

Vroue-wat-bid: In die oog van die storm saam met God

Gee tog ag op my geroep, Here, gee my insig soos U beloof het (Ps.119:169).

Jare gelede het een van ons studente vriendinne lank voor ons almal getrou. Na 'n rukkie het ons 'n reünie gehou en lekker gesels oor dit wat met ons gebeur het. Ons wou natuurlik alles oor die getroude lewe weet en sy het vir ons baie vertel. Een van die dinge wat sy gesê het en ek die beste onthou, is dit: *God het vir my gewys dat wanneer my man by die huis kom, ek vir hom 'n hawe in die storm moet wees en nie 'n storm in die hawe nie!*

As vroue is ons dikwels onder groot druk en daar word baie van ons verwag. Ons is die eerstes wat soggens opstaan en dikwels die laastes wat saans tot rus kom. Vandag vra God vir jou en my 'n vraag: veroorsaak jou lewe 'n storm of is jy soos 'n hawe? Jy hoef nie getroud te wees om dié eienskap in jou lewe te begeer of te kweek nie. Ek hoop die volgende gedagtes sal jou inspireer om te besef van watter groot belang 'tyd met die Here' in die lewe van 'n vrou is. Tyd met die Here help ons om weer asem te haal, reguit te dink en die belangrikste van alles: om God se stem duidelik te hoor juis oor die dinge wat ons dikwels dryf om soos 'n storm of soms selfs soos 'n vernietigende tornado te woed! Die enigste manier om 'n tornado te oorleef, is om die oog daarvan te vind en daar te skuil. In ons geval beteken dit tyd maak met die Here om in Sy teenwoordigheid in te kom.

'n Paar wenke oor hierdie skuilplek; verander die manier waarop jy na tyd kyk:

1. **Stiltetyd:** Dit is nie 'n luukse nie, dit is 'n noodsaaklikheid. Begin met net 30 minute elke tweede dag. Hou 'n notaboek byderhand en skryf alles wat in jou hart opkom neer. Begin daarvoor bid. Hoe meer dikwels jy dit doen, hoe meer vrede sal jy in jou hart en gedagtes kry. Ek vind dat die neerskryf van my gebede my help om te verstaan hoe die Here my lei oor die dinge waarvoor ek moet bid en hoe Hy daarvoor voel. Daar mag ander metodes wees wat beter vir jou sal werk, maar probeer tog dié metode ten minste 2-3 maande lank.
2. **Vas:** Van kos as dit is soos die Heilige Gees jou lei. MAAR – belangriker as enigiets anders – hou op rondhardloop! Verander jou gewoontes as dit nodig is. Neem 'n vaste besluit om te loop en nie te hardloop nie, om jou tee klaar te drink voordat jy die volgende ding doen, WEES RUSTIG! Hou op jaag. Ek weet ons vrouens kan drie goed tegelyk doen, maar probeer om een ding op 'n slag te doen vir ten minste een dag per week! Selfs as ons net fisies stadiger beweeg, sal daar meer vrede in ons harte kom. 'n Bietjie beplanning van ons daaglikse aktiwiteite sal ook nie skade doen nie.
3. **Seën iemand:** Dit hoef nie 'n iets groots te wees nie. Wanneer jy by jou man verbyloop, of by die kinders of verby 'n vriendin of 'n kollega, sit net vinnig jou hand op haar kop of skouer en sê: *Die Here seën jou*. So sal jy hulle vir 'n oomblik tot stilstand laat kom om aan die Here te dink en te wonder hoekom jy dit gedoen het! (Dit is buitendien 'n goeie gewoonte en dit maak van jou 'n gehoorsame dienskneg van Jesus Christus!) (**Num.6:24-27**). Vra vir die Here om jou dinge te wys wat jy vir mense kan doen, eenvoudige dinge, wat nie onnodig beslag op jou tyd sal lê nie. Jy kan ook mense in stilte seën as jy by hulle kantore verbyloop, by die skool verbyry of mense soos bv. jou kinders, vriende en familie wat nie naby jou is nie, met voorbidding seën.
4. **Tyd af:** Dit is nie altyd moontlik nie, maar kyk of jy ten minste een keer in 6 maande 'n dag of 'n halfdag opsy kan sit net om te bid en die Here te prys. Probeer om dit met jou man, gesin en vriende te reël. Gaan na 'n plek waar niemand jou kan pla nie en skakel jou selfoon af. Vat jou Bybel, 'n notaboek en aanbiddingsmusiek of jou musiekinstrument saam. Begin deur alles wat jou pla, neer te skryf. Aanbid die Here solank as wat jou hart begeer. Prys die Here vir Sy goedheid en maak seker dat jy neerskryf wat Hy vir jou wys gedurende die tyd van aanbidding. Gebruik die res van die tyd om lekker lank Bybel te lees en oor al die dinge te bid wat in jou hart opkom.
5. **Hou aan:** Sorg vir jouself deur gereeld tyd saam met die Here deur te bring.

6. **Hou op!** Wat is daar wat jou die meeste omkrap? Maak NOU DADELIK 'n lys! Soek die Here se beloftes wat twyfel, vrees, stryd ens. aanspreek. Skryf nou 'n spesifieke belofte langs elke probleem neer. Begin om die waarheid van die Woord van die Here oor jou probleme te spreek. Verklaar volgens die beloftes van God die waarheid en die liefde van God oor jou uitdagings en jou probleme. Lê hulle voor Sy voete neer. Sodra jy agterkom dat jy weer die probleme self probeer dra, lê jy dit weer by Hom neer en hou daarmee aan totdat jy heeltemal vry is van jou probleme. Sodra nuwe probleme opduik, voeg jy dit by die lys. Wat jy ook al doen, moenie toelaat dat jy probleme in jou lewe huisves waaroor jy nie gebid het nie.

God, ons Vader en die Here Jesus Christus, ek gee nou my tyd, my liggaam, my verstand, my wil en my emosies vir U. Help my asseblief om stadiger te leef, om ander te seën, om tyd met U deur te bring en om die dinge wat my omkrap, te laat staan. Leer my U weë wat beter is as myne. Ek verlang na 'n innige verhouding met U, Here Jesus, wys my asseblief die pad. Help my om my tyd te beplan en gee my wysheid om my energie op so 'n wyse te gebruik dat dit U Naam verheerlik. In Jesus se Naam bid ek. Amen.