

## WEEK 10

### STIL WORD IN GEBED

#### WORD STIL TEEN GOD SE TEMPO

Een van die kosbaarste tye in enige huwelik of liefdesverhouding is wanneer geliefdes stil in mekaar se teenwoordigheid verkeer. Dit is daardie tye wanneer hulle sommer net so in mekaar se arms lê en niks sê nie. Of hulle sit net bymekaar, maar praat niks nie. Sy/hy wil nie iets van hom/haar hê nie, en is net tevrede om in mekaar se teenwoordigheid te wees. Partykeer gebeur dit as hulle lang ente ry of wanneer hulle met vakansie is en hulle sit so bymekaar op die strand. Dit is goeie tye. **WAAROM?** Want hulle maak tyd vir mekaar, al praat hulle nie. Dit laat die gevoel van liefde vir mekaar groei.

Sulke tye is ook saam met God nodig. Daar is tye tussen jou en God nodig, wanneer jy baie meer op jou gevoel staatmaak as op jou rede. Daar is tye nodig in jou geestelike lewe, wanneer jy luister na God se stem in jou hart. Om sulke tye te beleef vra een ding, dit is dat jy tyd opsy moet sit. Jy het tyd nodig om saam met jou huweliksmaat stil te wees, jy moenie gejaagd wees nie, anders kan jy nie stil wees en na sy of haar "hart" luister nie. As jy gejaagd is, kan jou hart ook niks beleef nie. Net so met jou stil tye saam met God. Vir God om jou te herstel van die gejaagdheid van hierdie lewe, is dit nodig dat jy teen Sy tempo by Hom sal stil word.

Iemand het eendag gevra: *"Wat is die gemiddelde spoed waarteen Jesus kon beweeg het?"* Toe antwoord hy homself deur te sê: *"So 6 km/h, want dit is die tempo waarteen 'n gemiddelde mens kon stap."* Miskien as Hy op 'n donkie gery het was dit effens vinniger. Ons leef in die 21ste eeu en ons beweeg teen 100 km/h en vinniger. Teen hierdie tempo wil ons met God praat en wil ons na Hom luister. Ons sal miskien enkele minute by Hom stil wees en dan met alle respek gesê, moet Hy vinnig praat, ek het nog baie ander goed wat moet gebeur. Wel, die Here sal nie met jou praat teen jou tempo nie, jy gaan niks van die wonder van God se unieke teenwoordigheid beleef nie. Om iets van God se ongelooflike teenwoordigheid te beleef, gaan vir jou vra om alles af te skaal en teen Sy tempo by Hom te gaan sit en om dan Sy stem te hoor.

Het jy al met iemand probeer praat wat baie haastig is? Hy of sy kyk nie vir jou, krap en vroetel en trippel en kyk op sy of haar horlosie. Kan jy 'n sinvolle gesprek met so iemand voer? Wil jy 'n gesprek met so 'n persoon voer? Ek dink dit is baie ongeskik van so 'n persoon om nie aan jou die aandag te gee wat jy nodig het. Weet jy, ek dink ons is net so ongeskik met God. Dikwels wil Hy met ons praat, maar ons is net te haastig en te besig om na Hom te luister.

Ons kan nie die volgende hoofstuk behandel, naamlik om intiem met God te verkeer, as ons nog nie geleer het om stil te word saam met God nie. Die lawaai van hierdie lewe is net te hard, die dinge in my kop jaag my en dan hoor ek nie God se stem nie, want God praat soos 'n fluistering in 'n windstilte. Daar moet stilte wees, sodat jy God se liefdevolle fluisterstem kan hoor. Luister na hierdie gesprek tussen Elia en God.

### **1 Konings 19:11-12**

*... die Here sê vir hom: "Kom uit, en gaan staan op die berg voor My, die Here, Ek wil verbygaan." Skielik was daar 'n baie sterk wind wat die berg stukkend geruk en die rotse gebreek het voor die Here. Maar in die wind was die Here nie. Na die wind was daar 'n aardbewing. Maar in die aardbewing was die Here nie. Na die aardbewing was daar 'n vuur. Maar in die vuur was die Here nie. En na die vuur was daar 'n fluistering in die windstilte.*

Die vraag wat ons almal vra is: "Hoe skaal ek af, hoe hoor ek God se stem?"

