

DISSIPELSKAP. LES 15

1	GEBED
---	-------

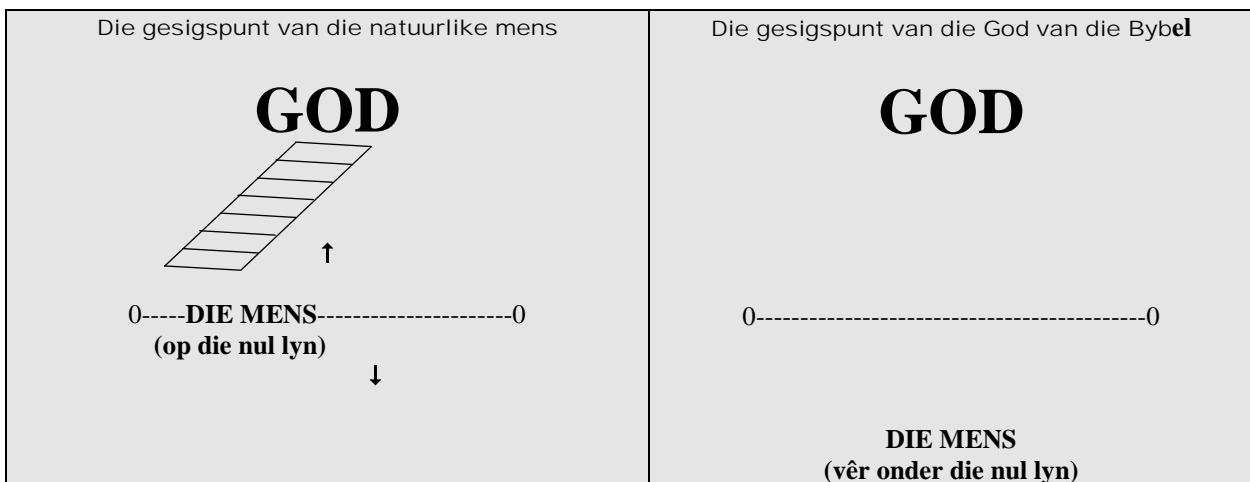
Bid vir die leiding van die Gees van God, vir 'n bewuswording van sy teenwoordigheid en vir die luister na sy stem. Wy hierdie les oor dissipelmaking toe aan die Here.

2	AANBIDDING (20 minute)	<i>[KENMERK VAN GOD]</i> GOD IS DIE VREDEMAKER
---	------------------------	---

Tema: GOD is die Vredemaker.
Lees die uitleg voor of lê dit in jou eie woorde uit.

1. Die natuurlike mens staan onder die toorn (woede) van God.

(1) 'n Illustrasie



<ul style="list-style-type: none"> • Alle mense is sonder sonde gebore. Dus staan alle natuurlike mense op die neutrale “nul lyn”! Mense is nog nie in die hel nie, en nog nie by God nie. • Alle mense het heeltemal 'n vrye wil om te kies om met hulle eie poging in hierdie lewe geregtigheid of redding te verdien. • Vanuit hierdie gesigspunt kan geen enkele mens ooit sekerheid van verlossing hê nie, omdat alles afhang van die weegskaal by die laaste oordeel in sy guns sal swaai of nie. Alles hang af of sy goeie werke of godsdienstige pligte wel goed genoeg is in God se oë! 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle mense is in sonde gebore (Job 14:4; Job 15:14,16; Psalm 51:7; Romeine 5:12) en mis die heerlike karaktereenskappe en nabyheid van God (Romeine 3:23)! Dus staan alle natuurlike mense ver onder die neutrale “nul lyn”! Hulle staan almal onder die toorn (woede) van God! • Alleen Jesus Christus het by sy koms die moontlike geregtigheid en verlossing van mense verdien (Romeine 5:8). 'n Mens kan net God se geregtigheid en verlossing met leë hande aanneem. • Vanuit hierdie gesigspunt het alle mense wat in Jesus Christus glo, absolute sekerheid dat hulle verlos is (Johannes 10:28). God het hulle 100% regverdig verklaar en beskou en behandel hulle voortaan as 100% regverdig in sy oë! Gelowiges is dus gered uit genade en deur geloof.
---	---

