Om te kla…

INLEIDING: Die lewe is nie altyd maanskyn en rose nie. Inteendeel, dit is so deel van ons menswees om emosies soos twyfel, vrees, aggressie, teleurstelling te moet deurleef. Maar ongelukkig voel ons baie keer dat hierdie emosies nie in ons gebede hoort nie. Dat ons dit nie met God mag deel nie. Of dat Hy nie die eerste persoon is met wie ek praat as ek hartseer of kwaad is nie.

Die Bybel is egter vol voorbeelde van mense wat juis met hierdie tipe emosies na God toe gegaan het. By God gekla het! So kry ons juis so 'n tipe psalm – 'n klaagpsalm – 'n hele paar voorbeelde van. Daar is selfs 'n boek in die Bybel met die naam Klaagliedere.

In ons eie klaagliedere kan ons na die Here toe gaan met ons seer, twyfel, angs en teleurstellings en ook daardeur herinner word aan die Here se teenwoordigheid. 'n Klaaglied eindig nie altyd op 'n gelukkige noot nie – partymaal bly dit nog lank seer, maar dit eindig met die versekering dat die Here by ons is, binne in ons omstandighede.

OEFENING: Sit iewers waar jy stil kan raak. Haal diep asem en raak rustig. Jy kan selfs oorweeg om 'n kers iewers naby jou aan te steek. Dit kan 'n lekker manier wees om jou te herinner daaraan dat die Here by jou is.

Maak jou Bybel oop by Psalm 77 en lees dit rustig deur. Lees dit nog 'n keer deur en let spesifiek op na die emosies wat die psalm in jou wakker maak. Hoe laat die verse van die psalm jou voel?

Die psalmdigter maak eintlik hier twee lysies. In die eerste 10 verse lys hy al die redes waarom hy kwaad en ontevrede is. En hy hou nie terug nie! En dan in die tweede helfte lys hy weer alles wat die Here doen – die wonderdade van die Here.

Maak nou jou eie twee lysies. Vat jou tyd, jy hoef dit nie eers als op een dag klaar te maak nie. Maak eers 'n lysie van jou eie vrese, goeters wat jou seermaak en laat twyfel, jou teleurstellings. Volg Psalm 77 se voorbeeld, wees dapper en moenie terughou nie.

Pause eers bietjie by hierdie lysie.

Maak nou 'n lysie van al die dinge wat jy weet en glo oor die Here. Dink na oor die karakter van die Here, die eienskappe wat jy oor Hom glo en waarvan ons leer in die Bybel. Dink ook na oor hoe die Here dit al vir jou kom wys het in jou persoonlike lewe. Waar het die Here jou gedra en sy getrouheid en goedheid vir jou persoonlik gewys?

Bid nou dat die Here alles op jou eerste lysie in sy Hand sal hou en dat Hy jou spesiaal bewusmaak van sy teenwoordigheid soos wat jy leer om nog meer op Hom te vertrou en leer om die dinge op jou tweede lysie oor Hom te glo.

Psalm 96:12
die veld en alles daarop moet jubel,
al die bome in die bos moet hulle verheug
voor die HERE

BOSVELD Halleluja

ELKE DAG: Soos die ander dissiplines wat ons sover hierdie jaar begin aanleer het, vat hierdie een van "kla", ook inoefening.

Ons is baie meer gemaklik daarmee om met 'n vriend of familielid te gesels as ons kwaad of hartseer is, maar vir een of ander rede bly ons maar skaam en bang om om hierdie emosies met die Here te deel.

Psalm 62:9 is 'n uitstekende herinnering daaraan dat die Here ons harte wil hoor – die goeie en die slegte goed:

Vertrou altyd op Hom, my volk,
stort julle hart voor Hom uit!
God is vir ons 'n toevlug.

Lees hierdie vers elke dag hierdie week as 'n herinnering dat jy jou hart voor die Here kan uitstort. Of skryf dit op 'n kaartjie en plak dit iewers (op die yskas!) sodat jy dit elke dag kan sien.