

Drie waardevolle geloofsgewoontes
["geestelike dissiplines"]
vir jou lewe saam met God

Ek wil stil wees, Here
en op U wag.
Ek wil stil wees
dat ek kan verstaan
wat in U wêreld gebeur.
Ek wil stil wees
om na aan die dinge te kom,
aan al u skepsels,
en hul stemme te hoor.
Ek wil stil wees
dat ek onder die baie stemme
u stem kan herken.
"Toe alle dinge
in diepe swye gewag het",
sê die Woord,
"het van die goddelike troon,
o Here, u almagtige woord gekom."
Ek wil stil wees
en my daaroor verwonder
dat U vir my 'n woord het.
Here, ek is nie werd
dat U na my toe kom nie,
maar spreek net een woord,
dan word my siel gesond.
- Jorg Zink

Lectio Divina

*Waarmee help dit my? Dit help my om die Bybel so te lees
dat ek God se stem daarin hoor en Hom daarin ontmoet*

AGTERGROND

Die antieke gebruik van *Lectio Divina* is 'n manier van Bybellees en omgaan met die Heilige Skrif wat ons in staat stel om God in die Skrifteks te ontmoet, of nog beter, om onself al lesende oop te stel vir Hom en sy werk in ons lewe. *Lectio divina* is Latynse woorde wat *divine reading* of *holy reading* beteken. In Afrikaans sou dit vertaal kon word as goddelike lees of geestelike lees van die Bybel. *Lectio divina* dateer uit die tyd van die eerste Kerkvaders, omstreeks 300 n.C. Die vier stappe waaruit *Lectio Divina* bestaan, is die eerste keer in 1173 vasgelê deur die monnik Guigo Cartujo. Dié stappe, *Lectio* (Lees), *Meditatio*

(Oorpeinsing of meditasie), *Oratio* (Gebed) en *Contemplatio* (Kontemplasie of oorweging) bly tot vandag toe onveranderd, al is daar verskillende maniere waarop dit toegepas kan word.

Hierdie 'kuns', wat in die laaste jare herontdek is, is 'n manier hoe ons die Bybel toelaat om te wees wat God bedoel het dit moet wees: 'n middel waardeur ons Hom ontmoet. Die Bybel is nie 'n informasieboek oor God of God se wil nie. Die Bybel is God se woord [Woord] aan ons. Die doel van God se woord is gesprek en ontmoeting met ons. Die doel van Bybellees kan daarom niks anders wees nie as om die Here Jesus persoonlik te ontmoet en Hom toe te laat om deur die werking van die Heilige Gees ons lewe te verander volgens sy wil. *Lectio Divina* is 'n praktiese en dinamiese metode wat ons hiermee help. Daarom kan *lectio divina* inderdaad beskryf word as "a way of reading that becomes a way of living."

Die doel van *lectio divina* is egter nie om ons een of ander metodiek slaafs na te volg nie. Die doel is die ontmoeting met God. Waarskynlik sal ons nie altyd by al vier stappe uitkom nie. Wanneer ons bewus word dat die Here besig is om ons 'n ingewing te gee of met ons te praat, moet ons halt roep en die nodige tyd neem om na Hom te luister. Hierdie metode moet dus nie gesien of hanteer word as 'n reglynige proses waar elke volgende stap altyd en presies op die voorafgaande een volg nie. Dit is eerder soos 'n spiraal waar al vier elemente heeltyd teenwoordig is en in verskillende volgordes 'n rol speel. Die belangrike punt is dat al vier elemente heeltyd 'n rol moet speel en dat nie een in isolasie van die ander beoefen moet word nie. 'n Mens kan *lectio divina* as individu beoefen of as groep saam doen.

"You can't hear God speak to someone else, you can hear Him only if you are being addressed." [Ludwig Wittgenstein]

LECTIO - Lees



Hierdie stap in die *Lectio Divina* klink vanselfsprekend, maar dit is nie. Want die die doel van hierdie lees is nie bloot "weet" nie, maar "hoor". Vir 'n baie groot deel van die Christelike tradisie het mense nie die Woord gelees nie. Die Woord is gehoor. Mense het daarna geluister terwyl ander dit voorgelees of oorvertel het. Die proses van luister verskil baie van die proses van lees en daarom

probeer lectio ons help om weer die Woord te hoor.

