

LWC

40 DAE VAS & GEBED

23 FEB - 3 APR 2026

Jæ! 2:15

Blaas die ramshoring op Sion, bepaal 'n heilige
vastyd, roep 'n gewyde byeenkoms uit.

Inhoud

40 DAE VAN VAS EN GEBED	3
Hoekom vas ons?	3
Jesus en die vroeë kerk het gevas	4
Belangrike waarhede oor vas	5
Wat gebeur geestelik wanneer ons vas?	5
Praktiese voorbeelde van vas	6
Ons gemeente se 40 dae vas	6
Wat moet jy vas?	6
'n Uitnodiging om God te soek.....	7
Mediese feite oor vas	7
DAG 1 — Wakker uit geestelike apatie	10
DAG 2 — Terug na eerste liefde	11
DAG 3 — Suiwering van die hart	12
DAG 4 — Breek die gees van vertraging	13
DAG 5 — Om God duidelik te hoor	14
DAG 6 — Breek denkvestings.....	15
DAG 7 — Oorgawe aan God.....	16
DAG 8 — Nuwe krag.....	17
DAG 9 — Breek ongesonde patrone/gewoontes.....	18
DAG 10 — Vestig God se oorwinning	19
DAG 11 — Kruising van jou Rooisee.....	20
DAG 12 — Die salwing wat vrymaak	21
DAG 13 — Vrede en beskerming in die nag	22
DAG 14 — Stap in Koninkryksgesag.....	23
DAG 15 — Verwydering van blokkades	24
DAG 16 — Genesing van teleurstelling	25
DAG 17 — Identiteit en seunskap.....	26
DAG 18 — Heiligheid en 'n suiwer lewe	27
DAG 19 — Vertrou God vir voorsiening	28
DAG 20 — Genesing van die siel	29
DAG 21 — Leef in God se beskerming.....	30
DAG 22 — Familieherstel.....	31
DAG 23 — Stap in jou roeping	32
DAG 24 — Breek die vrees vir mense	33
DAG 25 — Geestelike oorwinning	34

DAG 26 — Herlewing in jou gemeenskap	35
DAG 27 — Genesing en bevryding	36
DAG 28 — Vuur van die Heilige Gees	37
DAG 29 — Wysheid en strategie	38
DAG 30 — Suiwer hande en 'n rein hart	39
DAG 31 — Oorwinning oor versoeking	40
DAG 32 — Die vrees van die Here	41
DAG 33 — Verklaar lewe en waarheid.....	42
DAG 34 — Eenheid en liefde	43
DAG 35 — Geestelike belyning.....	44
DAG 36 — Gebed vir Suid-Afrika	45
DAG 37 — Luister na God se roepstem	46
DAG 38 — Draer van herlewing	47
DAG 39 — Uitsending en opdrag	48
DAG 40 — Opstandingskrag.....	49

40 DAE VAN VAS EN GEBED

“Julle sal My soek en vind wanneer julle My met julle hele hart soek.”

— Jeremia 29:13

Ons as gemeente gaan nou 'n tyd van vas en gebed betree: 40 dae van vas en gebed. Dit is nie net 'n tradisie of 'n simboliese daad nie — dit is 'n Bybelse beginsel wat God se volk deur die eeue gebruik het om Hom te soek, Sy stem te hoor, en Sy krag te beleef. Hierdie tyd is 'n uitnodiging van die Here om Hom dieper te soek, nader aan Sy hart te beweeg, en onself oop te stel vir Sy werk in ons lewens, ons gemeente, en ons land.

Wat is vas?

In die Bybel beteken vas om doelbewus sonder kos te bly vir geestelike redes, sodat ons meer gefokus kan bid en die Here kan soek. Die Hebreeuse woord vir vas is *tsom*, en die Griekse woord is *nestevo*. Albei dra dieselfde betekenis: om jouself te onthou van kos om jou aandag op God te rig. Vas is nie dieselfde as dieet of gesondheid vas nie. Dit gaan nie oor fisiese voordele nie, maar oor geestelike fokus. Dit is ook nie 'n manier om aandag te trek of God te manipuleer nie. Dit is 'n daad van nederigheid, afhanklikheid, en oorgawe aan God.

Wanneer ons vas, sê ons met ons hele wese:

“Here, U is belangriker as my fisiese behoeftes.”

Vas en gebed werk altyd saam. Vas sonder gebed is net honger ly, maar vas met gebed word 'n kragtige geestelike instrument.

Hoekom vas ons?

Die Bybel gee vir ons verskeie redes waarom God se mense vas.

1. Vas help ons om meer gefokus te bid

Esra 8:23 sê:

“Ons het toe gevas en ons God hieroor gesmeek, en Hy het ons gebed verhoor.”

Vas bring 'n intensiteit en fokus in ons gebedslewe. Dit help ons om ons aandag weg te neem van die alledaagse en dit op God te rig. Wanneer ons vas, raak ons meer bewus van ons afhanklikheid van God.

2. Vas is 'n uitdrukking van rou en berou

In die Bybel het mense dikwels gevas wanneer hulle getreur het of wanneer hulle hul sonde bely het.

Mense het gevas:

- Wanneer hulle geliefdes verloor het (1 Samuel 31:13)
- Wanneer hulle diep hartseer was (2 Samuel 1:12)
- Wanneer hulle deur moeilike omstandighede gegaan het, soos Hanna wat onvrugbaar was (1 Samuel 1)
- Wanneer die volk hulle sonde bely het en teruggedraai het na God (1 Samuel 7:6)

- Wanneer daar 'n nasionale krisis was, soos in Ester se tyd (Ester 4:16)

Vas help ons om onself te verneder voor God en te erken dat ons Hom nodig het.

3. Vas help ons om God se stem duideliker te hoor

Rigters 20:26 beskryf hoe die volk gevas het voordat hulle God se leiding gesoek het. In Handeling 13:2 lees ons:

“Terwyl hulle die Here gedien en gevas het, het die Heilige Gees gesê...”

Vas help ons om sensitief te raak vir die stem van die Heilige Gees. Moses, Daniël, en baie ander manne van God het gevas wanneer hulle God se wil gesoek het. Wanneer ons vas, word die geraas van die wêreld stiller, en God se stem duideliker.

4. Vas bring God se hulp en deurbrake

In 2 Kronieke 20:3–4 het koning Josafat 'n vas uitgeroep toe hulle voor 'n groot vyand gestaan het. God het bonatuurlik ingegryp en hulle oorwinning gegee. Vas is 'n manier om ons afhanklikheid van God te verklaar en Sy hulp te soek — beide natuurlik en bonatuurlik.

5. Vas bring ons hart in lyn met God se hart

Jesaja 58 wys vir ons dat ware vas nie net oor kos gaan nie, maar oor 'n hart wat in lyn kom met God. Wanneer ons vas, begin ons dinge sien soos God dit sien. Ons raak meer bewus van ander se nood, en ons harte word sagter en meer ontvanklik vir Sy wil.

6. Vas help ons om versoeking te weerstaan

Jesus self het vir 40 dae gevas voordat Hy deur die duiwel versoek is (Matteus 4:1–11). Hy het gewys dat die mens nie net van brood leef nie, maar van elke woord wat uit God se mond kom. Vas leer ons selfbeheersing en help ons om sterker te staan teen versoeking.

7. Vas is 'n daad van liefde en aanbidding

Lukas 2:37 vertel van Anna wat God gedien het met vas en gebed, dag en nag. Vas is 'n manier om ons liefde vir God te wys.

Jesus en die vroeë kerk het gevas

Jesus het nie net oor vas gepraat nie — Hy het self gevas. Hy het ook gesê: “Wanneer julle vas...” (Matteus 6:16) Hy het nie gesê “as julle vas nie,” maar “wanneer julle vas.” Die vroeë kerk het gereeld gevas. Kerkleiers deur die geskiedenis soos Augustinus, John Knox, en John Wesley het vas as 'n belangrike geestelike dissipline beskou. John Wesley het gesê: “Sommige het vas verhef bo wat die Skrif leer, en ander het dit heeltemal verwaarloos.” Die waarheid is: vas is 'n Bybelse praktyk wat steeds relevant is vandag.