### **HOE OM TE STIL TE WEES EN TE LUISTER?**

Dit vra toewyding en harde werk om ons weer tot stilstand te dwing. Baie keer hoor ons nie totdat God ingryp en ons in 'n hospitaal of op 'n siekbed plaas, sodat Hy met ons kan praat.

Ek gaan 'n paar riglyne hieronder gee. Voeg daarby jou eie belewenis, neem weg goed as jy nie daarmee saamstem nie, dit is maar net persoonlike riglyne wat werk.

Om stil te word voor God kan op verskillende maniere plaasvind. Dit behoort deel van jou elke dag se gesprek met God te wees. Met ander woorde voordat jy met Hom praat, of nadat jy gepraat het, moet jy ruimte skep om stil te word. Soms is dit nodig om jou voor te berei vir 'n tydjie van stil word voor God, dalk 'n halfuur of so. Ander kere is dit nodig dat jy 'n hele dag afsonder in stilte saam met God. Ek dink persoonlik laasgenoemde is noodsaaklik vir elke kind van God, ten minste eenmaal per jaar, maar as jy dit eers eenkeer gedoen het sal jy dit meer kere per jaar wil doen. Dit is 'n dag van totale onttrekking van die samelewing en is toegespits op 'n ontmoeting met God in die windstilte van die lewe. Ek praat later weer hieroor.

'n Tyd en 'n plek van stil word is belangrik. As jy sukkel om stil te word, dwing jouself. Daar is verskeie maniere. Een uitstekende manier om jou te help stil word is om 'n "dagboek" te hou van jou verhouding met God. Koop vir jou 'n gewone dagboek en skryf elke dag daarin

wat jou belewenis met God was. Begin deur 'n kort paragraaf oor gister te skryf, of as jou stil tye in die aand is, skryf dan 'n kort paragraaf oor vandag. Beplan dan jou dag met God, deur kort praktiese dinge neer te skryf oor wat jy gaan doen om jou verhouding met God te verbeter. Byvoorbeeld: *"Ek gaan vandag 'n blom pluk en op my lessenaar sit om my te help om God se skoonheid te waardeer."* Dit is al, niks groot of vreeslik ingewikkeld nie. Miskien sal hierdie metode vir jou vervelig klink, en miskien sal jy nie groot teologiese waarhede neerpen nie. Weet jy, die waarde lê nie daarin nie, die waarde lê daarin dat dit jou spoed so 'n bietjie verminder, want dit dwing jou om te dink. Wees eerlik met jou hou van so 'n dagboek. As jy nie lus het om vandag daarin te skryf nie, skryf dit dan in jou dagboek: *"Ek is nie lus om iets hier te skryf nie."* Miskien sal dit jou gedagtes aan die dink laat sit en miskien sal jy die vraag vra: *"Hoekom is ek nie lus nie?"* So kan jy dalk God se stem hoor wat met jou wil praat.

'n Volgende ding wat jou dalk kan help om jou tempo te verlaag is om gereeld 'n gebed neer te skryf, as jy dit klaar geskryf het, gaan jy op jou knieë en bid dan daardie gebed vir God. Weet jy dit het ongelooflike waarde, want dit laat jou dink, jy sê nie sommer net 'n klomp goed en voordat jy kon dink wat jy gesê het is dit uit en vergeet nie. Gebruik jou dagboek en skryf 'n kort gebed van lof en aanbidding vir God. Natuurlik vervang dit nie jou ander gebede nie, jy kan en moet nog steeds spontaan bid. Die doel van hierdie gebed is om jou te dwing om op God te fokus. Dit neem tyd en dit maak dat jy dink en die oomblik as jy begin dink, dan verlaag jy jou tempo. Daar is natuurlik 'n ander voordeel, jy kan altyd terugblaai en kyk hoe jy geestelik gegroei het. Kyk hoe die inhoud van jou gebed verander het. Vat maar 'n ou en 'n meisie se eerste liefdesbrief of SMS'e en vergelyk dit met latere briewe. Die inhoud behoort totaal anders te wees, want hulle het mekaar deur die verloop van tyd beter leer ken.

