



YEAR OF Prayer 2024

Drie gebedssessies vir die Jaar van Gebed ter
voorbereiding vir die Jubeljaar

“HERE, LEER ONS OM TE BID”

FASILITEERDERSGIDS

“Waar twee of drie in my Naam vergader is,
spreek die Here; daar is ek te midde van hulle.”

Matteus 18:20

Gebed word die brug tussen hemel en aarde,
'n Ontmoetingsplek waar die hart van die mens en die hart van God
verweef in 'n onophoudelike dialoog van liefde.

Mag gebed die kompas wees wat lei, die lig wat die pad verlig en die krag
wat ons onderhou op die pelgrimstog wat sal lei tot die binnegaan van die
Heilige Deur.

Mag ons deur gebed by die Heilige Deur aankom met ons harte gereed om
die gawes van genade en vergifnis wat die Jubeljaar bied as 'n lewendige
uitdrukking van ons verhouding met God te verwelkom.

Kom ons verdiep onself deur gebed in 'n voortdurende dialoog met die
Skepper, ontdek die vreugde van stilte, die vrede van verlatenheid en die krag
van voorbidding in die gemeenskap van heiliges.

(Uit Vatikaandokument Leer ons om te bid)

OORSIG

ALGEMENE INLIGTING

Formaat vir elke weeklikse sessie:

1. Welkom en inleiding
2. Openingsgebed – wat 'n openingslied kan insluit
3. Inleiding tot die gebedstipe
4. 'n Gebedservaring
5. Stil nadenke gevolg deur 'n bietjie deel
6. Aksie vir die week wat voorlê met reflektiewe gedeeltes om huis toe te neem:
7. Slotgebed – wat 'n slotlied kan insluit
8. Sosiale tyd

Dit word aanbeveel dat hierdie gebedssessies in klein groepe van hoogstens tien deelnemers gehou word.

Vir elke sessie is daar 'n fasiliteerdersgids en 'n deelnemer se pamflet. Dit word in elektroniese formaat verskaf aan gemeentes wat hul eie drukwerk sal moet doen.

Dit word aanbeveel dat elke deelnemer hul eie blad het, aangesien die gebedsstyle hulself nie leen om te deel nie.

Deelnemers word by elke sessie aan 'n ander gebedsmetode bekendgestel.

Die sessies is op die Skrif gebaseer.

Alhoewel hierdie gebedssessies enige tyd in die liturgiese jaar kan plaasvind, is dit geskryf met die Jaar van Gebed in gedagte, ter voorbereiding vir die Jubeljaar van 2025.

Die slotgebed kan verander word om by ander tye vir hierdie gebedsdienste te pas.

Daar word voorgestel dat elke fasiliteerder 'n fokustabel vir elke sessie opstel. Dit kan 'n Bybel, 'n kruisbeeld, 'n kers (of een kers vir elke groeplid), 'n item uit die natuur en enigiets anders insluit wat by die skriflesing pas. Die kerse sal aan die begin van die sessie aangesteek word, en deelnemers sit in 'n sirkel / halvesirkel om die fokus.

Daar word You-Tube-snitte aanbeveel (opsioneel) wat op 'n lartop gewys kan word wat die groep kan sien, mits almal kan sien. Dit sal die ervaring verbeter. Skakels vir die aanbevole gesange word ook gegee.



Lees asseblief die inleiding in die deelnemers se pamflette saam met hierdie een.

Hierdie gids, vir die fasiliteerders, is voorberei om vir jou bykomende materiaal, gedagtes en idees te gee om jou groep na nuwe gebeds ervarings te lei. Dit bevat beide die bykomende materiaal en ook wat in die deelnemers se boekies staan. Die materiaal wat in die deelnemers se pamflette is, verskyn in hierdie fasiliteerdersgids kursief met 'n ander druk.

LEERONS OM TE BID: **Nuwe ervarings in gebed**

Die tema Leer ons om te bid kom van die Vatikaan om ons aan te moedig om ons gebeds ervarings te verbreed. Daar is 'n groot ryk tradisie van verskillende gebedsstyls en - metodes in die Kerk, waarvan baie nie bekend is nie. Hopelik kan ons drie nuwe metodes aan ons groepe bekendstel (en meer volgende jaar).

Ons is almal verskillend en daarom het ons almal voorkeur gebedsstyls. Daar is geen regte of korrekte manier nie. As sommige van jou groep 'n gebedsstyl moeilik vind, moedig hulle aan om vir 'n week of twee daarby te bly - maar as dit nie met hulle "praat" nie, gaan dan aan.

