

Wees Stil:

Hierdie eenvoudige gebed, word dikwels deur Richard Rohr gebruik en die skrif kom uit Psalm 46:10: “Wees stil en weet Ek is die Heer.” Hierdie gebed kan gebid word om al ons hoofkwartiere tot bedaring te bring en in te stel op God se frekwensie.

1. Vind 'n stil plek, maak jou oë sagkens/liggies toe en haal 'n paar keer diep asem. Maak gereed om die Psalm in 5 agtereenvolgende (verminderde) sinne te bid.
2. Sê die woorde, hetsy hard of sag by jouself: “Wees stil en weet Ek is die Heer.”
3. Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees stil en weet Ek is.”
4. Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees stil en weet.”
5. Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees stil.”
6. Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees.”
7. Wanneer jy gereed is, sê: “Amen.”

Hierdie gebed kan ook in 'n groep gebid word. Die fasiliteerder lei met elke frase en die groep herhaal hardop agter die persoon aan. Die pouse tussen elke frase kan verleng word, na gelang van die behoefte van die groep.

Wees stil en weet Ek is die Heer.

Wees stil en weet Ek is.

Wees stil en weet.

Wees stil.

Wees.