



YEAR OF Prayer 2024

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

“HERE, LEER ONS OM TE BID”

DEELNEMERSGIDS

“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 verlaten 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 gebedsstyl 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 / halfsirkel 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.



Sentrerende gebedsmetode van gebed

WEEK EEN

“Wees stil en weet dat ek God is.
Ek is verhewe onder die nasies,
verhewe op die aarde”
Psalm 46:10



1. Welkom en inleiding

2. ● Openingsgebed

Eendag het Jesus op 'n sekere plek gebed. Toe hy klaar was, het een van sy dissipels en sê vir hom: Here, leer ons bid, net soos Johannes sy dissipels geleer het.

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

Ons Vader wat in die hemel is ...

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

3. Inleiding tot sentrerende gebed

Sentrende 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.



4. Die metode

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 begin ons in die stilte die woord (s) 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 in die God binne-in ingetrek word. As ons gesteur word, keer SAGGIES terug na die mantra.

Ons begin:

Aan die einde sal die leier ons terug in die kamer nooi.

5. Terugvoer en deel

Deel jou ondervinding: Was dit 'n biddende ervaring? Was dit moeilik? Goeie? Ens. Ons bespreek nie vrae oor teologie of Skrifte ens. Dit is 'n gebed.



6. ns gaan voort met ons gebedsreis

Gedurende die komende week kan ons dit tuis probeer, of waar ook al.

Daar is geen teksgedeeltes nodig nie.

Daar is 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.

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=s06mhAKZF2w>

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



7. Slotgebed

(Kan as voorbidding 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

I watch the Sunrise Celebration HYmnal nommer 288
<https://www.youtube.com/watch?v=byEU7ZgIRBY>

8. Sosiale tyd



Lectio Divina styl van gebed

WEEK TWEE

"Jy het so min geloof", het Jesus gesê,
"waarom het jy getwyfel?" *Matt 14:31*



1. Welkom en inleiding

2. ● Openingsgebed

Eendag het Jesus op 'n sekere plek gebid.
Toe hy klaar was, het een van sy dissipels
en sê vir hom: 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 gesange:

Amazing Grace Celebration Hymnal

Nommer 40

https://www.youtube.com/watch?v=T-vt6E9N7AQw&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.

1. Die lesing. Lees die gedeelte van die Skrif. Miskien 'n paar keer.
Lees met die hart.
2. 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 en geniet wat
ons herhaal. Wanneer ons die woorde genoeg geniet het, gaan
ons oor tot gebed.
3. 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 almal moontlike
reaksies.
4. 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.



4. Die ervaring

Ons ontspan.

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

Ons onthou die proses.
Lees,
mediteer,
bid en nadink.

Ons begin.

Iemand sal dit stadig vir ons lees.
Ons luister na die Skrif (Mat 14:22-33)

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

Mt 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 steek Jesus sy hand uit en hom gevang het. "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."

5. Deel en terugvoer

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 wat relevant is vir Lectio Divina

<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=hwRcg1mHec>

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 voorbidding 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 nummer 147
<https://www.youtube.com/watch?v=hOcyrnqXGLo>

8. Sosiale tyd



Franciskaanse 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*



1. Welkom en inleiding

2. ● Openingsgebed

Eendag het Jesus op 'n sekere plek gebed. Toe hy klaar was, het een van sy dissipels en sê vir hom: Here, leer ons bid, net soos Johannes sy dissipels geleer het.

Terwyl ons vandag hierdie gebedsdien 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, wat 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 vier variasies, afhange 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 (aangeheg op bladsy 15)

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

Opsie 4: Vertoning van die video “Creation Calls”.

5. Deel oor die ervaring

Was dit 'n biddende ervaring? Was dit moeilik? Goeie? Maklik? Vreedsame? Sal jy dit weer probeer? Ens.
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.

Video

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



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: 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 wêreldes 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 woestyne.

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.