(2) Die Bybelse feite. *Skryf op die bord:*

- **Die regverdigde toorn (woede) van God oor die lewensstyl van die natuurlike mens**
Lees Psalm 5:5-7; Psalm 11:5; Jesaja 63:10; Johannes 3:36; Romeine 1:18; Efesiërs 2:1-3; Kolossense 3:5-9.
- **Die onregverdigde vyandige houding van die natuurlike mens teenoor God**
Lees Romeine 5:10; Kolossense 1:21.
- **Die onbegryplike en onverdiende liefde van God vir die verlore mens**
Lees Romeine 5:1-2,6,8-10; Efesiërs 2:12-14; Kolossense 1:19-22.

(3) Wat beteken: “vyande van God wees” (Romeine 5:10)?

In hulle natuurlike toestand (staat) is alle mense geskei van God, nie aan Christus verbind nie, het geen deel aan die burgerskap van die volk van God nie, was nie betrokke by die verbondsluiting met God nie, vreemdelinge ten opsigte van God se belofte, sonder God en sonder hoop in hierdie wêreld, verduister in hulle gees en vervreemd van die lewe saam met God (Efesiërs 2:12-13; Efesiërs 4:18).

Hierdie toestand van vervreemding het nie deur onskuld of onkunde ontstaan nie. Daar is eenvoudig nie onkundige of onskuldige heidene nie! In hulle natuurlike toestand is alle mense vyandig gesind en van God vervreem omdat hulle dit duidelik toon deur al die kwaad wat hulle doen (Kolossense 1:21). Dis hulle eie skuld dat hulle ver van God af bly, omdat hulle God haat en vyandig teenoor Hom bly staan. En as God Hom aan hulle openbaar in sy skepping, in hulle harte en gewetes en in die geskiedenis, dan onderdruk of vervang hulle die waarheid met goddeloosheid en ongeregtheid (Romeine 1:19-23; Romeine 2:14-15). Hulle teensin teen ’n verhouding met God, hulle ongelooft en ongehoorsaamheid word in Kolossense 3:5-9 saamgevat. Dat hulle vyandskap opsetlik is, blyk uit God se woede (toorn) (Romeine 1:18; Kolossense 3:6). Dus, in hulle natuurlike staat is alle mense sondaars (Romeine 3:23) en “kinders van die toorn” (Efesiërs 2:3 NLV se voetnota).

2. Vrede is noodsaaklik in drie verhoudings.

(1) GOD maak eers vrede met ons.

In ons natuurlike staat beskou en behandel God ons as goddeloos en onregverdig, d.w.s. mense wat in ’n verkeerde verhouding tot Hom staan en steeds net die verkeerde dinge doen (Genesis 6:5). Daarom is God kwaad en bly Hy woedend vir mense wat die geloof in Jesus Christus afwys en ongehoorsaam bly aan Jesus Christus (Johannes 3:18,26). Die woord “vyande” (Romeine 5:10) gaan saam met die woorde: “goddeloses” en “sondaars” (Romeine 5:6,8) om ons dit beter te laat begryp.

Maar God se woede gaan nooit gepaard met menslike gevoelens van haat¹ of onregverdige daade nie. God se toorn of woede bly altyd heilig, regverdig en billik. Dit word nooit “sondig” nie (Efesiërs 4:26). In God se wese bly geregtigheid en liefde volmaak harmonieus! God gee uitdrukking aan sy liefde deur Self die eerste stap te neem om die verlore mens terug te wen (Johannes 3:16) en met Hom vrede te maak! Nie óns nie, maar God neem die inisiatief om vrede te maak! Die soenoffer van Jesus Christus aan die kruis neem die heilige en regverdige woede (toorn) van God teen ons sondes (goddeloosheid en ongeregtheid) en vyandskap (haat) van ons weg! Die soenoffer van Jesus Christus is voldoende betaling van die boete vir ons sondes, en dit stel God se heiligheid en geregtigheid tevrede en versoen God met ons! God *verklaar* ons ‘regverdig’ en *beskou en behandel* ons nie langer as ‘onregverdig’ nie! God maak dus eers vrede met ons!