Belangrike waarhede oor vas

1. Vas is 'n dissipline, nie 'n wet nie

Vas is nie 'n vereiste om God se liefde te verdien nie. Dit is 'n keuse — 'n daad van gehoorsaamheid en liefde. Ons vas nie om gered te word nie. Ons vas omdat ons reeds aan Hom behoort.

2. Vas dwing God nie

Vas is nie 'n ruiltransaksie nie. Ons kan nie God manipuleer deur te vas nie. Vas verander God nie — dit verander ons.

3. Pasop vir trots

Jesus het gewaarsku dat ons nie moet vas om deur mense gesien te word nie (Matteus 6:16–18). Vas is tussen jou en God.

4. Jy hoef nie alles te verstaan om te begin nie

Baie mense wag om te vas totdat hulle dit ten volle verstaan. Maar vas is 'n geloofsdaad. Ons begin in gehoorsaamheid, en God leer ons langs die pad.

Wat gebeur geestelik wanneer ons vas?

Baie gelowiges ervaar dat vas:

- hulle meer bewus maak van God se teenwoordigheid
- hulle gebedslewe verdiep
- hulle help om God se wil te verstaan
- hulle harte verander
- hulle afhanklikheid van God versterk

Honger word 'n herinnering om te bid. Elke keer wat jy honger voel, is dit 'n uitnodiging om die Here te soek.

Tipes vas in die Bybel

Daar is verskillende tipes vas:

Volledige vas

Geen kos nie, maar water word gedrink. Dit is die mees algemene Bybelse vas.

Gedeeltelike vas (Daniël vas)

Beperkte dieet, soos Daniël wat nie sekere kosse geëet het nie (Daniël 10:3).

Praktiese voorbeelde van vas

Mense in die Bybel het gevas vir verskillende periodes:

- 1 dag
- 3 dae
- 21 dae (Daniël)
- 40 dae (Moses en Jesus)

Ons gemeente se 40 dae vas

Joël 2:15 sê:

“Blaas die ramshoring in Sion, kondig ’n vasdag aan...”

As gemeente gaan ons van

23 Februarie tot 3 April (Goeie Vrydag)

40 dae vas en bid.

Ons vas vir:

- Herlewing
- God se leiding
- Deurbrake
- Genesing
- Die vervulling van God se beloftes
- Ons gemeente se visie
- Die grond en toekoms van LWC

Wat moet jy vas?

Dit is tussen jou en die Here.

Jy kan vas van:

- kos (volledig of gedeeltelik)
- sekere kosse
- sosiale media
- televisie
- of enigiets wat jou aandag wegneem van God

Die doel is om meer tyd met God te spandeer.

'n Uitnodiging om God te soek

Hierdie 40 dae is nie net nog 'n program nie. Dit is 'n heilige uitnodiging. God belowe in Jeremia 29:13:

“Julle sal My soek en vind wanneer julle My met julle hele hart soek.”

Wanneer ons vas en bid, maak ons ruimte vir God om te werk. Mag hierdie tyd 'n tyd wees van: geestelike groei, herlewering, deurbrake en 'n dieper verhouding met God.

Die Here wag vir ons.

Mediese feite oor vas

Wat doen vas aan jou liggaam?

Deur Dr. Marlé van der Merwe

Wanneer jy vas, gebeur daar belangrike prosesse in jou liggaam wat genesing, vernuwing, en herstel kan ondersteun.

Vas tree op as 'n **metaboliese skakelaar**. Dit beteken jou liggaam skakel oor van suiker-verbranding na vet-verbranding as energiebron. Volgens die nuutste navorsing (2024–2025) help hierdie proses om die liggaam te herstel en te regeneer op verskeie maniere:

1. Sellulêre skoonmaak (Outofagie)

Vas aktiveer 'n proses genaamd **outofagie**, waar jou selle ou en beskadigde komponente afbreek en verwyder. Dit is soos 'n ingeboude “skoonmaak- en herwinnings proses” in jou liggaam.

Hierdie prosesse:

- help om beskadigde selle te verwyder
- ondersteun selvernuwing
- kan help om veroudering van selle te vertraag

2. Stamsel-regenerasie

Navorsing wys dat vas **stamselle aktiveer**, veral in die immuunstelsel en die dermkanaal.

Belangrik om te verstaan:

Die vas self breek ou en beskadigde selle af, maar die **her-voedingsfase** (wanneer jy weer begin eet) is wanneer nuwe, gesonde selle gevorm word.

Dit kan help met:

- herstel van die dermwand
- ondersteuning van die immuunstelsel
- verbetering van toestande soos prikkelbare dermsindroom (IBS)

3. Herstel van die immuunstelsel

Langer vastye (ongeveer 48–72 uur) help die liggaam om ou en minder effektiewe immuunselle af te breek.

Wanneer jy weer begin eet, bou die liggaam nuwe, sterker immuunselle.

Dit kan:

- jou weerstand teen siektes verbeter
- inflammasie verminder
- die immuunstelsel versterk

4. Metaboliese voordele

Verbeterde insulien-sensitiwiteit

Vas verlaag insulienvlakke, wat help om:

- inflammasie te verminder
- bloedsuiker beter te beheer
- die risiko van Tipe 2-diabetes te verminder

Verhoogde groeihormoon

Gedurende vas verhoog jou liggaam die produksie van groeihormoon.

Dit help om:

- vetverbranding te bevorder
- spiermassa te beskerm
- herstelprosesse in die liggaam te ondersteun

Belangrike beginsel: Genesing gebeur ook wanneer jy weer eet

Die vasfase breek ou, beskadigde strukture af.

Die **her-voedingsfase bou nuwe, gesonde weefsel.**

Daarom is dit uiters belangrik om jou vas op 'n gesonde manier te breek.

Hoe om jou vas reg te breek

Wanneer jy weer begin eet:

- Drink baie water.
- Eet natuurlike, onbewerkte kos.
- Begin met 'n gebalanseerde maaltyd wat insluit:
 - Groente
 - Proteïene
 - Gesonde vette

- Lae-GI koolhidrate

Eet in hierdie volgorde:

1. Groente
2. Proteïene
3. Gesonde vette
4. Lae-GI koolhidrate
5. Suiker of nagereg (indien verkies)

Praktiese riglyne

- Eet soveel moontlik natuurlike, onbewerkte kos.
- Fokus op groente en proteïene.
- Gebruik gesonde vette (plant- of dierlike vette).
- Beperk verfynde koolhidrate.
- Indien jy iets soets wil hê, kies eerder vrugte as verwerkte nagereg.

Wanneer jy jou vas met ongesonde kos breek wat jou bloedsuiker vinnig laat styg, kan dit inflammasie in die liggaam veroorsaak en die voordele van die vas verminder.

Belangrike mediese nota

Individue met mediese toestande, swanger vroue, of persone op chroniese medikasie moet eers met hul dokter konsulteer voordat hulle 'n vas begin.

DAG 1: Maandag 23 Februarie — Wakker uit geestelike apatie

Skrif:

“Dit is nou die uur om uit die slaap wakker te word.”

— Romeine 13:11

Tema:

Here, maak my weer wakker.

Oordenking

Dit is moontlik om geestelik aan die slaap te raak sonder dat ons dit besef. Ons liefde vir God is nog daar, maar ons honger na Hom het afgeneem. Ons bid minder, ons passie het afgekoel, en ons raak geestelik passief.

Maar God roep ons vandag om wakker te word.

Hy wil jou weer vernuwe. Hy wil die vuur in jou hart weer aansteek en jou ’n nuwe honger gee vir Sy teenwoordigheid. Herlewing begin wanneer ons harte weer na Hom draai.

Maak vandag hierdie jou gebed:

Here, maak my weer wakker.

