

WEEK 4

LOFPRYsing – 'N LEEFWYSE

Lofprysing – Jou liefde in woorde

Ons praat die afgelope paar weke oor gebed en ons het gehoor dat gebed is niks anders as gesprek met die Lewende God nie. Ons het aan die begin gehoor God is heilig en goed en groot. As ons dit verstaan, dan vra dit vir ons om seker te maak dat ons skoon is van sonde voordat ons regtig vrylik met God kan verkeer. Sonde is altyd 'n hindernis, 'n blokkasie, 'n muur tussen ons en God. Daarom het ons verlede keer geleer dat dit goed is om eers jou sondes te bely voordat jy in vrye toegang tot God in gebed nader. As ons, ons sondes bely, sê God is Hy getrou en regverdig om al om sondes te vergewe en ons van al ons ongeregtigheid te reinig (1 Johannes 1:9). Daardie begrip vir my, wil maak dat ek dan spontaan vir God begin loof en prys. Daarom is lofprysing seker die lekkerste faset van gebed, want dit plaas jou in 'n ander dimensie, want dit laat jou nie meer op jouself fokus nie, maar op 'n groot en almagtige God.

Julle wat verlief was en nog steeds verlief is, sal weet dat lofprysing in 'n huwelik of verhouding is een van die lekkerste momente. Dit is daardie tye wanneer 'n man of 'n vrou die eienskappe van die ander een ophemel. *“Sjoe maar jy lyk mooi vandag,” of “jy kan darem maar lekker kos maak,” of “wow, jy weet darem maar alles, julle mans is darem maar slim.”* (Chauvinistiese grappie! Ons hoop iemand sal dit vir ons sê.). Jy kry die idee, dit is wanneer jou kind of huweliksmaat goed geprester het en jy hom of haar daarop attent maak. Jy sal sekerlik met my saamstem dat dit goeie tye in 'n verhouding is en dat dit geweldig goed is vir die groei in 'n liefdesverhouding.

Lofprysing is niks anders as om God se eienskappe op te hemel nie. Dit is so 'n lekker element van gebed, want dit is nie 'n gebedel nie, dit is niks anders as om God lief te hê nie. As jy besig is om God te loof en te prys en te aanbid, is daar nie:

- 'n klomp beloftes wat ons God aan wil herinner nie,
- daar is nie 'n lang lys van goed wat ons nodig het nie,

- geen trane oor hartseer dinge in ons lewe nie,
- daar is nie smart oor sonde nie.

Daar is net 'n uitbarsting van jou liefde vir God, dit is om in verwondering voor God te staan. Wanneer 'n man en 'n meisie in 'n omhelsing is, gaan sy of hy nie die ander een herinner aan sy of haar beloftes nie. Die meisie gaan nie nou opspring en vra die ou moet gou haar haardroër reg maak nie. Die meisie bars nie in trane uit, omdat sy skielik onthou hoe haar vorige ou haar verkul het nie. Die man spring nie op en bely skielik dat hy vergeet het om vir haar blomme te bring nie. Nee, al die goed het hulle plek, maar nou is hulle net lief vir mekaar.

Lofprysing is daardie gedeelte van gebed waar jy vir God vertel hoe wonderlik Hy is en hoe lief jy Hom het. Hierdie ervaring behoort elke keer as ons dit met opregtheid in ons gebed toepas, met intimiteit en intensiteit toe te neem, want dit weerspieël mos ons liefdesverhouding met God.

Psalm 106:1-2

Prys die Here! Loof die Here, want Hy is goed, aan sy liefde is daar geen einde nie! 2 Wie kan die magtige dade van die Here onder woorde bring? Wie kan sy lof ten volle verkondig? Praise the LORD. Give thanks to the LORD, for he is good; his love endures forever. 2 Who can proclaim the mighty acts of the LORD or fully declare his praise?

Efesiërs 1:3-6

Aan God, die Vader van ons Here Jesus Christus, kom al die lof toe! Hy het ons in Christus geseën met al die sënninge van die Gees wat daar in die hemel is. 4So het Hy, nog voordat die wêreld geskep is, ons in Christus uitverkies om heilig en onberispelik voor Hom te wees. 5In sy liefde het Hy ons, volgens sy genadige beskikking, toe ook al daarvoor bestem om deur Jesus Christus sy kinders te wees. 6Daarom moet ons God prys vir sy wonderlike genade wat Hy in die Geliefde vrylik aan ons geskenk het.

