
Die gebruik van 'n persoonlike joernaal of dagboek

Uit 'Doelgerigte Gebed' deur Bennie Mostert, CUM uitgewers

Opdrag: Maak 'n keuse om in hierdie week wat kom minstens 5 dae te neem om 15-30 minute per dag te spandeer om 'n gebedsjoernaal te hou (to journal).

Kontroleer jou besluit:

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5

Praktiese lewenstoepassing

1. Watter praktiese toepassing is daar van dinge in my daaglikse lewe wat moet verander a.g.v. die gebruik van 'n geestelike joernaal die afgelope dae? Watter praktiese daad kan ek gaan doen om uitdrukking te gee aan dit wat ek gebed het?
2. Watter spesifieke verandering moet ek in my lewe en gedrag aanbring vanuit my tyd van gebed hierdie week?
3. Met watter twee persone kan ek gaan deel wat ek oor hierdie saak geleer het?

- | |
|--|
| <p>4. Skryf enige vrae wat jy oor hierdie onderwerp het, in jou gebedsjoernaal neer. Bid daarvoor en vra die Heilige Gees vir leiding en openbaring.</p> |
|--|

Praktiese riglyne

1. Nie almal nie, maar die meeste mense vind 'n gebedsjoernaal baie sinvol. Probeer gerus om een te gebruik. Soms neem dit 'n aantal maande om te leer om dit te gebruik. Vir sommige mense help dit om hulle gedagtes in 'n persoonlike joernaal neer te skryf.
2. Kry doodgewoon 'n boek met skoon bladsye - sommige verkies 'n eenvoudige boek, ander hou van iets spesiaals.
3. Van die belangrikste voordele van 'n joernaal is om van jou lewe rekord te hou deur jou gebede en gedagtes neer te skryf, om jou eie geestelike vordering te sien, om te sien hoe God jou gebede geantwoord het en om te sien hoe God in jou lewe en in die lewe van ander gewerk het. Dit alles is besonder waardevol vir ons geestelike reis en ons geestelike groei.
4. Die Hebreeuse woord vir "om te onthou" (remember) beteken letterlik "*om weer te beleef/relive*" of "*om weer te ervaar*". Dit is bv. wat ons by die nagmaal doen: ons roep in herinnering wat Jesus aan die kruis vir ons gedoen het. 'n Joernaal help jou om "*weer te ervaar*" dit wat die Here in die verlede gedoen het, om te verstaan wat Hy gedoen het en dit wek geloof dat Hy dit in die toekoms weer sal doen.
5. *Skryf jou gebede neer.* Skryf daagliks 'n aantal persoonlike gebedsnotas vir die Here. In ons elektroniese tyd, sal sommige mense verkies om "elektroniese joernaal" te gebruik, m.a.w. om 'n lêer in 'n woordverwerker te skep waarin jy daagliks jou joernaalaantekeninge maak. Baie mense "dink" deesdae beter wanneer hulle voor die rekenaar sit.
6. *Skryf oor jou geestelike reis saam met God.* Praat met Hom oor jou drome, jou emosies, jou vrae, die dinge waaroor jy

worstel. Praat met Hom oor jou sonde(s) en bely dit. Sommige mense begin hulle joernaal daagliks met "Vader" en praat dan op skrif met die Here. Die doel van 'n joernaal of dagboek, in hierdie geval, is om *interaksie met God te hê*, en nie om feitelik rekord te hou van hoe jou dag verloop het nie. Ja, daar kan feite en insidente ook in wees. Wanneer jy bv. oor 'n spesifieke saak bid, skryf enige Skrifgedeeltes wat jy ervaar die Here vir jou gee, neer. Skryf enige indrukke of argumente vir of teen neer.