(2) Daarna kan ons eers vrede met God maak.

Wanneer ons Jesus Christus en sy soenoffer aanneem, maak ons vrede met God. Dán eers kan ons ook hierdie vrede met God ervaar (Romeine 5:1-2)! Die Heilige Gees pas die volkome verlossingswerk van Jesus Christus *in die verlede* in die harte en lewens van gelowiges *in die hede* toe. Die vrede in ons gedagtes en hart is ’n vrug van die Heilige Gees wat in ons woon (Galasiërs 5:22-23). Dan is ons nie langer vyande van God nie en haat Hom nie meer nie. Dan gaan ons met Hom om soos ’n Vriend. M.a.w., dis eers as God met ons vrede gemaak het, dat ons met God vrede kan maak!

(3) Ten slotte, kan ons ook vrede met ander mense op aarde maak.

Alleen wanneer ons ervaar het hoe God met ons vrede gemaak het, kan ons ook vrede maak met ons vyande op aarde. Voor die sterwe en opstanding van Jesus Christus staan die Ou Testamentiese rituele (seremoniële) wette soos ’n muur wat skeiding maak tussen Jode en nie-Jode (heidene). Op sosiale en godsdienstige vlak was Jode en nie-Jode vyande van mekaar. Hulle sosiale en godsdienstige wette maak dit onmoontlik om met mekaar in vrede te leef. Maar die sterwe van Jesus Christus aan die kruis het al die goddelike vereistes van die Wet *vervul* (Matteus 5:17), *weggeneem* (Kolossense 2:14) en *buite werking gestel* (Efesiërs 2:15). Alleen deur geloof in Jesus Christus word Jesus Christus die Vredemaker tussen volke en kulture wat voorheen mekaar vyandiggesind was (Efesiërs 2:14-18). Wanneer Jode (of Hindoes, Boeddhiste, Moslems, ens.) vrede met God maak deur Jesus Christus, kan hulle ook deur Jesus Christus met mekaar vrede maak! Die feit dat mense, volke en godsdienste geen vrede met mekaar kan maak nie, bewys alleen maar dat hulle nog geen vrede met God gemaak het nie en God nog geen vrede met hulle gemaak het nie!

Jesus verwag van Christene dat hulle in vrede sal leef met mense wat hulle vyandiggesind is. Hy het gesê, “Geseënd is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word” (Matteus 5:9). En Paulus sê, “As dit moontlik is, sover dit van julle afhang, leef in vrede met alle mense” (Romeine 12:18).

3. Vrede bestaan uit twee dele.

Die woord “vrede” het in die Bybel twee belangrike betekenisse.

¹ In Lukas 14:26 gebruik die Grieks die woord ‘haat’ (NAV afstand doen van) in die betekenis van ‘minder liefhê’ (sien Matteüs 10:37). In Psalm 5:6 en 11:5 beteken dat God mense ‘haat’ wat onreg doen en geweld liefhet in die sin van dat God ‘hulle en hulle daade nie liefhet nie’.

(1) Vrede is die afwesigheid van wat verkeerd en sleg is.

Vrede is die afwesigheid van tweedrag en oorlog. Dis ook die afwesigheid van innerlike irritasie, woede, angs, opgewerkte gevoelens, morele konflikte, ens. Meestal word die woord “vrede” alleen maar in hierdie negatiewe betekenis deur mense in die wêreld gebruik.

(2) Vrede is die aanwesigheid van wat reg en goed is.

Vrede is die aanwesigheid van heelheid, gaafheid en gesondheid. Vrede maak heel wat voorheen stukkend was. Vrede herstel 'n gebroke verhouding, hervat 'n saak wat onderbreek is, heel gevoelens wat seergekry het, en bring alles tot stand wat God nodig ag. Byvoorbeeld: wanneer jy “gebroke” is omdat 'n geliefde oorlede is, of omdat jy vroeër 'n sondige lewe gelei het, kan God jou weer volkome heelmaak asof hierdie hartseer gebeurtenis nooit plaasgevind het nie! God is 'n veel beter “vader” of “moeder” of “ouer” of “kind” as enige vader, moeder, ouer of kind op aarde! God vergewe nie alleen al jou sonde nie, maar verwyder ook alle gevolge van jou sondes! Hy verwyder die vyandskap en gebrokenheid. Hy is nie alleen jou Groot Vredemaker nie, maar ook jou Groot Heelmeester!

