

## **Refleksiegebed aan die einde van die Retreat**

### **Doen die gebed wanneer jy al die gebedsoefeninge voltooi het...**

Gee hierdie tyd van stilte nou vir die Here...Luister na die geluide wat jy hoor buite die huis of dalk selfs binne in die huis...erken dit en laat dit gaan...Luister na die geluide binne in jouself...jou gedagtes en emosies hier aan die einde van die dag...erken dit...voel waar dit in jou lyf sit...haal 'n paar keer lekker diep asem...bring dit alles in die Here se teenwoordigheid...Terwyl jy diep bly asemhaal raak bewus van die teenwoordigheid van die asem van God, sy Gees in jou...Soos wat jy inasem fokus op die Gees se teenwoordigheid in jou en soos jy uitasem, gee daardie gedagtes en emosies vir die Here...laat jou liggaam ontspan terwyl jy in die Here se teenwoordigheid tot rus kom...

Vra die Here om nou saam met jou terug te kyk na die tyd wat jy met die retreat materiaal besig was en jou tye van ontmoeting met die Here en dit raak te sien wat belangrik is van die tyd...

### **Lees deur jou joernaal van die retreat en gebedsoefeninge...en dink daaroor na...wat het jy in dié tyd gehoor en gesien en beleef en oor nagedink?**

Skryf nou 'n bladsy of meer oor jou ervarings van die tyd...die volgende paar vrae mag jou dalk help in jou nadenke...

- Wat was vir jou goed in die tyd? Waar was jy dalk meer bewus van die Here se teenwoordigheid?
- Wat was vir jou sleg/moeilik?
- Het daar enige iets in jou geskuif in die dae? Hoe sou jy dit beskryf?
- Is daar iets waarby jy in die volgende paar dae/weke langer wil stil staan in jou nadenke en gebede? Is daar iets spesifiek waarvoor jy wil bid?

- Waaroor is jy dankbaar en waarvoor wil jy vir die Here dankie sê?

Praat met die Here oor dit wat op jou hart is...As jy klaar is, sit alles neer en rus in die wete van God se teenwoordigheid

### **Gespreksriglyne vir groepe:**

Dit mag betekenisvol wees om aan die einde van die retreat saam met ander wat die materiaal gevolg het 'n gesprek te he oor julle ervarings. Onthou altyd die Here werk met ons almal op unieke maniere. My voorstel dus vir so 'n gesprek:

- Laat elke groepslid genoeg tyd kry om haar ervarings te deel van die gebedsoefeninge.
- Moenie mekaar in die rede val, of probeer korrigeer of vrae vra nie. Luister met die nodige respek na die ander persoon se unieke ervarings. Moenie vergelyk nie. Ontvang bloot elkeen se storie. Wanneer 'n persoon klaar gedeel het, gee 'n minuut van stilte en ontvang bloot die persoon se verhaal en ervarings.
- Laat 'n ander groepslid dan 'n gebed doen vir die een wat haar storie gedeel het.
- Gee dan 'n volgende persoon geleentheid om haar ervarings te deel.