

6. Hierdie gebed word nie gedoen met 'n gevoel van inspanning nie, maar met 'n gevoel van rus in God. Jou enigste aksie is om telkens terug te keer na jou gebedswoord, so saggies soos 'n skoenlapper wat op 'n blom gaan sit. Die saggie terugkeer is die ding.
7. Jou basiese gesindheid is dat jy net ja sê vir God se teenwoordigheid en werksaamheid. Dis 'n oefening in *'let go and let God'*.
8. Laat gebeur wat gebeur en eindig altyd met tevredenheid.
9. Moenie jou ten doel stel of daarna streef of verwag om bepaalde ervarings op te doen of later 'n sekere vlak te bereik nie. So 'n strewe skep onrus. Dit gaan nie oor lekker ervarings vir jou nie, maar oor God en wat Hy wil doen. Die ervaring van hierdie gebed hoef nie lekker te wees nie.
10. Die hoofdoel van hierdie gebedsvorm is nie wat jy tydens die gebed ervaar nie, maar dat God jou lewe al meer infiltreer.
11. Jy mag bewus word van diep pyne in jou hart of allerlei liggaamlike gewaarwordings hê – dis 'n teken dat daar goeie prosesse in jou aan die gang kom; dit wys vir jou hoe nodig jy die stilte het. As die stilte vir jou te pynlik word om te verdra, of as as die beoefening hiervan jou daaglikse lewe aanhoudend ontwig, is dit vir jou 'n waardevolle teken dat jy terapie nodig het.
12. Eindig geleidelik om die stilte as 't ware met jou saam te vat.
13. Probeer dit tweemaal per dag doen en hou in gedagte dat 'n mens gewoonlik ongeveer 'n kwartier nodig het om dieper in rus in te beweeg, sodat 20 minute 'n goeie periode is.

Wenk vir kleingroepe ...

1. Iemand begin met 'n kort gebed.
2. Vyf minute van stilte met gebed van die hart. Dit kan later verleng word.
3. Eerste en tweede lesing van die Skriftegedeelte. (Laat daar elke keer 'n ander persoon lees.)
4. Halfminuut stilte waarin elkeen iets kleins soos een woord kies.
5. Elkeen deel wat sy / hy gekies het.
6. Derde lesing.
7. Drie minute stilte vir luister.
8. Almal wat wil, deel wat hulle gehoor het. Nie bespreking nie, net persoonlik vertel in eenvoud soos kindertjies.
9. Vierde lesing.
10. Almal wat wil, deel hoe hulle daarop reageer of reageer.
11. Bespreking indien daar behoefte is.
12. Afsluiting.

mosaïek
 p o box 1658, fairland, 2030
 danielle street, fairland
 t: 011 268 4700 / f: 011 268 4800
 info@mosaïek.com / www.mosaïek.com



Learning Contemplative Prayer

How can we, who have not been brought up in a tradition of contemplative prayer, develop and grow in this precious habit and discipline?



WILLEM NICOL

Learning Contemplative Prayer

Rig jouself in ...

1. Sorg dat jy 'n plek het waar jy elke dag ongesteurd op jou eie kan wees met die Here.
2. Besluit hoeveel tyd jy opsy sit om van al die ander dinge te vergeet.

Luisterende Bybellees ...

1. Besluit self volgens watter patroon jy kies wat jy elke dag lees. Jy kan jou eie variasie met Bybelboeke beplan, 'n leesrooster volg (byvoorbeeld by www.textweek.com) of 'n goeie dagboek gebruik. Met 'n dagboek moet jy die Bybelgedeelte net eers eerstehands ervaar deur daaroor te mediteer voor jy lees wat die ander een daaroor sê.
2. Ontspan en raak rustig.
3. Vra die HERE om met jou te praat.
4. Lees luisterend in die geloof dat dit die HERE is wat na jou kom. Lees die gedeelte gerus 'n tweede keer sag en 'n derde keer hard.
5. Kies een woord of indien nodig kort frase of enkele gedagte wat jy in die verband verstaan en wat jou nou aanspreek.
6. As jy 'n verhaal gelees het, kan jy ook 'n karakter in die verhaal kies en jou in dié karakter se ervarings en emosies inleef.

Mediteer ...

1. Sluit jou oë en verwag die werking van die Gees.
2. Laat die woord wat jy gekies het op jou aandag lê en mediteer daaroor deur te luister wat die Here nou daardeur vir jou sê, deur te ontvang wat Hy doen. (Dit gaan nie net oor gedagtes nie, maar veral ook oor gevoelens: Hoe raak die gedeelte jou emosies? God het Homself aan jou openbaar. Watter emosies teenoor Hom maak dit by jou wakker dat Hy so is? Aangename en onaangename emosies.)
3. Daar sal ander gedagtes ook deur jou kop beweeg: aanvaar dit as 'n doodnormale deel van die proses, maar telkens wanneer jy daarvan bewus raak, keer jy saggies terug na die woord. Doen dit gemaklik, sonder stryd en inspanning.
4. Gaan vir 'n paar minute rustig hiermee voort.
5. Die proses kan herhaal word: jy kan verder lees tot 'n volgende woord jou aanspreek.

Antwoord ...