Gebed

- Here, maak elke slap plek in my gees wakker.
 - Breek apatie en moegheid in my lewe af.
 - Gee my nuwe honger vir U Woord.
 - Laat my eerste liefde vir U weer brand.
 - Begin herlewing in my hart.
-

Aktivering

Sit vandag 10 minute opsy om stil te word, te bid, of die Here te aanbid.

Nooi Hom om jou hart te vernuwe en jou gees wakker te maak.

DAG 2: Dinsdag 24 Februarie — Terug na eerste liefde

Skrif:

“Maar Ek het teen jou dat jy jou eerste liefde verlaat het... Bekeer jou.”

— Openbaring 2:4–5

Tema:

Jesus, U is my nommer een.

Oordenking

Dit is moontlik om God te dien, maar die liefde en passie wat ons eens gehad het, te verloor. Ons doen steeds die regte dinge, maar ons harte is nie meer so naby aan Hom soos voorheen nie.

Jesus se uitnodiging is eenvoudig: kom terug.

Hy roep ons nie met veroordeling nie, maar met liefde. Hy verlang na ’n verhouding met jou — nie net jou diens nie, maar jou hart. Hy wil weer jou eerste liefde wees.

Wanneer ons terugdraai na Hom, herstel Hy ons vreugde, ons passie, en ons intimiteit met Hom.

Maak vandag hierdie jou verklaring:

Jesus, U is my nommer een.

Gebed

- Here, herstel my eerste liefde vir U.
 - Was elke teleurstelling en moedeloosheid uit my hart.
 - Wys my enigiets wat belangriker as U geword het, en help my om dit neer te lê.
 - Trek my nader aan U in intimiteit.
 - Laat my passie en liefde vir U weer groei.
-

Aktivering

Skryf vandag ’n kort, persoonlike liefdesbrief aan Jesus.

Druk jou liefde, dankbaarheid en oorgawe aan Hom in jou eie woorde uit.

DAG 3: Woensdag 25 Februarie — Suiwering van die hart

Skrif:

“Skep vir my ’n rein hart, o God, en gee opnuut in my die regte gees.”
— Psalm 51:12

Tema:

Maak my hart skoon.

Oordenking

God kyk nie net na wat ons doen nie — Hy kyk na ons hart. Ons motiewe, ons gedagtes, en ons innerlike toestand is vir Hom belangrik.

Met tyd kan seer, teleurstelling, sonde, of verkeerde houdings in ons harte insluip. Hierdie dinge kan ons verhouding met God beïnvloed en ons geestelike groei beperk.

Maar God is ’n God wat herstel en reinig.

Wanneer ons Hom vra, wys Hy ons wat nie van Hom is nie, en Hy reinig ons met Sy genade. Hy bring genesing vir gebroke plekke en vul ons weer met reinheid en nederigheid.

Vandag is ’n uitnodiging om jou hart oop te maak voor die Here en Hom toe te laat om dit nuut te maak.

Gebed

- Here, suiwer my motiewe en bedoelings.
 - Wys my enigiets in my hart wat nie van U is nie.
 - Was my hart met U waarheid.
 - Bring genesing vir elke gebroke plek in my hart.
 - Vul my met reinheid en nederigheid.
-

Aktivering

Neem vandag ’n paar minute en vra die Heilige Gees:
“Watter houding of area in my hart wil U verander?”

Wees stil en luister na Sy stem.

DAG 4: Donderdag 26 Februarie — Breek die gees van vertraging

Skrif:

“Want die visioen wag nog vir die vasgestelde tyd; dit getuig van die einde en sal nie teleurstel nie. As dit talm, wag daarop, want dit kom vir seker, dit sal nie uitbly nie.”

— Habakuk 2:3

Tema:

Here, ek vertrou U tydsberekening.

Oordenking

Daar is tye wanneer dit voel asof dinge in ons lewens stilstaan. Gebede wat nog nie beantwoord is nie. Beloofde dinge wat nog nie gebeur het nie. Deure wat nog toe bly.

In hierdie tye kan dit maklik wees om moedeloos te raak of te wonder of God vergeet het.

Maar God werk altyd volgens Sy perfekte tyd.

Vertraging beteken nie ontkenning nie. Wat God belowe het, sal Hy volbring. Terwyl ons wag, werk Hy agter die skerms — Hy berei ons voor, Hy rangskik omstandighede, en Hy bring alles in lyn met Sy wil.

Vandag kies ons om nie moedeloos te word nie, maar om te vertrou dat God se tyd perfek is.

Gebed

- Here, breek elke patroon van vertraging in my lewe.
 - Bring U goddelike tydsberekening en orde.
 - Verwyder enigiets wat nie deel van U wil vir my is nie.
 - Help my om U te vertrou in hierdie wagtyd.
 - Laat U beloftes in my lewe vervul word.
-

Aktivering

Sê vandag hardop in geloof:

“Ek vertrou God se tyd. Hy is besig om in my lewe te werk.”

DAG 5: Vrydag 27 Februarie — Om God duidelik te hoor

Skrif:

“My skape luister na my stem, en Ek ken hulle, en hulle volg My.”
— Johannes 10:27

Tema:

Here, maak my ore oop.

Oordenking

God praat vandag nog met Sy kinders. Hy is ’n Vader wat begeer om ons te lei, te waarsku, te bemoedig, en rigting te gee.

Maar baie keer is daar soveel geraas en afleiding in ons lewens dat dit moeilik raak om Sy stem duidelik te hoor. Ons gedagtes is besig, ons fokus is verdeeld, en ons mis Sy sagte fluistering.

Wanneer ons stil word voor Hom, begin ons Sy stem duideliker herken.

God praat deur Sy Woord, deur die Heilige Gees, en soms deur ’n sagte indruk in ons hart. Hy wil jou lei — maar Hy nooi jou om te luister.

Maak vandag jou hart stil en oop voor Hom.

Gebed

- Here, verwyder elke afleiding en geraas in my lewe.
 - Skerp my geestelike gehoor.
 - Laat U stem duidelik wees vir my.
 - Maak my sensitief vir U leiding.
 - Spreek met my deur U Woord en U Gees.
-

Aktivering

Sit vandag 5 minute stil voor die Here.

Wees stil, luister, en maak jou hart oop vir Sy stem.

DAG 6: Saterdag 28 Februarie — Breek denkvestings

Skrif:

“Ons vernietig redenasies... en neem elke gedagte gevange tot gehoorsaamheid aan Christus.”
— 2 Korintiërs 10:4–5

Tema:

Nuwe denke, nuwe lewe.

Oordenking

Ons gedagtes het 'n groot invloed op ons lewens. Wat ons glo, bepaal hoe ons leef, hoe ons optree, en hoe ons onself en God sien.

Soms glo ons leuens oor onself — dat ons nie goed genoeg is nie, dat niks gaan verander nie, of dat God nie werklik vir ons sal deurkom nie. Hierdie leuens bou vestings in ons denke wat ons geestelik beperk.

Maar God se waarheid bring vryheid.

Wanneer ons ons gedagtes onderwerp aan God se Woord, begin ons denke verander. Vrees word vervang met geloof. Leuens word vervang met waarheid. En ons begin leef in die vryheid wat God vir ons bedoel het.

God wil jou denke vernuwe, sodat jy kan leef in Sy waarheid.

Gebed

- Here, wys my elke leuen wat ek geglo het.
 - Breek vrees en negatiewe gedagtes in my lewe.
 - Plant U waarheid diep in my denke.
 - Vernuwe my denke deur U Woord.
 - Vul my gedagtes met geloof en hoop.
-

Aktivering

Skryf een negatiewe gedagte of leuen neer wat jy al geglo het.

Vind 'n Skrif wat God se waarheid daaroor verklaar, en verklaar dit hardop oor jou lewe.

DAG 7: Sondag 01 Maart — Oorgawe aan God

Skrif:

“Laat U koninkryk kom; laat U wil geskied, soos in die hemel net so ook op die aarde.”
— Matteus 6:10

Tema:

Laat U wil geskied.

Oordenking

Oorgawe beteken om God volkome te vertrou, selfs wanneer ons nie alles verstaan nie. Dit beteken om beheer, planne, en uitkomst in Sy hande te plaas, en te glo dat Sy wil die beste is.