Alhoewel die eerste stap dus lees behels, wil ons eerder daaraan dink as luister. Die kuns van lectio is om te leer luister terwyl ons lees. Daarom lees ons in lectio anders as wanneer ons 'n koerant of tydskrif lees. Onthou dat jy nie in die eerste plek lees om feite of informasie bymekaar te maak nie, of om te studeer soos vir 'n toets nie. Jy lees omdat jy op soek is na 'n ontmoeting met God. Dis 'n besondere manier van lees en luister, dis om te luister '*with the ear of our hearts*' (St. Benediktus).

Ons lees dus stadig en met aandag en probeer om onself oop te stel vir die moontlikheid dat God nou met my wil praat deur sy Woord, dat Hy my wil aanraak en verander. Natuurlik gaan dit in hierdie deel van die Lectio ook om verstaan. Daarom is dit goed om hulpmiddels te gebruik wat my help om die teksgedeelte reg te verstaan. Eksegese en Bybeluitleg is belangrik. Eugene Petersen sê: " *Exegesis is an act of love. It loves the one who speaks the words enough to want to get the words right ... Exegesis is loving God enough to stop and listen carefully to what he says.*" [Eugene Petersen, p 55]

Maar moenie met 'n Bybelkommentaar begin nie. Lees die teksgedeelte eers self deur. Onderstreep woorde en frases wat jou tref of waaroor jy wonder; ook gedagtes wat by jou opkom. Daarna kan jy miskien iets lees wat die gedeelte "verklaar" en dit vergelyk met jou eerste gedagtes oor die teks.

Dus

- Lees die teks 'n paar keer deur totdat jou gedagtes stop by 'n bepaalde woord of frase wat jou aanspreek.
- Herhaal die woord of frase 'n paar keer rustig in jou hart.
- Wanneer jy agterkom dat jou gedagtes dwaal, probeer weer terugkeer na die woord of frase wat jou aangespreek het.

MEDITATIO – Mediteer / Nadink

Wanneer jy die teks een of meer keer deurgelees het, gaan dan terug na die woorde of frases wat jou in die besonder aangeraak het en wat jy miskien onderstreep of neergeskryf het. Die *meditatio* fase van lectio divina behels nou om by hierdie woorde en frases stil te staan en daaroor na te dink [mediteer]. Die konsep van meditasie val soms bietjie vreemd op ons ore. Om oor iets te mediteer beteken om dit te "oordink" [Ps 1:2]. Dis om iets oor en oor in jou gedagtes te herhaal, dit te memoriseer, dit te visualiseer, dit toe te laat om in interaksie met jou menswees te gaan (jou idees, gedagtes, hoop, begeertes, vrese).



Meditasie probeer om ons in te trek in die leefwêreld van die teks. Ons verander van toeskouers tot deelnemers van die teks. Die beelde en stories van die teks trek ons in in die groter storie van God met ons. Gebruik jou verbeeldingskrag. Probeer om jou die situasie soos dit in die Bybelteks beskryf word, voor te stel. Plaas jouself in die betrokke toneel en verbeel jou dat jy deel uitmaak van die verhaal. Luister na wat daar gesê word, kyk na hul reaksies, probeer jouself inleef in hul gevoelens. Keer telkens terug na Jesus. Probeer om Hom te leer ken, vind jou blydschap in Hom, staan verwonderd oor sy woorde, sy aksies, sy antwoorde en reaksies – alles het met Hom te make.

"*Meditation moves from looking at the words of the text to entering the world of the text. As we take the text into ourselves, we find that the text is taking us into itself. Meditatio is letting the images and stories of the entire revelation penetrate our understanding.*" [Eugene Peterson, p99]

In die praktyk is dit belangrik om te leer hoe lank om by 'n woord of frase stil te staan en wanneer om aan te beweeg. Mediteer oor 'n gedagte so lank as wat jy

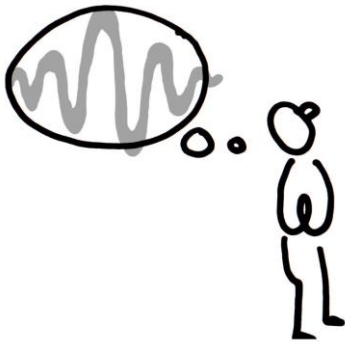
die behoefte het, so lank as wat dit jou aandag behou. Daarna kan jy eenvoudig verder lees en aanbeweeg na 'n volgende woord of frase. Dit kan soms 'n kort refleksie behels en ander kere 'n hele paar minute opneem. Dit kan selfs gebeur dat jy by tye vir dae en weke lank terugkeer na die woorde van 'n teks wat jy gelees het en dit weer in jou gedagtes neem. Die belangrikste is dat jy die teks tyd gee om in jou te werk – moenie jaag van een woord of frase na 'n ander nie.