Gebruik van video's

Vir al drie weke is daar die opsie vir die insluiting van videogrepe. Hulle word gelys om die ervaring vir almal te verbeter.

Jy moet die video kyk voordat jy besluit of en hoe jy dit gaan insluit. Moet asseblief nie wys net omdat dit gelys is nie.

Nadat jy gekyk het, kan jy dan besluit watter van die volgende opsies die beste vir jou groepe is:

- Jy gebruik die inligting uit die video's om te help met die begrip van die gebedsstyl.
- Die video's word vir die groep gespeel as bykomende kennis van die gebedsstyl.
- As jy besluit om dit nie te wys nie, is die url in die deelnemers se pamflet en hulle kan dit tuis sien.
- Om die video te sien, kopieer en plak eenvoudig die url in Google-soektoeg.
- Daar is ander video's in Google. Daar word voorgestel om nie na te veel te kyk nie, aangesien hulle mekaar in sommige gevalle sal weerspreek.
- Die voorgestelde is gepas.
- In elke sessie is daar idees, voorstelle en opsies spesifiek vir die gelyste video's.



Facilitators Introduction

● Ontspan en vrystel spanning.

Ons het liggame. Om 'n biddende ervaring aan te gaan, moet ons die liggaam ontspan, die spanning vrystel en die gees stilmaak. Ons moet dit in al drie sessies doen. Hier is 'n paar riglyne wat jy kan gebruik of aanpas.

Hoe om die liggaam te ontspan tydens voorbereiding vir gebed: (Moenie dit haastig maak nie).

So om te begin ontspan ons die liggaam.

- Sit regop in die stoel, voete op die grond. Trek nou jou beenspierre styf, strek vas en ontspan dan. Doen dit drie keer.
- Doen dan dieselfde met **arms en vingers**.
- **Die rug:** Trek die rug styf en ontspan dit dan. Drie keer.
- **Die nek:** Beweeg die kop saggies drie keer elke rigting. Dit ontspan die belangrike nekspiere.
- Trek nou die gesigspiere styf en los.

(Dit is nie die gebed nie en sommige sal dit dalk snaaks of amusant vind). Dit is wonderlik.

- Vra die groep om hul oë saggies toe te maak en na hul asemhaling te luister. 'n Paar oomblik se stilte. Sonder om dit te vorseer, word bewus van jou asemhaling. Luister daarna. Geniet dit.
- Lei saggies in die gebedservaring.



Sentrerende gebed

WEEK EEN

“Wees stil en weet dat ek God is.
Ek is verhewe onder die nasies,
verhewe op die aarde”

Psalm 46:10



Video's wat jy dalk vir hierdie sessie wil gebruik - sien voorstelle in die Inleiding bladsy 1.

Ons lys twee video's met hul url's vir Centering Prayer.

Die eerste een gee goeie verduidelikings en 'n tien minute ervaring. Die groep kan hierdie snit as hul gebedservaring gebruik:
<https://www.youtube.com/watch?v=1hPfU2yJ2II>

Die tweede is Thomas Keating, bekend vir sy betrokkenheid en ontwikkeling van sentrerende gebed. In die eerste 2 of 3 minute gee hy 'n baie goeie en kort inleiding tot die gebedsmetode en om saam met die God binne te wees.

(Daarna is daar 'n stilte van 20 minute):
<https://www.youtube.com/watch?v=s06mhAKZF2w>

1. Welkom en inleiding

Welkom almal. Laat die groep hulself voorstel as hulle mekaar nie ken nie.

2. Openingsgebed

Voordat jy met die openingsgebed begin, kyk of die groep die gesang kan sing (of 'n ander as hulle verkies,)

Skep 'n atmosfeer van stilte.
Fasiliteerder of 'n lid lees die inleiding tot die gebed.

Eendag het Jesus op 'n sekere plek gebid. Toe hy klaar was, het een van sy dissipels vir hom gesê, "Here, leer ons bid, net soos Johannes sy dissipels geleer het." (Lukas 11:1).

Terwyl ons vandag met hierdie gebedsdien begin, laat ons bid in die woorde wat Jesus ons geleer het . . .

Voorgestelde gesang
Be still and know Celebration Hymnal
nommer 71
https://www.youtube.com/watch?v=AyDr9-Mpc_s



3. Inleiding tot Sentrerende Gebed

Ons kyk nou na ons gebedsmetode vir hierdie sessie: Sentrerende gebed.
Ons lees die inleiding in die gebedspamflet.

