

rus na Valerie Hess en Marti Garkett se boek, *Habits Of A Child's Heart*⁴, kyk.

Innerlike dissiplines

Meditasie is die dissipline waarmee ons 'n vers uit die Skrif memoriseer sodat ons dit herhaaldelik kan bepeins. Hierdie uitnodiging word aan ons gerig in Psalm 1:2: "Hy vind vreugde in die gebooe van die HERE en oordink sy voorskrifte dag en nag." Die Hebreeuse ekwivalent van die woord "oordink" verwys na die Joodse gebruik om die Tien Gebooe en ander wette van die Ou Testament gedurig saggies vir jouself op te sê. Die uitnodiging verbonde aan hierdie dissipline behels dus om ons gedagtes leeg te maak van die "raad van goddelose mense" en dit met God se woorde te vul. As gesin kan julle saam 'n teksvers gebruik om daarvoor te mediteer. Psalm 23 of Markus 12:29-31 kan 'n goeie begin wees.

Gebed is die dissipline waar ons leer om met God te praat en ook te luister na God se stem. As ouers leer ons die kinders in ons lewe om in 'n verhouding met God met Hom te gesels. Hierdie geselstyd vind plaas tydens ons daaglikse aktiwiteite soos wanneer ons eet, gaan slaap of reis. Een van die belangrikste riglyne wat ons vir die kinders in ons lewe kan leer, is dat hulle op enige plek en tyd kan bid en om dit te doen op 'n manier wat weerspieël hoe hulle met ander mense ook praat. Matteus 6:5-8 leer vir ons die volgende:

Nou wat die gebed betref: Moenie soos die skynheiliges wees wat daarvan hou om in die sinagoges en op die straathoeke te bid sodat die mense hulle kan sien nie. Ek verseker julle, dit is al beloning wat hulle ooit sal kry. Wanneer jy bid, gaan na die stilste vertrek in die huis en maak die deur agter jou toe sodat jy daar in jou alleenheid tot jou Vader kan bid. En jou Vader wat alles weet, sal jou beloon. Wanneer julle bid, moenie met woorde mors soos die ongelowiges nie. Hulle dink hulle stortvloed woorde sal maak dat hulle gebede beantwoord word. Moenie soos hulle maak nie, want julle Vader weet presies wat julle behoeftes is, selfs nog voordat julle Hom vra!

Ons leer die kinders in ons lewe om saam met ander gelowiges en ook alleen te bid. Ook om gebede te gebruik wat reeds bestaan soos die psalmgedigte of Paulus se gebede of die gebed wat die kerk al vir eeue as 'n skat beskou: die Ons Vader-gebed.

Vas is die dissipline waar ons “nee” sê vir iets sodat ons “ja” vir iets anders kan sê. Ons gesinne word heeltemal oorlaai met verskillende stimuli – of dit nou die televisie, die internet of te veel kos is. Daarom is dit so belangrik om die kinders in ons lewe te leer hoe om die kuns van ruimte in hulle lewe skep te bewaar sodat hulle nie vir alles “ja” sê nie.

James Bryan Smith nooi gesinne in sy boek *The Good and Beautiful Life* uit om elke nou en dan op 'n 48 uur media-vas te gaan. Dit beteken om “nee” te sê vir die internet, televisie, tydskrifte, radio, DVD-speletjies en musiekspeleers. Gedurende hierdie tyd gebruik ons die ruimte om “ja” vir iets anders te sê. Smith sê: *Take a walk, get coffee with friends, exercise. You are beginning to change your mind (metanoia), which has been filled with false narratives about who you are and what life is about. For forty-eight hours free your mind from the junk; give some space to the Holy Spirit to renew your thinking. This is your way of saying, “I am not under the dominion of media. I am going to show that I can live without it.”*⁵

As gesinne kan ons oor verskillende dinge vas. Tradisioneel was kos die manier waarop volgelinge van Jesus vas die meeste beoefen het. Dan het hulle die kos wat hulle sou eet vir die armes gegee. Een gesin wat ons ken, vas soms restaurant-etes vir 'n paar maande om sodoende die geld wat hulle spaar, weg te gee. Wanneer ons vas, kan ons lekker kreatief as 'n gesin te werk gaan. Onthou net dat die “nee” wat ons vir iets sê nie noodwendig beteken dit is sleg nie, en ook dat die ruimte wat deur die “nee” geskep word, opgevolg moet word met 'n “ja” vir iets heilsaams. Lydenstyd is 'n fantastiese manier om te vas – dit begin 40 dae voor Paasfees en is die tyd wat die kerk gebruik het om vir die heilige week voor te berei.

