

## **Meditatiewe Erediens Sondag 21 Maart 2021**

### **Intimiteit deur Stilte**

Goeie môre gemeente

Vandag se erediens en boodskap lyk anders as 'n normale Sondag. Vandag fokus ons veral op stilte, en die intimiteit wat daar met God kan wees deur stilte. So vir jou wat hierdie preek as 'n teks lees, wil ek aanmoedig om 'n stil plek te gaan soek, en baie rustig deur hierdie liturgie te werk. Mag die stilword vir jou 'n ervaring van God se nabyheid bring.

### **Liturgie:**

#### **Sentrerende gebed:**

Kry 'n stil plek, en dan maak jy jou oë toe en fokus vir die eerste paar sekondes of minute net op jou eie asemhaling. Waar daar dalk nog gereeld gedagtes van ander dinge in jou kop wil inkom, wil ek hê jy moet hulle rustig, ongeforseerd, net toelaat om uit jou gedagtes uit te dryf, soos 'n blaas op 'n stroompie. As jy besef jou gedagtes dwaal erg, kom net weer terug na jou eie asemhaling toe.

Wanneer jy rustig voel, kies een eienskap van die Here om op te fokus. Dit kan Sy liefde, genade, krag, teenwoordigheid of enige ander eienskap wees, en fokus daarop. Herhaal hierdie eienskap in jou gedagtes, oor en oor, en laat dit toe om jou prentjie van God te vorm. Laat dit toe om God se teenwoordigheid ook vir jou duidelik te maak waar jy sit.

#### **Voorleser & Gemeente**

In hierdie kort oefening wil ek hê jy moet elke geloofstelling lees, asof dit iets is wat iemand vir jou voorlees, en dan antwoord jy/julle almal saam: "Aan Sy liefde is daar geen einde nie!"

*God het alles in die skepping, en almal in die skepping, gemaak*

"Aan Sy liefde is daar geen einde nie!"

*God het vir mense 'n keuse gegee, en die mensdom het sonde gekies*

"Aan Sy liefde is daar geen einde nie!"

*God het die afstand tussen Hom en mense gesien, en self kom mens word*

"Aan Sy liefde is daar geen einde nie!"

*God het die prys vir die sonde self aan die Kruis betaal*

"Aan Sy liefde is daar geen einde nie!"

*God het as Heilige Gees gekom om altyd by ons te wees*

"Aan Sy liefde is daar geen einde nie!"

*Ons elkeen het Hom nodig in ons eie lewe*

"Aan Sy liefde is daar geen einde nie!"

*God maak ons Sy kinders, deur Sy genade*

“Aan Sy liefde is daar geen einde nie!”

### **1 Konings 19 vertelling**

Die verhaal van 1 Konings begin eintlik ’n paar hoofstukke vantevore, en dit vertel grootendeels die storie van Elia. Elia het in daardie tyd ’n klomp dinge gesê, waarvan ’n hele paar waarskuwings was oor hoe Israel optree, en veral Israel se koning. Hy het voorspel dat daar ’n droogte sou kom, en dit het gebeur. Hy het ook vir die koning gesê dat sy vrou, Jesebel, sleg was en dat sy hom weg van die Here vat. Sy was natuurlik nie gelukkig hieroor nie, en sy het hom begin vervolg. Hy het toe van plek tot plek gevlug, en dis in hierdie tyd wat ons die storie van 1 Konings 19 kry.

Lees gerus self verse 3 tot 13, laat dit toe om met jou te praat en hoor wat die Here vir jou probeer sê.

*Lees 1 Konings 19:3-13*

/

Ons almal was al op ’n plek waar ons gevoel het die wêreld is teen ons, waar ons soos Elia op die einde van ons kragte gekom het, en voel dis dalk maar beter as ons lewe maar net tot ’n einde kom. Dit kan wees oor jou werk wat stres bring, oor jou huwelik of verhouding wat sukkel, oor die feit dat alleen voel, of dat jy ’n spanningsvolle verhouding het met jou kinders, jou ouers, jou vriende of familie. Dit kan wees van iemand wat siek is, verslaaf is, of dalk iets heeltemal anders. Wat jou ook al die gevoel gee, dit gebeur tog dat ons daar kom, op daai punt waar dit vir ons voel ons kan nie meer nie.

Dis juis in die tyd dat ons baie keer bid vir ’n groot gebeurtenis. ’n Spreekwoordelike stormwind, aarbewing of vuur wat al ons probleme sal kom wegwaai, als weer sal herstel, almal sal wegvat wat vir ons moeilikheid bring, als binne ons weer sal regruk. Dis egter nie altyd hoe die Here Homself gaan wys nie. Nee, dit is baie keer juis in die stilte waar ons die Here se stem hoor. Dit is juis wanneer ons ons deur toemaak, of die veld instap, of selfs in ’n besige restaurant ’n oomblik van stilte vind, dat ons God se stem hoor.

Ons gaan nou kyk na vier verskillende oefeninge wat ons kan help om hierdie stilte te beleef, en daarin hopelik iets van God te hoor. Jy kan enige van die vier kies, en met jou eie tydlyn dit doen. Moet dit egter nie afjaag nie. Ek vind dat 10-15 minute vir my self normaalweg die minimum is om daardie stilte te vind...

### **Stilte Stasies: Kerse, Blare, Skryf, Tekste**

Kersies:

- Neem ’n kersie en moet hom nie aansteek nie.
- Dink aan enige plek (nie meer as een of 2 nie) waar God se lig nodig is in die wêreld.
- Bid vir daardie persoon, plek, groep, situasie of omstandighede
- Steek nou die kers aan, sit hom op die skinkbord, en hou aan bid vir Jesus se lig om daar te kom

Blare:

- Neem 'n blaar
- Terwyl jy die blaar vashou, dink aan enige aspek van die natuur en dank God daarvoor
- Fokus op die bokant van die blaar, en erken God se mag
- Fokus op die onderkant, en erken God se voorsiening
- Aanbid die Here vir wie Hy is

Skryf:

- Neem 'n stuk papier en 'n skryfding
- Kies een eienskap van God wat vir jou uitstaan, en skryf 'n Psalm wat daarop fokus
- Probeer woorde vermy soos "Loof, Aanbid, Prys, of Dank"
- Kies jou eie woorde om God te verheerlik
- Jy kan die Psalm saamneem, of anoniem in die banke/boks agterlaat

Tekste:

- Kies slegs een van die tekste op die bord
- Lees dit 3 of 4 keer deur, sonder om die verse voor of na dit ook te lees.
- Fokus op een tema in die teks, en herhaal dit in jou eie woorde
- Terwyl jy die tema in jou gedagtes hou, hoor wat die Here vir jou daardeur wil sê

### **Aanbidding**

Jy of julle kan vandag klaarmaak deur met mekaar te deel, of op jou eie neer te skryf, wat jy in die stilte beleef het. Onthou, stilte is vir ons almal iets waaraan ons nie meer gewoond is nie, en om stil te word is iets waarin mens moet "fiks" word. Aanvanklik sal dit voel asof jou gedagtes nie kan stilstaan nie, maar met oefening sal jy al hoe beter word daarin om gouer rustig te raak, jou gedagtes beter te fokus en hopelik nog meer te hoor wat God vir jou fluister.

Moet dus nie sleg voel as jy gesukkel het nie, maar probeer gerus op jou eie tyd weer.

Mag God ons Vader, Jesus Christus ons Verlosser, en die Heilige Gees, God se teenwoordigheid by jou, jou ontmoet in jou stilte, en ook in jou besige tye.

Seën vir jou