Sentrerende gebed is 'n tipe gebed wat ons help om die innerlike stilte van ons wese te betree om God te ontdek. Dit is soos om toe te laat dat 'n emmer in die put van ons innerlike self val om uit die waters van God se genadige liefde te put. Sentrerende gebed help ons om af te daal na die innerlike van mens wees wat die "beeld van God" se punt is.

Ons moet 'n gunstelingfase, of woord of mantra kies. Aangesien ons die dissipels is wat "Jesus vra om ons te leer bid," kan dit goed wees om 'n woord of mantra uit die Onse Vader te neem: ... bv. "Onse Vader", of "Vader", of "Geheilig is u naam", of "Laat U koninkryk kom"..... Kies een mantra voordat jy met die gebed begin.
En dan moedig die leier lede aan om 'n mantra te kies, gebaseer op die "Onse Vader".

En dan moedig die leier lede aan om 'n mantra te kies, gebaseer op die "Onse Vader".



4. Die ervaring

Verduideliking van die metode: Die gebedservaring het drie stappe:

1. Ons ontspan in stilte.

2. Ons bid om oop te wees vir die God wat liefhet. Die leier sal bid dat ons almal oop sal wees vir die liefde en vrede van God. Die gebed sal stadig gedoen word, met tyd vir die individue in die groep om dit stil vir hulself te herhaal.

3. Ons gebruik die mantra (gekieste woorde) om onself oop te maak vir liefde en vir die vrede van God. Dan, in die stilte, begin onsdie woord(e) vreedsaam en doelbewus vir onself uitspreek, met 'n gereelde ritme. Ons probeer om die beeld/agtergrond van die woord te ervaar. Die woord omhul ons stadig dan in stilte en vrede. Ons gaan voort om die mantra te herhaal en meer en meer tyd tussen elke herhaling te laat, sodat ons binne-in God getrek kan word. As ons gesteur word, keer SAGGIES terug na die mantra. Ons begin:
Aan die einde nooi ek u terug in die kamer.

Die leier kan, indien toepaslik, verwys na een of albei van die videorepe.

Nou begin ons.
Ontspannende oefeninge. (Sien bladsy 2)

Wanneer ons ontspanne is, lei die leier ons in 'n gebed: Jy lei die groep in 'n gebed: soos die volgende. (As jy wil verander, doen dit, maar hou die gedagtes oop vir die stille God in ons)
Bid dit stadig, laat hulle tyd om dit terug te herhaal na jou - maar in stilte.

*O Here, ons weet dat U binne-in ons is.....
Ons bedank u vir u teenwoordigheid in ons lewens.....*

*Ons loof en aanbid U, want U heilig.....
Ons is lief vir jou.....
Ons plaas hierdie tyd in u hande.....
en ons maak onself oop vir u Gees in ons.....
mag u Gees ons krag gee en vul.....*

Die leier moedig die groep aan om met die sentrerende gebed te begin.

Nou maak ons onself stadig en saggies oop vir God en herhaal ons fase of mantra.
Die leier kon die gebedstyd na ongeveer 10 - 15 minute afsluit deur die groep stil en stadig in die Onse Vader te lei.



5. Terugvoer en deel

Gee die groep tyd om op die ervaring te reageer:

Was dit biddende ervaring? Was dit moeilik? Goeie? Ens.
Ons spreek nie vrae oor teologie of Skrifte ens. Dit is 'n gebed.

6. ● Ons gaan voort met ons gebedsreis

Moedig die groep aan om volgende week hierdie gebedsmetode te probeer. Ons kan dit tuis probeer, of waar ook al. Daar is geen teksgedeeltes nodig nie.

Noem ook die twee video's.
Kyk (weer) na die twee video's.

Om voort te gaan in volgende week probeer hierdie gebedsmetode. Ons kan dit tuis probeer, of waar ook al. Daar is geen teksgedeeltes nodig nie.

Daar is ook twee video's. Kyk (weer) na die twee video's.

Daar is 'n aantal video's oor sentrerende gebed beskikbaar op Google: sommige beter as ander, sommige is riglyne en ander is ervarings.

Hier is die url's vir twee van hulle.

Die eerste een gee goeie verduidelikings en 'n ervaring van tien minute:

<https://www.youtube.com/watch?v=IhPfU2yJ2II>

Die tweede is Thomas Keating, bekend vir sy betrokkenheid en ontwikkeling van sentrerende gebed. In die eerste 2 of 3 minute gee hy 'n baie goeie en kort inleiding tot die gebedsmetode en om saam met die God binne te wees. (Daarna is daar 'n stilte van 20 minute.)