Baie keer hou ons vas aan dinge omdat ons bang is om beheer te verloor. Maar ware vrede kom wanneer ons leer om los te laat en God te vertrou.

God is 'n goeie Vader. Hy sien die groter prentjie, en Sy plan vir jou is goed.

Wanneer ons oorgee, maak ons ruimte vir God om te werk op maniere wat ons nooit self kon doen nie.

Maak vandag die keuse om te sê:

Here, laat U wil geskied in my lewe.

— 1 Johannes 3:16

Gebed

- Here, ek gee elke area van my lewe aan U oor.
 - Help my om my vrees om beheer te verloor, neer te lê.
 - Leer my om U volkome te vertrou.
 - Help my om mense en uitkomst in U hande te los.
 - Vul my hart met U vrede.
-

Aktivering

Bid vandag 'n spesifieke gebed van oorgawe.

Gee een area van jou lewe doelbewus oor aan die Here en vertrou Hom daarmee.

DAG 8: Maandag 02 Maart— Nuwe krag

Skrif:

“Maar die wat op die HERE wag, kry nuwe krag; hulle vaar op met vleuels soos arende.”
— Jesaja 40:31

Tema:

Herstel my krag.

Oordenking

Daar is tye wanneer ons geestelik, emosioneel, en selfs fisies moeg raak. Die laste van die lewe, uitdagings, en wagtye kan ons krag uitput.

Maar God is die bron van ware krag.

Wanneer ons na Hom toe kom en op Hom wag, vernuwe Hy ons. Hy vul ons weer met nuwe lewe, nuwe hoop, en nuwe uithouvermoë. Ons hoef nie op ons eie krag staat te maak nie — Sy krag is genoeg.

God belowe nie net om ons te help aanhou nie, maar om ons te versterk en op te lig.

Vandag nooi Hy jou om weer krag uit Hom te ontvang.

Gebed

- Here, vernuwe my krag vandag.
 - Gee my geestelike en emosionele uithouvermoë.
 - Versterk my gees en my liggaam.
 - Vul elke leë plek in my met nuwe lewe.
 - Laat my krag uit U alleen kom.
-

Aktivering

Gaan vandag stap en gebruik daardie tyd om te bid.

Vra die Here om jou te vul met nuwe krag en nuwe lewe.

DAG 9: Dinsdag 03 Maart — Breek ongesonde patrone/gewoontes

Skrif:

“Daarom, as iemand in Christus is, is hy ’n nuwe skepsel; die ou dinge het verbygegaan, kyk, dit het alles nuut geword.”

— 2 Korintiërs 5:17

Tema:

Nuwe roetes, nuwe seisoene.

Oordenking

In Christus het ons ’n nuwe lewe ontvang. Ons is nie meer gebonde aan ons verlede, ou gewoontes, of ongesonde patrone nie.

Soms is daar patrone wat oor tyd in ons lewens gevorm het — verkeerde reaksies, negatiewe denke, of gewoontes wat ons terughou. Maar God se krag maak dit moontlik om vry te word en nuut te begin.

Hy roep jou nie net uit die ou nie, maar lei jou in die nuwe.

Met Sy hulp kan jy nuwe gewoontes bou, in gehoorsaamheid leef, en instap in die nuwe seisoen wat Hy vir jou voorberei het.

Jy is ’n nuwe skepping — begin leef soos een.

Gebed

- Here, breek elke negatiewe patroon in my lewe.
 - Bring vryheid van elke siklus wat my terughou.
 - Help my om nuwe, goddelike gewoontes te bou.
 - Lei my in die nuwe seisoen wat U vir my het.
 - Laat U waarheid diep in my lewe wortelskiet.
-

Aktivering

Vra die Here om vir jou een patroon te wys wat nie deel van jou nuwe lewe moet wees nie. Gee dit vandag doelbewus oor aan Hom.

DAG 10: Woensdag 04 Maart — Vestig God se oorwinning

Skrif:

“Hy het die skuldbrief teen ons uitgedelg... en die owerhede en magte ontwapen en hulle openlik tentoongestel.”

— Kolossense 2:14–15

Tema:

Jesus se oorwinning is volkome.

Oordenking

Aan die kruis het Jesus 'n volledige oorwinning behaal. Hy het elke mag van duisternis oorwin en elke aanklag teen ons stilgemaak. In Hom leef ons nie in vrees nie, maar in vryheid en oorwinning.

Soms dra mense nog laste van die verlede — dinge wat hulle geestelik bind, of invloede wat nie van God af is nie. Maar deur Jesus het ons vrypraak en 'n nuwe lewe ontvang.

Ons behoort nou aan Hom.

Wanneer ons ons lewens aan Jesus oorgee, bou ons ons lewens op 'n nuwe fondament — een van aanbidding, waarheid, en vryheid. Sy bloed het die finale woord.

Vandag staan ons vas in die oorwinning wat Hy reeds behaal het.

Gebed

- Here, dankie vir U volkome oorwinning aan die kruis.
 - Breek elke invloed wat nie van U af is nie.
 - Ek verklaar dat my lewe aan U behoort.
 - Laat U waarheid en vryheid my lewe vul.
 - Laat my lewe 'n plek van aanbidding vir U wees.
-

Aktivering

Verklaar vandag hardop:

“My lewe behoort aan Jesus. Ek leef in Sy vryheid en oorwinning.”

DAG 11: Donderdag 05 Maart — Kruising van jou Rooisee

Skrif:

“Die HERE sal vir julle stry, en julle moet stil wees.”

— Eksodus 14:14

Tema:

God maak ’n pad.

Oordenking

Daar kom tye wanneer ons voor ’n situasie staan wat onmoontlik lyk — geen uitweg, geen oplossing, geen pad vorentoe nie. So het die Israeliete gevoel toe hulle voor die Rooisee gestaan het, met die vyand agter hulle.

Maar God het ingegryp.

Hy het ’n pad gemaak waar daar geen pad was nie. Wat vir mense onmoontlik was, was vir God moontlik.

Die Rooisee in jou lewe mag groot lyk, maar dit is nie groter as jou God nie. Hy veg vir jou. Hy maak ’n weg. Hy verander vrees in geloof en bring oorwinning.

Hierdie situasie sal nie jou einde wees nie — dit sal jou getuienis word.

Gebed

- Here, wees my beskerming en my verdediger.
 - Maak ’n pad deur elke onmoontlike situasie.
 - Verander my vrees in geloof.
 - Open deure wat niemand kan sluit nie.
 - Laat hierdie situasie ’n getuienis van U krag word.
-

Aktivering

Noem vandag jou “Rooisee” spesifiek voor die Here.

Verklaar in geloof:

“God maak ’n pad vir my. Ek beweeg vorentoe.”

DAG 12: Vrydag 06 Maart — Die salwing wat vrymaak

Skrif:

“En die juk sal vernietig word vanweë die salwing.”

— Jesaja 10:27

Tema:

Salwing wat jukke breek.

Oordenking

God se salwing bring vryheid. Waar daar laste, swaarkry, of vasbindings is, bring Sy teenwoordigheid bevryding en herstel.

’n Juk verteenwoordig enigiets wat ons swaar maak, beperk, of terughou — emosioneel, geestelik, of selfs fisies. Maar God se krag is groter as enige las wat ons dra.

Wanneer die Heilige Gees werk, breek Hy kettings, bring genesing, en herstel wat gebreek is. Hy vul ons met nuwe krag en lei ons in vryheid.

God wil nie hê jy moet gebind leef nie. Hy wil jou vrymaak, sodat jou lewe ’n getuienis van Sy krag kan wees.

Gebed

- Here, laat U salwing elke las in my lewe breek.
 - Bring vryheid waar daar druk en swaarkry is.
 - Heel elke plek waar ek seergekry het.
 - Vul my met die krag van die Heilige Gees.
 - Laat my lewe ’n getuienis van U vryheid wees.
-

Aktivering

Bid vandag spesifiek vir een area in jou lewe waar jy vryheid nodig het.