Hebreërs 13:15

Laat ons dan onophoudelik deur Jesus aan God 'n offer van lof bring, dié lof wat aan Hom gebring word deur die lippe wat sy Naam bely.

As ons **lofprysing** uit kan loop op 'n stortvloed van lofprysinge, sal dit nie anders kan as om ons lewe totaal en al te beïnvloed en te verander nie. Daarom kan 'n mens sê: **“lofprysing is lewe, of bring lewe.”** 'n Mens wat nie 'n saak het met God nie loof Hom nie. Christene wat afgekoel het, loof Hom ook nie meer nie. Hulle geloofsluwe loop uiteindelik uit op geestelike doodsheid. As jy deur die bloed van Jesus gered is, dan sê die Bybel leef jy en as jy leef moet God geprys word. *“Laat alles wat asem haal, die Here prys! (Psalm 150:6).*

Sodra 'n mens gefokus raak op God, dan kry jy al hoe meer rede om Hom te loof, dan loof jy Hom vir die klein dingetjies in jou lewe, en dit verander jou lewe. God raak skielik so naby aan jou. Dit vra egter dat 'n mens verby die goed moet kyk wat om jou gebeur. Lofprysing is om nie die **goed** raak te sien nie, maar vir **God**. As ek soms tyd maak en ek sit net in die natuur, dan kry ek skielik rede om God te loof vir die kleinste goed. Skielik maak 'n klomp goed sin. Daarom is dit noodsaaklik dat ons tyd moet maak, net om vir God te prys.

Loof God vir wie Hy is

Ons gees moet voortdurend op sy knieë voor God wees. Daar is geen manier hoe ons lofprysing oor sal gaan in 'n leefwyse van lofprysing as ons sê *“ek kan nou niks meer leer van die eienskappe van God nie.”* Ek wil voorstel dat jy 'n lofprysingsboekie aanskaf, waarin jy al God se deugde aanteken. Miskien een van hierdie alfabetiese boekies waarin jy alle sake waarvoor God geprys kan word, kan neerskryf. Neem dan elke dag een faset van dit waarvoor God geprys kan word en prys Hom daarvoor in detail. Dit opsig self gaan 'n groot deel van jou gebed opneem. Een manier om God te prys is met die Bybel oop voor jou. Daar is letterlik honderde versies wat die lof van God besing, gebruik dit.

As jy voortdurend soek na redes om God te loof en te prys, dan sal daar voortdurend redes wees om Hom te prys. Meer en meer sal God Hom aan jou openbaar en vir jou redes gee om Hom te loof en prys. Om lofprysing in gebed om te sit in 'n lofprysingslewe beteken dat jy oop oë deur hierdie lewe moet gaan, dat

jy vir God sal raaksien in alles om jou, dit beteken dat jy al hoe meer vir jouself sal moet sê: *“God is wonderlik.”* Dit beteken dat jy dit al hoe meer sal moet uitleef.

Daarom is daar drie beginsels wat baie belangrik is om lofprysing tot sy volle reg te laat kom. Die drie beginsels is **dink, dink** en nog ‘n keer **dink**, oor God en Sy eienskappe en dink oor Sy wonderlike daade, elke dag in jou lewe.

Kom ons neem byvoorbeeld die **majesteit** van God.

Psalm 93:1-2

Die Here is Koning, Hy bekleed Hom met majesteit. Die Here bekleed Hom, Hy omgord Hom met krag. Die wêreld staan vas, dit wankel nie, 2 en vas staan u troon van ouds af: U is van altyd af daar.

2 Petrus 1:16

Toe ons aan julle die krag van ons Here Jesus Christus en sy wederkoms bekend gemaak het, het ons ons nie op versinsels of legendes verlaat nie. Nee, met ons eie oë het ons Hom in al sy majesteit gesien.

Die woord in die Grieks is *megaloosunê*. Die eerste deel van die woord is iets wat ons ken *mega*. *Mega* dui iets groots aan. Majesteit dui op koningskap. Dit is maklik om te sê: **“ek loof U vir U majesteit,”** en dan aan te gaan met jou gebed. As jy egter daarvoor begin dink, dan stop jy ‘n oomblik. Wat beteken **majesteit**? Wel dit beteken God is Koning, Hy is groot. Hy is in beheer, Hy regeer, Hy hou die hele wêreld in Sy hand. Dit maak dat ‘n mens rustig kan aangaan met jou dag, want God het nie beheer verloor nie. Dit gee my rede om God te loof en te prys., dit dui op wonderlikheid, dit dui op belangrikheid.