Bybelstudie is die dissipline waar ons die Bybel as gesin bestuur om die wêreld waarin dit geskryf is beter te verstaan sodat ons dit akkuraat in ons leefwêreld kan toepas. Die kinders in

ons lewe leer baie dinge op skool, en sommige skole het steeds Bybelkunde as 'n vak, maar dit was nog nooit die skool se werk om kinders kundig oor die Bybel te maak nie.

Wanneer ons hierdie dissipline beoefen, leer ons die kinders in ons lewe hoe om die Bybel binne konteks te lees en die agtergrond van die Bybelboeke te verstaan. Om dit te kan doen, is dit natuurlik belangrik dat ons as ouers self ook hierdie kundigheid moet aanleer.

Paulus moedig vir Timoteus in 2 Timoteus 2:15 aan: “Werk hard sodat God jou kan goedkeur. Wees 'n goeie werker, een wat nie nodig het om hom te skaam nie; iemand wat die woord van die waarheid reg verduidelik.”

Een van my en Lollie se mentors is 'n Bybelvertaler, en hy het die vertaling waaraan hy gewerk het op 'n slagtersblok vertaal. Sy pa was 'n slagter, en as kind het hy vakansies in die slaghuis gewerk. Daar het hy gesien hoe belangrik dit was om elke vleissnit met die regte ontsag en kundigheid te sny. Toe hy die Bybel op die slagtersblok vertaal het, was dit vir hom 'n metafoor vir sy verantwoordelikheid om die Woord reg te sny. As gesinne en ouers het ons ook die verantwoordelikheid en voorreg vir die Woord van die Here “reg te sny”. 'n Wonderlike hulpbron om gesinne te help, is Stephan Joubert en Leonard Maré se *Ontsluit die Bybel*⁶.

Uiterlike dissiplines

Eenvoud is die dissipline waarmee ons die samelewing se dans van “té veel en té baie” teenstaan. Hierdie frase van Richard Foster beskryf hoe ons dagboeke oorvol is en ons huise propvol raak. As volgeling van Jesus leer ons om keuses te maak wat ons lewe vereenvoudig.

As gesin moet ons eerlik na ons dagboeke kyk wat ons lewe regeer en reguleer. Hoe weerspieël ons dagboeke ons begeerte om Jesus te eer met ons tyd? Hoeveel tyd bestee ons aan dinge wat ons nie help om ten volle te leef nie?

Bob Goff stel voor dat 'n mens elke Donderdag besluit om iets

op te hou doen of glo. Hy het eendag getwiet: *It's Thursday. We can quit anything on a Thursday. Quit believing the lie that you're still the person you used to be.*

As gesin is dit belangrik dat ons dinge ophou doen wat ons voel ons "moet" doen en wat nie ons gesin se waardes reflekteer nie. Dit beteken natuurlik dat ons op 'n eenvoudige manier kan verduidelik wat ons doel as gesin is. Wat is ons gesin se definisie van 'n goeie lewe en hoe bestee ons ons tyd om dit te bereik?

As gesin moet ons ook eerlik kyk na die besittings wat ons opgaar en na die manier waarop ons nuwe aankope doen. In ons land is daar soveel mense wat niks het nie, en die wonderlike uitnodiging in hierdie dissipline van eenvoud is om ons huise leeg te maak van dié dinge wat ons opgaar en dit vir ander mense te gee vir wie dit ontsettend baie kan beteken.