4. Vrede is gebaseer op waarheid en nie op gevoelens nie.

Lees Johannes 8:31-32,36.

(1) Waarheid is ewig.

Die waarhede in die Bybel is die enigste basis vir 'n bestendige vrede. Alleen die waarhede van God in die Bybel kan jou vrymaak van alles wat jou gedagte, gevoelens en verhoudings in die lewe bind.

(2) Gevoelens is veranderlik.

Jou gevoelens is veranderlik as gevolg van veranderende omstandighede. Die gebrek aan gevoelens van vrede in jou hart is *nie altyd gebaseer op die waarheid nie*. Byvoorbeeld, jou lae selfbeeld of vrees dat God nie vir jou sal sorg nie, is op die leuens van die satan gebaseer (Johannes 8:36; Efesiërs 6:16).

Jou gebrek aan gevoel van vrede is *soms onvermydelik*. Byvoorbeeld, wanneer jy iets doen wat reg is in God se oë kan dit tog nog groot teenstand van mense uitlok. Hulle kan jou haat en vervolg. Teenstand, spot, en vervolging kan gevoelens van ontevredenheid, verslaenheid, ontmoediging en selfs vrees en angs by Christene teweegbring. Daarom moet Christene leer om te onderskei tussen 'n diep innerlike vrede wat gegrond is op dit wat God sê en 'n uiterlike gebrek aan vrede wat gegrond is op die vyandskap van mense en moeilike omstandighede.

Maar wanneer jy as 'n Christen tóg iets doen wat verkeerd is in God se oë, byvoorbeeld soos ongelooft, versuim of ongehoorsaamheid, dan kan hierdie dinge ook jou diep innerlike vrede wegneem. Alleen belydenis van sonde en 'n hernude oorgawe aan God kan jou bevry van wat jou gebind het en die diep innerlike vrede weer volkome herstel. God is nie alleen jou Groot Vredemaker nie, maar ook jou Groot Bevryder of Verlosser! Hy maak jou los van alles wat jou bind.

Aanbidding.

Laat elkeen in die kring, om die beurt, kort (in één of twee sinne) God aanbid as Vredemaker, Geneesheer en Bevryder/Verlosser!

3	DEEL (20 minute)	<i>[STILTETYE]</i> HANDELINGE 1:1 - 3:10
---	------------------	---

Maak beurte en ***deel/vertel kortliks*** (of ***lees*** van) jou notas wat jy geleer het uit een van jou stiltetye uit die voorgeskrewe Bybelgedeeltes (Handelinge 1:1 - 3:10). Luister na die persoon wat deel, neem hom ernstig op en aanvaar hom. Moenie bespreek wat hy deel nie.

4	ONDERRIG (70 minute)	<i>[KARAKTER]</i> 'n GESONDE SELFBEELD
---	----------------------	---

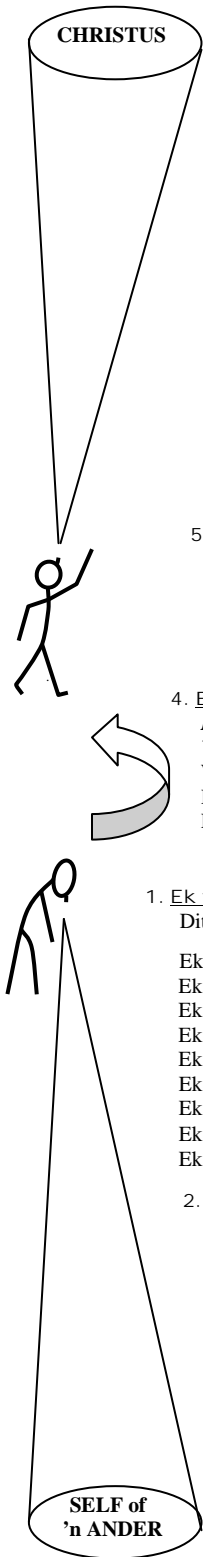
A. WAT MENSE VAN HULSELF DINK

'n Gevoel van eiewaarde is die waardeskatting van jouself. Daar is mense wat sê, “Ek hou nie van myself nie” of “My lewe het geen betekenis nie”.