Een van die nagevolge, amper byvoordele, van meditasie oor die Woord is dat 'n mens dikwels sekere teksgedeeltes uit jou kop (of hart!) memoriseer. Om tydens jou dag hierdie teks weer in jou gedagtes te neem en met jou hart te bid, veroorsaak dat jy God se nabyheid in jou dag ervaar.

Dus

- Laat die woord of frase wat in die teks vir jou uitgestaan het, deur jou spoel deur dit telkens te herhaal.
- Gebruik jou sintuie om jou in die woorde in te leef. Sien die gebeure, hoor die klanke, ruik die reuke en word deel van die gebeure in die teks.
- Herhaal die woorde in jou gedagtes en hardop.
- Laat die woorde toe om beelde, gevoelens en gedagtes in jou los te laat.
- Gee aandag aan dit wat die woorde, beelde en gedagtes aan jou doen.
- Dink na oor wat die woorde of frase vir jou in jou lewe wil sê.
- Herhaal die woord of frase gedurende die dag soos wat jy daaraan dink.

ORATIO – Bid



" God does not make speeches; he enters conversations and we are partners to the conversation."
[Eugene Petersen, p 107]

Die ervaring dat God met ons praat wanneer ons die Woord lees, vereis 'n respons van ons kant. Hierdie respons – of dit kom in die vorm van woorde, gedagtes, gevoelens of selfs 'n sug – noem ons gebed. Gebed is

die derde fase van lectio divina waar ons eenvoudig, vanuit ons refleksie van die Woord, met ons hart reageer op God.

"It is one thing to be listening to God speak to Moses on the austere crags of Mount Sinai or listening to Jesus preach the Beatitudes on a grassy Galilean hillside...It's quite another thing entirely to realize that God is speaking to me bicycling in the rain down a country road.....I'm speechless; or I stutter. How do I answer God? But answer I do, for the text requires it." [Petersen, p 103]

Gebed is nooit die eerste woord nie – dis altyd "answering speech". Dit is 'n antwoord of respons op dit wat God reeds gesê of gedoen of in ons harte geroer het. Daarom is oratio 'n persoonlike respons tot God wat met ons praat. Reageer op die dinge wat jou geraak het in die teks; gebruik die woorde, beelde en metafore waaroor jy mediteer het; werk met die emosie, gedagtes en gewaarwordinge wat jy ervaar het tydens jou refleksie van die Woord; deel met

God die dinge waarvan jy bewus geword het. Dit help dikwels baie om dit wat jy bid, ook neer te skryf.

Oratio vra vir eerlikheid. Indien ons spontane respons tot God een van lof en dankbaarheid is, is dit wonderlik. Maar ons kan met ewe groot vrymoedigheid na God toe draai met vrae, asook gevoelens van onsekerheid, pyn en woede. Die Psalms is nie net vir ons 'n goeie voorbeeld hiervan nie. Dit gee ook vir ons woorde waarmee ons kan bid wanneer dit voel of ons nie woorde het nie. Die Psalms was die gebedeboek van Israel. Die Kerkvader Athanasius het gesê: "*Most Scripture speaks to us; the Psalms speak for us!*"

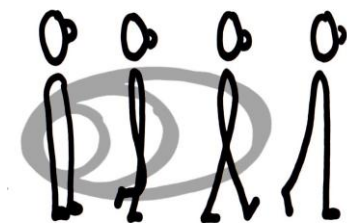
Ons respons tot God tydens *oratio* behels ook dat ons onself oopstel om in Sy teenwoordigheid verander te word. Ons bid dat God deur sy Woord en sy Gees die genesing en liefde en groei bring wat Hy weet ons nodig het.

