Tieners wat bid: Gebed is makliker as jy dit neerskryf!

Waarom is dit goed om 'n gebedsjoernaal te hou? 'n Joernaal is nie 'n nuwe moet of wet nie; dit is slegs 'n praktiese manier waarop jy beter kan konsentreer en waarop antwoorde op jou gebede vir jouself en jou nageslag bewaar kan word. Gelowiges wat met 'n gebedsjoernaal werk, hou 'n geëerde Christelike tradisie in stand en hou ook so rekord van hulle eie geloof vir die volgende geslag!

George Müller, 'n beroemde Engelse evangelis wat in die 1800e geleef het, was bekend vir sy gebedsjoernaal. Hy het sy gebede geboekstaaf en nooit ophou bid vir die versoeke wat hy daarin aangeteken het nie. Hy het eenvoudig volhard totdat hy 'n antwoord kon neerskryf. 'n Gebedsjoernaal is verder ook 'n manier om te onthou wat God gedoen het, wat Hy besig is om vir ons te doen en ook nog sal doen. Dit is handig om joernaal te hou en dit mag vir jou werk. Probeer om te joernaal, minstens vir 'n paar dae.

Fokus daardie dwalende gedagtes! Dit gebeur maklik dat 'n mens eers sit en broei oor probleme en daarna wil begin bid. 'n Gebedsjoernaal is 'n eenvoudige en betekenisvolle manier om 'dadelik te begin bid' terwyl jy die dinge wat in jou hart en gedagtes leef, neerskryf. Dit help jou om te fokus sodat jou gedagtes nie so dwaal nie.

Hou rekord! Hoe langer jy 'n gebedsjoernaal hou, hoe meer beantwoorde gebede sal jy aanteken. Met verloop van tyd sal jy 'n boek vol bewyse hê van die Here se getrouheid in jou lewe. Wanneer 'n mens tye van spanning en teleurstelling beleef, help dit om net weer deur 'n ou gebedsjoernaal te blaai. Dit bring weer hoop en vrede.

Kyk hoe die Here werk! Gelowiges wat 'n gebedsjoernaal hou, sien makliker hoe die Here hulle in spesifieke situasies gelei het. Omdat hulle hulle versoeke en God se antwoorde voor hulle het, kan hulle duidelik sien hoe die Here se planne dikwels anders en altyd beter as hulle eie is. 'n Deel van gebed is om te luister. As jy bv. ook gaan naslaan en neerskryf wat God in

Sy Woord oor jou situasie of probleem te sê het, sal dit makliker vir jou wees om te sien hoe die Here wil hê jy moet lewe.

Gee jouself tyd! Dit vra natuurlik 'n bietjie dissipline om in die gewoonte te kom om 'n gebedsjoernaal te hou, maar moenie te gou moed opgee nie. Jy sal gou ontslae raak van die frustrasie van dwalende gedagtes wanneer jy wil bid en jou Bybel wil lees!

Hoe om 'n Gebedsjoernaal te hou

Berei jou joernaal voor: Stap 1: Kry alles bymekaar wat jy nodig het: 'n Joernaal (dit kan 'n slapband skoolskrif wees), skryfgoed waarvan jy hou en jou Bybel. Stap 2: Dateer jou inskrywings. Jy kan bv. die inskrywings in twee afdelings verdeel: "Versoeke" en "Lofprysing/Dankie sê". Onder "Versoeke" skryf jy jou persoonlike en ander gebedsversoeke neer. Stap 3: Onder "Lofprysing/Dankie sê" skryf jy waarvoor jy dankbaar is en ook antwoorde op jou versoeke. Jy kan bid terwyl jy items neerskryf, of alles eers neerskryf en agterna oor alles bid. Stap 4: Laat plek oop onderaan van die bladsy of op die keersy van elke bladsy. Hier skryf jy die antwoorde op gebede neer, ook waarnemings en verse wat betrekking het op die situasies waarvoor jy bid, of notas uit dagstukkies. Hersien jou joernaalbladsy elke nou en dan en teken antwoorde en waarnemings aan.

Vind 'n stil plekkie waar jy kan stilword en fokus daarop om die Here se stem te hoor. Dit kan jou geliefde stoel wees, 'n restaurant, die strand of 'n park. Dit moet net 'n plek wees waar jy kan ontspan en niemand jou steur nie.

Begin met 'n nederige hart. Moenie sommer dadelik in jou joernaal begin skryf nie. Voordat jy 'n woord of datum neerskryf, neem eers jou Bybel en lees 'n paar verse om jou hart voor die Here rustig te maak. Laat Hy jou lei in die gebede wat jy neerskryf. Laat Hom toe om eers met jou praat.

Maak 'n lys: Nadat jy tyd met die Here deurgebring het, kan jy begin skryf. Moenie jaag deur net 'n lys te maak nie. Jy kan begin om eers jou

gebede neer te skryf en dan 'n lys te maak van die dinge waaroor jy wil bid op 'n ander plek op die bladsy. (Website: http://www.go-journal.com).

Dink na oor dit wat jy geskryf het. Is daar enigiets anders waarvoor Hy wil hê jy moet bid? Luister weer mooi. Skryf enige ander gedagte neer.

Getuig: Vra die Heilige Gees om jou te herinner om, as daar geleenthede kom, te getuig van jou tyd met die Here - iets wat ander sal bemoedig. Doen dit versigtig sodat dit hulle sal bemoedig en nie sal afsit nie.