Nooi die Heilige Gees om daar te werk en herstel te bring.

DAG 13: Saterdag 07 Maart — Vrede en beskerming in die nag

Skrif:

“In vrede sal ek gaan lê en aan die slaap raak, want U alleen, HERE, laat my veilig woon.”
— Psalm 4:9

Tema:

Heilige, beskermde nagte.

Oordenking

God gee nie net vir ons vrede gedurende die dag nie, maar ook gedurende die nag. Wanneer ons rus, bly Hy waak oor ons. Ons hoef nie in vrees of onrus te leef nie, want Hy is ons beskermmer.

Slaap is 'n geskenk van God — 'n tyd van herstel vir ons liggaam en gees. Die Here wil hê dat ons in vrede moet rus, sonder angs of bekommernis.

Wanneer ons ons nagte aan Hom oorgee, vul Hy ons met Sy vrede. Hy versterk ons innerlik en herinner ons dat ons veilig is in Sy teenwoordigheid.

Jy kan vanaand rus met die wete dat God oor jou waak.

Gebed

- Here, vul my hart met U vrede wanneer ek rus.
 - Verwyder elke vrees en onrus uit my lewe.
 - Beskerm my en my huis deur die nag.
 - Versterk my gees terwyl ek slaap.
 - Laat U teenwoordigheid oor my bly.
-

Aktivering

Bid vanaand oor jou kamer en gee jou rus aan die Here oor.
Speel sagte aanbiddings musiek en nooi Sy vrede in jou ruimte in.

DAG 14: Sondag 08 Maart — Stap in Koninkryksgesag

Skrif:

“En saam opgewek en saam laat sit in die hemele in Christus Jesus.”
— Efesiërs 2:6

Tema:

Ek regeer saam met Christus.

Oordenking

As kinders van God is ons nie magteloos nie. Deur Jesus het ons ’n nuwe posisie ontvang — ons is saam met Hom opgewek en het nou ’n plek van geestelike gesag in Hom.

Dit beteken ons hoef nie in vrees, skaamte, of onsekerheid te leef nie. Ons leef vanuit oorwinning, nie vir oorwinning nie. Christus het reeds die oorwinning behaal, en ons staan vas in Hom.

Wanneer ons hierdie waarheid verstaan, begin ons met geloof, vrymoedigheid, en sekerheid leef. Ons woorde, gebede, en lewens begin die realiteit van God se Koninkryk weerspieël.

God roep jou om in hierdie gesag te leef — nie in jou eie krag nie, maar in Syne.

Gebed

- Here, help my om my posisie in Christus te verstaan.
 - Breek elke skaamte en vrees in my lewe.
 - Vul my met geloof en vrymoedigheid.
 - Laat my woorde en gebede vol geloof wees.
 - Versterk my om vas te staan in U waarheid.
-

Aktivering

Verklaar vandag hardop:

“Ek het gesag in Christus. Ek leef in Sy oorwinning.”

DAG 15: Maandag 09 Maart — Verwydering van blokkades

Skrif:

“Ek self sal voor jou uitgaan en die ongelyke plekke gelyk maak.”

— Jesaja 45:2

Tema:

God maak die pad oop.

Oordenking

Soms voel dit asof iets ons vooruitgang keer. Ons probeer vorentoe beweeg, maar daar is hindernisse, weerstand, of geslote deure.

God belowe dat Hy self voor ons uitgaan.

Hy sien elke struikelblok wat ons nie kan sien nie. Hy maak krom paaie reguit en verwyder hindernisse wat ons nie op ons eie kan oorkom nie. Wat vir ons soos 'n muur lyk, is vir God net 'n geleentheid om Sy krag te wys.

Ons rol is om Hom te vertrou en aan te hou vorentoe beweeg in geloof.

God is reeds besig om die pad voor jou oop te maak.

Gebed

- Here, verwyder elke hindernis in my lewe.
 - Breek elke muur wat my terughou.
 - Wys my enigiets wat my vooruitgang blokkeer.
 - Gaan voor my uit en maak my pad reguit.
 - Laat elke oorwinning 'n getuigenis van U krag wees.
-

Aktivering

Vra die Here vandag:

“Here, wys my wat my vooruitgang verhoed.”

Wees stil en oop vir Sy leiding.

DAG 16: Dinsdag 10 Maart — Genesing van teleurstelling

Skrif:

“’n Uitgestelde verwagting maak die hart siek, maar ’n vervulde begeerte is ’n boom van die lewe.”

— Spreuke 13:12

Tema:

Here, herstel my hoop.

Oordenking

Teleurstelling is iets wat ons almal ervaar. Wanneer dinge nie gebeur soos ons gehoop het nie, kan dit ons harte seermaak en ons hoop steel.

Maar God sien elke seer en elke gebroke verwagting.

Hy is ’n God wat herstel bring. Hy genees gebroke harte en vul ons weer met hoop. Wat soos ’n einde voel, kan in Sy hande die begin van iets nuuts word.

God wil nie hê jy moet vasgevang bly in teleurstelling nie. Hy wil jou vrymaak, jou hoop herstel, en jou help om weer met verwagting vorentoe te kyk.

Hy is steeds besig om in jou lewe te werk.

Gebed

- Here, bring genesing vir elke plek wat seergekry het.
 - Herstel my hoop en verwagting.
 - Verwyder elke bitterheid uit my hart.
 - Help my om U goedheid weer raak te sien.
 - Gebruik hierdie teleurstelling vir U eer.
-

Aktivering

Skryf vandag een teleurstelling neer.

Gee dit doelbewus oor aan die Here en vertrou Hom met jou toekoms.

DAG 17: Woensdag 11 Maart — Identiteit en seunskap

Skrif:

“Julle het die Gees van aanneming ontvang, deur wie ons roep: Abba, Vader!”
— Romeine 8:15

Tema:

Ek is U kind.

Oordenking

Een van die grootste waarhede van ons geloof is dat ons kinders van God is. Ons is nie vreemdelinge of buitestaanders nie — ons behoort aan Hom.

Soms laat die lewe ons onseker voel oor ons waarde of ons plek. Maar God se waarheid bly vas: jy is Syne. Hy het jou aangeneem, Hy het jou lief, en Hy noem jou Sy kind.

Wanneer ons ons identiteit in Christus verstaan, verander alles. Ons leef nie meer uit vrees of onsekerheid nie, maar uit sekerheid en liefde.

Jy hoef nie God se liefde te verdien nie — jy leef reeds daarin.

Vandag mag jy met vrymoedigheid sê:

Ek is 'n kind van God.

Gebed

- Here, help my om my identiteit in U te verstaan.
 - Breek elke leuen wat sê ek behoort nie.
 - Vul my met sekerheid van U liefde.
 - Help my om te leef soos U kind.
 - Leer my om myself deur U oë te sien.
-

Aktivering

Verklaar vandag Skrifwaarhede hardop oor jouself, soos:
“Ek is God se kind. Ek is geliefd. Ek behoort aan Hom.”

DAG 18: Donderdag 12 Maart — Heiligheid en 'n suiwer lewe

Skrif:

“Wees heilig, want Ek is heilig.”

— 1 Petrus 1:16

Tema:

Rein soos U.

Oordenking

God roep ons tot 'n lewe van heiligheid — nie uit dwang nie, maar uit liefde. Heiligheid beteken om afgesonder te wees vir Hom, om 'n lewe te leef wat Hom eer.

Dit begin in ons harte en gedagtes. Wat ons toelaat in ons lewens, beïnvloed ons verhouding met God en ons geestelike groei.

God wil ons nie beperk nie — Hy wil ons vrymaak om in Sy volheid te leef. Wanneer ons kies vir reinheid, maak ons ruimte vir Sy teenwoordigheid en Sy krag in ons lewens.

Heiligheid is nie 'n las nie — dit is 'n pad na 'n dieper, ryker verhouding met God.

Vandag nooi Hy jou om nader aan Hom te leef.