Onthou dat *oratio*, soos al die ander stappe van *lectio*, 'n dinamiese proses is. Terwyl jy die teks lees ontstaan die behoefte om oor sekere gedeeltes te reflekteer, en terwyl jy mediteer ontstaan die behoefte om met God daarvoor te praat. Soms reageer jy met kort gebede of gedagtes, ander kere spandeer jy dalk baie tyd in gebed. Telkens kan jy teruggaan na die lees van die teks en die stappe van *lectio* van voor af herhaal. Moenie die tye vir gebed probeer struktureer of beplan nie. Probeer slegs sensitief wees vir die beweging van die Gees terwyl jy tyd met God se Woord spandeer.

Dus

- Vanuit *meditatio* kom die spontane reaksie om te wil regaer in gebed. Wanneer 'n mens se hart aangeraak is, kom daar 'n uitnodiging waarop jy kan reageer in gebed
- Onthou wel dat elke fase van *Lectio* gebed is.
- Bly by die woorde, frase, beeld wat in jou is en reageer daarop.
- Vra wat is God se uitnodiging aan jou hiermee.
- Laat *lectio* oorloop in jou dag se gebeure deur in die dag na te dink oor wat die teks in die dag vir jou beteken. Praat ook voortdurend daarvoor met God. So word jou lewe 'n gebed voor God.

COMTEMPLATIO – Rus / Lewe



"Contemplation means living what we read, not wasting any of it or boarding any of it, but using it up in living. It is life formed by God's revealing word, God's word read and heard, meditated and prayed. The contemplative life is not a special life; it is the Christian life, nothing more and nothing less. But lived!" – [Petersen, p 113]

Die laaste stap in *lectio* is *contemplatio*. Dit is 'n tyd van rus – 'n rustig-wees in God se Woord. Hierdie is 'n stilwees in God se teenwoordigheid, soos 'n kind wat op 'n ouer se skoot klim en om net te 'wees'. Woorde is nie hier nodig nie. Waar die behoefte ontstaan om te reageer in gebed, gaan terug na *oratio* en

deel jou hart met God. Maar probeer terugkeer na hierdie fase waar jy bloot stil is by God en Hom toelaat om in jou te werk.

Alhoewel dit so kan lyk is contemplatio nie uitsluitlik 'n passiewe aksie nie. Dit is 'n rus waartydens ons dít wat ons gelees, bepeins en gebid het in stilte in ons gees oorweeg. God kom maak ons hier bewus van sy bedoeling met ons. Dit is hier waar God sy wil op ons harte lê, waar ons van binne verander word deur sy Woord en Gees. Hierdie verandering binne ons vra om gelééf te word. Dit vra vir aksie en 'n verandering in gedrag.

Die ervaring dat God se Woord so deel van ons lewe word, is 'n geskenk van God; dis 'n geskenk van genade. Daar is nie 'n metode of tegniek wat dit kan waarborg of bewerk nie. Elke keer wanneer ons tyd met God se Woord deurbring is hierdie genade 'n moontlikheid. Ons kan dit nie bewerk nie, maar ons kan dit verhinder wanneer ons hart nie daarop ingestel is om God te hoor praat nie, of indien ons nie bereid is om verander te word nie. Ons kan, en behoort, mee te werk met God se genade en onself oopstel vir sy werking, sodat ons so kan gaan leef.

"Contemplation is not another thing added on to our reading and meditating and praying, but the coming together of God's revelation and our response, an unself-conscious following of Jesus, a Jesus-coherent life.... And that means that most contemplation is unnoticed, unremarked, unself-conscious... Having read and meditated and prayed, and continuing to read and meditate and pray, we will step back and bless, love and obey, and breathe 'let it be to me according to your word.' Relax and receive." [Petersen, p 116]

Dus

- Wees oop vir God se geskenk van kontemplasie deur net vir 'n oomblik stil te wees.
- Sit gemaklik met jou oë toe en wees bewus van God se teenwoordigheid.
- Dink na oor hoe jy jou roeping as kind van die Here nou kan gaan leef vanuit hierdie ontmoeting met God.
- Dank die Here daarvoor dat dit wat Hy nou deur sy Woord vir jou gesê het om te wees of doen, Hy deur sy Gees jou al meer sal laat word.
- Eindig jou gebedstyd deur weer bewus te word van alles om jou.

