

Joernaal:

“My longings lie open before you, O Lord; my sighing is not hidden from you.”

Ps. 38:9

“And because I found I had nothing else to write about,
I presented myself as a subject.”

Montaigne

Om joernaal te hou, of net eenvoudig gereeld te skryf oor my ervarings, drome, reaksies, gevoelens en gedagtes, kan 'n kragtige geestelike gewoonte wees om die “ekzigheid” van my te ontbloot. Hierdie geloofsgewoonte gaan glad nie oor die kuns van skryf of om goed te wees met woorde nie. Dit help 'n mens om onder die oppervlak van jou lewe met God te klim, of eerder, te val. Om jou lewe en die wêreld rondom jou in skerper fokus te bring. Jou lewe is immer groeiend en werklik lewendig, gevul met beweging, lig en skadu's. Dié gewoonte kan 'n groot rol speel daarin om deur jou menslike ervarings te sif en die goue draad van God se teenwoordigheid te vind. Omrede die joernaal die proses wat jy is, reflekteer, word dit dikwels beskryf as 'n spieël. In die bladsye van 'n joernaal kan ons 'n bewegende beeld vind wat wie ek was, wie ek nou is, en wie ek besig is om te word, verteenwoordig. Henri Nouwen skryf die volgende woorde in sy dagboek:

“I have little to say about events, good or bad, creative or destructive,
but much about the way I remember them
- that is, the way I start giving them form in the story of my life.”

'n Joernaal is 'n openbarende instrument vol bakens, sou jy reflekteer en na 'n tyd terugkyk. Dis 'n kragtige herinneringsinstrument: as waterwyser van hoe genade in jou lewe bly ontvou en as richterskaal van die oënskynlik aardskuddende gebeurtenisse, maar eweneens van die gewone alledaagse “voorspelbare” wonderwerke, of slaggate. Daar is min dinge soos 'n joernaal om aan my uit te wys hoe vasgevang ek werklik is in ou, uitgediende, sielododende patrone.

'n Joernaal kan 'n heilige plek word, skryf Magaret Feinberg.

“Mere blank pages are transformed into a site where you can record the most intimate parts of your soul. A place where you can travel with your deepest thoughts and

confessions. A place where you can slip off the mask of who you are supposed to be and slip into something more comfortable: **who you really are.**”

Jy lê jousef neer op die bladsy en word as’t ware ’n “oop boek” voor God!

Om joernaal te hou, is ook ’n wonderlike hulpmiddel, of bystand, vir die ander geloofsgewoontes. Om jou insigte neer te pen tydens of na Lectio Divina of om jou gebed te skryf tydens Examen. Dit is van onskatbare waarde om jou gedagteprosesse visueel te kan “eksamineer”. “I begin these pages for myself, **in order to think out** my own particular pattern of living, my individual balance of life, work, and human relationships,” skryf Anne Morrow Lindberg. “And since **I think best with a pencil in my hand**, I started to write...”

’n Joernaal help my om vrede te maak met die dele van myself wat ek liefs vir God en ander mense wil wegsteek. Deur eerlikheid en openhartigheid te kweek op die bladsye, word ek dag vir dag meer eerlik en openhartig weg van die bladsye. My vrese en worstelings kry nie kans om die tuin van my binnelandskap op te vreet, soos wurms nie. Hulle kry gesigte en woorde, soms selfs definisies en word kompos vir hierdie tuin. Die joernaal vat nie my vrese en skadu’s weg nie, maar deur dit lug en lig te gee, word selfs hierdie dinge deur die Groot Tuinier ingespan om my te laat groei...

My vuil, my stank wil ek uit my hê.
Jaag dit nie weg nie: weg kom terug –
Neem dit in U op, Grond van my wese;
verwerk dit, versoet dit tot kraakvars lewe.
Aarde waarin alles wat boos is vergaan,
verpulwer my fyn, verander my grondig
tot stof waaruit ek opnuut kan kiem,
kan verrys met my beste in my behou,
eindelik myself, myself in U!
Sheila Cussons

Die belangrikste ding om te onthou voor jy ’n joernaal begin hou, is dat jy nie ’n geestelike gids skryf vir ander mense of ’n boek wat op ’n dag (al is dit na jou dood) gepubliseer gaan word nie. So ’n gedagte is genoeg om jou in jou spore te stop. Daar is natuurlik al vele dagboeke en joernale wat jare later wel gepubliseer is, maar dit is

definitief nie die doel van hierdie oefening nie. Jy gebruik jou liggaam - jou hand met die potlood of pen in - om jou denke in aanraking te bring met jou siel en gees. Dis 'n oefening in heelwording.

Voorstelle:

1. Ten einde toegang te verkry tot die dieptes van wie jy is en om "real" te wees in jou joernaal, is dit waardevol om 'n tyd van stilte te hê voor jy begin skryf. Sommige tye, wanneer my kop ekstra besig voel, is dit egter vir my meer raadsaam om eers te skryf voor ek gaan sit om stil te raak.
2. Moenie jouself redigeer ("edit") terwyl jy skryf nie. Dis nie die tyd vir vooroordele ten opsigte van jou skryfvermoëns of vir literêre versierings nie. Probeer om nie krities te wees op jouself of jou "werk" nie. Hierdie is nie jou werk nie! Dis 'n oefening om jou ander werk meer bewus en uit jou ware self te kan doen.
3. Gee aandag aan die fynste detail van die lewe wat joune is. Wat sê dit vir jou, wat is die impak wat dit op jou het? Probeer beskryf dit, dop dit om om te sien wat aan die onderkant daarvan verskuil is. Alles in jou lewe IS jou lewe en is daarom jou aandag, jou volle aandag, werd: "I am part of all that I have met." (Tennyson)
4. Alhoewel daar op die ou end altyd 'n inherente chronologie is in jou skrywe, hoef jy nie jou ervarings streng chronologies te dokumenteer nie. Jy mag "detours" maak. Om 'n joernaal te skryf is nie 'n reguit opname nie, maar 'n oop "canvas" waar vele moontlikhede van ontdekking bestaan.
5. Soms verloop die skrywery vlot en dit voel of jy 'n versteekte aar raakbaar wat aanhou borrel. Ander kere is dit vrek moeilik en kry ang, ongeduld, verdeelde aandag of twyfel die oorhand. Dis juis die tyd wat jy moet aanhou skryf, want so wys joernaalskryf dalk net vir jou sy terapeutiese kant. Om gebeurtenisse of ervarings oor te vertel is intrinsiek deel van die mens. Of ons die stories van ons lewe, soos in oertye, om die oop vuur saam met ander mense filter, of deur moderne woordprosesseerders, dit moet gebeur ten einde ons diep menslike behoefte aan uitdrukking en waardering te vervul.

Here, vandag, al is dit net een sin, iewers neergeskribbel ...

'n plek waar ek myself kan blootlê voor U!