



1. Vir hierdie gebedsoefening vandag wil ek jou nooi om nou **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 Lukas 3:21-22 en Lukas 4:1-13 'n paar keer rustig deur...**let op wat jou nou veral raak in die verhaal en watter gedagtes en beelde dit in jou losmaak...
3. **Probeer jouself inleef in die gebeure en probeer iets beleef van wat Jesus hier moes beleef...gebruik jou verbeelding, sintuie en emosies wanneer jy dit oordink...**
4. **Dink nou biddend na oor wat die stemme en wie die stemme is in jou eie lewe** wat jou dikwels laat twyfel en jou wil beroof van jou diepste identiteit en jou geliefdheid...Hoe klink die stemme in jou lewe en skryf dit neer...Wat doen die stemme aan jou? Probeer dit identifiseer...en skryf daaroor...
5. **Hoor nou hoe God jou sy geliefde dogter noem**, sy beelddraer, die een wat Hy gevorm het, waaroor Hy stil tevrede is, oor wie Hy jubel en juig...Lees Gen 1:27, Ps 139:13-18, Sefanja 3:17 biddend 'n paar keer deur...Luister totdat jy God se stem daarin vir jou persoonlik hoor en ontvang dit as God se genade vir jou...
6. **Rus vir 'n tyd lank nou bloot in die Here se teenwoordigheid, sonder woorde...**

Joernaal oefening:

Haal nou jou joernaal uit en skryf 'n paar gedagtes daarin neer wat jou veral opval van jou gebedstyl. Wat het in jou geskuif in jou gedagtes en emosies in die tyd van gebed. Wat vermoed jy hoor jy by die Here in die tyd van gebed.