

Focus

Hoe vind je rust en stilte?



Vanuit ons leven

Aansluiten bij onze leefwereld

Radio in de auto, TV in de woonkamer, mobiel in de slaapkamer, collega's op het werk, volle vergaderagenda, lastige kwesties... Er is veel dat ons bezig houdt en misschien ook wel afhoudt van rust en van luisteren naar God.

☐ **Doe een rondje**

- Wanneer was het vandaag helemaal stil om je heen?
- Wat doet dat met je?



Naar de Bijbel

Inspiratie vinden in Gods Woord

Om Gods stem te horen heb je stilte nodig. In de stilte kom je tot jezelf, tot rust en kun je je richten op God.

Laat iedereen deze tekst opschrijven:

*Zoek je geluk bij de HEER,
hij zal geven wat je hart verlangt.
Leg je leven in de handen van de HEER,
vertrouw op hem.
Psalm 37: 4-5a.*

Lees om de beurt deze tekst voor en laat iedereen de klemtoon leggen op het woord dat hem het meest raakt.

☐ **Slow reading**

Luister (een of twee minuten) naar het lied ['In deze stilte'](#).

Wees 10 minuten stil en mediteer over de bijbeltekst met de stappen van 'Slow reading'. Je kunt hiervoor de boekenlegger uit de bijlage voor iedereen uitprinten of de stappen op een bord of groot vel papier schrijven.

NB: Deze boekenlegger is ook te bestellen via de website van Kerkpunt.

Deel eventueel met elkaar wat er bij je bovenkwam in dit stiltemoment.



Terug naar ons leven

De koppeling maken met onze leefwereld

☐ **Gebed**

Bid om voldoende stilte in jullie leven en kerkenwerk om Gods stem te kunnen verstaan en rust te vinden in Hem.