OM SAAM TE VAT

"Reading, as it were, puts the solid food into our mouths; meditation chews it and breaks it down; prayer obtains the flavor of it and contemplation is the very sweetness which makes us glad and refreshes us" [Guigo II in die 12de eeu]

Dit behoort nou duidelik te wees waarom dit nodig is om die vier stappe van lectio divina afsonderlik te bespreek en te verstaan. Elke stap het sy eie en belangrike plek; geen van die stappe behoort uitgelaat te word nie; geen stap kan in isolasie van die ander beoefen word nie. Alhoewel daar 'n mate van voortgang van een stap na 'n volgende is, is lectio nie 'n tree-vir-tree resepsie nie. Dit is eerder soos 'n spiraal waarbinne enige van die elemente op 'n gegewe tyd na vore kan tree, en telkens weer herhaal kan word.

Die fases van lectio is dus nie vaste of rigiede reëls of prosedures wat nagevolg móét word nie. Dit behoort 'n natuurlike proses te word van lees, meditasie, gebed en stilte. Beweeg dus spontaan van lees na mediteer en weer terug na lees. Voel vry om tydens enige fase terug te gaan na 'n vorige fase en die stappe weer te herhaal. Moet ook nie vir jouself 'n 'doel' stel t.o.v hoe 'n groot deel van die teks jy wil afhandel, oor hoeveel woorde jy wil mediteer of hoe lank jy wil bid nie. Gebruik die tegniek as 'n basis en maak jou enigste doel die begeerte om tyd in God se teenwoordigheid te spandeer.

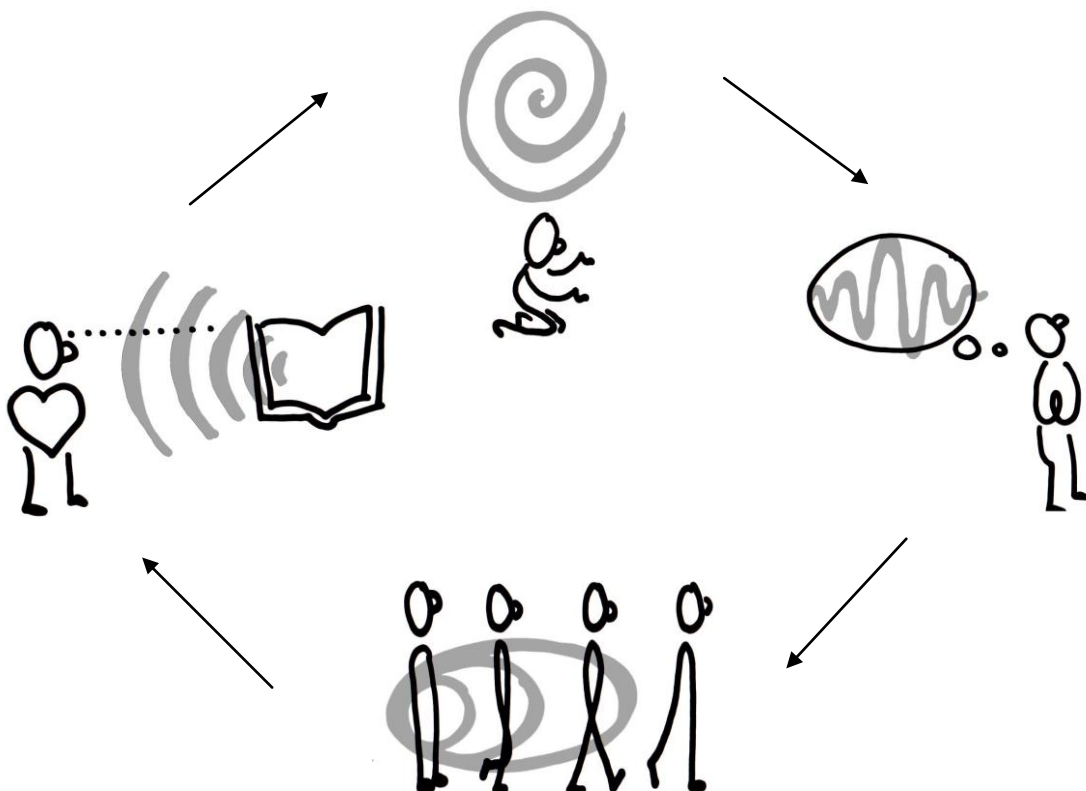
Kort saamgevat is die 4 stappe dus die volgende

1. Lectio – Lees: Kies 'n teksgedeelte om te lees – verkieslik nie te lank nie. Lees dit stadig en met verwagting twee of drie keer deur. Probeer woorde of frases identifiseer wat jou aanraak, jou hart tref, jou ontstel, ens.

