

Saterdag

Stap vandag terug op die week se spore van gebed. Wat het gebeur ... saam met wie het jy gebid ... wat gaan na hierdie week nooit weer dieselfde wees nie ...?

Raak stil en dink aan Sondag se erediens ... die gemeente gaan feesvier ...



Daaglikse gebedsreis

• Vroegoggend:

- Stilte – omgewing – fokus – meditasie: loop drie keer om die huis, sit stil in die tuin, sit stil en kyk vir die tuin, raak 'n boom aan. Wees stil, voel en luister ...
- Bewondering – waardering – dankbaarheid: bid wat op hart lê ...
- Lydenstyd – wat beteken dit vir jou en wat gaan jy vandag doen om dit uit te lewe?

• Oggend-stop by die werk:

- 'n Kort fokus-oomblik ... onthou wat jy vanoggend gehoor en gevoel het.
- 'n Kort gebed om te vra om gefokus te bly deur die dag.

• Middag:

- Sonder jousef af vir 5 minute. Haal diep asem ... laat die stress gaan. Raak stil en onthou.
- Doen 'n kort gebed vir die middag.

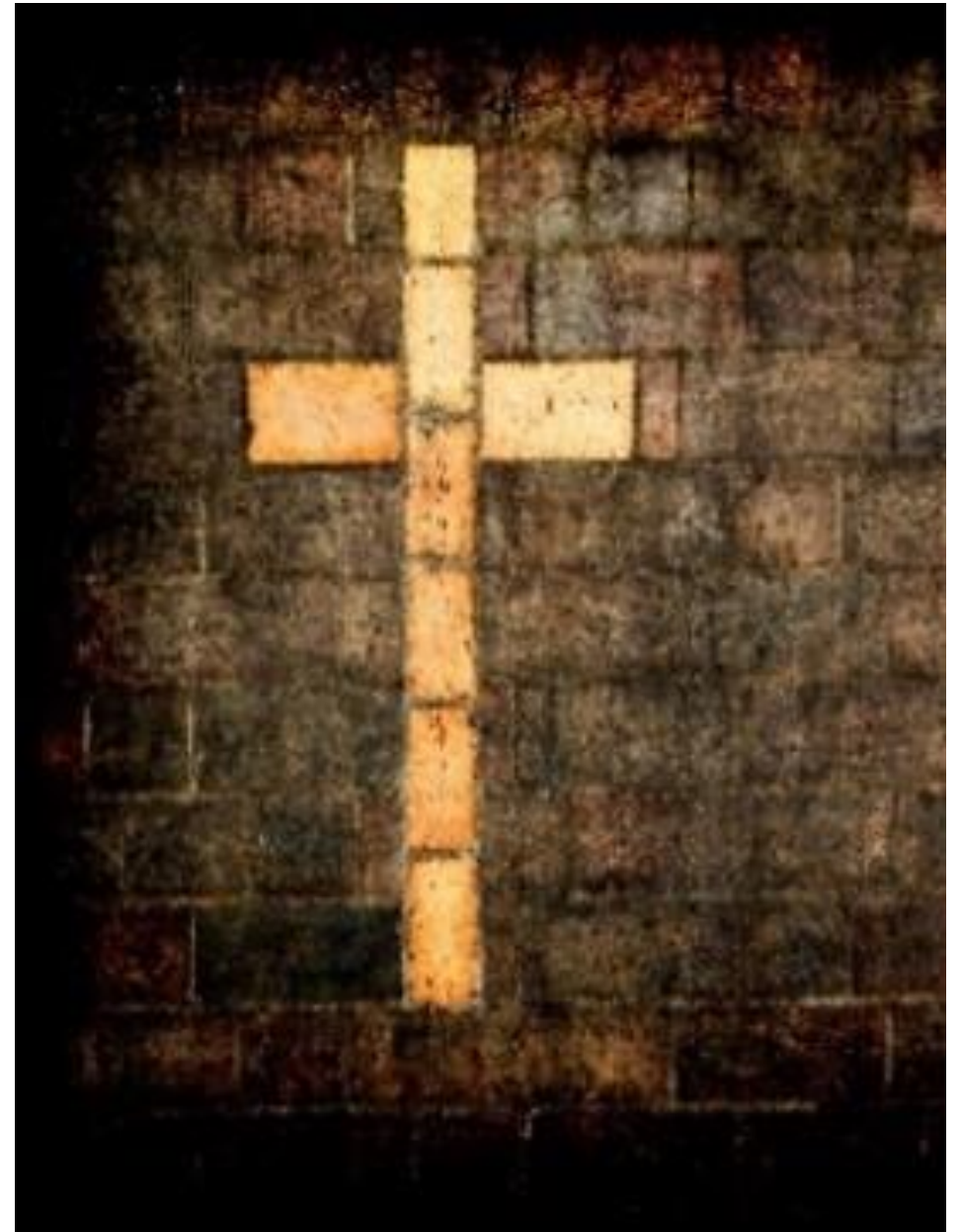
• Huis-toe:

