Hoe om 'n uur in gebed deur te bring

Vir baie mense klink dit vreeslik om 'n uur in gebed deur te bring. Veral vir jong Christene is dit 'n baie lang tyd. Hoe kan ek ‘n uur sinvol in gebed deurbring sonder om te bly herhaal en sonder dat dit vervelig en moeitevol word? **Dick Eastman,** in sy boek **The hour that changes the world,** doen aan die hand dat 'n mens 'n uur in 12 periodes van 5 minute elke indeel. Na elke 5 minute gaan jy oor na 'n ander vorm van gebed. Die boek **Die uur wat die wêreld kan omkeer** deur **Theo Brink,** is basies 'n Afrikaanse verwerking van Dick Eastman se boek. Hier volg Dick Eastman se indeling:

1. Lofsing en aanbidding
2. Wag op die Here
3. Sonde- en skuldbelydenis
4. Bid die Skrif
5. Waak
6. Voorbidding
7. Persoonlike versoeke
8. Danksegging
9. Sang
10. Oordenking/meditasie
11. Luister
12. Lofprysing

(Bogenoemde illustrasie is geneem uit **"The Hour that Changes the World"** by Dick Eastman ©1978 by Baker Book House, Grand Rapids, MI)

Hierdie boek van Dick Eastman is ‘n noodsaaklikheid vir elke bidder en daar sou beswaarlik daarop verbeter kan word. Ek sou dit van harte wil aanbeveel. Na elke hoofstuk is daar 'n kort opsomming van elkeen van die twaalf punte. Die volgende is 'n kort samevatting van elkeen van die 12 aspekte van gebed.

1. **Lofprysing** is ‘n daad van toewyding aan God, dit is om God te verhoog en te vereer. Dit is om te God te erken vir wie Hy is, om Hom met ons woorde, ons hele wese en ons gebedshouding groot te maak. Alle gebed behoort met lofprysing te begin. **Psalm 115:1** sê: *"Nie aan ons nie, Here, nie aan ons nie, maar aan u Naam kom die eer toe, want dit is U wat liefde en trou bewys."* Ons loof Hom vir sy Naam, sy geregtigheid, liefde, heiligheid, almag, alomteenwoordigheid, grootheid, trou, sy Woord, sy skepping, sy verlossingsdade ens. Jy kan byvoorbeeld elke keer 'n ander tema kies om in hierdie tyd van lofprysing en aanbidding te gebruik. Brei soveel moontlik op hierdie tema uit, oordink dit, oorweeg wat die praktiese implikasies daarvan vir jou en ander se lewens is. Pasop dat dit nie net 'n herhaling van woorde is nie.

2. **Wag op die Here** is 'n daad van woordelose liefde of bewondering van God, dit is woordelose aanbidding. Dit is om God te aanbid en te prys vir wie Hy is. In hierdie stilte periode stel ons ons in op God self, rig ons ons wese op Hom en wy ons ons opnuut aan Hom toe. Ons verbly ons in sy teenwoordigheid en oor sy teenwoordigheid.
   Psalm 46:11 sê:"Wees stil en weet dat Ek God is." Ons kan sê dit is 'n baie intieme vorm van kommunikasie tussen ons en God, dit is ek as die beperkte en eindige wese voor God as die Onbeperkte en Oneindige Wese. By hierdie punt maak ons seker dat ons lewende kontak met God maak. Hierdie tyd van wag op die Here kan nie afgejaag word nie, daar is nie plek vir ongeduld en haastigheid nie. In hierdie periode dink jy aan niks anders as aan God die Vader, sy Seun Jesus jou Verlosser en die Heilige Gees nie. Gedagtes wat by jou opkom hoef jy nie noodwendig om te sit in woorde nie. Konsentreer op jou verhouding met God en jou liefde vir Hom.

3. **Sondebelydenis** is die voorwaarde vir vrye toegang tot God. Dit is 'n tyd van selfondersoek en om die Heilige Gees toe te laat om enige onbelyde sonde aan jou uit te wys. In hierdie periode erken ek my sonde en sondigheid voor die Here - bely ek my sonde en keer ek my rug daarop,

breek ek met my sonde en aanvaar ek ook die Here se vergifnis. Sondebelydenis is die reiniging van die Christen. Sonde vorm 'n muur tussen ons en God en maak dat God ons nie kan hoor nie **(Jes.59:1-2).** Verlossing en vergifnis van ons sonde verkry ons slegs deur die bloed van die Here Jesus en op grond van sy soendood aan die kruis. In sondebelydenis vra ek nie dat God die omstandighede moet verander nie, maar dat Hy my sal vergewe en my ook sal verander. Bely elke vorm van mislukking, nalatigheid en sonde.

