Die waarde van geestelike dissiplines

Freddie Schoeman

[28] "Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.
[29] Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed.
[30] My juk is sag en my las is lig"
(Mat 11:28-30).

Baie Christene verlang na 'n dieper verhouding met die Here. Hulle wil graag na aan die Here leef en elke dag bewus wees van sy liefde en toegeneentheid.

Tog is gelowiges vandag moeg vir godsdiens. Hulle beleef godsdiens as 'n swaar juk wat die kerk en ander godsdienstige instansies op hulle plaas en eintlik nie baie méér bied as skuldgevoelens nie.

Jesus nooi ons almal uit om die juk van godsdiens af te gooi (Mat 11:28-30). Die rus waarvan Jesus in hierdie paar verse praat, is nie die rus van emosionele of fisieke vermoeiing nie, maar die afstanddoening van godsdienstige pligpleging en die opneem van Jesus se aanbod om by Hóm te leer.

Ons leer by Jesus hoe om in 'n eenvoudige, gemaklike en lewende verhouding met ons Vader te leef. Op voetspoor van Jesus het die vroeë kerk maniere of metodes ontwerp ("geestelike dissiplines") waarop mense uitdrukking kan gee aan hulle verhouding met die Here en dit kan versterk.

Net nóg godsdiens?

Met die eerste oogopslag dui die woord "dissipline" in die begrip "geestelike dissiplines" op net méér en érger godsdienstigheid. Is dit nie maar net iets waaroor ons nog verder gaan skuldig voel as ons dit nie regkry nie, wonder baie.

Dié vrees is verstaanbaar. Ná baie seerkry, toegedien deur godsdienstige boelies in die kerk, is ons lugting vir nóg godsdiens.

Ons broers en suster in die vroeë kerk het dit egter as lewe-gewend beleef. Ons kan baie by hulle leer.

Daar is baie maniere waarop die verskillende geestelike dissiplines ingedeel kan word. 'n Eenvoudige onderskeid is dié van Tony Jones in *The Sacred Way*:

- die **Via Contemplativa**, wat hoofsaaklik verskillende maniere van stil-word en nadenke bevat (*lectio divina*, stilte en afsondering, "centering prayer"); en
- die **Via Activa**, waar liggaamlike aktiwiteit 'n groot rol speel (soos labirint, pelgrimstogte en vas).

Verreweg die beste definisie van geestelike dissiplines is die een van Broer Lawrence: *die beoefening van die teenwoordigheid van God.* Dit is die kernsaak as dit by geestelike dissiplines kom.

Deur die beoefening van die geestelike dissiplines word ons en bly ons bewus van God se teenwoordigheid in ons lewe, nie net in die oomblikke van beoefening nie, maar die hele dag.

Enkele geestelike dissiplines word genoem. Verder kan die literatuur hieronder verder geraadpleeg word:

- *Lectio divina:* dit beteken "Goddelik lees", en het ten doel om ons te help om na God se stem te luister. (Hierdie metode word elders in hierdie uitgawe van *Kruisgewys* breedvoeriger bespreek.)
- *Centering Prayer*: ook genoem *Contemplative Prayer* of "Gebed van die Hart" (Willem Nicol).

Gebed sonder woorde en gedagtes

Die doel van hierdie dissipline is om in die teenwoordigheid van God stil te word. Dit is 'n woordlose en gedagtelose gebed. Sommige meen dis die vorm van gebed wat Jesus beoefen het wanneer Hy nagte deur gebid het.

- *Stilte en afsondering:* Stilte is die kern en essensie van gebed. Ware en opregte gebed vloei voort uit stilte. Dit is dikwels in die stilte dat ons God waarlik as teenwoordig beleef.
- *Labirint:* Dit is 'n manier om na te dink oor God, terwyl 'n vasgestelde "staproete" gevolg word. 'n Labirint verskil van 'n doolhof in die opsig dat dit 'n vasgestelde begin en einde het en dat dit nie moontlik is om te "verdwaal" nie.
- *Pelgrimstog:* Dit is 'n reis na 'n bepaalde heilige plek. Christene het deur die eeue sulke reise onderneem, onder meer na Jerusalem en Rome. Vandag word menige pelgrimstog na plekke soos Iona en Taize onderneem.
- *Vas:* Daar is verskeie vorms van vas. 'n Daniël-vas is 'n tydperk waarin slegs groente en vrugte geëet word. In lydenstyd vas baie gelowiges deur iets uit te sny, hetsy 'n voedselsoort of 'n gunsteling aktiwiteit (soos TV kyk).

Die volgende boeke kan geraadpleeg word:
The Sacred Way – Tony Jones
Finding our Way again – Brian McLaren
Gebed van die Hart – Willem Nicol
Open Mind, Open Heart – Thomas Keating

"Tog is gelowiges vandag moeg vir godsdiens. Hulle beleef godsdiens as 'n swaar juk wat die kerk en ander godsdienstige instansies op hulle plaas en eintlik nie baie méér bied as skuldgevoelens nie."