GEBED: DAAGLIKSE ONDERSOEK / DAILY EXAMEN

- **Oorgang:** Word bewus van God se liefde in hierdie gebed

1. **Dankbaarheid en insig:**
   Dink na oor die gawes wat jy vandag van God ontvang het, skryf dit neer en dank Hom daarvoor.

   Insig: Vra God vir ’n insig of ’n gawe uit hierdie dag wat bo jou eie vermoë was en wat net uit Sy hand uit gekom het. Vra Hom om jou te wys waar Hy jou bevestig in jou menswees of roeping?

2. **Oorsig oor moeilike fasette**
   Oordink die dag m.b.t. die bewegings in jou hart – veral oor dit wat ontstel, ontwrig, kwaad of hartseer gemaak het. Vra Hom wat Hy jou hierdeur wil leer? Dink oor die keuses wat jy gemaak het en oor wat God gedoen het, maar jy misgekyk het.

   Vergifnis: Vra vir die helende aanraking van vergifnis deur God.

3. **Vernuwing**
   Kyk vooruit na môre en beplan doelbewus vir hoe jy kan meewerk aan dit waarmee God in jou lewe besig is.

- **Oorgang:** Jesus is hier! Rus in Hom.

.....
.

Die “Daily Examen” is ’n gebed wat Ignasius van Lojola (Spaanse priester sedert 1537) as ’n gawe van God beskou het en wat die Jesuïete (Society of Jesus) aan die begin en einde van elke dag as geloofsgewoonte beoefen. Ek verkort dit hier tot 3 eenvoudige stappe (Insig & Vergifnis is eintlik afsonderlike stappe) waarmee ons die beweging van God in ons lewe kan oordink – in die binnekamer, by die strand, in die kar of op enige plek.

- GJ van Deventer