Kom ons neem ‘n verdere voorbeeld. God se **getrouheid**. Ons loof maklik die Here vir Sy getrouheid.

Hosea 2:18-19 (19-20)

Ek gaan jou my bruid maak vir altyd. Ek gaan jou aan My bind deur my weldade en my goeie sorg, deur my liefde en my ontferming. Ek gaan jou aan My bind deur my onverbreekbare trou sodat jy aan My, die Here, toegewy sal wees.

Deuteronomium 7:9

“Weet dan nou: die Here jou God, Hy is God. Hy is die betroubare God wat sy verbond in stand hou en sy troue liefde betoon tot aan die duisendste geslag van hulle wat Hom liefhet en sy gebooie gehoorsaam,

Psalm 36:6

Here, u liefde reik tot in die hemel, u trou tot in die wolke,

Wat beteken getrouheid? Dit beteken ons God is altyd presies dieselfde. Hy het nie *“mood swings”* nie, eendag so, ander dag totaal anders. Dit sou verskriklik gewees het as God ontrou en onbetroubaar was. Dink ‘n bietjie daaroor. As jy dan besef hoe wonderlik dit is dat God getrou is, dan sê jy dit vir Hom in lofprysing.

Lofprysing – Ten alle tye

Kan ‘n mens die Here dan ten alle tye loof? Hoe kan jy God loof as alles verkeerd loop in jou lewe? Eintlik vra mense nie die vraag nie, eintlik sê hulle dat hulle nie kans sien om die Here te loof in tye van swaarkry nie. Natuurlik sal dit goeie geldige opmerkings wees as God nie daar was nie, of as Hy op ‘n ander planeet besig was toe hierdie slegte goed met jou gebeur het, maar ook in jou swaarkry is God betrokke en in beheer.

Habakuk 3:17-19

Al sou die vyboom nie bot nie en daar geen druifwe aan die wingerde wees nie, al sou die olyfoes misluk en die lande geen oes lewer nie, al sou daar geen kleinvee in die kampe meer wees nie en die beeskrale sonder beeste wees, 18 nogtans sal ek in die Here jubel, sal ek juig in God, my Redder. 19 Die Here my God gee vir my krag. Hy maak my voete soos dié van ‘n ribbok, op hoë plekke laat Hy my veilig loop. Vir die koorleier. Met snarespel.

Hoe kry 'n mens dit reg? Deur dit te doen. Jy hoef nie so te voel nie, maar as dinge vir jou baie sleg lyk, dan haal jy jou fokus af van die slegte goed. Hou op om God te beskuldig en fokus op God, net soos jy is, vir wie Hy is. Dan kom jy agter dat God se teenwoordigheid en beloftes, alles in waarde oortref. Jy hoef nie God vir die slegte goed te loof nie, maar jy loof Hom omdat Hy God is en omdat jy weet Hy het 'n plan vir jou lewe. Goed gebeur nie sommer toevallig nie, God is Koning en in beheer en Hy laat alle goed ten goede meewerk.

Lofprysing in die Ou Testament

Daar is verskeie Hebreeuse woorde in die Bybel wat vertaal word met **“loof die Here”** of **“prys die Here.”** Een van die mees algemeenste woorde wat gebruik word om God te loof is **“halleluja.”** Dit bestaan uit twee woorde, naamlik *hallal* en *ja*.

Hallal beteken **“om te prys, om te skyn, helder te wees.”** Die woord word soms in die Bybel gebruik om malligheid, **“foolishness”** aan te dui. Dit beteken om partykeer as 'n “fool” vir die Here op te tree. As dit vir ander mense lyk asof God afwesig is en glad nie in beheer is nie, staan jy op en loof God, dit is in die wêreld se oë 'n bietjie **“foolish.”** Die *ja* gedeelte van halleluja, verwys na Jahweh. Om die Here te prys, is om te skyn vir God, om as te ware God toe te laat om deur jou te skyn.

Psalm 92:2-3

Dit is goed om die Here te loof, om u Naam te besing, Allerhoogste, 3 om elke môre van u liefde te getuig, en elke aand van u trou,

'n Ander belangrike woord wat gebruik word is die woord *jadah*. Die woord hou verband met die woord *jad*, wat **“hand”** beteken. Dit word soms met **“hande omhoog”** vertaal, ander kere net met **“loof die Here.”** Hierdie is 'n wonderlike aanbiddingsvorm. Iemand het eendag gesê hy begin bid met sy hande na ondergekeer, sodat hy simbolies, alles kan los wat in sy hande is en dan wanneer

hy God loof en prys, lig hy sy hande na bo en wys vir God dat hy niks het nie. Om die Here met jou hande omhoog te prys was nie net 'n Ou Testamentiese gebruik nie, maar kom ook in die Nuwe Testament voor.

