

Wys my die weg, Here

WELKOM

God is oral teenwoordig, tog is daar spesifieke plekke of tye wat ons meer bewus is van God se teenwoordigheid.

Gesels saam:

- Op watter plekke, meen mense, raak ons bewus van God se teenwoordigheid?
- Is daar spesifieke plekke waar jy meer bewus is van God se teenwoordigheid?
- Waar het jy vanjaar vir God beleef?

WONDER

Kom ons lees 'n verhaal waar Elia op 'n onverwagte plek van God se teenwoordigheid bewus word.

Lees 1 Konings 19:1-15 saam.

Gesels saam:

- Beskryf Elia se gemoedstoestand.
- Waar sou Elia verwag het om van God se teenwoordigheid bewus te word?
- Hoekom dink julle het Elia eers gereageer toe hy die sagte stem hoor?
- Wat dink julle beteken dit dat God vir Elia op hierdie manier kom ontmoet?
- God het aangehou om vir Elia te sorg en Hy het vir Elia in hierdie desperate oomblik ontmoet. Op watter maniere ontmoet God ons vandag nog?

Ons moet versigtig wees om Bybelkarakters sielkundig te diagnoseer. As ons van Elia se optrede in hierdie gedeelte lees, is daar baie raakpunte met iemand wat aan depressie of 'n ander mediese toestand ly. Die eise van sy roeping, en vrees vir sy lewe lei daartoe dat hy op sy eie sit en nadink oor sy dood.

Depressie maak nie altyd logies sin nie en die persoon wat daaraan ly, fokus hoofsaaklik op die donker in die lewe. Iemand wat aan depressie ly, kan nie uit hulle depressie gepraat word nie. Om 'n groter doel in die lewe te hê, kan soms 'n groot verskil in 'n depressielyer se lewe maak, soos God wat Elia oproep vir God se taak.

Een van die beste maniere om mense met depressie te ondersteun, is om hulle aan te moedig om professionele hulp te kry.

WEES

Baie mense getuig van die belangrikheid van stilte as 'n ruimte waarin God hulle ontmoet. Ons almal voel van tyd tot tyd moedeloos en moeg. Wanneer hierdie emosies oorweldigend word, kan dit help om te weet hoe om stil te word en na God se stem te luister.

Laat die groep verkieslik só sit dat hulle mekaar nie kan sien nie, byvoorbeeld met hulle rûe na mekaar. Lees dan die onderstaande gedeelte vir hulle voor. Gee genoeg tyd tussen die paragrawe sodat die jongmense die stilte kan ervaar. Indien moontlik, sit 'n waaier in die vertrek aan om hulle aan die sagte gesuis te herinner.

Maak jou oë toe.

Fokus op jou asemhaling. Probeer om die lug te volg soos dit by jou neus ingaan en tot in jou longe beweeg. Probeer om die lug weer te volg soos jy uitasem.

Raak bewus van jou voete. Voel hoe dit aan die grond raak en die grond ons almal aan mekaar verbind.

Raak bewus van die stoel waarop jy sit en hoe dit jou liggaam ondersteun.

Voel hoe jou liggaam ontspan. Jou tone. Jou kuite. Jou bo-bene. Jou rug. Jou skouers. Jou arms. Jou nek. En jou kop. Asem diep in, en soos jy uitasem, voel hoe jou hele lyf ontspan.

Dink nou aan een ding van Elia se verhaal wat jou vandag geraak het.

Wat daarvan het jy vandag nodig? Herhaal een woord wat hierdie gedagte vir jou verteenwoordig saggies in jou kop soos jy inasem.

Fokus weer op jou asemhaling. Voel hoe jy in- en uitasem.

Jy kan nou weer jou oë oopmaak.

WEGSTUUR

Oefen hierdie week om stil te word. Stel 'n afteller (timer) op jou foon vir drie minute. Fokus dan vir drie minute net op jou asemhaling.