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 24:13-35 '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. Leef jouself nou in, in die verhaal…Raak deel van die reis gemeenskap saam met Jesus en die Emmausgangers. Gebruik jou verbeelding, sintuie en emosies wanneer jy dit oordink…

4. Laat jouself toe om self deel van die verhaal te word…waar bevind jy jouself tans op jou lewensreis? Wat in die afgelope tyd maak dit vir jou moeilik om Jesus as die opgestane en Lewende Here op jou lewenspad en ervaringe dalk te sien? Wees eerlik met jou eie ervaringe, teleurstellings en verwagtinge…Ervaar dit, hoe voel dit? Wat doen dit aan jou…? Laat jouself toe om in gesprek te tree met Jesus oor jou eie ervaringe…en luister wat jy by die Here hoor…en wat jy sien? Moenie haastig wees nie, maar nooi Jesus in om saam met jou te vertoef en kyk en luister wat gebeur…

5. Rus vir 'n tyd lank nou bloot in die Here se teenwoordigheid, sonder woorde…

Joernaaloefening:
Haal nou jou **joernaal uit en skryf 'n paar gedagtes daarin neer wat jou veral opval van jou gebedstyd.** 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.