Gebed

- Here, suiwer my gedagtes en my hart.
 - Help my om afgesonder vir U te leef.
 - Wys my enige kompromie in my lewe.
 - Vorm my begeertes volgens U wil.
 - Laat my vreugde vind in 'n lewe wat U eer.
-

Aktivering

Vra die Here om vir jou een ding te wys wat jou geestelik terughou.

Neem 'n praktiese stap vandag om dit te verwyder of neer te lê.

DAG 19: Vrydag 13 Maart — Vertrou God vir voorsiening

Skrif:

“En my God sal in elke behoefte van julle ryklik voorsien volgens sy rykdom in heerlikheid in Christus Jesus.”

— Filippense 4:19

Tema:

God voorsien.

Oordenking

God is ons Voorsiener. Hy sien elke behoefte, elke bekommernis, en elke area waar ons hulp nodig het. Ons hoef nie in vrees of onsekerheid te leef nie, want Hy sorg vir Sy kinders.

Voorsiening kom nie net deur ons eie krag nie, maar deur God se hand wat in ons lewens werk. Hy gee wysheid, open deure, en seën die werk van ons hande.

Wanneer ons Hom vertrou, beweeg ons van vrees na geloof. Ons begin leef met die sekerheid dat Hy getrou is om te voorsien.

God is bewus van jou behoeftes — en Hy is getrou.

Gebed

- Here, ek vertrou U as my Voorsiener.
 - Breek elke vrees oor finansies in my lewe.
 - Gee my wysheid om goed te bestuur wat U my gee.
 - Maak deure oop vir nuwe voorsiening.
 - Seën die werk van my hande.
-

Aktivering

Saai vandag ’n saad van gehoorsaamheid — deur ’n daad van goedheid, vrygewigheid, of seën aan iemand anders.

DAG 20: Saterdag 14 Maart — Genesing van die siel

Skrif:

“Hy verkwik my siel; Hy lei my in die spore van geregtigheid, om sy Naam ontwil.”
— Psalm 23:3

Tema:

Here, maak my heel.

Oordenking

God gee nie net om oor ons liggaam nie, maar ook oor ons siel — ons emosies, ons herinneringe, en ons innerlike lewe. Hy sien elke wond, elke seer, en elke plek waar ons gebroke voel.

Hy is ’n God wat herstel bring.

Sy teenwoordigheid bring vrede waar daar onrus was, en genesing waar daar pyn was. Hy vernuwe ons vreugde en maak ons weer heel van binne.

Jy hoef nie gebroke te bly nie. God se liefde en teenwoordigheid bring herstel en nuwe lewe.

Hy is naby aan jou en werk in jou hart.

Gebed

- Here, bring genesing vir elke emosionele wond.
 - Herstel my vreugde en vrede.
 - Genees pynlike herinneringe.
 - Vul my hart met U teenwoordigheid.
 - Maak my heel van binne.
-

Aktivering

Dink aan ’n tyd toe God jou gehelp of herstel het.
Skryf dit neer en dank Hom vir Sy getrouheid.

DAG 21: Sondag 15 Maart — Leef in God se beskerming

Skrif:

“Geen wapen wat teen jou gesmee word, sal slaag nie.”

— Jesaja 54:17

Tema:

Geen wapen sal slaag nie.

Oordenking

God is ons beskerming en ons veilige plek. In ’n wêreld vol onsekerheid en geestelike stryd, hoef ons nie in vrees te leef nie, want Hy waak oor Sy kinders.

Sy Woord belowe dat niks wat teen ons gevorm word, die finale sê het nie. Ons veiligheid lê nie in ons eie krag nie, maar in Sy teenwoordigheid en Sy getrouheid.

Wanneer ons ons vertrouwe in Hom plaas, leef ons met vrede en sekerheid. Hy is ons skild, ons verdediger, en ons toevlug.

Jy kan vandag met vrymoedigheid leef, met die wete dat God oor jou waak.

Gebed

- Here, dankie dat U my beskerm.
 - Ek plaas my vertrouwe volkome in U.
 - Beskerm my en my familie.
 - Vul my hart met vrede en sekerheid.
 - Help my om in geloof en nie in vrees te leef nie.
-

Aktivering

Bid vandag Psalm 91 oor jouself en jou huis.

Verklaar God se beskerming oor jou lewe.

DAG 22: Maandag 16 Maart — Familieherstel

Skrif:

“Maar ek en my huis, ons sal die HERE dien.”

— Josua 24:15

Tema:

Here, genees ons huis.

Oordenking

God gee om vir families. Hy begeer dat daar liefde, vrede, en eenheid in ons huise sal wees. Wanneer daar konflik, seer, of afstand is, is Hy die Een wat herstel kan bring.

Geen verhouding is te gebreek vir God om te genees nie.

Hy werk in harte, bring vergifnis, en herstel wat verlore gegaan het. Wanneer ons vir ons families bid, nooi ons God om te werk op maniere wat ons nie self kan doen nie.

God het 'n plan vir jou familie. Hy wil Sy vrede en seën oor julle uitstort.

Vandag bring ons ons families voor Hom in gebed.

Gebed

- Here, bring genesing in my familie.
 - Herstel gebroke verhoudings.
 - Help ons om mekaar te vergewe.
 - Vul ons huis met liefde en eenheid.
 - Beskerm en seën elke familielid.
-

Aktivering

Bid vandag spesifiek vir een familielid.

Vra die Here om in hul lewe te werk en hulle te seën.

DAG 23: Dinsdag 17 Maart — Stap in jou roeping

Skrif:

“Want Ek weet watter gedagtes Ek aangaande julle koester... gedagtes van vrede en nie van onheil nie, om julle ’n hoopvolle toekoms te gee.”

— Jeremia 29:11

Tema:

Ek stap in my mandaat.

Oordenking

God het elkeen van ons met ’n doel geskape. Jou lewe is nie toevallig nie — Hy het ’n plan en ’n roeping spesifiek vir jou.

Soms voel ons onseker oor die pad vorentoe, maar God belowe om ons te lei. Hy open die regte deure en sluit die verkeerde. Hy bring die regte mense oor ons pad en gee vir ons duidelikheid oor ons volgende stappe.

Ons roeping begin wanneer ons Hom vertrou en gehoorsaam volg.

Jy hoef nie alles vandag te weet nie — jy hoef net bereid te wees om die pad te stap wat Hy vir jou oopmaak.

God is getrou om jou te lei in die doel waarvoor Hy jou geskep het.

Gebed

- Here, lei my in die roeping wat U vir my het.
 - Sluit elke deur wat nie van U is nie.
 - Maak die regte deure oop.
 - Bring die regte mense oor my pad.
 - Gee my sekerheid en vrede oor my roeping.
-

Aktivering

Skryf vandag drie dinge neer wat jy glo God in jou geplaas het — gawes, passies, of areas waarin Hy jou wil gebruik.

DAG 24: Woensdag 18 Maart — Breek die vrees vir mense

Skrif:

“Die vrees vir mense span ’n strik, maar hy wat op die HERE vertrou, is beskerm.”
— Spreuke 29:25

Tema:

Ek vrees net God.

Oordenking

Die vrees vir mense kan ons terughou om ten volle te leef soos God ons geroep het. Dit laat ons twyfel, stilbly, of terugstaan wanneer God ons roep om vorentoe te beweeg.

Maar ons is nie geroep om mense te behaag nie — ons is geroep om God te gehoorsaam.

Wanneer ons fokus op wat God sê, verloor die opinies van mense hul mag oor ons. Hy gee vir ons vrymoedigheid en krag om vas te staan in ons roeping.

Ware vryheid kom wanneer ons God meer vrees as mense — wanneer Sy stem belangriker word as enige ander stem.

God is met jou. Jy kan met vrymoedigheid leef.

Gebed

- Here, bevry my van die vrees vir mense.
 - Breek elke intimidasie in my lewe.
 - Help my om U eerste te stel.
 - Vul my met heilige vrymoedigheid.
 - Help my om getrou te wees aan my roeping.
-

Aktivering

Neem vandag een stap van geloof wat jy dalk normaalweg sou vrees.
Vertrou God en beweeg vorentoe in gehoorsaamheid.