4. **Bid die Skrif.** Om gebalanseerd te bid moet ek tyd met die Bybel bestee. Ek moet God se beloftes leer ken en hulle tot God bid. Die beloftes van God wek geloof. Die Bybel is in die eerste plek 'n boek wat geglo en gehoorsaam moet word. In hierdie periode vra ek: "Here, watter beloftes kan ek vir my toe-eien, watter bevele moet ek gehoorsaam, op watter waarskuwings moet ek ag slaan?"
   Die Woord is jou handleiding om te bid. Ons moet die Here dag en nag aan die beloftes in sy Woord herinner. Soos wat jy die Bybel lees, moet jy vir die Here vra hoe om dit toe te pas in jou lewe en in jou gebedstyd. Jou gebede moet meer en meer aanhalings van gedeeltes uit die Skrif word.

5. **Waak**, 'n tyd van geestelike waarneming, om geestelik bedag te wees op sake waarvoor daar gebid moet word. Dit sal daartoe lei dat jy sal begin bid vir ander se behoeftes en sekere van jou eie behoeftes. Jy stel jou op die Here in en vra pertinent aan die Heilige Gees om spesifieke sake wat op sy hart is, onder jou aandag te bring sodat jy daarvoor kan bid. Hierdie periode is ook 'n tyd om nugter en wakker te wees t.o.v. die aanslae van die Bose. Bid en vra die Heilige Gees om jou te wys op die planne (drogredenasies), metodes, vestings en strategieë van die Bose. Paulus leer ons om te waak en te bid met danksegging: *"Volharding in die gebed! Wees daarby waaksaam en dankbaar"* **(Kol.4:2).** Satan sal jou veral probeer verhinder om te bid en te verwar sodat jy nie kan konsentreer nie. Wees bedag daarop, bestraf en weerstaan hom.
   Maak seker dat jy doelgerig bid. Wat is die probleme waarmee mense wat besig is om die evangelie te verkondig te kampe het? Bid daarvoor. Is daar dinge wat in die koerante staan, wat ons oor die radio hoor of op die TV sien waarvoor ons moet bid; dinge soos ekonomiese probleme, politieke onrus en oorloë?

6. **Voorbidding:** om in te tree vir ander, om te bid vir voorbidding konsentreer ek op ander se behoeftes en nood, tree ek vir ander in die bres. Voorbidding is God se metode om sy kinders te betrek in Sy plan met die wêreld. In voorbidding raak ons betrokke, om dit breed te stel, by wêreld evangelisasie. Wanneer jy voorbidding doen, staan jy aan God se kant en werk jy saam met Hom tot redding of voordeel van iemand anders. Deur getroue voorbidding kan jy net soveel bereik as hulle wat prakties uitgaan met die evangelie. Kry 'n sistematiese plan van voorbidding, begin by jou gesin en familie, en daarna jou gemeente, dan jou dorp, jou land en uiteindelik die hele wêreld. Elke Christen behoort 'n las te hê vir verlore mense en 'n wêreld in nood. Onthou, die kerk van die Here het ook voorbidding nodig. Voorbidding het nie net betrekking op ongelowiges nie.

7. **Versoeke** vir jou persoonlike behoeftes. Die gelowige mag en moet vir sy eie persoonlike behoeftes na sy Vader toe kom en bid. En hy kan met 'n verwagting bid, selfs oor die kleinste dingetjies. In hierdie periode bid ons vir ons *"daaglikse brood"* en bid ons ook vir geestelike versterking en toerusting vir ons lewe en werk as gelowiges. In totale afhanklikheid werp ek myself op God om in my behoeftes te voorsien. Dit wat ons vir onsself vra, mag nooit vanuit selfsug gebore wees nie, nee, dit moet eer aan ons Vader bring. In hierdie periode *"loop jy deur die dag*", kyk wat jou behoeftes gaan wees en bid daarvoor. John Rice het gesê: *"Gebed is vra en ontvang. "* Sê vir die Here waarom jy hierdie dinge van Hom vra, sodoende maak jy seker dat jy met suiwer bedoelings bid. Kom met vrymoedigheid, ons Vader wil graag in ons behoeftes voorsien.

8. **Danksegging** is om aan die Here jou waardering uit te spreek vir dit wat Hy vir jou en ander gedoen het. In hierdie periode sê ek vir God dankie vir Homself, sy gawes, sy antwoorde op my gebede, sy versorging en voorsiening. Dank die Here vir geestelike, materiële, liggaamlike en

enige ander seëninge. Wees spesifiek in jou danksegging en pasop vir veralgemenings. Sê ook vir die Here waarom jy dankbaar is. Dink aan die dag of dae wat verby is en dank die Here vir alles wat jy uit sy hand ontvang het.