Psalm 134:2

Hef julle hande in gebed op na die heiligdom en prys die Here!

1 Timoteus 2:8

Ek wil dus hê dat die mans by elke plek van samekoms met 'n skoon gewete hande in gebed tot God moet ophef, vry van onmin en twis.

Mense vra soms die vraag. “Is dit reg om jou hande op te steek as jy bid of sing? is dit verkeerd as jy dit doen of nie doen nie? Moet almal dit doen?” Ek wil dit duidelik stel dat om hande op te steek is slegs 'n **gebedsvorm** en dit het niks te doen met jou **geestelike temperatuur** nie. Dit is soos kniel of om op jou gesig voor God te lê, of om te staan.

Nou is daar mense wat sê maar hierdie aanbiddingstyl is nie eie aan die Gereformeerde tradisie nie. Dit is absoluut onwaar. Hoor wat sê Calvyn: “*Ons moet weet dat slegs mense vir wie die majesteit van God ontroer tot Hom kan nader. En Hy (God) wil hê dat dit met die seremonie van handeopheffing gepaard gaan, sodat mense daaraan gedagtig kan wees dat hulle ver van god af is, as hulle nie hulle gedagtes die hoogte in verhef nie.*”

“n Volgende woord is die woord **barak** en is byna die teenoorgestelde lofprysingsvorm as **jadah**. Die woord beteken onder andere “**om te kniel**” of “**om te salueer**.” Van al die woorde wat op lofprysing dui, is hierdie woord die enigste wat op 'n stilte dui. Daar is geen aanduidings dat hierdie woord op een of ander verbale of liggaamlike uitdrukking dui nie. Ons het ook stilte nodig in ons lofprysing en aanbidding van God. Daar is tye nodig dat ons in stilte aan God moet dink en dan oorbluf en verstom moet staan oor Sy grootheid. Dit is daardie tye wat jy amper nie woorde het nie. Ten minste is hierdie lofprysing iets wat saggies of stil gedoen word.

Psalm 103:20-22

Loof die Here, magtige engele wat sy opdragte uitvoer, sy bevele gehoorsaam. 21 Loof die Here, alle hemelwesens wat Hom dien en sy wil doen! 22 Almal wat deur Hom geskep is, loof die Here op al die plekke waar Hy heers! Ek wil die Here loof!

Psalm 63:3-4

Ek wil by U in die heiligdom wees om daar u mag en grootheid te ondervind. 4 U troue liefde is meer werd as die lewe; daarom sal ek U prys. 5 Ek sal U my lewe lank loof, my hande ophef om u Naam te prys.

Psalm 135:19-21

Huis van Israel, loof die Here, huis van Aäron, loof die Here, 20 huis van Levi, loof die Here, julle wat die Here dien, loof die Here! 21 Aan die Here kom die lof uit Sion toe, aan Hom wat in Jerusalem woon! Prys die Here!

Tehillah beteken “**om lofsange te sing.**” Dit is afgelei van *hallal* en beteken om “**hallals,**” hallelujas te sing.” Deel van gebed en deel van ons lofprysing is om te sing. God wil graag hê dat deel van ons lofprysing aan Hom in die vorm van lofsange moet wees. Ons ken almal lofliedere, gebruik dit in jou lofprysing. Sing tot God, al dink jy jy kan nie sing nie. Watter ouma dink haar kleinkind kan nie sing nie. “*Twinkle, twinkle litte star,*” kan hou skeef uitkom, die kind kry altyd applous. So is dit met God, jy hoef nie te kan sing nie, om God te loof in sang nie, sing net!!

Psalm 22:4

U is tog die Heilige wat woon waar die lofsange van Israel weerklink!

Jesaja 42:10

Sing tot eer van die Here 'n nuwe lied, sing sy lof oor die hele aarde, almal wat op die see vaar, alles wat in die see is, al die eilande en dié wat daarop woon.al die eilande en dié wat daarop woon

Die woord *zamar* sluit hierby aan en beteken “**om musiek te maak tot lofprysing van God, om snare te pluk, om te loof**” Almal het nie die gawe van musiek maak nie, maar niks keer jou egter om ’n CD te speel, of op Spotify of Apple Music na lofprysingsliedere te luister nie. Op hierdie manier kan jy vir God jou lof bring. Musiek en sang is 'n geweldige belangrike deel van ons lofprysinge aan God.