<https://www.youtube.com/watch?v=sO6mhAKZF2w>



Vra sommige mense om die slotgebede te lees.
En beweeg na die gesang indien verkies.

7. Slotgebed

(Kan as voorbedding gebed word met verdere persoonlike gebede bygevoeg).

Met harte wat oorloop van hoop en geloof, en bewus daarvan dat elkeen van ons gebede 'n goue draad is wat in die groot tapisserie van kerklike nagmaal verweef is, bid ons ...

Here, bron van alle wysheid, lei ons gedurende hierdie tyd van gebed. Maak ons harte oop en verlig ons gedagtes sodat ons die gawes van barmhartigheid en vergifnis kan verstaan en ten volle kan ervaar.

O Vader, in U barmhartigheid, hoor U kinders se pleidooie. Vernuwe ons geloof, vergroot die deugde van hoop en liefde in ons, en help ons om getuies van U liefde in die wêreld te wees.

Ons loof U, Here, vir U oneindige goedheid. Maak ons oë oop vir die skoonheid van U skepping sodat ons harte kan juig in die wonder en grootheid van U werke.
(Persoonlike gebede)

Ons dank U, o God, vir elke seën en vir al die gawes wat ons ontvang het. Leer ons om U hand in elke oomblik van ons lewens te herken en om elke dag as 'n gawe van U genade en liefde te verwelkom.
Amen.

Voorgestelde gesang

I watch the Sunrise Celebration Hymnal nommer 288

<https://www.youtube.com/watch?v=byEU7ZgIRBY>

8. Sosiale tyd





Video's wat jy dalk vir hierdie sessie wil gebruik - Sien voorstelle in die Inleiding.
Bladsy 1

Ons lys vier video's, met hul url's, vir Lectio Divina:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=sJpT1pLRcKQ>

Hierdie video gee 'n baie goeie verduideliking. Ongelukkig is die agtergrondmusiek hard en 'n afleiding. Ek het dit die beste gevind om die volume sag to draai en net te lees wat op die skerm is. As daar geen projektor beskikbaar is nie, sal dit wees dat mense tuis hierna "luister". Jy dalk voor die gebedssessie, en groeplede na die gebedservaring.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=hhwRcg1mHec>

Dit is 'n persoonlike deel van hoe die Lectio Divina haar in haar spiritualiteit gehelp het.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=lt2iGxLlqNY>

'n Kort en maklik verduideliking om na te luister.

4. <https://www.youtube.com/watch?v=i27FqIyk2qY>

Nog 'n voorbeeld van Lectio Divina. Die gedeelte wat in die video gekies is, is soortgelyk aan dié wat in ons boekie is. Let daarop dat hy aan die einde beklemtoon dat daar verskillende maniere is om met Lectio Divina te bid.

Daar word sterk aanbeveel dat jy na hierdie vier kyk voor die gebedssessie. Hulle kan die ervaring vir almal verbeter.

1. Welkom

Welkom almal. Stel enigiemand voor wat nuut in die groep is.



2. ● Opening van gebed

Voordat jy met die openingsgebed begin, kyk of die groep die gesang kan sing (of 'n ander as hulle verkies).

Skep 'n klimaat van stilte. Jy of 'n lid lees die inleiding tot die gebed.

Eendag het Jesus op 'n sekere plek gebed. Toe hy klaar was, het een van sy dissipels vir hom gesê, "Here, leer ons bid, net soos Johannes sy dissipels geleer het." (Lukas 11:1). Terwyl ons vandag hierdie gebedsdiens begin, laat ons bid in die woorde wat Jesus ons geleer het ...
Ons Vader wat in die hemel is ...

Voorgestelde gesang
Amazing Grace Celebration Hymnal
Nommer 40
https://www.youtube.com/watch?v=Tvt6E9N7AQw&list=RDTvt6E9N7AQw&start_radio=1

3. Die verduideliking van Lectio Divina

Hierdie gebedsmetode het vier stappe.

LEES.

Ons lees die Skrifgedeelte

MEDITEER.

Ons mediteer oor die woord.

BID.

Ons bid tot ons God in reaksie op ons meditasie.

NADENKE.

Ons sit in stilte en luister met hart en verstand.

Stap vir stap

Die lesing: Lees die gedeelte van die Skrif. Miskien 'n paar keer. Lees met die hart.

