



Inleiding

God roep jou met die wonderlike uitnodiging, "Kom na my toe". Wanneer ons na God toe kom, antwoord ons vanuit ons regte lewens. Trevor Hudson herinner ons dat God se huisadres ons gewone lewens is. As volgelinge (of dissipels) van Jesus leef ons elkeen vanuit die spesifieke ritmes van ons lewens.

Op hierdie agt weke reis word elkeen van ons uitgenooi om deel te word van die avonture van die lewegewende God. Hierdie avontuur word in die Matteus evangelie uitgebeeld met die glimlaggende Jesus wat uitbundig die Vader dank dat die geloofsreis nie kompleks is nie maar aan die eenvoudiges openbaar word. Jesus gesels met die Vader en bid dan:

Matteus 11:25-30 MSG

²⁶ "Thank you, Father, Lord of heaven and earth. You've concealed your ways from sophisticates and know-it-alls, but spelled them out clearly to ordinary people. Yes, Father, that's the way you like to work."

²⁷ Jesus resumed talking to the people, but now tenderly. "The Father has given me all these things to do and say. This is a unique Father-Son operation, coming out of Father and Son intimacies and knowledge. No one knows the Son the way the Father does, nor the Father the way the Son does. But I'm not keeping it to myself; I'm ready to go over it line by line with anyone willing to listen."

28-30 “Are you tired? Worn out? Burned out on religion? Come to me. Get away with me and you’ll recover your life. I’ll show you how to take a real rest. Walk with me and work with me—watch how I do it. Learn the unforced rhythms of grace. I won’t lay anything heavy or ill-fitting on you. Keep company with me and you’ll learn to live freely and lightly.”

As volgelinge van Jesus word ons ook ingenooi in hierdie unieke Vader-Seun verhouding. Jesus wat uitnoui “Kom” vorm steeds groepe wat leer om in die ritmes van God te leef. Ons maak vanjaar graag gebruik van die materiaal Rhythm of Life - ’n organisasie wat vennootskappe sluit met gemeentes om groei dissipelskap te ontwikkel.

Ritme van die reeks

Week 1 **Spieël**

Week 2 **Muurprop**

Week 3 **Pot**

Week 4 **Legkaart**

Week 5 **Plant**

Week 6 **Wekker**

Week 7 **Sirkel**

Week 8 **Heelheid**



Hoe gaan ons dit doen?

- **Elke week se skrifgedeelte(s)** wil jou laat nadink oor ’n spesifieke geloofsritme en hoe dit ons daaglikse lewens wil vorm en beïnvloed as volgelinge van Jesus.
- Jy word aangemoedig om **daaglik individueel stil te word** aan die hand van die teks met behulp van die *Lectio Divina*-metode.
- Ons kom **weekliks in kleingroepe en/of families** bymekaar.

Voorbereiding vir stilword met *Lectio Divina*

Om te luister na God se stem beteken om soms stil te word. In ons kultuur is ons gewoond aan “geraas”. Dit neem soms tyd om die oorgang te maak van die dag se “geraas” na ’n innerlike stilte waar ons diep kan luister na God en na onself.

Wat kan ons help?

- Maak ’n keuse vir ’n **bepaalde tyd** in jou dag om stil te word met Lectio Divina. Merk dit in jou dagboek soos enige ander afspraak. 20-30 minute is genoeg tyd.
- Dit help ’n mens indien jy elke keer op dieselfde plek en dieselfde tyd stil word. Dit help jou met die oorgang van besig en gejaagd wees na stilword en luister. Kry dus vir jou ’n stil plek waar jy **nie sommer gepla sal word nie** – sit jou selfoon af, ens.
- Kry vir jou ’n **oorgangsritueel** wat jou help om stil te word: dit kan byvoorbeeld wees om elke keer ’n kers aan te steek, deur musiek wat jou rustig maak, ens. Gebruik die metode wat die beste vir jou werk.
- **Sit gemaklik**, sodat jou liggaam ontspanne en oop kan voel. Wees bewus van jou spanning, vrae, vreugdes, ens. Neem soveel tyd as nodig om stil te word.
- Dit help soms om bewus te word van jou **asemhaling**. Soos jy inasem, raak bewus van God se Gees in jou en soos jy uitblaas, laat gaan alles wat jou bekommer en gee dit vir God.
- Probeer om jou gedagtes vir ’n oomblik **“eenkant te sit”** en jou verwagting en fokus op ’n ontmoeting met God te plaas.
- **Neem soveel tyd as wat nodig is** totdat jy voel dat jy rustig is en gereed is om te begin met die lees van en luister na God se Woord (Lectio Divina).
- Dit mag aanvanklik vir jou moeilik wees om stil te word en dit mag selfs kunsmatig voel. Gebruik tyd en **oefen dit in** om so stil te word.

Lectio Divina saamgevat in 4 stappe/bewegings:

1. *LECTIO – LEES:*

Kies 'n teksgedeelte om te lees – verkieslik nie te lank nie. Lees dit stadig en met verwagting twee of drie keer deur. Probeer woorde of frases identifiseer wat jou aanraak, jou hart tref, jou ontstel.

2. *MEDITATIO – MEDITEER (NADINK):*

Mediteer nou oor die woorde of frases wat jou geraak het. Staan daarby stil so lank as wat jy die behoefte het en dit jou aandag behou. Daarna kan jy eenvoudig aanbeweeg na 'n volgende woord of frase of teruggaan na die lees van die teks.

3. *ORATIO – BID:*

In hierdie fase reageer jy eenvoudig, vanuit jou refleksie oor die Woord, met jou hart op God. Dis 'n spontane respons waardeur jy openlik met God praat oor die dinge wat jou geraak het in die teks, oor emosies, gedagtes en dinge waarvan jy bewus geword het.

4. *CONTEMPLATIO – RUS (LEEF):*

Word nou eenvoudig stil in God se teenwoordigheid en luister. Laat God toe om in jou te werk en jou bewus te maak van sy bedoeling met jou, sy roeping. Hoe wil Hy hê moet hierdie teks lewe kry in jou? Waar die behoefte ontstaan, reageer in gebed en kom weer terug na rus.