As jy jou tempo verlaag het dan sal jy veel makliker God se stem in die windstilte hoor. Die vyand, die duiwel, sal alles in sy vermoë doen om jou so besig te maak, al is dit met kerklike aktiwiteite, sodat jy net nie kan leer om stil te wees saam met God nie. Om God se stem te kan hoor moet ons leer om te luister.

God praat nie met 'n harde duidelike hoorbare stem nie. Hy kan natuurlik so praat. God praat met 'n sagte stem in jou hart. Natuurlik is die vyand 'n nabootser en sal hy ook probeer om God se stem na te maak. Wel, as jy nie die stem van God goed ken nie, kan Satan jou baie maklik verlei en dan dink jy, jy doen die wil van God.

## **Johannes 10:1-5**

*Dit verseker Ek julle: Wie nie deur die hek in die skaapkraal ingaan nie maar van 'n ander kant af inklim, is 'n dief en 'n rower. 2Maar hy wat deur die hek ingaan, is die skape se herder; 3vir hom maak die hekwagter oop. Die skape luister na die herder se stem. Hy roep sy skape op hulle name en lei hulle uit. 4Wanneer hy al sy skape uitgebring het, loop hy voor hulle uit, en die skape volg hom, omdat hulle sy stem ken. 5Hulle sal nooit 'n vreemde volg nie maar van hom af weghardloop, omdat hulle nie die stem van vreemdes ken nie."*

Hoekom ken die skape die herder se stem? Omdat hulle tyd saam met hom spandeer. Al kan jy net soos ek praat, sal jy nie my kinders verlei deur hulle te laat dink dit is ek wat praat nie, hulle ken my stem, want hulle ken my.

Nadat jy jou tempo afgebring het, maak 'n verbale "commitment" dat jy gaan stil wees. *"Here, ek gaan nou niks sê nie, ek praat al klaar weer te veel, praat nou met my in hierdie tyd van stilte."* Stel jouself in, probeer jou gedagtes wat rondspring te dissiplineer. Dink aan God, fokus op sy eienskappe, maar moet asseblief nie praat nie. Fokus doelbewus op God Drie-enig. Moenie bang wees vir jou gevoel nie, want om stil te wees is juis gerig om jou gevoel en jou belewenis van God. Daarom gee jou gees totaal oor aan die Heilige Gees. Wees bedag op enige gedagtes wat van Sy kant afkom.

Hierdie deel van ons verhouding met God vra groot geduld. **Stil wees en wag**, is die sleutel tot sinvolle luister na God. Hoe lank wag jy? Baie mense wil graag stil word saam met God en wil graag Sy sagte stem in die windstilte hoor. Dan na 'n rukkie staan hulle op en sê: *"Ag nee wat, ek het gesit en niks gehoor nie."* Ek vra baie vir sulke mense: *"Nou maar waarom het jou opgehou luister, wag tot jy hoor, moenie wag totdat jy nie hoor nie."* Dit is die geheim, wag totdat jy hoor, dit is harde werk en baie konsentrasie. Ek het een keer tydens 'n gebedskamp die mense uitgestuur en gesê dat hulle vir die volgende uur en 'n half niks mag doen nie, hulle mag nie hulle Bybels saam neem nie, niks nie, hulle moet gaan luister. Weet jy hoe moeilik was dit vir my? Ek het seker tien na vyftien minute gesukkel om my gedagtes rustig te maak. Toe ek eers my gedagtes stil het, kon ek God se teenwoordigheid beleef en het Hy wonderlike goed met my in my hart gedeel, goed wat ek altyd sal koester en saam met my dra.

Andrew Murray het gesê: *"Spandeer tyd in die binnekamer, buig jouself neer voor God, deur lofprysing en aanbidding en wag op hom totdat Hy Homself openbaar maak en jou in sy besit neem. Dan kan jy die dag ingaan en gaan leef in voortdurende kontak met jou onsigbare Here."*

As jy vir God so in stilte ontdek het, dan begin gebed werk, want dan begin God jou te verander.