Meditasie: Stop by die eerste woord of frase wat jou aantrek. Ons begin. Herhaal die woord (frase) herhaaldelik. Moenie soseer oor die betekenis nadink nie, maar geniet wat ons herhaal. Wanneer ons die woorde genoeg geniet het, gaan ons oor tot gebed.

Gebed: Ons gee 'n reaksie op wat Hy deur die meditasie met ons gespreek het. Ons gevoelens, ons begeertes, ons gedagtes ens is alles maniere om ons binne-God te hoor en daarop te reageer.

Hoe sal ons ons lewens verander?

Aanbidding, berou, danksegging en smeking is alles moontlike reaksies.

Nadenke: Sodra ons gesê het wat ons vir God moes sê, wees stil en luister met jou hart en verstand, want Hy sal 'n reaksie vir ons hê. Moenie haastig wees nie. God werk in sy eie weë en tye. Miskien sal ons vandag, miskien volgende jaar bewus word van Sy Teenwoordigheid.



Hieronder is nog 'n paar gedagtes en jy kan dit gebruik vir verdere verduideliking of verryking.

Lees

God openbaar Homself op baie maniere, waarvan die Heilige Skrif primêr is. Deur die gedeelte te lees, hoor ons dieselfde God in stilte met ons praat.

Ons moet gereed wees om die openbaring te ontvang, Lees die gedeelte van die Skrif. Miskien 'n paar keer. Lees met die hart.

Meditasie

In meditasie verwelkom ons die Woord van God in ons lewens en verander dit van 'n dooie woord in lewende woord en teenwoordigheid van God.

Nadat ons God se woord ontvang het, moet ons dit kou en daarvoor herkou. Ons ontdek die skoonheid en goedheid van God se woord. En pas dit toe op ons situasie.

Gebed

Ons is vry om die geopenbaarde waarheid te aanvaar of te verwerp. Ons besluit of ons die Woord van God in ons harte, ons lewens en ons werk sal inkorporeer. Ons reaksie word uitgedruk deur woorde, gedagtes, begeertes, gevoelens, resoluëie en verpligtinge.

Kontemplasie – Luister in stilte.

Ons poog om die eenheid van liefde te bewerkstellig wat uit ons dialoog met God moet voortspruit. Dit sal die voleinding van die vereniging van ons verstand met God se waarheid wees.

Soms sal ons bewus wees van God se teenwoordigheid, ander kere sal ons dalk agterkom dat daar 'n toename van die vrug van die Gees (Gal 5:22-23, liefde, blydskap, vrede...) in ons is. Dit is gebed.



4. Die ervaring

Voordat jy met die lees begin, moedig die groep aan om te ontspan.
(Sien bladsy 2 in hierdie boekie.)

Ons ontspan.

Ons maak onself oop vir die Gees wat saam met ons beweeg.

Ons onthou die proses.

Lees,
mediteer,
bid en nadink.

Ons begn.

Iemand sal dit stadig vir ons lees.

Ons luister na die Skrif:
(Mat 14:22-33)

Matthew 14:22-23

Jesus het die dissipels onmiddellik in die boot laat klim en voor hom uit na die ander kant gegaan, terwyl hy die skare weggestuur het. Nadat hy hulle ontslaan het, het hy alleen op 'n berghelling gegaan om te bid. Later die nag was hy alleen daar, en die boot was reeds 'n aansienlike afstand van die land af, geteister deur die golwe omdat die wind daarteen was. Kort voor dagbreek het Jesus na hulle toe uitgegaan en op die meer geloop. Toe die dissipels hom op die meer sien loop, was hulle doodbang. "Dit is 'n spook," het hulle gesê en van vrees uitgeroep. Maar Jesus het onmiddellik vir hulle gesê: "Neem Moed! Dit is ek. Moenie bang wees nie." "Here, as dit U is," antwoord Petrus, "sê vir my om na U toe op die water te kom." "Kom," het hy gesê. Toe klim Petrus uit die boot, loop op die water en kom na Jesus toe. Maar toe hy die wind sien, was hy bang en het begin sink en uitgeroep: "Here, red my!" Onmiddellik het Jesus sy hand uitgesteek en hom gevang. "Jy van klein geloof," het hy gesê, "waarom het jy getwyfel?" En wanneer hulle in die boot geklim het, het die wind bedaar. Toe het die wat in die boot was, hom aanbid en gesê: "Voorwaar, jy is die Seun van God."

Neem nou die woord in beslag en luister na God terwyl ons mediteer,
bid en nadink.



