Ps 6

Ons mense is **rasioneel-emotiewe** wesens: ons het 'n verstand waarmee ons dink en besluite neem; en ons het emosies waarmee ons voel/beleef.

Ps 6 is 'n goeie voorbeeld hiervan (vs 2-4). Luister wat na Dawid se **emosies**:

HERE, moet my nie in u woede teregwys en my nie in u toorn bestraf nie.
Wees my genadig, HERE, want ek, ek kwyn weg;
genees my, HERE, want ek is tot in my gebeente beangs,
ja, ek is heeltemal vreesbevange. Ag, HERE, hoe lank nog?

Vanaand gaan ons 'n manier aanleer om hierdie emosies te hanteer: Die **Welkomgebed**.

Die Welkomgebed (*The Welcoming Prayer*) is 'n manier om te aanvaar dat **God teenwoordig** is in elke faset van jou lewe, en ook **werk** in elke faset van jou lewe: in die manier waarop jy fisies en emosioneel reageer op gebeure en situasies in jou alledaagse lewe.

Die Welkomgebed se **doel** is om jou verhouding met God te **verdiep** deur te aanvaar dat Hy teenwoordig is die alledaagse gebeure van jou lewe.

Die Welkomgebed help ons om die **valse self** af te breek, om ou wonde te genees en dit te hanteer daar waar dit gestoor word - in jou **lyf**. Ons het normale lewensbehoeftes: Fisiologiese behoeftes (sekuriteit, liefde); Gesonde eiewaarde (selfaanvaarding & selfagting) en Selfaktualisering (om ons potensiaal te ontwikkel, verantwoordelikheid te neem). Die **vals self** ontstaan wanneer hierdie behoeftes nie gesond bevredig word nie en ons wonde opdoen: minderwaardig voel, verwerp voel, onbekwaam voel, soos 'n mislukking voel. Ons probeer dit hanteer deur **oordrewe behoeftes** te ontwikkel na aanvaarding, om waardevol te voel en om suksesvol (bekwaam) te voel. En so vorm die valse self: Ek is wat ek doen (prestasie); ek is wat ek het (besittings); ek is wat ander van my dink (populariteit). So word jy 'n *human doing* in plaas van 'n *human being*. Die welkomgebed help jou om met jou **ware self** te konnekteer - soos God jou gemaak het en wil laat wees.

So klink **Die Welkomgebed**:

Welkom, welkom, welkom.
Ek verwelkom alles wat vandag na my toe kom
omdat ek weet dit is vir my genesing.
Ek verwelkom alle gedagtes, emosies, persone,
situasies en omstandighede.
Ek neem afskeid van my begeerte na mag en beheer.
Ek neem afskeid van my begeerte na liefde, status,
aanvaarding en plesier.
Ek neem afskeid van my begeerte na oorlewing en sekuriteit.
Ek neem afskeid van my begeerte om enige situasie, mense en myself te verander.
Ek stel myself oop vir die liefde en teenwoordigheid van God en
God se werk in my.
Amen.

Wanneer mens **stoei** met 'n **slegte emosie** help hierdie gebed jou om op 'n gestruktureerde manier dit te ontvang en te aanvaar, sodat jy weer afskeid kan neem daarvan. Daar is 4 fases:

1) **Fokus en indompeling**

Hierdie fase gaan nie daaroor dat jy jou oorgee aan of geabsorbeer word deur slegte emosies nie, of om dit te vergroot of te regverdig nie. Dit gaan daaroor dat jy die **emosie beleef**. Jy dompel jouself in die emosie in. Dit spoel oor jou, want jy ignoreer dit nie en vlug nie weg daarvan nie. Jy voel net wat dit is om daardie emosie te beleef.

Beleef kan beteken dat jy dit **liggaamlik** beleef, soos aanraking, of dit **geestelik** beleef in jou gemoed. Die idee is om hierdie 2 te **verbind**: voel die emosie in jou lyf. Fokus op jou lyf: jy is gespanne, of angstig, kry warm, is bewerig of voel lam. Beleef net die emosie - moenie dit probeer verander nie.

Luister hoe konnekteer **Dawid** met sy emosies: *Ek kwyn weg; ek is tot in my gebeente beangs; ek is vreesbevange; ek is moeg van my gesug; ek deurweek my slaapbank met trane.*

Die rede waarom mens moet konnekteer met jou **lyf**, is omdat ons verstand ons bedrieg. Jou lyf jok nooit nie. Luister daarom na die **wysheid** van jou lyf. Dit praat die waarheid. Daar is nie 'n gedagte of emosie wat nie 'n effek op jou lyf het nie. Dit word ingeprent in jou lyf. Luister na jou lyf.

Kom ons fokus nou:

Wat lê nou swaar op jou gemoed? (Gedagtes / persone / situasie / omstandigheid).

Watter spesifieke emosie beleef jy nou? (of die afgelope tyd). Benoem dit.

Wat sê jou lyf vir jou?

2) Welkom

Mens kan net met jou emosies werk deur te **begin waar jy nou is**. Jy kan ook net vorentoe beweeg wanneer jy aanvaar waar jy op die oomblik is. So :

Waar is jy nou - op watter soort plek? Dink aan jou emosies oor situasies, gebeure ens.