2. Meditatio – Mediteer (dink): Mediteer nou oor die woorde of frases wat jou geraak het. Staar daarby stil so lank as wat jy die behoefte het en dit jou aandag behou. Daarna kan jy eenvoudig aanbeweeg na 'n volgende woord of frase of teruggaan na die lees van die teks.

3. Oratio – Bid: In hierdie fase reageer jy eenvoudig, vanuit jou refleksie van die Woord, met jou hart op God. Dis 'n spontane respons waardeur jy openlik met God praat oor die dinge wat jou geraak het in die teks, oor emosies, gedagtes en gewaarwordinge waarvan jy bewus geword het.


4. Contemplatio – Rus (leef): Word nou eenvoudig stil in God se teenwoordigheid en luister. Laat God toe om in jou te werk en jou bewus te maak van sy bedoeling met jou, sy roeping. Hoe wil Hy hê moet hierdie teks lewe kry in jou? Waar die behoefte ontstaan reageer in gebed en kom weer terug na rus.





Vorbereiding vir stil word met Lectio Divina


Om te luister na God se stem beteken om soms stil te word. In ons kultuur is ons gewoon aan "geraas". Dit neem soms tyd om die oorgang te maak van die dag se "geraas" na 'n innerlike stilte waar ons diep kan luister na God en na onself.


Wat kan ons help?

 Maak 'n keuse vir 'n bepaalde tyd in jou dag om stil te word met Lectio Divina. Merk dit in jou dagboek soos enige ander afspraak. 20-30 minute is genoeg tyd.

 Dit help 'n mens indien jy elke keer op dieselfde plek en dieselfde tyd stil word. Dit help jou met die oorgang van besig en gejaagd wees na stil word en luister. Kry dus vir jou 'n stil plek waar jy nie sommer gepla sal word nie – sit jou selfoon af ens.

 Kry vir jou 'n oorgangsrutueel wat jou help om stil te word: deur bv elke keer 'n kers aan te steek, deur musiek wat jou rustig maak, ens. Gebruik die metode wat die beste vir jou werk.

 Sit gemaklik, sodat jou liggaam ontspanne en oop kan voel. Wees bewus van jou spanning, vrae, vreugdes ens. Neem soveel tyd as nodig om stil te word.

 Dit help soms om bewus te word van jou asemhaling. Soos jy inasem raak bewus van God se Gees in jou en soos jy uitblaas laat gaan alles wat jou bekommer en gee dit vir God.

➔ Probeer om jou gedagtes vir 'n oomblik "eenkant te sit", en jou verwagting en fokus op 'n ontmoeting met God te plaas.



Neem soveel tyd as wat nodig is totdat jy voel dat jy rustig is en gereed is om te begin met die lees en luister na God se Woord (Lectio Divina).



Dit mag aanvanklik vir jou moeilik wees om stil te word en dit mag selfs kunsmatig voel. Gebruik tyd en oefen dit in om so stil te word.

“The Daily Examen”

Waarmee help dit my? Dit help my om God in my lewe en emosies en omstandighede raak te sien en met 'n groeiende bewustheid van God te leef

AGTERGROND

Hierdie manier van bid gaan vyfhonderd jaar ver terug tot by Ignatius Loyola en die Jesuïetiese tradisie van die Christendom. Dit is 'n geestelike dissipline [geestelike oefening] wat jou prakties kan laat groei daarin om God in jou lewe van elke dag raak te sien en daarom meer bewustelik saam met God te begin lewe. Dit word dikwels ook genoem *The examen of consciousness*, omdat dit my laat groei in die bewuswording van die werkinge en lewe van die Gees in my. Let wel: dit is nie die *examen of conscience* nie. Die doel is nie bloot om my gewete op te skerp of te groei in 'n dieper sondebeseft nie. Die doel is om meer bewustelike te leef uit die Gees se teenwoordigheid en genade en vergifnis en transformerende krag in my lewe. Die wonderlike uiteensetting van die “examen” hieronder is te kry by <http://norprov.org/spirituality/ignatianprayer.htm>



This is a prayer where we try to find the movement of the Spirit in our daily lives as we reflect on our day. This prayer can be made anywhere: on the beach, in a car, at home, in the library. Many people make the Examen twice daily: once around lunchtime and again before going to bed. There are five simple steps to the Examen, which should take 10-15 minutes to complete, and what follows is just one interpretation of these five steps in discerning the movement of God's Spirit in your day. Through this method of praying you can grow in a sense of self and the Source of self; you can become more sensitive to your own spirit with its longings, its powers, its Source; you will develop an openness to receive the supports that God offers.