Een van die belangrikste dinge wat ons as ouers die kinders in ons lewe kan leer, is hoe om onderskeid te tref tussen wat ons graag wil hê en wat ons werklik nodig het (noodsaaklikhede). Om dit te kan doen, moet ons die kinders in ons lewe se vrye wil eer en hulle nie forseer om van hulle speelgoed weg te gee as hulle nie wil nie. Saam leer ons om gewillige gewers te wees wat met blydschap 'n lewe van eenvoud leef sodat ander eenvoudig net kan leef!

Afsondering is die dissipline wat ons beoefen wanneer ons tyd gebruik om alleen te wees. Dit verhoed mense om ons te beïnvloed en dat ons ook nie ander mense beïnvloed nie. *Afsondering* gaan gewoonlik gepaard met stilte en help ons om weer na die stem van die Here te luister.

Die meeste kinders beoefen op 'n baie natuurlike manier afsondering wanneer hulle elke nou en dan op hulle eie speel. In hierdie ruimtes van afsondering gebruik hulle gewoonlik hulle verbeelding en speel baie kreatief. As volwassenes het ons ook afsondering nodig om ons verbeelding in die lewe van God te hernu. Sonder afsondering volg ons bloot die deuntjie van die samelewing. Richard Foster verduidelik mooi wat tydens afsondering gebeur: *Solitude doesn't help us recharge our batteries for the rat race; it teaches us to ignore the rat race.*⁷

Baie van ons ervaar klankbesoedeling, en dit maak dit moeilik vir ons om na die stem van God te luister. Wanneer ons afsondering beoefen, maak ons die ander stemme in ons lewe stil sodat ons soos Elia kan luister na 'n "sagte gesuis" (1 Kon. 19:12). As gesin kan ons afsondering beoefen deur tyd te skep waarin ons geraas afsit en saam stilte waardeer. Ná so 'n oefening kan ons as gesin met mekaar praat oor dit wat ons gehoor het of hoe moeilik dit was om te luister.

Onderdanigheid is die dissipline wat ons leer om gewillig iemand anders toe te laat om leiding in ons lewe te gee. Valerie Hess verduidelik mooi wat die doel hiermee is: *We do this as training for our own submission to God. It helps to remind us that we are not in charge – God is.*⁸

Kinders se spiere van onderdanigheid word elke dag geoefen deur honderde opdragte wat hulle van hul ouers ontvang. Ons sal gereeld vir die kinders in ons lewe verduidelik dat wanneer ons vir hulle sê dat hulle iets moet doen – of nie moet doen nie – daar altyd 'n goeie rede daarvoor is. Deur hierdie klein opdragte leer kinders hoe om leiding te vertrou en ook dat hulle nie die enigste persone in die huis is nie.

Ouers moes hulle natuurlik ook self as kinders aan hierdie oefening onderwerp het. Dit beteken egter nie dat ons as ouers se spiere van onderdanigheid volkome ontwikkel is nie. Soms kan ons in gepaste situasies ook die kinders in ons lewe toelaat om die sê in die huis te hê. "Wat wil julle graag vanmiddag doen?" kan 'n wonderlike ruimte skep waarin kinders ook geleentheid kan kry om binne perke leiding in die huis te gee. Op hierdie manier leer hulle dan ook verantwoordelikheid. Ons word deur Paulus in Efesiërs 5:19-21 as gesin uitgenooi:

Sing saam psalms en lofgesange en geestelike liedere. Sing en jubel met julle hele hart tot eer van die Here. Sê altyd in die Naam van ons Here Jesus Christus vir God die Vader dankie vir alle dinge. Omdat julle respek het vir Christus, moet julle aan mekaar onderdanig wees.

Dien is die dissipline wat ons help om te verstaan dat die wêreld groter is as net ons gesin se leefwêreld. Dit help ons om die vreugde te ontdek van om ander te dien. Jesus self het gesê Hy het nie na die wêreld toe gekom om gedien te word nie, maar om diens te lewer (Mark. 10:45). Wanneer ons leer dien, leef ons direk uit God se hart uit. As gesin leer ons daarom om met gewillige harte vol vreugde ander te dien. Dink maar net hoe reageer jy tans as lede van jou gesin vir jou vra om iets vir hulle te doen. Watter emosie wel eerste by jou op? Is dit vir jou 'n vreugde of 'n irritasie? Soms dien iemand met 'n hart wat nie werklik diensbaar is nie. Wanneer ons dien, moet ons dien met 'n hart wat plek vir liefde gemaak het. Nie 'n byt-op-die-tande-ek-hoop-hulle-waardeer-dit tipe diens nie, maar diens wat ons hart oopmaak vir die stroom liefde wat God ons skenk.