Psalm 47:7-8

Prys God, prys Hom met psalms, prys ons Koning, prys Hom met psalms! 8 God is koning oor die hele aarde; sing vir Hom ’n lied.

Psalm 57:8-9

Ek voel weer veilig, o God! Ek voel weer veilig! Ek wil ’n lied sing, ja, ek wil sing. 9 Ek wil vroeg opstaan, met harp en lier wil ek die rooidag wakker maak!

Psalm 98:5-9

Sing tot eer van die Here met begeleiding van die lier, speel op die lier en sing. 6 Blaas die trompet en die ramshoring, jubel tot eer van die Here, die Koning. 7 Die see en alles daarin moet druis, die aarde en alles daarop moet juig, 8 die riviere moet hande klap, die berge moet saam juig 9 voor die Here, want Hy kom om oor die aarde te heers; Hy sal oor die wêreld heers met regverdigheid, oor die volke met billikheid.

Psalm 149:3

Laat hulle sy Naam prys met koordanse, laat hulle speel tot sy eer op tamboeryn en lier.

’n Laaste belangrike Hebreeuse woord, daar is nog ander, is die woord *shabach* wat beteken “**om te loof, om luid uit te roep**”

Psalm 35:27

Laat hulle wat juig oor my vryspraak, uitroep van vreugde en blydschap. Laat hulle voortdurend sê: “Groot is die Here wat Hom verheug in die vrede van sy dienaar.

May those who delight in my vindication shout for joy and gladness; may they always say, “The LORD be exalted, who delights in the well-being of his servant.

Lofprysing in die Nuwe Testament

Een van die belangrikste Griekse woorde wat met lofprysing verband hou is die woord *doksa*. Dit beteken “**heerlikheid, erkenning, om verstom te wees, om met lof van iemand te praat**”. *Doksa* probeer iets verwoord van die erkenning wat God moet kry. Miskien sal die woord **asemrowend** iets daarvan sê.

Lukas 2:20

En die herders het teruggegaan en God verheerlik en geprys oor alles wat hulle gehoor en gesien het, net soos aan hulle gesê is.

Die woord *ainesis* is ‘n vertaling van die Hebreuse woorde *hallal* en *jadah*.

Lukas 2:13

En skielik was daar saam met die engel ‘n menigte van die hemelse leërskaare wat God prys en sê:

Matteus 21:15-16

En toe die owerpriesters en skrifgeleerdes die wonderwerke sien wat Hy gedoen het, en die kinders wat in die tempel uitroep en sê: Hosanna vir die Seun van Dawid! was hulle verontwaardig 16en sê vir Hom: Hoor U wat hulle daar sê? En Jesus antwoord hulle: Ja, het julle nooit gelees: Uit die mond van kinders en suigelingte het U vir U lof berei nie?

Handelinge 3:8

En hy het opgespring en gestaan en rondgeloop en saam met hulle in die tempel ingegaan terwyl hy rondloop en spring en God prys.

Die Griekse woord *humneo* beteken om “**lof te besing**.” Die woord *psalmos* beteken “**om in geestelike ekstase lof te sing, om melodie te maak**” en stem ooreen met *zamar*.

Romeine 15:9

en dat die heidene ter wille van sy barmhartigheid God kan verheerlik, soos geskrywe is: Daarom sal ek U loof onder die nasies en tot eer van u Naam psalmsing.

Jakobus 5:13

Is daar iemand onder julle wat ly? Laat hom bid. Is iemand opgeruimd? Laat hom psalmsing.

God wil graag hê dat Sy kinders Sy lof besing. As God vir jou kosbaar is, dan gee jy vir Hom wat Hy vra, want dit maak Hom gelukkig.

Aanbidding

Aanbidding beteken vir my om totaal deur God oorrampel te word. Dit is daardie tye wanneer jy nie veel anders kan as om op jou knieë, soos die ouderlinge in Openbaring te wees nie.

Waarom trou mense met mekaar? Vir die goed wat hulle vir mekaar kan doen? Of doodeenvoudig omdat hulle oorrampel is deur die liefde vir mekaar? Natuurlik vir die liefde vir mekaar.

