en woede en jaloesie vir jou gee. Met 'n ligter lewe is jou gedagtes en gevoelens vry en kry hierdie goed nie maklik vatplek in jou lewe nie. So 'n leefstyl maak dit moontlik om nader aan jouself, nader aan God en nader aan ander mense te leef. Hoe nader jy aan jouself kom, hoe beter ken jy jou emosies en bagasie en oortuigings. Jy kom agter waarvan jy werklik hou en waarmee jy goed is. Dit word vir jou moontlik om al hoe meer jou eie aard uit te leef en in pas te kom met die musiek van jou hart. God wil ook hê dat jy volgens jou eie aard moet floreer. Deur nader aan jouself en wie God jou gemaak het om te wees te beweeg, beweeg jy ook nader aan God self. En namate jy jou binnekant leer ken en gemaklik raak daarmee, steek jy dit minder vir ander weg en kan ander jou leer ken soos jy is. Omdat jy jouself

beter verstaan kan jy ander beter leer ken en selfs toeganklik wees vir vriendskappe met mense wat nie soos jy is nie.

Woensdag 12 Junie – Praat met die Here

Om teenwoordig in die oomblik te leef, bring jou in nouer kontak met die Here. Broer Lawrence is gevra hoe hy dit regkry om so in die teenwoordigheid van die Here te leef? Sy antwoord was: "The soul's eyes must be kept on God." Hy het ook geoefen om, sover as moontlik, alles wat hy doen vanuit sy liefde vir die Here te doen. Hy het ook voortdurend in gesprek met die Here geleef. As daar iets in sy hart beweeg het, het dit nie net daar gebly nie. Hy het dit alles vir die Here gegee. Dink aan die waarde wat so 'n voortdurende gesprek met God vir jou kan hê. Sodra jy met God praat om iets te vra of dankie te sê vir iets, verander dit jou hele uitkyk op die lewe. Jy weet die Here hoor jou sodra jy begin praat. Onthou dus: Hoe meer jy met die Here praat, hoe meer sal jou perspektief op, en ervaring van die lewe verruim. OEFEN: Wat wil jy nou vir die Here sê?

Donderdag 13 Junie – Inkopielysie gebede?

Kan en mag ons oor enigiets met die Here praat? Kan ons maar met gebedsversoeke na die Here toe gaan of is dit maar tweederangse gebede, want God hou nie eintlik van lysies versoeke nie? In die Bybel lyk dit of versoeke die primêre vorm van gebed is. Die Onse Vader-gebed bestaan uit ses versoeke. Maar dit gaan in die versoeke eerstens oor die wil van die Here. Wanneer ons met dié ingesteldheid bid, besef ons ons kan maar vir brood ook vra – ons kan ook ons behoeftes na Hom neem. Die Here wil baie graag goed aan ons doen, maar Hy wag dat ons vra. As ons VRA, eer ons God as die een wat kan en wil. Hy nooi ons uit om te vra. Ons kan en behoort in alles ons versoeke na God te bring [Fil 4:6] Ons is so welkom by God dat Hy nooit moeg raak vir ons gebede en versoeke nie. Hy raai ons selfs aan met BID GEDURIG – om sonder ophou te bid. Openbaring 8:4 sê die gebede van die heiliges styg soos wierook voor God op ... ons kry wel nie elke keer presies wat ons vra nie, maar ons gebede word nooit gemors nie. God vra van ons om afhanklik van Hom te bly en gedurig na Hom op te kyk.

Vrydag 14 Junie – Hoe maklik is dit?

God is nader aan ons as wat ons ooit kan dink, nader aan ons as wat onself is. Toe die voorhangsel in die tempel skeur met Jesus se sterwe aan die kruis, is daar niks meer wat kan keer dat God ons tot reg by Hom trek nie. Ons word in die allerheiligste ingenooi. Daarom kan gelowige gebed nie in die plafon vasgebied word nie. God het immers deur die plafon gekom en dit is eintlik maklik om met God te praat. Dink maar hoe kort is die Onse Vader-gebed werklik – dit neem skaars 20 sekondes om te bid. En dit is 'n volledige

gebed – nie net opskrifte vir 'n langer gebed nie. God se oor is in ons harte; daarom kan ons met Hom praat soos 'n man met sy vriend, sê Eksodus 33:11. Daarom kan enige gedagte wat deur ons beweeg, gebed wees of word. Deflekteer net die gedagte na God toe. Daarom is ook skietgebede volwaardige gebede. Van die heel beste gebede is dalk skietgebede, want jy sal dit nie gebid het as jy dit nie regtig bedoel het nie. Om met God te praat, is so maklik soos om asem te haal.

OEFEN:

Watter gebed kom nou spontaan uit jou binneste op?
Hoe voel jy daarvoor dat die Here dit klaar gehoor het?

Saterdag 15 Junie – Die pad daarheen

Ons ekkige harte hou nie van afhanklik wees nie – daarom kom dit nie vir ons maklik om gedurig te bid nie. En tog begeer ons om meer in die teenwoordigheid van God te leef. Dus, hoe kan ons 'n pad kry na meer gereelde gebedskontak met God? Ons begin deur die Here self te vra om ons meer en meer biddende mense te maak. Dan het ons oefening nodig, en jy oefen om te bid deur te bid.

Onthou, al die sugte wat in ons binnewêreld deurbeweeg, vra om voor die Here oopgemaak te word, soos Hiskia destyds in 2 Konings 19 die dreigbriewe van sy teenstanders voor die Here in die tempel oopgesprei het en daarvoor gebid het. Hiskia het dit wat hom die meeste bekommer en ontstel het, voor die Here oopgemaak.

Onthou ook dat alle emosies wat jy ervaar, uitnodigings tot gebed is. Aangename emosies wil vlerke kry en met 'n dankie na die Here toe gaan. En soms het ons net 'n sug en geen woorde nie en dit is ook goed – jy kan die SUG na God toe sug, want as ons nie mooi weet hoe om te bid nie, kom die Gees ons ook in ons swakheid te hulp [Rom 8:26]. As jy iets voel wat jy met die Here wil deel, deel dit. Gaan in jou lyf in om meer teenwoordig te wees. Voel hoe dit wat jy vir die Here wil sê, werklik voel en gaan na die Here toe net soos jy is.

OEFEN:

Watter emosie voel jy nou die duidelikste in jou binnewêreld?

Laat dit na jou toe kom en voel al die krag daarvan – voel dit ook in jou lyf.

Praat nou met die Here daarvoor op so 'n manier dat dit voel of jy dit voor Hom oopmaak.