

Geloofsoefeninge:

Ons gebruik in ons Leefstylgidse die woord Geloofsgewoonte. Dit is praktiese handeling om 'n bepaalde leefstyl in te oefen. Die doel is om met God te konnekteer en in te nooi in jou leefwêreld.

Ek gaan elke week vir jou 2 Geloofsoefeninge gee. Daar is net 2 per week sodat jy kans kry om elkeen in te oefen en deel van jou leefstyl te maak.

Ons Leefstylgidse (Weergawe #2 en Weergawe #2 oor Dissipelskap) het ook baie ander Geloofsgewoonte wat vir jou van waarde kan wees.

Mense deur die eeue heen **reageer** op gebeure in hulle leefwêreld. Dink aan mense wêreldwyd se reaksie op die Covid-19 virus. Die Psalms is 'n goeie Bybelse voorbeeld van hoe mense reageer op lewenswerklikhede. Die Psalmdigters doen dit dikwels in die vorm van 'n Klaagpsalm. En dit bring vir ons 'n uitnodiging in 'n tyd soos hierdie: Skryf jou eie Klaagpsalm.

'n Klaagpsalm is nie 'n geleentheid om te kla en te kerm op so 'n manier dat jy in selfgemaakte depressie val nie. Dit is eerder 'n **uitnodiging**

- om met jou lewensomstandighede te konnekteer;
- om jou lewenservarings, emosies en geloof te verwoord;
- om met God te konnekteer en in te nooi in jou leefwêreld.

Gebruik nou die volgende raamwerk om jou eie klaagpsalm te skryf:

1) Roep tot God

Gebruik die aanspreekvorm vir God waarmee jy vertrou is. Of kies 'n nuwe Naam vir God in nuwe omstandighede. Hierdie aanroep van God het 'n baie intieme en persoonlike karakter. Dit kan ook 'n lofbetuiging wees (sien Ps 9:1-2) en vertel van God se wonderdade in die verlede (Ps 44:1-8).

Lees as voorbeeld Ps 71:1-3: *By U Here skuil ek ... Wees vir my 'n Rots...*

Formuleer jou eie aanroep van God:

2) Formuleer jou klag

Die doel van die klag is om aan God uit te wys hoe **kritiek** die situasie is. Jy kan sterk taal gebruik en hoef nie bang te wees om God direk aan te spreek nie (soos die Psalmdigters). Jy kan ook jou emosies uitleef en verwoord. Jy kan ook die volgende tipiese vrae vra: *Waarom?* (Ps 22:2, Ps 74:1, Ps 11; Ps 88:15) en: *Hoe lank?* (Ps 13:2; Ps 74:10; Ps 79:5).

Lees as voorbeeld Ps 6:4: *Ek is heeltemal gedaan. Hoe lank nog, Here, voordat U uitkoms gee?*

Formuleer jou eie klag:

3) Formuleer 'n verklaring van vertroue

Die verklaring van vertroue word gewoonlik ingelei met die voegwoord **maar** - ten spyte van die situasie **vertrou** jy vir God. Byvoorbeeld: *Hierdie tyd van inperking is erg, maar ...* Jy kan jou verklaring van vertroue gebruik as motivering waarom God jou moet kom help. Dink terug aan vorige ervarings van God se hulp, of ander groot verlossingsdade van God in die verlede.

Lees Ps 71:5-8 as voorbeeld: ... ⁵want U, Here, U is my hoop, op U, Here, het ek van jongs af vertrou. ⁶U is my hulp van my geboorte af, reeds voor ek in die wêreld gekom het, het U my beskerm. U loof ek gedurigdeur. ⁷Ek is vir baie 'n wonder, want U is my veilige toevlug. ⁸Ek besing u lof en u roem gedurigdeur.

Formuleer jou eie verklaring van vertroue:

4) Formuleer jou versoek:

Vra God om te help. Wees spesifiek. Wees vrymoedig. Dink wyd en diep. Jy kan redes gee vir jou versoek.

Lees Ps 71:9-12 as voorbeeld: ⁹Moet my tog nie verwerp nou dat ek oud geword het nie, moet my tog nie alleen laat nou dat my kragte ingegee het nie.¹⁰My vyande sweer saam teen my, dié wat my lewe soek, smee 'n komplot teen my.¹¹Hulle sê: "God het hom alleen gelaat! Agtervolg hom en gryp hom, want daar is niemand om hom te red nie!"¹²Moet tog nie ver van my af bly nie, o God, kom my tog gou te hulp, my God!

Formuleer jou eie versoek:

5) Bevestig jou vertroue

Hierdie element van die klaagpsalm verteenwoordig 'n verandering in jou denke. Jy vertrou vir God. Wees spesifiek: Waarvoor vertrou jy God? En waarom?

Ps 71:14a: *Ek, ek sal gedurigdeur bly hoop ...*

Formuleer jou eie bevestiging / versekering:

6) Bring lof aan God

Eindig jou psalm met lof aan God. Wees spesifiek. Jy kan ook 'n belofte aan God maak en so getuig van sy wonderdade. Wees opreg.

Lees Ps 71:14b-24 as voorbeeld: ... ek sal U altyd weer loof. ¹⁵Sonder ophou sal ek van u verlossingswerk, van u reddingsdade bly praat, want hulle is meer as wat ek kan tel. ¹⁶Ek kom om u magtige dade te prys, Here my God, die verlossingswerk wat net U kan doen.¹⁷U het my van jongs af onderrig, o God, en ek getuig nou nog van u kragtige dade.¹⁸Nou dat ek oud en grys geword het, moet U my tog nie alleen laat nie, o God, dat ek nog aan die geslagte wat kom, kan vertel van u werk en u mag.¹⁹U verlossingswerk, o God, is oneindig groot; groot is die dinge wat U gedoen het! Wie is soos U, o God? ²⁰U het talle benoude ervarings oor my gebring, maar elke keer weer my lewe gered, my elke keer weer weggeruk uit die mag van die dood.²¹Herstel my tog in my eer, gee tog uitkoms!²²Dan sal ek U met die harp loof vir u getrouheid, my God, saam met die lier sal ek sing tot u eer, Heilige van Israel.²³Ek sal jubel as ek tot u eer sing, omdat U my gered het.²⁴Ek sal die hele dag deur praat van u verlossingswerk, want dié wat my ondergang soek, staan teleurgestel in hulle verwagting; hulle beland self in die ellende.

Hier is die uitnodiging: Skryf jou eie klaagpsalm, of skryf dit saam met iemand. Deel dit met ander. Skryf elke dag daaraan. En beleef hoe God jou leefwêreld betree en positief verander.

Neels du Randt

(durandt.neels@gmail.com; 082 561 1813)