



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 **Johannes 13:1-9** '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 en wat die dissipels en veral Petrus se ervarings was...gebruik jou verbeelding, sintuie en emosies wanneer jy dit oordink...
4. Sien hoe Jesus voor jou kom kniel om jou voete te was en jou te bedien...hoe sou Jesus op die stadium in jou lewe jou wou bedien, versorg en liefhê – hoe sou dit lyk? Wat is jou reaksie? Wat in jou wil Jesus nie toelaat nie en wat in jou wil Jesus nader roep? Kyk ook na die uitbeelding van die voetewassing deur die kunstenaar Sieger Koder.



Laat die ontmoeting tussen jou en Jesus spontaan plaasvind in die gebedsontmoeting...

5. 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 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.

Refleksiegebed aan die einde van die Retreat