



Aanlyn Retreat: Gebedsoefening 1

1. Vir hierdie gebedsoefening vandag wil ek jou nooi om **stil te word by die Here**, 'n kers aan te steek en bewus te raak van God se teenwoordigheid hier by jou. Doen dit op die manier wat vir jou die beste werk. **Gebruik genoeg tyd om tot rus te kom...**
2. **Lees nou Gen 28:10-17 'n paar keer rustig deur...**let op wat jou raak in die verhaal en watter gedagtes en beelde dit in jou losmaak...Verlustig jou in die gebeure en wat die gedeelte aan jou doen.
3. **Vra die Here om nou saam met jou terug te kyk op die afgelope 3 maande se grendeltyd** of dalk wil jy sommer terugkyk oor die afgelope 6 maande. Vra vir die Here om jou gedagtes en emosies te verlig om dit te onthou wat belangrik is om te onthou. Stap as't ware saam met die Here terug en herbesoek dié tyd saam met die Here...hoe was God in dié tyd teenwoordig wat jy dalk gemis het...
4. **Kry jou joernaal uit en maak notas** oor die volgende vrae wat jou mag help met die terugdink oor dié tyd:
 - Wat het alles in die tyd gebeur? Dink aan tye van verandering, tye van vreugde en dankbaarheid, tye van pyn, verlies en seer.
 - Wie is die mense in die tyd wat prominent was in jou lewe? Mense wat lewe en vreugde gebring het, maar ook mense wat dalk seer en pyn veroorsaak het?
 - Wat was sleutelmomente in die tyd vir jou gewees.
 - Waar en hoe het jy God in die afgelope tyd beleef? Sy teenwoordigheid en betrokkenheid, maar dalk ook ervarings van verwardheid, onsekerheid en selfs sy afwesigheid?Skryf dus alles neer wat jy kan onthou van die afgelope 3/6 maande...
5. **Lees weer Gen 28:10-17...**let op wat jou nou veral raak in die verhaal. Sit jou Bybel neer en luister **wat jy by die Here hoor na aanleiding van die skryfoefening oor die afgelope tyd en die verhaal in Gen 28.**
6. **Praat met die Here oor dit wat in jou loskom...**Waarvoor wil jy dankie sê, wat maak jou dalk bekommerd of angstig, wat ookal met jou gebeur praat spontaan met die Here.
7. **Rus vir 'n tyd lank bloot in die Here se teenwoordigheid, sonder woorde...**
8. Haal nou jou **joernaal uit en skryf 'n paar gedagtes daarin neer wat jou veral opval van jou gebedstyd.**