Before you start: Try to be in a place where you are least likely to be disturbed, and where there is the least amount of external noise. Perhaps you might light a candle or change the lighting when you pray to symbolise the start of this activity. Sit comfortably and still yourself; relax, be aware of your breathing, your body and how you are feeling.

1. Recall that you are in the presence of God. No matter where you are, hilltop or valley, country or city, in a crowd or alone, you are a creature in the midst of creation. As you quiet yourself, become aware that God is present within you, in the creation that surrounds you, in your body, in those around you. The Creator who brought you forth into being is concerned for you. The Spirit of God, sent by Christ, will remind you that you are gifted to help bring

creation to its fullness. Ask the Holy Spirit to let you look on all you see with love.

2. Spend a moment looking over your day with gratitude for this day's gifts. Be concrete and let special moments or pleasures spring to mind! Recall the smell of your morning coffee, the taste of something good that you ate, the laugh of a child, the fragrance of a flower, the smile brought forth by a kind word, a lesson that you learned. Take stock of what you received and what you gave. Give thanks to God for favours received. Also look at your permanent gifts that allow your participation in this day. Recall your particular strengths in times of difficulty, your ability to hope in times of weakness, your sense of humour and your life of faith, your intelligence and health, your family and friends. God the Father gives you these to draw you into the fullness of life. As you move through the details of your day, give thanks to God for His presence in the big and the small things of your life.

3. Ask God to send you His Holy Spirit to help you look at your actions and attitudes and motives with honesty and patience. "When the Spirit of truth comes he will guide you into all truth." (John 16:13) The Holy Spirit inspires you to see with growing freedom the development of your life story. The Spirit gives a freedom to look upon yourself without condemnation and without complacency and thus be open to growth. Ask that you will learn and grow as you reflect, thus deepening your knowledge of self and your relationship with God.

4. Now review your day. This is the longest of the steps. Recall the events of your day; explore the context of your actions. Search for the internal movements of your heart and your interaction with what was before you. Ask what you were involved in and who you were with, and review your hopes and hesitations. Many situations will show that your heart was divided—wavering between helping and disregarding, scoffing and encouraging, listening and ignoring, rebuking and forgiving, speaking and silence, neglecting and thanking.

Remember, this is not a time to dwell on your shortcomings; rather, it is a gentle look with the Lord at how you have responded to God's gifts. It is an opportunity for growth of self and deepening your relationship with God. Notice where you acted freely—picking a particular course of action from the possibilities you saw. See where you were swept along without freedom. What reactions helped or hindered you? See where Christ entered your decisions and where you might have paused to receive His influence. "Test yourselves," St. Paul urges, "to see whether you are living in faith; examine yourselves. Perhaps you yourselves do not realize that Christ Jesus is in you." (2 Cor 13:5.) His influence comes through His people, the Body of Christ. His influence comes through Scripture, the Word of God.

Now, as you pray, Christ's spirit will help you know His presence and concern. As you daily and prayerfully explore the mystery of yourself in the midst of your actions you will grow more familiar with your own spirit and become more aware of the promptings of God's Spirit within you. Allow God to speak, challenge, encourage and teach you. Thus you will come to know that Christ is with you. Christ will continually invite you to love your neighbour as yourself and strengthen you to do this.

5. The final step is our heart-to-heart talk with Jesus. Here you speak with Jesus about your day. You share your thoughts on your actions, attitudes, feelings and interactions. Perhaps during this time you may feel led to seek forgiveness, ask for direction, share a concern, express gratitude, etc. Having reviewed this day of your life, look upon yourself with compassion and see your need for God and try to realize God's manifestations of concern for you. Express sorrow for sin, the obscuring darkness that surrounds us all, and especially ask forgiveness for the times you resisted God's light today. Give thanks for grace, the enlightening presence of God, and especially praise God for the times you responded in ways that allowed you to better see God's life. Resolve with Jesus to move forward in action where appropriate. You might like to finish your time with the Lord's Prayer.

Once you've done the Examen a few times, you will find your own rhythm and method. Cover all five points daily with freedom to dwell more on one than another, as the Spirit moves you. You might also like to add some music, candles or images to help you pray.