5. Deel en terugvoer

Gee die groep tyd om op die ervaring te reageer:

Was dit biddende ervaring? Was dit moeilik? Goeie? Sal jy dit weer probeer? Ens. Ons bespreek nie vrae oor teologie of Skrif ens. Dit is 'n gebed.

6. Gaan voort met ons gebedsreis

Hier is nog 'n paar Skrifgedeeltes wat hulself leen tot hierdie gebedsmetode. Probeer 'n paar by die huis.



Matt 13: 1 – 23

Mt 10: 37 – 42

Mt 9: 9 - 13

Lukas 10:21-24

Hier is url's vir vier video's.

<https://www.youtube.com/watch?v=sJpT1pLRcKQ>

Hierdie video gee 'n baie goeie verduideliking. Ongelukkig is die agtergrondmusiek hard en 'n afleiding.

Ek het dit die beste gevind om die volume sagte te sit en net te lees wat op die skerm is.

<https://www.youtube.com/watch?v=hhwRcg1mHec>

Dit is 'n persoonlike deel van hoe die lectio divina haar in haar spiritualiteit gehelp het.

<https://www.youtube.com/watch?v=lt2iGxLIqNY>

'n Kort en maklik om na te luister verduideliking.

<https://www.youtube.com/watch?v=i27Fqlyk2qY>

Nog 'n voorbeeld. Die gedeelte wat gekies is, is soortgelyk aan dié in ons boekie. Let daarop dat hy aan die einde beklemtoon dat daar verskillende maniere is om met Lectio Divina te bid.



7. Slotgebed

(Kan as voorbedding gebid word met verdere persoonlike gebede bygevoeg).

Met harte wat oorloop van hoop en geloof, en bewus daarvan dat elkeen van ons gebede 'n goue draad is wat in die groot tapisserie van kerklike nagmaal verweef is, bid ons ...

Here, bron van alle wysheid, lei ons gedurende hierdie tyd van gebed. Maak ons harte oop en verlig ons gedagtes sodat ons die gawes van barmhartigheid en vergifnis kan verstaan en ten volle kan ervaar.

O Vader, in U barmhartigheid, hoor U kinders se pleidooie. Vernuwe ons geloof, vergroot die deugde van hoop en liefde in ons, en help ons om getuies van U liefde in die wêreld te wees.

Ons loof U, Here, vir U oneindige goedheid. Maak ons oë oop vir die skoonheid van U skepping sodat ons harte kan juig in die wonder en grootheid van U werke.

(Persoonlike gebede)

Ons dank U, o God, vir elke seën en vir al die gawes wat ons ontvang het. Leer ons om U hand in elke oomblik van ons lewens te herken en om elke dag as 'n gawe van U genade en liefde te verwelkom. Amen.

Voorgestelde gesang

Do not be afraid Celebration Hymnal nommer 147
<https://www.youtube.com/watch?v=hOcyrnqXGL0>

8. Sosiale tyd



Francisaanse styl van gebed

WEEK DRIE

“Kyk na die voëls in die lug;
hulle saai nie en maai nie,
hulle versamel niks in skure nie,
maar julle hemelse Vader voed
hulle” *Matteus 6:26*



Video's wat jy dalk vir hierdie sessie wil gebruik - Sien voorstelle in die inleiding, bladsy 3

Daar is een video wat die beste geskik is vir die Francisaanse styl van gebed:
<https://www.youtube.com/watch?v=b-kVMcvMWcg>
NUWE! Weergawe 2.0 (met lirieke): "Creation Calls"

Dit word voorgestel onder opsie 4. As jy alles in jou vermoë kan doen om die fasiliteite te kry wat jy dit aan almal kan wys.

1. Welkom

Welkom almal. Stel almal nuut aan die groep voor.

2. ● Openingsgebed

Voordat jy met die openingsgebed begin, kyk of die groep die gesang kan sing (of 'n ander as hulle verkies).

Skep 'n atmosfeer van stilte. Die leier of 'n lid lees die inleiding tot die gebed.

Eendag het Jesus op 'n sekere plek gebid. Toe hy klaar was, het een van sy dissipels vir hom gesê, "Here, leer ons bid, net soos Johannes sy dissipels geleer het." (Lukas 11:1).

Terwyl ons vandag hierdie gebedsdiens begin, laat ons bid in die woorde wat Jesus ons geleer het ...

Ons Vader wat in die hemel is ...

Voorgestelde gesang
Morning has Broken Celebration Hymnal
nommer 490
<https://www.youtube.com/watch?v=h5D3LEjGF8A>



3. Inleiding tot Franciskaanse gebed

Hierdie gebedsmetode is dikwels gebaseer op God se skepping – of dit nou berge, seë, diere en mense is.