Waarom dien jy God? Vir die goed wat Hy vir jou kan doen en gedoen het, of bloot omdat jy oorrampel is deur God se liefde? Hoe meer jy van die grootheid van God bewus is, hoe makliker is dit om Hom te aanbid.

Baie mense sukkel om langer as drie minute te bid. Dit is mense wat nog nooit die grootheid van God ontdek het nie of besing het nie. Vir my is die hoofrede van gebed om vir God te aanbid net omdat Hy God is. Hoe meer jy bewus raak van God, hoe meer sal jy aanbid en hoe minder sal jy ander goed met God praat. As jy nog nie geleer het om vir God in krag en in waarheid te aanbid nie, verskraal jy God en Sy kragtige werk in jou. Aanbidding is vir my nie op jouself en jou omstandighede gerig nie, maar is op God gerig.

Openbaring 4:8-11

En die vier lewende wesens het elkeen vir homself ses vlerke gehad, en hulle was rondom en van binne vol oë; en hulle het sonder ophou dag en nag gesê: Heilig, heilig, heilig is die Here God, die Almagtige, wat was en wat is en wat kom! 9 En elke keer as die lewende wesens heerlikheid en eer en danksegging gee aan Hom wat op die troon sit, wat tot in alle ewigheid lewe, 10 val die vier-en-twintig ouderlinge neer voor Hom wat op die troon sit, en aanbid Hom wat tot in alle ewigheid lewe, en werp hulle krone voor die troon en sê:

'n Mens kan God op verskillende maniere aanbid. Jy kan dit doen bloot deur net te luister na 'n aanbiddingslied. Ons het in ons huis 'n kamer ingerig waarheen ons gaan wanneer ons vir God wil aanbid. Ons trek ons skoene uit voordat ons ingaan. Daar is kerse, baie mooi prente, gekleurde lappe, 'n kruis en musiek. Wanneer ons daar ingaan en jy aanbid God regtig vir wie Hy is, is dit soos manna vir die siel. Jy vra niks, jy aanbid net en jy word verkwik deur God. Waarom probeer jy dit nie? Lees vir Hom 'n Psalm, praat met Hom, luister na Hom. Ons lees in Openbaring 4 dat die 24 ouderlinge kniel. Die Griekse woord wat hier gebruik word beteken om van 'n hoë plek na 'n lae plek neer te val. En dan neem hulle elkeen 'n siter (khitara in Grieks) in die hand. Gemeng met die geur van al die gelowiges se gebede, joune en myne ook, en musiek, word God dag en nag verheerlik. Die prentjie wat Johannes van Jesus en van die Vader in Openbaring teken, is "awesome." Wanneer jy dit lees, voel jy sommer baie naby aan God en wil jy graag aan Hom eer en lof en dank toebring.

Praktiese toepassing

Lofprysing

Dink vir die volgende 10 minute na oor God en oor Sy eienskappe. Lees Psalm 66:1-4 drie keer aandagtig deur. Neem dan elke sin en omskep dit in 'n gebed. Byvoorbeeld - "Juig tot eer van God, almal op die aarde!" Omskep dit nou in 'n lofgebed. "Here, saam met almal op die aarde is ek opgewonde en bly, ek juig en jubel oor U Here en oor dit wat U in my lewe doen." Gebruik jou inisiatief en omskep elke sin in 'n gebed. Hierdie oefening kan jy gereeld doen en met baie Bybelgedeeltes.

Stilte

Raak doelbewus stil voor die Here. Probeer om net op God te fokus. Laat Hom toe om deur Sy Heilige Gees in jou Gees in te praat. Neem ten minste tien minute en probeer om God se stem in jou hart te hoor. Aanvanklik is dit moeilik om stil te word, maar hoe meer jy dit doen, hoe makliker sal dit word. Wag totdat jy hoor. Wees baie geduldig.

Gebed van die apostels

Neem nou tyd en lees Efesiërs 1:17-19a drie keer aandagtig deur. Omskep weereens elke sin in 'n gebed. Bid elke sin eers vir jou leraars en dan vir die leiers van jou kerk en dan vir jou gesin/huweliksmaat/vriende.

Ontmoet God in die natuur

Neem nou genoeg tyd en kry vir jou 'n heerlike plekkie in die natuur. Lees Openbaring 4-5 met aandag deur en aanbid God uit jou hart uit. Wanneer jy oorrompel word deur God se grootheid en almag, val op jou knieë neer en aanbid Hom. Laat Hom ook toe om deur Sy skepping met jou te praat.