As gesin word ons ook uitgenooi om ander saam te dien. Dien is nie net 'n aksie wat in die gesin plaasvind nie, maar is ook vir die groter samelewing bedoel. Dalk kan ons betrokke raak by ons kerk se uitreik-aksies. As julle gemeente nie uitreike het nie, kan julle as 'n gesin met iets begin. Met diens kan ons kreatief wees. En onthou, die beste manier om te dien, is om dit te doen sonder om gesien te wil word. Jesus verduidelik dit mooi in Matteus 6:1-4:

Wees versigtig! Moenie julle praktiese godsdiens in die openbaar beoefen sodat almal julle bewonder nie. Anders gaan julle julle beloning by julle hemelse Vader misloop. Wanneer jy iemand in nood help, moenie 'n groot okkasie daarvan maak nie. Dis wat die skynheiliges in die sinagoges en op die strate doen om deur die mense opgehemel te word. Ek verseker julle, dis al beloning wat hulle ooit sal kry. Maar as jy mense in nood help, doen dit sonder groot vertoon. So sal jou hulpbetoon geheim bly, en jou Vader wat alle geheime ken, sal jou beloon.

Gesamentlike dissiplines

Belydenis is die dissipline wat ons aanleer wanneer ons jammer kan

sê en genees kan word van ons sondes en daardeur genade kan uitleef. Jakobus 5:16 sê: “Julle moet julle sondes teenoor mekaar bely en vir mekaar bid sodat julle gesond kan word. Die gebed van iemand wie se saak met God reg is, het ’n kragtige werking.”

Wanneer mense naby aan mekaar leef in ’n gesin, is daar baie geleenthede om mekaar seer te maak en word belydenis ’n dissipline wat ons kan help om die twee waarhede van die evangelie prakties te beleef. Hierdie waarhede is die woorde “ek is jammer” en “jy is vergewe”. Kinders en ouers kan saam leer wat dit beteken om in die gimnasium van God se genade te oefen. Valerie Hess verduidelik dit soos volg: *Parents can model repentance by apologizing when they use insensitive language or when they ignore or abruptly dismiss their children’s honest questions. Because we parents are human, we can find many opportunities to demonstrate confession to our kids. And we can show redemption by forgiving their wrongdoings and presenting the human face of Christ to them in our own countenance.*⁹

Belydenis is belangrik vir kinders van God, en in die meeste kerke word daar tydens eredienste tyd gemaak om vir die Here jammer te sê oor dit wat ons verkeerd gedoen het, maar ook vir dié dinge wat ons nie gedoen het nie en ons wel moes doen. As dit nie in julle gemeente gebeur nie, kan julle as gesin dalk ’n weeklikse ruimte daarvoor skep.

In ons moderne lewe is die dissipline van belydenis broodnodig, anders kan ons maklik dink ons sondig nie en het dus nie vir God nodig nie. 1 Johannes 1:8-9 waarsku ons teen hierdie houding: “As ons beweer dat ons nie sonde het nie, mislei ons onself en leef ons nie volgens die waarheid nie. As ons egter ons sondes bely, Hy is betroubaar en regverdig om ons sondes te vergewe en ons skoon te maak van alles wat verkeerd is.”

As gesin word ons uitgenooi om saam die genade van belydenis te ervaar.

Aanbidding is die dissipline wat ons leer om vir God “wow” te kan sê en nie te vergeet dat God die outeur van ons lewe is nie. Hierdie dissipline help ons om een keer ’n week saam met ander gelowiges dankie te sê, maar dit help ons ook om daaglik die

Here te loof en die eer te gee wat Hom toekom. Hierdie lof sluit musiek in, maar kan ook die vorm van gedigte en gebede aanneem.