## PRAKTIESE STIL TYE SAAM MET GOD

Om stil te word saam met God vra geestelike dissipline. Vir Jesus was stil tye saam met God belangrik. In hierdie tye het Hy geluister wat Sy Vader vir Hom wou sê.

### **Klaagliedere 3:25-28**

*Die Here is goed vir wie op Hom bly hoop, vir die mens wat na sy wil vra; 26 dit is goed om geduldig te wag op die hulp van die Here; 27 dit is goed vir 'n mens om sy las in sy jeug te dra. 28 Laat hy in sy eensameheid geduldig bly as God hom die las opgelê het,*

### **Lamentations 3:25–28**

*The LORD is good to those whose hope is in him, to the one who seeks him; 26 it is good to wait quietly for the salvation of the LORD. 27 It is good for a man to bear the yoke while he is young. 28 Let him sit alone in silence, for the LORD has laid it on him. (NIV84)*

### **Psalm 37:7**

*Daarom moet jy in stilte op die Here vertrou en jou nie ontstel oor die voorspoedige lewe van 'n skelm nie.*

### **Psalm 46:11**

*Bedaar en erken dat Ek God is, hoog bo die nasies, hoog bo die aarde.*

*Be still, and know that I am God; I will be exalted among the nations, I will be exalted in the earth. (NIV84)*

### **Exodus 14:14**

*Bly julle maar kalm. Die Here sal vir julle veg.”*

### **Handelinge 10:9-20**

*Die volgende dag teen twaalfuur die middag, toe hulle op hulle reis al naby die dorp was, het Petrus opgegaan na die dakstoep van die huis om te bid. 10 Hy het later honger geword en hy wou iets hê om te eet. Terwyl die mense die ete klaargemaak het, het hy in geesvervoering geraak. 11 Hy het die hemel oop gesien en iets soos 'n groot doek wat aan sy vier punte neergelaat word, sien afkom grond toe. 12 Daarin was van al die viervoetige en die kruipende diere van die aarde en van al die wilde voëls. 13 Hy hoor toe*

*'n stem vir hom sê: "Kom, Petrus, slag en eet." 14 Maar Petrus sê: "Nooit nie, Here! Ek het nog nooit iets geëet wat onheilig of onrein is nie." 15 Hy hoor die stem toe weer, die tweede keer, vir hom sê: "Wat God rein verklaar het, mag jy nie onrein ag nie." 16 Dit het drie keer gebeur, en daarna is die doek weer in die hemel opgetrek. 17 Terwyl Petrus nog wonder oor die betekenis van die gesig wat hy gesien het, kom die mans wat deur Kornelius gestuur is, by die voordeur aan. Hulle was op soek na die huis van Simon 18 en doen toe navraag of Simon wat ook Petrus genoem word, daar tuis is. 19 Terwyl Petrus nog nadink oor die gesig, sê die Gees vir hom: "Daar is drie mans wat jou soek. 20 Kom, gaan ondertoe en moenie aarsel om saam met hulle te gaan nie, want Ek het hulle gestuur."*

Die Bybel is vol voorbeelde van manne van God wat stil tye saam met God gehad het. In hierdie tye leer jy hoe om te konsentreer en hoe om jou hart in te stem op God.

Om stil te word voor God het ek nou net gesê gaan van jou dissipline vat. Jy sal jouself moet "dwing" om stil te word saam met God. Daar is verskeie maniere om stil te word. 'n Mens kan probeer om dit elke dag te doen. Dan rig jy vir jou tyd in om stil te wees met God. Dit is nie gebedstyd nie, dit is nie binnekamergebed, wat ons in die volgende lesing gaan behandel nie. Dit is bloot 'n afskaal van jou tempo. As jy kies om elke dag stil te word voor God, kan jy van die metodes wat ek hierbo verduidelik gebruik om jou tempo af te skaal. Sê vir God dat jy nou graag wil luister. Skryf op 'n stuk papier "*Ek luister.*" En dan luister jy. Skryf neer wat in jou gedagtes opkom. Bid vir die dinge wat jy neergeskryf het, soek God se vrede in jou hart. As jy regtig niks "hoor" nie, praat met God, dit kan gebeur dat God doelbewus stilbly, want Hy wil ook daardeur met jou praat. Miskien koester jy sondes, vra Hom om hierdie sondes vir jou uit te wys, bely dit en breek daarmee. As daar dan nog nie stilte is en jy weet jy is skoon voor God en nie ongeduldig nie, dan aanvaar jy dat God niks wil sê nie, dank Hom daarvoor en gaan aan met jou dag.