Tipies sou 'n mens voorstel om hierdie gebed in 'n pragtige buite-omgewing te doen met 'n wonderlike uitsig op die God van die Skepping.

Hierdie gebed is buigsaam en vryvloeiend. Die gebed is 'n "geesvervulde" gebed wat oop is vir die teenwoordigheid van die Heilige Gees in almal, dikwels sentreer op die gebeure eerder as die leer van Jesus, bv. Sy geboorte, verborge lewe, dood, wonderwerke

Dit doen 'n beroep op die 5 sintuie om ons lof en aanbidding van Jesus aan te moedig.





4. Die Ervaring

Die uitdaging is dus om die Skepping en ons groep te laat ontmoet.

Hier is 'n paar variasies afhangende van jou hulpbronne, mense en ruimte. Kies wat jy dink geskik sal wees vir jou groep en laat dit beplan voordat die groep bymekaarkom. Jou openingswoorde sal afhang van watter opsie jy gekies het.

As die groep klein is, wil jy dalk twee van hierdie opsies gebruik, bv.

Opsie 1: Aan die einde van die vorige gebedstyd (die vorige week) vra die groep om iets van die natuur saam te bring; 'n blaar, klip, blom, 'n stuk bas ...

Opsie 2: Lees die Nuwe Psalm van die Skepping

Opsie 3: Lees en besin oor psalm 33 of 23 of 104

Opsie 4: Wys die video- “Creation Calls”.



4. Die Ervaring

Snags word dit moeilik. (As dit 'n wolklose nag is en nie te koud is nie, is dit 'n moontlikheid om na die sterre te kyk – maar die groep moet nie deur straatgeraas, die koue ens. As die groepvergadering gedurende die dag is, wil die groep dalk na 'n stil plek in die natuur gaan.

Opsie 1: Die groep kan elkeen deel wat hulle het en hoekom hulle dit gekies het. En dan, wanneer almal gedeel het, vra die groep om na te dink oor wat hulle gehoor het en laat die Gees van die Skepping hulle lei in hul bemiddeling.

Opsie 2: Laat 'n persoon die psalm stadig lees. Nuwe Psalm van die Skepping. Is in hul boekie. Gee hulle dan tyd in stilte om dit weer te lees en om dit met hulle te laat "praat". Eindig met elke lid van die groep wat deel watter reël(s) hulle kragtig gevind het, met hulle gepraat het. Geen kommentaar nie, lees net hul eie reël. As ander daardie reël gesê het, maak nie saak nie, lees joune ook.

Opsie 3: Psalm 33: As jy nie genoeg Bybels vir almal het nie, laat een persoon dit stadig lees, en laat 'n ander persoon dit dan weer lees na 'n kort tydjie stilte. Gevolg deur stilte, en vra dan mense om te deel wat die psalm vir hulle "gesê" het.

Opsie 4: Die video "Creation Calls" is 'n kragtige aanbieding oor die skoonheid van die natuur en die God wat dit alles gemaak het. Daar is 'n aantal weergawes in oom Google, maar ek glo die een met lirieke is die beste. As jy dit kan wys, vra die groep dat ons die einde in stilte wil sit, GEEN kommentaar, geen verbale reaksies nie. Laat ons net die skoonheid absorbeer.

The link on YouTube is:

<https://www.youtube.com/watch?v=b-kVMcvMWcg>

NUWE! Weergawe 2.0 (met lirieke): "Creation Calls"

Laat die mense daarna 'n rukkie in stilte sit voordat hulle deel.

Om hierdie opsie te gebruik, moet alle lede van die groep die skerm kan sien. (Gooi uit na TV-stel of gebruik dataprojektor indien beskikbaar.)

As jy dit nie aan almal kan wys nie, gee hulle die skakel of die naam Weergawe 2 "Creation Calls" en hulle kan dit by die huis geniet.

Dit kan op 'n selfoon oopgemaak word – maar verloor sy impak.



5. Deel oor die ervaring

Gee die groep tyd om op die ervaring te reageer: Was dit biddende ervaring? Was dit moeilik? Goeie? Maklik? Vreedsame? Wil graag weer probeer. Wys die groep daarop dat ons hierdie styl enige plek en enige tyd kan gebruik. En dit het geen direkte skriftuurlike lees nie. Ons bespreek nie vrae oor teologie of Skrif ens. Dit is 'n gebed.