DAG 25: Donderdag 19 Maart — Geestelike oorwinning

Skrif:

“Trek die volle wapenrusting van God aan, sodat julle staande kan bly teen die liste van die duiwel.”

— Efesiërs 6:11

Tema:

Oë wat sien, ore wat hoor.

Oordenking

As gelowiges leef ons nie net in 'n fisiese wêreld nie, maar ook in 'n geestelike werklikheid. Daarom gee God vir ons die wapenrusting wat ons nodig het om sterk te staan.

Hy laat ons nie alleen nie. Hy gee vir ons onderskeiding, wysheid, en beskerming deur Sy Woord en Sy Gees.

Wanneer ons naby aan God leef, begin ons duideliker sien en hoor. Ons word meer bewus van Sy leiding en meer vas in ons geloof.

Ons krag lê nie in onself nie, maar in God. Met Sy wapenrusting kan ons met vrede en sekerheid leef.

Gebed

- Here, verhoog my geestelike onderskeiding.
 - Help my om U waarheid duidelik te sien.
 - Gee my wysheid in elke situasie.
 - Beskerm my teen misleiding.
 - Help my om sterk te staan in U krag.
-

Aktivering

Lees vandag Efesiërs 6:10–18.

Bid dit oor jouself en verklaar God se beskerming oor jou lewe.

DAG 26: Vrydag 20 Maart — Herlewing in jou gemeenskap

Skrif:

“En my volk oor wie my Naam uitgeroep is, hulle verootmoedig en bid en my aangesig soek... dan sal Ek uit die hemel hoor.”

— 2 Kronieke 7:14

Tema:

Here, gebruik my.

Oordenking

God begeer om herlewing te bring — nie net in ons eie lewens nie, maar ook in ons gemeenskappe. Hy wil harte aanraak, lewens verander, en mense na Hom toe trek.

Herlewing begin wanneer God se mense bid, hul harte na Hom draai, en bereid is om deur Hom gebruik te word.

Jy is geplaas waar jy is met 'n doel. Jou lewe kan 'n lig wees vir ander. Deur jou gebede en jou gehoorsaamheid kan God jou gebruik om verandering te bring.

God wil deur jou werk om Sy lig in jou gemeenskap te laat skyn.

Gebed

- Here, bring herlewing in my gemeenskap.
 - Breek apatie en bring 'n honger vir U.
 - Gebruik my as 'n lig vir ander.
 - Raak huise, skole, en werkplekke aan.
 - Laat verandering begin deur U krag.
-

Aktivering

Bid vandag vir een spesifieke persoon in jou gemeenskap.

Vra die Here om in hul lewe te werk en Homself aan hulle te openbaar.

DAG 27: Saterdag 21 Maart — Genesing en bevryding

Skrif:

“Die Gees van die Here is op My, omdat Hy My gesalf het om die evangelie aan die armes te bring... om vrylating vir die gevangenes te verkondig.”

— Lukas 4:18

Tema:

Volledige vryheid.

Oordenking

Jesus het gekom om genesing en vryheid te bring. Sy hart is om te herstel wat gebreek is en om mense vry te maak van alles wat hulle bind.

Hy sien elke behoefte — fisies, emosioneel, en geestelik. Daar is niks te groot of te moeilik vir Hom om te genees nie.

Deur Sy krag bring Hy herstel, reiniging, en nuwe lewe. Hy maak ons nie net vry nie, maar gebruik ons ook om ander te help om dieselfde vryheid te vind.

God se begeerte is dat jy in Sy volheid en vryheid sal leef.

Gebed

- Here, bring genesing in my liggaam.
 - Bring vryheid in elke area van my lewe.
 - Reinig my hart en my gees.
 - Vul my met U lewe en krag.
 - Gebruik my om ander na vryheid te lei.
-

Aktivering

Neem vandag nagmaal met fokus en dankbaarheid.

Onthou Jesus se offer en ontvang Sy genesing en vryheid deur geloof.

DAG 28: Sondag 22 Maart — Vuur van die Heilige Gees

Skrif:

“Toe verskyn daar aan hulle tonge soos van vuur... en hulle is almal vervul met die Heilige Gees.”
— Handeling 2:3–4

Tema:

Heilige vuur, kom.

Oordenking

Die Heilige Gees bring lewe, krag, en vernuwing. Sy teenwoordigheid in ons lewens verander ons van binne en vul ons met ’n nuwe passie vir God.

Soos vuur suiwer en reinig, werk die Heilige Gees in ons om alles weg te brand wat nie van God is nie. Hy versterk ons, lei ons, en help ons om in God se wil te leef.

God begeer om jou te vul met Sy Gees — nie net een keer nie, maar voortdurend.

Wanneer ons onself vir Hom oopmaak, vul Hy ons met Sy teenwoordigheid en maak Hy ons draers van Sy lig en krag.

Gebed

- Here, vul my met die Heilige Gees.
 - Suiwer my hart met U vuur.
 - Laat U teenwoordigheid deur my lewe vloei.
 - Laat U gawes in my lewe groei.
 - Gebruik my vir U eer en doel.
-

Aktivering

Neem vandag 10 minute om doelbewus vir ’n vars aanraking van die Heilige Gees te bid. Maak jou hart oop en nooi Hom om jou te vul.

DAG 29: Maandag 23 Maart — Wysheid en strategie

Skrif:

“En as iemand van julle wysheid kortkom, laat hom dit van God bid... en dit sal aan hom gegee word.”

— Jakobus 1:5

Tema:

Here, wys my hoe.

Oordenking

God is die bron van alle wysheid. Hy sien die groter prentjie en weet presies wat ons nodig het en watter pad ons moet volg.

Wanneer ons onseker is of voor moeilike besluite staan, nooi Hy ons om Hom te vra. Hy gee nie net antwoorde nie, maar ook strategie — duidelike leiding vir elke situasie.

God wil jou lei in elke area van jou lewe. Hy gee wysheid om probleme te hanteer, besluite te neem, en vorentoe te beweeg met sekerheid.

Jy hoef nie op jou eie insig staat te maak nie. Sy wysheid is altyd beskikbaar vir jou.

Gebed

- Here, gee my U wysheid vir my lewe.
 - Wys my die regte pad om te volg.
 - Bring oplossings vir elke uitdaging.
 - Lei my besluite.
 - Help my om U stem te volg.
-

Aktivering

Bring vandag een spesifieke probleem voor die Here.

Vra Hom doelbewus vir wysheid en strategie, en luister na Sy leiding.

DAG 30: Dinsdag 24 Maart — Suiwer hande en ’n rein hart

Skrif:

“Wie mag opklim op die berg van die HERE? ... Hy wat rein van hande en suiwer van hart is.”
— Psalm 24:3–4

Tema:

Ek wil U berg bestyg.

Oordenking

God begeer nie net ons aanbidding nie, maar ook ons harte. Hy soek mense wat met opregtheid en reinheid voor Hom leef.

Suiwer hande verwys na ons daade, en ’n rein hart verwys na ons innerlike motiewe. God sien nie net wat ons doen nie, maar ook waarom ons dit doen.

Wanneer ons ons harte voor Hom oopmaak, wys Hy ons areas wat Hy wil suiwer en versterk. Hy vorm ons karakter en help ons om ’n lewe te leef wat Hom eer.

Om naby aan God te leef, begin met ’n hart wat oorgegee en rein is voor Hom.

Gebed

- Here, suiwer my daade en my lewe.
 - Reinig my hart en my motiewe.
 - Wys my enige trots of selfsug.
 - Vorm my karakter volgens U wil.
 - Laat my lewe U eer.
-

Aktivering

Vra die Here om vir jou een motief of houding te wys wat Hy wil suiwer.
Gee dit doelbewus oor aan Hom in gebed.

DAG 31: Woensdag 25 Maart — Oorwinning oor versoeking

Skrif:

“God is getrou; Hy sal nie toelaat dat julle bo julle kragte versoek word nie, maar saam met die versoeking ook die uitkoms gee.”

