

Geestelike sleutels wat ons help om te verander

1. Mediteer (Deel 1)



2023-04-30

AGS Rayton

Past Gustav van Aardt



1

Ons moet van binne verander word

Rom 7:5 When we were living in the flesh (mere physical lives), the sinful passions that were awakened and aroused up by (what) the Law (makes sin) were constantly operating in our natural powers (in our bodily organs, in the sensitive appetites and wills of the flesh) so that we bore fruit for death.

6 But now we were discharged from the Law and have terminated all intercourse with it, having died to what once restrained and held us captive. So now we serve not under (obedience to) the old code of written regulations, but (under obedience to the promptings) of the Spirit in newness (of life).

- Ons kan nie bloot met ons eie wil sonde en sondige gewoontes aflê nie. (“will power”)
- Jesus Christus doen die werk binne ons.
- Moet sterf saam met Hom.
- Ons het nou ‘n nuwe lewe met die Heilige Gees wat ons lei.

2

1

Want as ten gevolge van die misdaad van die één die dood geheers het deur die één, veel meer sal hulle wat die oorvloed van die genade en van die gawe van die geregtigheid ontvang, in die lewe heers deur die Één, Jesus Christus.

Rom 5:17

Do not be conformed to this world (this age), (fashioned after and adapted to its external, superficial customs), but be transformed (changed) by the (entire) renewal of your mind (by its new ideals and its new attitude), so that you may prove (for yourselves) what is the good and acceptable and perfect will of God, even the thing which is good and acceptable and perfect (in His sight for you).

Rom 12:2

Wat kan ons doen om God toe te laat om daardie verandering binne ons te bewerk?

- Ons moet Jesus Christus aanneem as ons Verlosser en Koning
- **Begin dissipline uitoefen om the saai in die Gees (Gal 6:8)**

[Genade is gratis, maar dis nie goedkoop nie.](#)

3

Mediteer



4

2



Ons is (baie) besig

- Ons het nie tyd nie.
- Die vyand wil ons besig hou met geraas, gejaagdheid en dinge wat onbelangrik is.
- “If the Devil can keep us engaged in “muchness” and “manyness” he will rest satisfied. – Richard Foster





5

Verskil tussen Oosterse en Christelike meditasie

OOSTERSE MEDITASIE	CHRISTELIKE MEDITASIE
Probeer gedagtes leeg maak.	Probeer ons gedagtes vol maak
Losmaking en skoonmaak van gedagtes, en ontsnapping van die stress en uitdagings van die lewe.	Skoonmaak en leegmaak van gedagtes, en om dan volgemaak te word met Jesus Christus.
Nie kontak met iets nie	Hoor God se stem deur die Heilige Gees en verhouding met Hom te hê.



6

3

Betekenis van meditasie

Bepeins; Oordink;
Mediteer

Grieks: Meletao
"Revolve in the mind"

Hebreus: Haw-gaw "to
ponder: - imagine,
meditate, mourn,
mutter, roar, X sore,
speak, study, talk, utter."

Luister na God se
Woord, en wees
gehoorsaam.

Reflekteer op God se
werke

Herleef God se dae

1Ti 4:15 Meditate upon these things; give thyself wholly to them; that thy profiting may appear to all.

Psa 119:97 Hoe lief het ek u wet; dit is my bepeinsing die hele dag.

7

Voorbeelde uit die Bybel

Isak: Gen 24:63 En Isak het teen die aand uitgegaan om te peins in die veld. En toe hy sy oë opslaan, sien hy meteens kamele aankom.

Dawid: Psa 63:7 as ek aan U dink op my bed, in die nagwake oor U peins.

Psa 119:148 Mine eyes prevent the *night* watches, that I might meditate in thy word.

Psa 1:2 maar sy behae is in die wet van die HERE, en hy oordink sy wet dag en nag.

Elia het tyd in die wildernis spandeer om God se stem te hoor (1 Kon 19:9-18)

8

Voorbeelde uit die Bybel

Jesaja sien God hoog en verhewe en hoor Sy stem wat vra: “Wie sal ek stuur”? (Jes 6:1-8)

Jeremia kom agter God se word is ‘n brandende vuur binne hom. Jer 20:9 En as ek sê: Ek sal aan Hom nie dink nie en in sy Naam nie meer spreek nie, dan word dit in my hart soos ‘n brandende vuur, opgesluit in my gebeente. En ek het my moeg gemaak om uit te hou, maar kon nie.

Mat 14:13 En toe Jesus dit hoor, het Hy daarvandaan in ‘n skuit vertrek na ‘n verlate plek alleen. En die skare het dit gehoor en Hom van die stede af te voet gevolg.

9

Jesus het net gedoen wat Sy Vader sê

Joh 5:19 Jesus het toe geantwoord en vir hulle gesê: Voorwaar, voorwaar Ek sê vir julle, die Seun kan niks uit Homself doen tensy Hy die Vader dit sien doen nie. Want alles wat Hy doen, dit doen die Seun ook net so.

Joh 5:30 Ek kan uit Myself niks doen nie. Soos Ek hoor, oordeel Ek; en my oordeel is regverdig, omdat Ek nie my wil soek nie, maar die wil van die Vader wat My gestuur het.

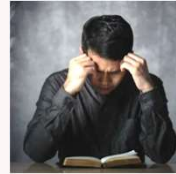
Joh 14:10 Glo jy nie dat Ek in die Vader is en die Vader in My nie? Die woorde wat Ek tot julle spreek, spreek Ek nie uit Myself nie; maar die Vader wat in My bly, Hy doen die werke.

- Jesus moes dus Sy Vader se stem gehoor het.
- Tyd met Hom spandeer.

10

Doel van meditering

- Meditering neem jou na 'n vriendskapsverhouding met Jesus Christus.
- Die Woord binne-in jou.
- Jy skep ruimte vir Jesus om met jou maaltyd te hou.
- Die Heilige Gees moet jou steeds lei.



Openb 3:20 Kyk, Ek staan by die deur en Ek klop. As iemand my stem hoor en die deur oopmaak, sal Ek ingaan na hom toe en saam met hom maaltyd hou, en hy met My.

Rom 14:17 Want die koninkryk van God is nie spys en drank nie, maar geregtigheid en vrede en blydschap in die Heilige Gees.

11

Kom self in God se teenwoordigheid

Rom 8:14 Want almal wat deur die Gees van God gelei word, dié is kinders van God.

- Die mens het 'n neiging dat hulle deur iemand anders met God wil kommunikeer.
- Israel het 'n menslike koning gesoek.
- Wanneer ons egter self in God se teenwoordigheid kom ontstaan daar verandering.
- Kinders van God word deur die Heilige Gees gelei.
- Meditering is maar net 'n manier om in God se Heilige teenwoordigheid te kom.

12

Jos 1:8 Hierdie wetboek mag nie uit jou mond wyk nie; maar bepeins dit dag en nag, sodat jy nougeset kan handel volgens alles wat daarin geskrywe staan; want dan sal jy in jou weë voorspoedig wees, en dan sal jy met goeie gevolg handel.