Aanvaar dat jy nou is waar jy is. Bv: *Ek aanvaar dat ek woede, vrees ens. beleef*. En sê welkom aan hierdie emosie: *Welkom hartseer, woede, haat, veragting, vrees.*

Erken dat God nou by jou en in jou emosie teenwoordig is. Bv: *Here, ek weet U is hier*.

Onthou: Jy werk nou met jou **emosies**, nie met probleme of moeilike dinge self nie. Jy sê nie welkom vir siekte of onreg ens nie. Jy fokus op die emosie wat daardie dinge vir jou bring.

Verder: moenie verward wees oor aanvaarding van 'n emosie, of aanvaarding van die plek waar jy op die oomblik is nie. Dit is nie passiewe oorgawe nie. Dit is net 'n **erkenning van 'n realiteit**: dit is hoe dit nou is. As ek dit erken, kan ek effektief daarmee **werk**. Bv: as jy verskrik is deur 'n siekte, mag die vrees daarvoor jou verlam. Maar as jy die emosie van verskrikking aanvaar, kan jy afskeid neem daarvan en die siekte hanteer.

3) Neem afskeid

Die Welkomgebed is 'n manier om **aktief afskeid** te neem van emosies en gedagtes wat jou valse self ondersteun. Dit omhels pynlike emosies wat jy in jou lyf ervaar, eerder as om hierdie emosies te vermy of te onderdruk.

Dit fokus nie suiwer op die pyn nie, maar die **Heilige Gees** wat teenwoordig is in die pyn, hetsy dit fisiese, emosionele of verstandelike pyn is. So - dit is om volledig die **werklikheid** van die hede te aanvaar op daardie moment.

Deur hierdie ervaring oor te gee aan die Heilige Gees word die **valse self** gelydelik ondergrawe en die ware self word vry gemaak.

Daar is baie maniere om afskeid te neem en baie dinge waarvan jy kan afskeid neem. Jy sê gewoon die volgende:

Ek neem afskeid

- *van my begeerte na mag en beheer.*
- *van my begeerte na liefde, status, aanvaarding en plesier.*
- *van my begeerte na oorlewing en sekuriteit.*
- *van my begeerte om enige situasie, mense en myself te verander.*

Of - Jy kan net sê: *Ek neem afskeid van die begeerte om hierdie emosie te verander.*

Of - *Ek neem afskeid van vrees, hartseer ...*

Of - *Here, ek gee vir U my vrees ...*

Uiteindelik gaan **gesonde spiritualiteit oor afskeid neem** (Richard Rohr: *All great spirituality is about letting go*). Ons het hierdie gedagte gepopulariseer: *Let go and Let God*.

Dawid verwoord iets hiervan:

Keer terug, Here, red my; verlos my op grond van u troue liefde (vs 6).
Die Here het gehoor hoe hard ek huil (vs 9).
Die Here het my smeking gehoor; die Here aanvaar my gebed (vs 10).

Slot

Die Welkomgebed gee vir ons hoop op 'n gesonder lewe - want dit fokus op die Here as die **veranderingsagent** - dit is Hy wat ons nood en omstandighede en ervaring daarvan verander omdat Hy inisiatief neem, terugkeer, red en verlos (soos Dawid pleit). Die Here se inisiatief en reddingshandelinge is gegrond in sy getroue verbondsliefde. En dit is die ruimte waarin ons wil lewe.

4) Stel jouself oop vir die Here

Kom ons sluit aan by **Dawid** (vs 5 & 9-10):

Neem my weer onder u sorg, Here, en red my lewe.
Help my, want U is getrou.
... die Here het ag geslaan op my geroep om hulp,
die Here het geluister na my smeking,
die Here het my gebed aangeneem.

Om jou **oop te stel** vir die Here beteken:

jy leef in interaksie met die Here; jy kan Hom aanroep en Hy sal antwoord;
jy aanvaar dat Hy jou lewe verander op 'n positiewe manier (ingryping tot jou voordeel);
jy vertrou die Here wat in liefde met jou werk.
jy is bly dat Hy die Verlosser is wat die scenario's in jou lewe verander sodat jy heel en gesond kan wees.

Konnekteer nou met jouself: Nooi die Here in en stel jou oop dat Hy jou genees: Here: ek is oop vir ...

Welkom, welkom, welkom.
Ek verwelkom alles wat vandag na my toe kom
omdat ek weet dit is vir my genesing.
Ek verwelkom alle gedagtes, emosies, persone,
situasies en omstandighede.
Ek neem afskeid van my begeerte na mag en beheer.
Ek neem afskeid van my begeerte na liefde, status,
aanvaarding en plesier.
Ek neem afskeid van my begeerte na oorlewing en sekuriteit.
Ek neem afskeid van my begeerte om enige situasie, mense en myself te verander.
Ek stel myself oop vir die liefde en teenwoordigheid van God en
God se werk in my.
Amen.

In Engels:
Welcome, welcome, welcome.
I welcome everything that comes to me today
because I know it's for my healing.
I welcome all thoughts, feelings, emotions, persons,
situations, and conditions.
I let go of my desire for power and control.
I let go of my desire for affection, esteem,
approval and pleasure.
I let go of my desire for survival and security.
I let go of my desire to change any situation,
condition, person or myself.
I open to the love and presence of God and

God's action within. Amen