



## VOORBEREIDING

### Hoe lyk só 'n gebedsoefening tydens die aanlyn retreat?

Ons gaan gebruik maak van die eeue oue metode van Bybellees en gebed wat bekend staan as Lectio Divina – die Latynse woord vir die “Geestelike Lees van die Bybel”, wat eintlik maar net beteken dat ek die teksgedeelte doelbewus gaan lees om God daarin te ontmoet. Ek lees dit nie net vir inligting nie, maar vir vorming en ontmoeting.

Die inligting wat ek nou gaan deel mag dalk vir jou ou nuus wees, maar ek vind dat dit my altyd help om voor 'n retreat weer aan 'n paar basiese beginsels herinner te word.

#### 1. Vooraf voorbereiding vir die tyd van stilte

- Maak 'n keuse vir 'n bepaalde tyd in jou dag om stil te word. Skryf die afspraak in jou dagboek en maak die tyd oop om ongehinderd te kan stil word.
- Kry vir jou 'n gemaklike en stil plek waar jy nie gepla sal word nie en sit jou selfoon af. Dit is ook goed as jy elke keer op dieselfde plek tot rus kan kom.
- Kry vir jou 'n oorgangsrutueel wat jou help om stil te word. Bv om eers 'n end te gaan stap, of om na 'n mooi stuk musiek te luister, koppie koffie te drink, om elke keer as jy gaan sit om stil te word 'n kers aan te steek...Gebruik die metode wat vir jou die beste werk.
- Maak jou Bybel oop by die gedeelte waarmee jy gaan besig wees.

## **2. Ingaan in stilte**

- Sit gemaklik, sodat jou liggaam ontspanne en oop kan voel. Neem soveel tyd as wat nodig is om jou gedagtes te stil. 'n Oefening wat dikwels help is om bewus te word van jou asemhaling. Soos jy inasem raak bewus van God se teenwoordigheid en soos jy uitblaas laat gaan alles wat jou bekommer en gee jou gedagtes en emosies vir die Here.
- Stel jouself oop vir God wat met liefde en genade na jou kyk...

## **3. Lectio/Lees**

- Lees die teksgedeelte van die dag (vir die spesifieke gebedsoefening wat jy sal ontvang) 'n paar keer rustig deur
- Lees dit totdat jou gedagtes by 'n bepaalde woord/frase/beeld stop wat jou aanspreek.

## **4. Meditatio/Oordink**

- Sit nou jou Bybel neer. Herhaal die woord of frase of gedagtes wat jou opval 'n paar keer rustig in jou hart.
- Indien die teksgedeelte 'n verhaal is, leef jou in in die gebeure. Gebruik jou verbeelding...sien hoe die gebeure afspeel, hoor die geluide en gesprekke in die verhaal. Laat jouself toe om jou sintuie te gebruik...sien, hoor, ruik en proe...
- Laat die woorde toe om beelde, gevoelens en gedagtes in jou los te laat.
- Gee aandag aan wat die woorde, beelde en gedagtes aan jou doen...

## **5. Oratio/Gesprek**

- Vanuit die meditatio kom die spontane reaksie om met die Here te begin praat oor wat jy sien en hoor en oor nadink in die meditatio gedeelte.
- Hierdie is nie stappe in die proses nie, maar blote momente. Op dié stadium in die gebedstyd raak dit 'n eerlike gesprek met die Here wat jou kan terugneem na Lectio of meditatio. Vertrou die Gees om jou hierin te lei.

## 6. Contemplatio/oorweging

- Nadat jy spontaan met die Here gepraat het en jou emosies en gedagtes vanuit die lectio en meditatio met die Here gedeel het is die laaste fase 'n blote oorgee en rus in die Here se teenwoordigheid.

### Joernaal oefening en refleksie op tyd van gebed:

- Na die tyd van gebed kan jy opstaan en vir jou 'n koppie koffie/tee gaan maak.
- Gaan sit nou weer en reflekteer oor jou gebedstyd deur enkele notas te maak in jou joernaalboekie.
- Probeer neer pen wat jy vermoed jy by die Here hoor en wat dit aan jou doen.

### Só vul jy die gebedsoefening van ongeveer 'n uur lank.

- Vir elke gebedsoefening sal jy 'n kort inleidende video ontvang met die teksgedeelte vir die bepaalde gebedsoefening om jou te begelei.
- Met die volgende video volg die eerste van 3 gebedsoefeninge.

**Voor jy die retreat begin** wil ek jou graag aanmoedig om 'n tydjie te gaan sit en nadink oor wat jou behoeftes/verwagtinge/verlange vir die retreat is? Ek vermoed as jy die retreat wil doen moet daar by jou een of ander verlange wees om God beter te sien of te hoor in jou lewe. Ek vermoed daar is by jou die verlange na betekenis en intimiteit met God... **Hoe ook al, onthou altyd dat God se verlange na jou soveel meer is.** God smag na intimiteit en liefde en betekenisvolle verhouding met jou. God wag as't ware vir jou, gereed om iets van Godself vir jou te gee...