- Haal diep asem en raak rustig voordat die pad huis toe gevat word. Luister eerder na rustige, gospel musiek in plaas van om na die nuus te luister. Dank God vir 'n dag

• Voor slaapyd:

- Gaan buite toe. Kyk vir die sterre en die maan. Raak verwonderd oor hoe groot God is.
- Onthou weereens wat Jesus vir jou gedoen het en hoekom ons Lydenstyd vier ...

NG KERK RANDBURG Gebedsweek in Lydenstyd



Wat kan in hierdie week gebeur?

1. Lydenstyd is 'n tyd van **persoonlike ondersoek en selfdisipline**. 'n **Daaglikse gebedsreis** – van die oggend tot die aand – kan in hierdie vierde week van Lydenstyd 'n besondere gewoonte skep wat kan aanhou. Die riglyne vir so 'n gebedsreis is op die agterste blad.
2. 'n Daaglikse **gebedsbelofte of-oproep** word in die hart en verstand gebêre ... deur herhaling en nadenke. Daar is vir elke dag ook 'n **gebedsfokus** ... wat persoonlik ingekleur word vir gebruik in stiltetyd.
3. Sluit hierdie week aan by die Lydenstyd-reis op die afkondigingsblad. **Gebruik die week** en raak bewus van wat **regtig in jou lewe aan die gang** is ... **wees baie eerlik ... oor gedagtes ... gewoontes ... emosies ... begeertes** ... genesing begin so!

Maandag

Voor hulle nog roep, sal Ek antwoord, terwyl hulle nog praat, sal Ek hulle gebed verhoor. (Jes 65:24)

Bring jou heel grootste behoefte in volle vertroue na God toe ... bind dit vas aan Sy beloftes – Hy het volledig voorsien vir al jou pyn in Jesus se kruisoffer



Dinsdag

Bid en julle sal ontvang, sodat julle blydschap volkome kan wees. (Joh 16:24)
As julle in My bly en My woorde in julle, vra dan net wat julle wil hê, en julle sal dit kry. (Joh 15:7).

Maak die Bybel by een van die verse oop en bid 'n hartsgebed ... Hy lewe na die kruisdood in Sy kinders.



Woensdag

Die gebed van 'n gelowige het 'n kragtige uitwerking (Jak 5:16). Want waar twee of drie in my Naam vergader, daar is Ek in hul midde. (Mat 18:20).

Beleef vandag iets van die krag van gebed saam met 2 of 3 ander mense. Elkeen noem een saak ... vat dan hande en bid saam vir dit wat gedeel is. By die huis of saam met vriende ... en vier saam die vrug van Jesus se lyding.



Donderdag

Hierdie belofte is bedoel vir julle en julle kinders ... Die Here is ons God en ons is Sy mense. Kom laat ons ons Here eer (Ps 95:1). Vandag dank en vertrou ons God vir die gawe van menswees en deel van 'n familie of gesin wees. Ons het deur die kruis Sy bloedfamilie vir mekaar geword.

Skep 'n spesiale oomblik saam met iemand aan wie jy behoort en bid saam. Gee vir mekaar 'n klein kruisie – sommer van papier.



Vrydag

Julle moet bid vir konings en vir almal wat oor julle regeer. Julle moet dit doen sodat ons stil en rustig kan lewe terwyl ons vir God dien en lewe soos Hy wil hê. (1 Tim 2:1-2).

Hierdie oproep kan moeilik wees ... maar wys dat ons God ook vertrou met dié saak ... dink 'n bietjie en bid dan regtig uit jou hart vir ons land ... met die liefde wat die kruis van Jesus ons kom leer het.