7. "*Hoor*" of "*luister*" na jou gedagtes en emosies en skryf hulle neer. Dit bring helderheid, dit ontlaai ons emosies en ons kry dit uit ons sisteem. Vir sommige mense help dit om hulle gevoelens en gedagtes op papier te sien.
8. *Daar is 'n aantal goeie redes* vir die gebruik van 'n joernaal:
 - a) Dit help jou om jou gedagtes duideliker te formuleer. Dit help jou om nie net sommer te bid en dinge te vra nie, maar om te dink voor jy vra sodat jy regtig weet wat jy vra en dink. Dit help ook verhinder dat ons gedagtes dwaal wanneer ons bid. Dit sal jou help om jou gedagtes te orden en op een saak te konsentreer, dit af te handel en dan op 'n volgende saak te konsentreer.
 - b) Dit help om "rekord" te hou van dit wat jy gedink en gebid het. So baie dinge gebeur, ons ervaar so baie dinge, kry antwoorde op gebed en besef nie dat ons 'n maand of wat van tevore daarvoor gebid het nie.
 - c) Dit help ons om met groter insig na ons geestelike reis te kyk, te verstaan waarvandaan ons kom. Dit help ons dikwels om onverstaanbare dinge uit die verlede beter te sien en beter vir die toekoms te beplan en voor te berei.
 - d) Dit help met geestelike dissipline in jou lewe: om gereeld Bybelstudie te doen en te bid, om gereeld met God te kommunikeer en doelgerig te groei.
9. Wanneer jy 'n joernaal gebruik, is dit baie sinvol om jou *Woordoordenkings, jou meditasies* oor die Skrif, daarin neer te skryf. Maar gaan nog twee stappe verder:

- a) formuleer hierdie Skrifoordekkings (reflektering oor die Skrif) in praktiese toepassings vir jou daaglikse lewe en
 - b) formuleer eenvoudige gebede vanuit hierdie oordekkings en die Skrifgedeeltes wat jy gelees het.
10. Wanneer jy Skrifoordekkings doen, kan die volgende aantal vrae jou help om dit meer sinvol te doen:
- a) Wat leer ek van God die Vader, Seun en Heilige Gees uit hierdie gedeelte?
 - b) Watter beloftes van God word in hierdie gedeelte vervat?
 - c) Watter bevel is hier om te gehoorsaam?
 - d) Watter sondes word hier genoem wat ek moet vermy?
 - e) Watter gebede bring die Gees van God in my hart vanuit hierdie Skrifgedeelte?
 - f) Hoe kan ek hierdie gedeelte prakties toepas in my daaglikse lewe en omgang met mense?
 - g) Wat is daar in hierdie gedeelte wat jy nie verstaan nie wat jy vir die Here wil vra om vir jou dieper oop te breek?
11. Jy kan ook van die agterkant van jou joernaalboek af begin om jou *spesifieke gebede/gebedsversoeke* neer te skryf. Deel die bladsy in twee dele deur in die middel 'n vertikale lyn te trek. Skryf aan die linkerkant Datum/Gebedsversoek en aan die anderkant Datum/Gebedsantwoord. Skryf jou gebede en ook die antwoorde neer soos dit kom.
12. *Jou joernaal inskrywings kan verskillende formate aanneem:*
- a) Dit kan baie gestruktureerd wees, 'n vaste patroon, 'n vaste formaat.
 - b) Dit kan losweg gestruktureerd wees, maar vryheid om te verander soos wat jy voel. Met ander woorde, jy volg nie elke dag dieselfde patroon om jou gebede neer te skryf nie: sondebelydenis, aanbidding, danksegging... Jy bid wel, maar daar is nie 'n definitiewe vaste formule nie.
 - c) Die derde formaat is om elke dag heeltemal vry en uniek aan te pak. Een dag skryf jy gebede, 'n ander

dag 'n gedig, die volgende dag 'n besinning oor 'n spesifieke onderwerp en volgende keer 'n meditasie oor 'n spesifieke Skrifgedeelte. Werk vir jou 'n eie styl of formaat uit soos wat jy gemaklik is en wat vir jou werk.

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5