Dalk kan jy in jou tuin 'n gebedshoekie ontwikkel, dan kan jy sommer daar gaan sit en stil word. As jy nie so 'n plek het nie, kry 'n mooi plek in die natuur waar jy net vir 'n uur of twee kan gaan stil word saam met God.

Jesus het ook gereeld Hom afgesonder van die gewoel om Hom en Homself gaan afsonder om tyd saam met God te spandeer. Des te meer is dit noodsaaklik vir elke kind van God om dan tyd tot tyd jouself af te sonder om stil te word vir God.

## **Markus 1:35**

*Die môre vroeg, toe dit nog nag was, het Hy opgestaan en buitentoe gegaan na 'n eensame plek en daar gebid.*

**Lukas 5:16**

*Maar Hy het Hom altyd weer in eensame plekke afgesonder om daar te bid.*

**Lukas 6:12**

*In daardie tyd het Jesus uitgegaan na die berg toe om te bid en die hele nag deurgebring in gebed tot God.*

**Lukas 9:18**

*Op 'n keer terwyl Jesus eenkant besig was om te bid, het sy dissipels by Hom saamgekom*

Jesus het die waarde van stiltye saam met God besef. Hy leer Sy dissipels op die berg en dan die heel eerste ding wat Hy vir hulle sê in Matt.5:3 is: “Geseënd is julle wat weet hoe arm van gees julle is.” Ek dink ons weet nie meer wat dit is om afhanklik van God te wees nie. Ons weet nie wat dit is om arm van Gees te wees nie, want ons het al so baie die Woord van God gehoor, ons is so besig met die dinge van die Here. As ons verbind tot stiltye saam met die Here, sal Hy daardie tyd gebruik om met jou te praat. As jy nie Sy stem hoor nie, is daar seker verskeie redes daarvoor. Ek wil veral twee noem. Die een is dat jy nie bereid is om jou tempo te verlaag en om te luister wat God sê nie. Die tweede rede waarom jy nie God se stem hoor nie, is omdat jy nie doen wat Hy vir jou sê nie. Hy het al dalk deur Sy Gees met jou gepraat en jy het tot nou toe geweier, waarom sal God dan weer met jou praat. Luister na God en doen wat Hy vir jou sê.

**NOTA:**

Neem nou so tien minute geleentheid om stil te word voor God. As jy kan gaan sit buite. Bid en vra God om jou hart stil te maak. As daar sondes is, bely dit voor Hom en dan probeer jy stil sit en luister na dit wat in jou hart aan gaan. Konsentreer op die eienskappe van God. Moenie praat nie, dink net oor God. Moenie nou bid nie. Raak ingesteld op God.

**HERSIENINGSVRAE**

- Waarom is stil tye saam met die Here nodig?

- Teen watter tempo praat die Here met gelowiges? Wat is jou tempo?
- Hoe voel dit om met iemand te praat wat altyd haastig is?
- Noem 'n paar metodes hoe jy jou tempo kan afskaal.
- Hoekom ken skape die stem van hulle herder?
- Op watter maniere kan jy stil word voor God?

### OM TE GAAN DOEN

- Skaal af aan jou bedrywighede en maak tyd om stil te wees voor die Here.
- Vra die Here om jou te leer om te luister.
- Oefen om in die begin vir net 3 minute stil te sit voor die Here.
- Brei dit stelselmatig uit.
- Luister na wat die Here vir jou sê en wees gehoorsaam aan Sy stem.