1. Antwoord openhartig op wat jy gehoor het. Maak jou hart voor die Here oop.
2. Laat enige gevoelens wat jy nou oor jou lewe het, na jou toe kom.
 - * Voel die gevoel. Zoom in daarop en voel dit nou so intens as wat jy nou kan.
 - * Aanvaar dat jy nou so voel. Ons het ook sondige gevoelens, maar met hulle is ontkenning die onheilige weg en erkenning en aanvaarding die weg na heiligheid.
 - * Noem jou gevoelens by die naam en deel hulle so openhartig as moontlik met die Here.
 - * Watter ander emosies ervaar jy tans teenoor God? Praat met Hom daaroor.
 - * Vra jousef af hoe jy die Here beleef terwyl jy so met Hom praat. Hoe dink jy reageer Hy? Antwoord daarop.
3. Die elemente van gebed waarby 'n mens graag gereëld wil uitkom, is:
 - * Dankie sê
 - * Skuldbelydenis
 - * Versoeke vir ander
 - * Versoeke vir jousef
 - * Lofprysing

Die gebed van die hart ...

Jou gebed hoef nie op te hou wanneer jou gedagtes ophou nie.

Daar kan nog 'n tyd wees van rus in God, net wees by Hom.

Verkeer net in die teenwoordigheid van die Here en laat gebeur wat ook al gebeur.

Die probleem is dat daar normaalweg baie gedagtes deur 'n mens se kop beweeg wanneer jy in hierdie groter stilte ingaan. Hoe kan ons ons aandag help om by God tot rus te kom? Ons het 'n manier nodig wat die minimum inspanning verg, anders bring die stryd weer nuwe onrus.

Deur die eeue het Christene gevind dit help om jou aandag iets eenvoudigs te gee om aan vas te hou. Dis dan net 'n simbool daarvan dat jy 'ja' sê vir die

Here. Daar is baie moontlikhede soos 'n Psalmvers, die Jesusgebed, die beweging van jou asem, 'n visuele voorstelling of 'n enkele woord. Op die volgende bladsy word verduidelik hoe daar met 'n woord gemaak kan word, maar dieselfde beginsels kan met enige ander simbool gebruik word.

Die manier van 'gebed van die hart' ('centering prayer') gee vir baie Christene 'n werkbare begin. Dit help jou om die begin van die voetpad in die groter stilte in te vind. Later gaan jy op jou eie manier voort. Die manier is nie 'n resep nie, maar net 'n kerie wat jou help om te begin vorder. Hier volg die basiese wenke met verdere verduideliking daarna:

Vooraf: Kies 'n Naam of woord van een of twee lettergrepe as simbool van jou bedoeling om daarvoor 'ja' te sê dat God hier is en aan die werk is.

1. Terwyl jy gemaklik en met geslote oë sit, bring jou gebedswoord sag in as simbool van jou bedoeling om daarvoor ja te sê dat God hier is en aan die werk.
2. Wanneer jy daarvan bewus raak dat jy by ander gedagtes betrokke raak, keer jy saggies m.b.v. jou gebedswoord terug na jou rus in God.
3. Eindig met die 'Ons Vader' of ander kort gebed.

1. Jy mediteer nie oor die betekenis van jou gebedswoord nie, want jou gebedswoord is net die simbool daarvan dat jy ja sê vir God. Meditasie gaan oor gedagtes, maar hier beweeg ons verby alle gedagtes.
2. Jou gebedswoord is nie soos 'n mantra wat jy aanhoudend hoef te herhaal nie. Jy gebruik dit net soos nodig. Dit kan vervaag of verdwyn. Jy laat dit eintlik net deur jou aandag sweef of hoor dit net. Dit is later eintlik net 'n teenwoordigheid wat 'n omgewing skep waarin dit vir jou makliker is om alle gedagtes wat tussen jou en God inkom, te laat verbygaan.
3. Moenie stry teen die gedagtes wat deur jou kop seil nie, maar aanvaar hulle en laat hulle aan vaar. So kom jou kop die maklikste tot rus. Dit gaan nie daaroor dat daar minder gedagtes moet wees nie, maar dat hulle minder aantrekkingskrag op jou moet uitoefen. 'n Stroompie gedagtes hoef jou nie uit jou dieper bewussynsvlak op te trek nie.

Daar is vier 'R'-letters ...

- * **Resist** no thought
- * **Retain** no thought
- * **React** emotionally to no thought
- * **Return** ever so gently to your prayer word

Jy vlug nie vir die gedagtes nie, maar kyk hulle in die oë en laat hulle verbygaan. Die aanvaarding van die gedagtes is 'n belangrike proses van jousef-leer-ken, van innerlike integrasie.

4. Soms is 'n mens se kop stiller en soms onstuimiger. In die onstuimige tye is hierdie gebed juis waardevol. As iets jou soveel pla dat jy dit nouliks kan regkry om na jou gebedswoord terug te keer, laat dit maar eers in jou binnewêreld uitkook voor die aangesig van die Here.
5. Laat alle gedagtes, herinnerings, gevoelens, liggaamlike sensasies en ander bewegings van die aandag verbyvaar, selfs die mooiste godsdienstige gedagtes en gedagtes oor hoe jy vaar.