

Stilte

Geestelike en liggaamlike voordele

In die gejaagde lewe so tipies van die 21ste eeu het dit noodsaaklik geword om weg te breek en die stilte van die natuur te gaan opsoek. Jou innerlike mens kan net stil raak weg van die televisie, slimfone en ander elektroniese toestelle, die aanhoudende gedreun van die verkeer en advertensies wat hulle aan jou opdring. In die oase van stilte kan jy jou gedagtes orden en, belangriker nog, die sagte fluistering van die Heilige Gees hoor.

God se handewerk

Die natuur is een van die mees skouspelagtige maniere waardeur God Homself aan ons openbaar. Die Bybel sê dit herhaaldelik vir ons. In die betonoerwoude waar ons die meeste van ons tyd deurbring, sien of hoor ons dikwels nie God se fluisteringe in die skoonheid en stilte van Sy natuur nie. Ruim tyd in om weg te breek en oor die volgende tekste te peins terwyl jy God se handewerk aanskou.

- "Wie het die wind in sy twee hande gevat? Wie het die water in 'n doek toegedraai? Wie het die grense van die aarde vasgestel? Wat is sy naam en wat is sy seun se naam, as jy dit weet?" – Spreuke 30:4
- "Wie het die waters in die holte van sy hand afgemeet, met die breedte van sy hand die maat van die hemel bepaal, met 'n maatemmer die grond

van die aarde afgemeet, met 'n skaal die berge en die heuwels geweeg?" – Jesaja 40:12

- "Die hemel getuig van die mag van God, die uitspannel maak die werk van sy hande bekend. Die een dag gee die berig deur aan die ander en die een nag deel die kennis aan die volgende mee. Sonder spraak en sonder woorde, onhoorbaar is hulle stem. Tog gaan daarvan 'n boodskap uit oor die hele wêreld en hulle taal bereik die

Jesus self het die voorbeeld gestel deur tyd alleen in gebed in die natuur te bestee.

uithoeke van die aarde. Vir die son is daar in die hemel 'n tent opgeslaan." – Psalm 19:2-5

- In Job 38 en 39 beskryf God aan Job Sy krag in die natuur.

Liggaamlike voordele

Buiten die geestelike voordele hou stilte en afsondering ook vir jou liggaam voordele in. In 'n artikel op Medical Daily.com skryf Lizette Borreli dat stilte en afsondering jou geheue verbeter en slaaploosheid bekamp. Om alleen in 'n park of die natuur te gaan stap, stimuleer die hippokampus in die

—deur Lourieke Haller

brein, wat tot 'n beter geheue lei.

Volgens die joernaal, *Brain Structure and Function*, kan twee ure van stilte lei tot die vorming van nuwe selle in die hippokampus. Die hippokampus word onder meer verbind met die vermoë om te leer en te onthou, asook met emosies.

Verligting van stres

Geraas het 'n negatiewe uitwerking op die brein – die klankgolwe bereik die brein as elektriese impulse en veroorsaak dat stres-hormone vrygestel word.

Borreli skryf dat nog 'n navorsingstudie bevind het dat stilte die spanning in die brein en liggaam binne twee minute kan verlig, eerder as sogenaamde "ontspanningsmusiek".

Jesus self het vir ons die voorbeeld gestel deur tyd alleen saam met die Vader in die natuur te bestee:

- "Die môre vroeg, toe dit nog nag was, het Hy opgestaan en buitentoe gegaan na 'n eensame plek en daar gebed." – Markus 1:35
- Jesus het die stad verlaat en volgens gewoonte Olyfberg toe gegaan, en sy dissipels het Hom gevolg." – Lukas 22:39
- "Hierna is hulle elkeen na sy huis toe, maar Jesus het na die Olyfberg toe gegaan." – Johannes 8:1 ■

experience
His beauty

Laat Bush Lapa jou uit die veld slaan. Dit is die vernuftige veldkaravaan vir die avonturier wat nie op uitgetrapte paadjies reis nie, maar steeds van moeitevrye gerief hou.

**LIG • MAKLIK OM OP TE SLAAN
• TAAI • ROESWEREND
• DUURSAAM • PRAKTIES**

Loer gerus op ons webtuiste vir 'n handelaar in jou omgewing
www.bushlapa.com

Bush Lapa®
offroad caravans

www.bushlapa.com