9. **Sang** is melodieuse aanbidding. Sang hoef nie net in gesamentlike aanbidding gebruik te word nie. Die voorbidder kan sy eie (nuwe) lied vir die Here sing of gebruik maak van bestaande liedere soos wat dit in verskillende situasies ter sake is. Sang en geestelike oorlogvoering (ons stryd teen die Bose) is onlosmaaklik deel van mekaar. In hierdie periode loof, aanbid, verheerlik en bewonder die bidder sy Vader met sang. Jou sang kan die vorm aanneem van lofliedere, liedere wat van God se mag en genade getuig, Skrifberymings of liedere oor God se Naam. Om tot eer van die Here te sing is 'n definitiewe opdrag van God **(Ps.100).**
Sing met entoesiasme en van harte, want dit gaan oor die verheerliking van God. Vir die Here is die gesindheid van jou hart en die feit dat jy sy opdrag uitvoer, van meer waarde as dat jy mooi sing of kan noot hou.

10. **Oordenking (meditasie)** is om 'n saak dieper te oordink of te ondersoek, om dit geestelik te evalueer. In hierdie periode dink ek aan die wese en die natuur van die Drie-Enige God, sy skepping en groot dade. Jy kan 'n gedeelte uit die Skrif gebruik om te oordink, byvoorbeeld 'n Psalm, maar ook ander gedeeltes. Christelik oordenking (meditasie) staan teenoor Oosterse meditasie. In Oosterse meditasie gaan dit hoofsaaklik oor 'n passiewe gemoedstoestand en om jou verstand "leeg" te maak. Vir die Christen is oordenking 'n aktiewe proses van evaluering, ondersoek en bepeinsing waarby hy met sy volle verstand betrokke is en hy laat hom deur die Skrif en die Heilige Gees lei. Oordenking is om gedissiplineerd na te dink. Waak dat die Satan nie sy gedagtes in jou plant nie. Waak ook teen negatiewe gedagtes in hierdie periode. Bedink alles wat waar, rein, edel, reg, mooi en prysenswaardig is. Wanneer jy 'n betrokke gedeelte uit die Skrif oordink moet jy onder andere vir jouself vra wat hierdie gedeelte vir jou wil sê.

11. **Luister** is 'n periode waarin jy vir die Here vra om aan jou nuwe dinge te openbaar, dinge wat Hy wil hê dat jy sal raaksien en aan aandag moet gee. Dit is om doelbewus vir God te vra om sy wil en strategieë/planne aan jou bekend te maak. In wag op die Here gaan dit om God *lief te hê.* Tydens oordenking wil ons meer van God leer. In die periode van **luister** wil ons hoor wat God vir ons wil sê. In hierdie periode vra ek: *"Here, wat verwag U van my, wat is U wil vir my?"* Jy kan ook vir die Here spesifieke vrae vra, miskien moeilike vrae waarop jy nie antwoorde het nie. Wees sensitief vir die Heilige Gees. Skryf alle gedagtes wat volgens jou oordeel en waarneming van die Here af kom neer en toets hulle weer aan die Skrif. Gebruik dit as aanwysings vir die uitvoering van God se opdrag. Wees versigtig om sommer weg te spring en te sê: "*Die Here het dit en dat vir my gesê*." Toets elke keer weer of die Here nog by jou is, nog in die saak is en wees bereid om van koers te verander indien nodig.

12. **Lofprysing**, om God groot te maak en aan Hom te sê dat jy weet tot Wie jy gebid het en dat ek Hom vertrou met jou bedes. Dit is 'n periode van jubel voor die Here. Maak jou **amen** aan die einde sterk en bevestig daarmee dat jy glo dat God jou gehoor het en sal verhoor. Amen beteken: dit is waar en seker, dit sal so wees.

Geestelike oorlogvoering is 'n ander element van gebed wat ook ‘n spesifieke plek in ons gebedstyd verdien. Bid en vra die Here om deur die werking van die Heilige Gees aan jou te toon waar magte van die Bose aan die werk is. Vanuit jou outoriteit in Christus moet jy die magte van Satan in Jesus se Naam bind, hulle vestings verbreek en drogredenasies vernietig. Weerstaan die duiwel en gee aan hom geen vashouplek nie. Jesus het die Bose aan die kruis oorwin. Ons as gelowiges, moet hierdie oorwinning op elke terrein van die lewe gaan proklameer. Die aspek van geestelike oorlogvoering sal o.a. na vore kom in die periodes van **Waak, Voorbidding en Versoeke.**

Hierdie *"metode"* van gebed kan baie sinvol deur individue en in gebedsgroepe aangewend word. Uit die aard van die saak hoef daar nie by 5 minute gehou te word nie - dit kan korter of langer wees. Na verloop van tyd kan elke individu ook sy eie metode of styl ontwikkel. Al die elemente hoef ook nie elke keer in elke gebedstyd gebruik te word nie. Jy sal ook sien dat sommige van hierdie afdelings mekaar oorvleuel.