Hoe kyk jy na jouself? Hoe waardevol beskou jy jouself? Watter selfbeeld het jy van jouself? Het jy 'n positiewe of negatiewe mening oor jouself? Voel jy minderwaardig in die teenwoordigheid van andere? Wat leer die Bybel oor die selfbeeld en gevoel van eiewaarde wat mense kan hê?

?

B. FOKUS OP JESUS CHRISTUS



(As jy hierdie illustrasie teken, **volg dan die volgorde van die nommers:**

Eers nommer 1 tot 3 af, dan nommer 4 in die middel en dan nommers 5 tot 7 weer op).

7. My karakter word steeds meer gelykvormig aan die van Christus.
Lees Efesiërs 5:1-2 en 2 Korintiërs 3:18. **Vraag.** Hoe word ek meer gelykvormig aan Christus?
 Deur Christus na te volg en in liefde te leef. Deur op Christus te fokus word ek steeds meer aan Hom gelyk.
6. Ek groei in begrip van eiewaarde deur as Christen te groei.
Lees Jesaja 43:4 en Jeremia 29:11. **Vraag.** Hoe kyk God na my?
 Ek is kosbaar in sy oë. God eer my as sy skepsel en het my lief. Ek is dus 'n geliefde mens!
 God het 'n sinvolle plan vir my lewe! Ek mag met verwagting uitsien na my toekoms. Ek is dus 'n waardevol mens!
 Deur te glo wat God oor my sê, verander my selfbeeld en my gevoel van eiewaarde positief.
- Lees** Kolossense 2:6-7. **Vraag.** Watter effek het "gewortel" en "opgebou" in Christus op my gevoel van eiewaarde?
 Deur te groei na volwassenheid in Christus, word my geestelike wortels dieper.
 Die besef dat God my onvoorwaardelik liefhet, maak my meer selfversekerd.
 Deur met my talente te werk, word my geestelike gebou steeds hoër.
 Die besef dat die lewe wat God my gegee het, sinvol sal wees, maak my meer hoopvol.
- Lees** Hebreërs 10:24-25. **Vraag.** Watter bydrae lewer geestelike broers en susters tot my gevoel van eiewaarde?
 Deur gereeld met ander gelowiges saam te kom, groei my liefde vir God, ander en myself steeds dieper.
 My goeie werke of take in God se Koninkryk kry steeds meer invloed.

5. Ek gaan op Jesus Christus fokus en nie langer op die dinge van die wêreld nie.

Lees Kolossense 3:1-4, 23-24. **Vraag.** Waarop behoort my lewe gefokus te wees?

Ek moet ophou om te konsentreer op wat ander mense oor my dink en sê.

Ek moet en kan op Christus fokus wat daarbo in die hemel is en op die lewe en taak wat Hy my gee, want ek weet dat my toekomstige bestemming is om met Christus in sy heerlikheid in te gaan en my ewige erfenis in ontvangs te neem.

4. Ek kan my fokuspunt verander.

Lees 1 Johannes 1:8-9.

Vraag. Hoe kan ek my verkeerde fokuspunt (of punt van konsentrasie) verander na die regte fokuspunt?

Wanneer ek myself met ander mense (of met my ideale beeld van myself) vergelyk, is ek besig om te sondig.

Die gevolge van hierdie sonde is 'n vernietigende minderwaardigheidsgevoel of 'n afstootlike hoogmoed.

Ek kan my fokuspunt onmiddellik verander deur my sonde te bely en God se vergifnis en reiniging te aanvaar.