Almal van ons aanbid daaglik op 'n unieke manier. Ons aanbid die Here vir die dinge waarvoor ons "wow" sê. Wanneer ons vergeet dat dit God is wat die "wow" veroorsaak en ons nie God daarvoor aanbid nie, word die einste ding 'n afgod. Die psalm-skrywer sê dat ons net soos ons afgode word (Ps. 115:8).

As gesin maak ons dus daarom tyd om dankie te sê. Een van die kinders in ons lewe het in 'n stadium 'n baie slegte dag beleef. Ons beoefen toe die dissipline van aanbidding deur tien dinge neer te skryf waarvoor ons dankie kan sê. Hierdie oefening het sommer dadelik vrug gelever.

Onderskeiding is die dissipline waar ons saam met vriende na God se stem luister en vir wysheid vra. Een van die grootste uitdagings in ons samelewing is individualisme. Baie gesinne "verdrink" sosiaal omdat hulle geïsoleerd lewe. Ons het almal vriende nodig wat saam met ons die Here kan dien. Dissipelskap behels nie 'n solo-lewe nie. Met onderskeiding beoefen ons die dissipline om nie besluite in isolasie te neem nie, maar om vriende toe te laat om ook saam met ons te bid en besluite te bespreek.

Dit geld natuurlik ook vir ouers met hulle kinders. Ons kan hulle uitnoui om saam met ons te bid oor die besluite wat ons as 'n gesin moet neem. Besluite oor ons blyplek, werk en moeilike situasies oefen kinders se lewensvaardigheid vir hulle pad vorentoe. Op hierdie manier leer ons hulle ook om in afhanklikheid van God die lewenspad aan te durf.

Feesviering is die dissipline wat ons help om God se liefdevolle geskenke te aanvaar en te geniet. Een van ons goeie vriende herinner ons gereeld daaraan dat as God ons seën ons nie in sy pad moet staan nie. Daarom is dit belangrik dat ons as gesin gereeld tot stilstand kom om behoorlik fees te vier oor God se seëninge. Volgens die Joodse tradisie hou gesinne elke Vrydag Sabbat en eet almal saam – dan praat hulle oor die storie van God en spreek seën oor mekaar uit.

Begin met klein stappies

In hierdie hoofstuk het ons gekyk hoe ons by God kan inskakel om krag te kry. Verskillende “kragproppe” is verduidelik.

Ons stel voor dat julle as gesin stadig maar seker begin eksperimenteer met die verskillende dissiplines wat ons bespreek het. Dit is baie belangrik om dit te doen op ’n manier wat julle gesin pas en woema vir julle gee. Een geestelike skrywer herinner gereeld haar lesers daaraan om te begin met dit wat hulle kan doen en nie heelyd te fokus op dit wat hulle nie kan doen nie. Wat kan julle nou doen?

Vrae

1. Hoe hanteer julle as ouers dissipline?
2. Hoe ervaar julle kinders dissipline in die huis?
3. Wat sal jy graag vir jou kinders wil modelleer ten opsigte van die manier waarop jy by God inskakel?
4. Met watter van die verskillende dissiplines voel jy gemaklik?
5. Watter van die dissiplines sal vir jou die moeilikste wees om te beoefen?

Oefening

Kies hierdie week een van die dissiplines wat julle gesin nog nie saam beoefen het nie. Lees weer die gedeelte oor die spesifieke dissipline en leer jou kinders die beginsel. Kies dan saam ’n tyd waarop julle as gesin die dissipline gaan beoefen. Maak seker dat jy tyd inruim om te praat oor hoe julle gesin die oefening ervaar het.

Onthou dat die doel van die dissiplines altyd is om te groei in ons liefde vir God en mense; dit gee ons die krag om in liefde te lewe en te groei.

Ekstra oefening om die verbeelding ’n hupstoot te gee:

Hier is ’n oulike manier om Psalm 23 te bid (hierdie oefening kom uit die bediening van Renovaré¹⁰):