6. Gaan voort met ons reis

Hier is nog 'n paar Skrifgedeeltes wat hulself leen tot hierdie gebedsmetode. Probeer 'n paar by die huis.



Psalm 104
Psalm 96
Kol 1:16
Johannes 1: 1-3
Lees: Lead kindly light (deur Cardinal Newman)

Psalm 33
Psalm 23
Openbaring 4:11

Die video "Creation Calls" is 'n kragtige aanbieding oor die skoonheid van die natuur en die God wat dit alles gemaak het. Daar is 'n aantal weergawes in oom Google, maar ek glo die een met lirieke is die beste. As jy dit tuis kyk, saam met vriende, aan die einde van die video sit net en absorbeer die skoonheid.

<https://www.youtube.com/watch?v=b-kVMcvMWcg>
NUWE! Weergawe 2.0 (met lirieke): "Creation Calls"



7. Afsluitingsgebed

(kan as voorbedding gebid word met verdere persoonlike gebede bygevoeg).

Met harte wat oorloop van hoop en geloof, en bewus daarvan dat elkeen van ons gebede 'n goue draad is wat in die groot tapisserie van kerklike nagmaal verweef is, bid ons ...

Here, bron van alle wysheid, lei ons gedurende hierdie tyd van gebed. Maak ons harte oop en verlig ons gedagtes sodat ons die gawes van barmhartigheid en vergifnis kan verstaan en ten volle kan ervaar.

O Vader, in U barmhartigheid, hoor U kinders se pleidooie. Vernuwe ons geloof, vergroot die deugde van hoop en liefde in ons, en help ons om getuies van U liefde in die wêreld te wees. Ons loof U, Here, vir U oneindige goedheid. Maak ons oë oop vir die skoonheid van U skepping sodat ons harte kan juig in die wonder en grootheid van U werke.

(Persoonlike gebede)

Ons dank U, o God, vir elke seën en vir al die gawes wat ons ontvang het. Leer ons om U hand in elke oomblik van ons lewens te herken en om elke dag as 'n gawe van U genade en liefde te verwelkom. Amen.

Voorgestelde gesang

Sing to the Mountains Celebration Hymnal Nommer 657

<https://www.youtube.com/watch?v=zacE5ZikcSE>

8. Sosiale tyd





Nuwe Psalm van die Skepping

Laat ons toe om U te prys, o God,
In al die wêrelde wat jy geskep het
Laat ons toe om jou te prys
op die hoogtes waar engele woon

Laat ons toe om jou te prys
in die dieptes van die glinsterende
sterre.

Laat ons toe om U, ons God, te loof
aan die voet van die engel
Wie sluit die poorte van die hel.

Laat ons toe om U te prys, o God,
met die gekwetter,
raserige en veelkleurige voëls
wat ons oë en ore verbly.

Laat ons toe om U te prys, o God,
vir neste in die bome,
waar kleintjies hul kaal nekke lig
na hul ma wat vir hulle kos bring.

Laat ons toe om U te prys, o God,
vir die diere van die aarde,
groot en klein, vol sagtheid
of oorloop van ontombare krag.
Moenie toelaat dat hulle geblus
word nie
maar laat hulle lewe.

En mag nuwe geslagte aanbreek
om jou te prys.
Laat ons toe om jou te prys
in die rondheid van die aarde,
vir alles wat vlieg en hardloop,
swem en styg uit die diepte.
Jou liefde is onpeilbaar en
oral ondeurdringbaar.

Geseënd is jy vir watervalle
en mag riviere vir kalm waters,
diep en stil.
Ontvang lof, met baie liefde,
vir klein fonteine
wat water voorsien sodat visse kan
lewe.

Laat ons toe om U te loof, my God
vir storms op aarde en see,
vir sandstorms in die woestyn.

Wonderlik en ewig is jou heilige
begeerte
om mense op te bou en meer.
En selfs al misluk hulle,
as hulle voor jou kniel
soos verlore kinders
jy buig oor hulle
met geduld en vriendelikheid,
sê vir hulle: Kom, kinders,
Keer terug na oorspronklike onskuld
en ek sal jou verwelkom
soos 'n vader sy kinders groet.

Word verheerlik en geprys,
allerheiligste God,
in elke hart wat jy tot jou eer geskep
het.
Jy wil vir ewig by ons wees
allerheiligste God.
U, drie keer heilig, prysenswaardig;
jy, ons saligspreking.
O, drie keer heilig,
drie keer bewonderenswaardig,
drie keer goddelike, onuitspreeklike
God. Amen