BEGIN HIER en volg die nommers

1. Ek vergelyk myself met 'n ander persoon (of met die ideale beeld van myself).

Dit het 'n klomp negatiewe gedagtes en gevoelens tot gevolg:

Ek ontwikkel 'n vernietigende minderwaardigheidsgevoel of 'n afstootlike meerderwaardigheidsgevoel (hoogmoed):

Ek hou nie van myself nie

Ek is ontevrede oor hoe God my gemaak het

Ek is jaloers op wie 'n ander een is of wat hy het

Ek is bang oor wat hy van my dink

Ek is krities oor my eie tekortkomings

Ek vermy hom omdat ek bang is dat hy my sal verkleineer

Ek buig agteroor om hom te behaag sodat hy van my sal hou

Ek verag myself

of ek hou nie van hom of haar nie

of ek is trots op myself en vol grootspraak

of ek sien neer op wie ander is of wat hy besit

of dit raak my nie wat hy van my dink nie

of ek is krities oor sy tekortkomings

of ek soek hom op om hom te verkleineer

of ek is outoritêr en eis (verwag) dat hy my behaag

of ek verag hom

2. Ek word steeds erger elke keer as ek hom raakloop:

ek word steeds meer onseker en kwesbaar

Ek voel steeds meer negatief oor myself (minderwaardig)

Ek word steeds meer onseker

Ek gaan steeds meer voor hom kruip

of meer arrogant en onuitstaanbaar.

of ek voel dat ek beter is as hy (meerderwaardig)

of ek word steeds meer arrogant

of ek gaan steeds meer oor hom heers

3. Uiteindelik word my karakter presies soos ek dink en voel.

Ek word net soos ek oor myself dink en voel, soos my emosionele fokus (punt van konsentrasie)

Lees Galasiërs 6:7-8. **Vraag.** Watter Bybelse beginsel vorm my karakter?

Beginsel: "As ek voortdurend bepaalde gedagte- en gevoelenspatrone saai, gaan ek net so 'n karakter oes." Dus:

steeds meer minderwaardige gedagtes en gevoelens oes

of steeds meer meerderwaardige gedagtes en gevoelens koester

Die koestering of saai van minderwaardige gedragpatrone

of meerderwaardige gedragpatrone

lei tot:

lei tot:

'n onseker, vreesagtige en diep ontevrede karakter

'n arrogante (verwaande), ongevoelige en afstootlike karakter

Samevatting.

Moenie jouself met ander vergelyk nie, maar fokus op Christus!

Jy moet God (Christus) liefhê met jou hele verstand en hart (d.w.s. met jou denke en gevoel).

C. FOKUS OP GOD SE BEDOELINGS



Die mens wat op homself gerig is.
Meneer "Alles draai om my"

Wat beveel God jou om te doen?
Lees Filippense 2:3-5,20-21.



Die mens wat op 'n ander gerig is.
Meneer "Die ander is nou belangrik"

Aantekening. God beveel jou om te fokus op sy doel vir ander mense en nie net op my eie belange nie.
As jy geheel en al in beslag geneem word deur jouself, vra jouself dan die vraag: "Waarom is ek so op myself gerig?"

Natuurlik moet elke mens ook aan sy eie probleme en gekwete gevoelens aandag skenk. Dan het hy die aandag en liefde van andere nodig. Dan sou hy om hulp kan vra. Dan is hy weer gouer in staat om homself vir andere te gee.

Samenvatting. Moenie deurentyd net fokus op jou eie belange nie,
maar op God se doel vir ander mense.
Jy moet jou naaste liefhê soos jouself.

D. FOKUS OP GOD SE WAARHEDE

1. Jy is 'n fantastiese skepping van God.

Vraag. Hoe fantasties het God jou gemaak?
Lees Psalm 139:14.

Aantekening. Dink na oor hoe fantasties jou oë en jou hande is. Bespreek:

- die gees van die mens (die vermoë om God te ken)
- die gewete van die mens (die vermoë om goed en kwaad te onderskei)
- die intuïsie van die mens (die vermoë om bv. gevaar aan te voel)
- die kreatiwiteit van die mens (die vermoë om dinge uit te vind en te maak)

Bespreek. In watter opsig hou jy nie van jouself nie?

Les. As jy nie bly is oor hoe God jou gemaak het nie, kan jy God nie regtig vertrou nie.
Maar as jy jouself aanvaar soos hoe God jou gemaak het, kan jy God ook met jou hele hart vertrou.

Samevatting. Aanvaar jouself as 'n wonderlike skepping van God.