'n Paar praktiese vrae

- 1. Wanneer moet ek die "Examen" doen?** Sommige mense doen dit twee keer per dag – êrens in die middel van die dag wanneer hulle terugkyk op die dag sover en dan weer in die aand. Meesal word dit een keer per dag gedoen, wanneer ek in die aand [voor ek te vaak is!] kan terugkyk op die hele dag. Ek kan natuurlik ook in die oggend terugkyk op die vorige dag voordat ek hierdie nuwe dag saam met die Gees ingaan.
- 2. Hoe gereeld moet ek die "Examen" doen?** Meeste mense se dag is besig en se tyd is beperk. Maar die "examen" sal net 'n geloofsgewoonte word indien ek dit deel van my lewensritme maak. Ek moet dit minstens drie tot vier keer per week doen. Wanneer my week heeltemaal handuit geruk het, kan ek ook 'n "weekly examen" doen wanneer ek terugkyk op die hele week. Daarvoor sal ek natuurlik 'n bietjie langer tyd nodig hê. Deur dit soms ook [addisioneel] wekliks te doen, kry ek 'n breër perspektief op wat God besig is om in my lewe te doen.
- 3. Hoe lank neem dit ?** Normaalweg sal ongeveer 15 minute genoeg wees vir die daaglikse "examen". Soms sal ek die behoefte hê om dit langer te doen. Immers, dit is hoe 'n geestelike dissipline werk: aanvanklik staan die dissipline-deel daarvan voorop. Hoe meer ek dit doen, hoe meer ontwikkel ek die behoefte om dit te doen en raak dit iets waarsonder ek nie wil leef nie. Dit verg steeds dissipline en roetine, maar dit is nou sekondêr.
- 4. Waar kan ek dit doen?** Die ideaal is 'n stil plek waar ek nie gesteur sal word nie. Hoe meer ek dit doen, hoe meer sal ek dit egter ook kan doen terwyl ek bv in 'n restaurant sit of êrens heen ry. Daar moet egter tye wees wanneer ek ongesteurd kan fokus op die liefdevolle beweging van die Gees in my lewe.

Dankie-sê joernaal/"Gratitude Journal"

Die hou van 'n dankie-sê joernaal is 'n eenvoudige dissipline wat enigiemand (selfs klein kindertjies) met groot gemak kan doen. Dit is 'n manier om bewustelik aandag te gee aan die goed wat daaglik met mens gebeur en waarvoor mens dankbaar kan wees. Deur te fokus op dankbaarheid, raak mens meer bewus van die dinge wat daaglik met mens gebeur en die gawes wat God vir ons gee. Dit help mens dus om meer bewustelik te leef. Meer bewus te wees van God in die alledaagse en om met 'n groter stuk dankbaarheid te leef.

Hoe doen mens dit?

1. Kry vir jouself 'n klein notaboekie wat jy langs jou bed kan neersit en sorg dat die boekie en 'n pen altyd daar lê.
2. Kyk bedags na die dinge waarvoor jy dankbaar is. Maak gedurende die dag "mental notes", wat jou kan help om die oomblikke/gebeure te onthou.
3. Skryf elke aand wanneer jy in die bed klim 5 goed neer waaroor jy die dag dankbaar was. Laat die dag weer soos 'n film voor jou afspeel en sien die eenvoudige goed raak, soos die reuk van 'n blom, 'n kind se glimlag ens. Hou die lysie persoonlik. Jy kan by elkeen van die 5 goed 'n paar sinne skryf en daarop uitbrei as jy sou wou.
4. Die dankie-sê joernaal is 'n goeie aanvulling by die Daily Examen/Refleksie gebed.
5. Gesinne kan gerus een keer per week hul joernaal met mekaar deel – die dinge waarvoor hulle danbaar was van die afgelope week.

Ek neem 'n woord in my hand
en toets sy gewig.
Ek begin daarna luister
en terwyl ek luister, gebeur iets in my.

Ek sit die woord weer opsy.
Maar dit is nie meer dieselfde woord nie.

Dit het swaarder geword
deurdat ek dit gehoor het.
Ek self is ook nie meer dieselfde nie.

Die omgang met 'n woord is 'n werk
soos dié van die boer
wat saad op die land uitstrooi.
Die woord groei en verander die land
totdat die oes daar is. [Jorg Zink]