2. Saam met God ly jy geen gebrek nie.

Vraag. Aan watter dinge voel jy dat jy gebrek ly?
Lees Psalm 23:1; Psalm 34:10.

Bespreek. Wat doen jy as jy voel dat jy iets mis of 'n gebrek aan iets het?

Bv.: gebrek aan 'n blyplek, kos, klere, beskerming, rus, ondersteuning in die donker dieptes, hulp teen 'n vyand of hulp in die kontakmaak of omgang met God.

Bespreek. Op watter maniere kompenseer mense vir hulle gebreke? Bv.: dinge wegsteek, wegvlug, hard werk, oordrywe, verslaaf raak, dinge koop, toneelspeel, ens. Vergelyk dit met die geestelike maniere om gebreke te bowe te kom, soos gebed, lofprysing, tevredenheid, dankbaarheid, ens.

Les. As jy steeds net dink aan jou gebreke en tekortkominge, is jy ook besig met die verkeerde prioriteite.
Maar as jy bly dink aan wat jy "in Christus" ontvang het, sal jy jouself ook vir die regte ding gee.

Samevatting. Met God ly jy geen gebrek aan wat rërig nodig is nie.

3. Saam met God het jy niemand of niks nodig om jou selfbeeld op te hef nie.

Vraag. Wat doen jy om deur ander mense aanvaar te word?

Lees Galasiërs 1:10; Jeremia 17:5-8.

Bespreek. Hoe kan dinge waaraan mense hulle lewens wy, hulle diskwalifiseer om Jesus Christus te dien? Dink aan die volgende: sosiale druk van tydgenote, om 'n ander voordurend te behaag en tevrede te stel, probeer om vir sosiale gebreke te kompenseer met materialisme, van mense af wegvlug in aktiwiteite, ens.

Les. As jy ander mense nie liefhet nie of liefhet vir die verkeerde redes, kan jy Jesus Christus nie dien nie. As jy die hele tyd net aanvaar wil word, bly jy onvrugbaar.

Maar as Jesus Christus die Bron van jou lewe is (Psalm 36:9; Johannes 7:37-39) of jou Wynstok word (Johannes 15:5), sal jy baie vrug dra!

Samevatting. Hou op om op die waardes van die wêreld te fokus.
Fokus eerder op die waardes in die Bybel.
Jy moet die Woord van God liefhê,
want die Bybel maak jou slimmer as jou vyande,
verstandiger as die mense wat jou leer
en gee jou meer insig as wat ouer mense het (Psalm 119:97-100).

5	GEBED (8 minute)	[REAKSIE] BID IN ANTWOORD OP DIE WOORD VAN GOD
---	------------------	---

Maak beurte in die groep om *met 'n kort gebed (van een of twee sinne) tot God te bid* in antwoord op wat jy vandag geleer het. Of, verdeel die groep in groepies van twee en drie persone en bid met mekaar vir mekaar (Romeine 15:30; Kolossense 4:12)

6	VOORBEREIDING (2 minute)	[OPDRAGTE] VIR DIE VOLGENDE BYEENKOMS
---	--------------------------	--

Deel die voorbereiding vir die volgende keer uit op 'n stukkie papier of laat die groepslede dit uitskryf.

1. **Toewyding.** Wy jou daaraan toe om 'n dissipel te wees en dissipels te maak. Verkondig, leer en bestudeer die studie oor die christelike selfbeeld of christelike gevoel van eiewaarde met iemand anders of met 'n klein groepie mense.
2. **Persoonlike tyd met God.** Hou elke dag stiltetyd uit ongeveer 'n halwe hoofstuk van Handeling 4:23 – 7:60. Maak gebruik van die gunsteling waarheid metode. Maak aantekeninge.
3. **Bybelstudie.** Berei die volgende Bybelstudie tuis voor. (2) Johannes 15:13-15. Tema. Die verhouding met vriende. Maak gebruik van die vyf stappe metode. Maak aantekeninge.
4. **Gebed.** Bid vir iemand of iets spesifiek hierdie week en sien met verwagting uit na wat God doen (Psalm 5:4).
5. **Hou jou notas op datum.** Sluit die notas oor aanbidding, stiltetyd, onderrig asook hierdie voorbereiding daarby in