— 1 Korintiërs 10:13

Tema:

Ek staan vas.

Oordenking

Versoeking is deel van elke gelowige se lewe, maar God laat ons nooit alleen om dit te hanteer nie. Hy belowe om vir ons die krag en die uitkoms te gee sodat ons kan staande bly.

Ons oorwinning kom nie deur ons eie krag nie, maar deur God se krag in ons. Wanneer ons na Hom draai, help Hy ons om sterk te bly en reg te kies.

Elke keer wat ons versoeking weerstaan, groei ons geestelik sterker en nader aan God.

Jy is nie magteloos nie — God is met jou, en Hy gee jou die krag om oorwinning te leef.

Gebed

- Here, gee my krag om versoeking te weerstaan.
 - Breek elke siklus wat my laat val.
 - Versterk my gees om vas te staan.
 - Beskerm my gedagtes.
 - Lei my in U waarheid en vryheid.
-

Aktivering

Wees eerlik met die Here oor jou grootste versoeking.

Bring dit na Hom toe en vra Hom vir krag en oorwinning.

DAG 32: Donderdag 26 Maart — Die vrees van die Here

Skrif:

“Die vrees van die HERE is die beginsel van die wysheid.”

— Spreuke 9:10

Tema:

Heilige eerbied.

Oordenking

Die vrees van die Here beteken nie om bang te wees vir God nie, maar om Hom diep te eer en te respekteer. Dit is om te erken dat Hy heilig, almagtig, en waardig is van ons volle gehoorsaamheid.

Wanneer ons die Here eer, begin ons met wysheid leef. Ons keuses, ons woorde, en ons lewens word gevorm deur 'n begeerte om Hom te behaag.

Die vrees van die Here beskerm ons en lei ons op die regte pad. Dit bring duidelikheid, wysheid, en 'n dieper verhouding met Hom.

Hoe meer ons Hom eer, hoe nader leef ons aan Sy hart.

Gebed

- Here, leer my om U te eer.
 - Gee my 'n hart vol wysheid.
 - Help my om in gehoorsaamheid te leef.
 - Verwyder ligsinnigheid uit my lewe.
 - Laat my keuses U eer.
-

Aktivering

Lees vandag Spreuke 1.

Vra die Here om jou te leer om in Sy wysheid te leef.

DAG 33: Vrydag 27 Maart — Verklaar lewe en waarheid

Skrif:

“Dood en lewe is in die mag van die tong.”

— Spreuke 18:21

Tema:

Net God se woorde oor my.

Oordenking

Woorde het krag. Wat oor ons gesprek is, en wat ons oor onself sê, kan ons bou of afbreek. Negatiewe woorde kan twyfel, vrees, en onsekerheid bring, maar God se waarheid bring lewe en vryheid.

God se Woord definieer wie jy is — nie mense se opinies of die leuens van die verlede nie.

Wanneer ons God se waarheid oor ons lewens verklaar, begin ons denke en ons identiteit verander. Ons staan vas in wat Hy sê, en nie in wat ander gesê het nie.

Vandag kies ons om woorde van lewe, geloof, en waarheid oor onself te spreek.

Gebed

- Here, help my om U waarheid oor my lewe te glo.
 - Verwyder elke negatiewe woord wat my beïnvloed het.
 - Vestig my identiteit in U.
 - Help my om woorde van lewe te spreek.
 - Laat my lewe U waarheid weerspieël.
-

Aktivering

Spreek vandag hardop lewe oor jouself, soos:

“Ek is geliefd. Ek is geroep. Ek behoort aan God.”

DAG 34: Saterdag 28 Maart — Eenheid en liefde

Skrif:

“Hieraan sal almal weet dat julle my dissipels is, as julle liefde onder mekaar het.”
— Johannes 13:35

Tema:

Jesus se hart in my.

Oordenking

Liefde is die kenmerk van ’n ware dissipel van Jesus. Dit is deur liefde dat die wêreld sien wie Hy is.

God roep ons om lief te hê, selfs wanneer dit moeilik is. Hy help ons om te vergewe, om genesing te bring in verhoudings, en om vrede te bou waar daar verdeeldheid was.

Sy liefde werk in ons harte en verander hoe ons ander sien en behandel.

Wanneer ons in liefde leef, weerspieël ons Jesus se hart aan die wêreld om ons.

Vandag kies ons om lief te hê soos Hy ons liefhet.

Gebed

- Here, vul my hart met U liefde.
 - Bring genesing in gebroke verhoudings.
 - Help my om te vergewe.
 - Verwyder verdeeldheid uit my lewe.
 - Maak my ’n draer van U vrede.
-

Aktivering

Stuur vandag ’n boodskap aan iemand om hulle te waardeer, te bemoedig, of te vergewe.

DAG 35: Sondag 29 Maart — Geestelike belyning

Skrif:

“U woord is ’n lamp vir my voet en ’n lig vir my pad.”

— Psalm 119:105

Tema:

Here, belyn my.

Oordenking

God se Woord bring lig en rigting in ons lewens. Wanneer ons volgens Sy wil leef, ervaar ons vrede, duidelikheid, en doelgerigtheid.

Soms raak ons egter uit lyn — deur verkeerde keuses, afleiding, of kompromie. Maar God nooi ons om terug te kom na Hom toe, sodat Hy ons weer kan belyn met Sy plan.

Hy wys vir ons die regte pad en help ons om reg te leef. Wanneer ons lewens in lyn is met Sy wil, beweeg ons met sekerheid en vertrouwe vorentoe.

God se begeerte is dat jou lewe sal saamstem met Sy perfekte plan.

Gebed

- Here, belyn my hart met U wil.
 - Wys my waar ek uit lyn is.
 - Verwyder elke kompromie in my lewe.
 - Bring orde en duidelikheid.
 - Lei my op die pad wat U vir my het.
-

Aktivering

Vra die Here vandag:

“Here, waar is ek uit lyn met U wil?”

Wees oop vir Sy leiding en neem ’n stap van gehoorsaamheid.

DAG 36: Maandag 30 Maart — Gebed vir Suid-Afrika

Skrif:

“Welgeluksalig is die nasie wie se God die HERE is.”

— Psalm 33:12

Tema:

Here, genees ons land.

Oordenking

God gee om vir nasies. Hy sien die pyn, die uitdagings, en die nood van ’n land. Hy begeer om herstel, geregtigheid, en herlewing te bring.

Wanneer God se mense bid, beweeg Hy. Gebed bring verandering — in harte, in gemeenskappe, en in nasies.

Ons land het God nodig. Hy kan hoop bring waar daar wanhoop is, geregtigheid waar daar onreg is, en lig waar daar duisternis is.

Ons rol is om getrou te bid en ons vertrou in Hom te plaas.

God is in staat om Suid-Afrika te genees en te herstel.

Gebed

- Here, bring herlewing in Suid-Afrika.
 - Bring geregtigheid en waarheid.
 - Rig leiers op wat U vrees.
 - Beskerm ons mense en ons gemeenskappe.
 - Laat U Gees oor hierdie land beweeg.
-

Aktivering

Bid vandag Psalm 33:12 oor Suid-Afrika.

Verklaar God se seën en guns oor ons land.

DAG 37: Dinsdag 31 Maart — Luister na God se roepstem

Skrif:

“Toe kom die HERE en gaan staan en roep soos die vorige kere: Samuel, Samuel! En Samuel antwoord: Spreek, want u dienaar luister.”

— 1 Samuel 3:10

Tema:

Praat, Here — ek luister.

Oordenking

God praat met dié wat bereid is om te luister. Soos Samuel, word ons genooi om ons harte stil te maak en sensitief te raak vir Sy stem.

Om God se stem te hoor, begin met ’n hart van nederigheid en oorgawe. Dit vra dat ons ons eie gedagtes en begeertes opsy sit, sodat ons Sy wil kan ontvang.

Hoe meer ons tyd in Sy teenwoordigheid spandeer, hoe meer leer ons om Sy stem te herken. Hy lei ons, vorm ons karakter, en help ons om in wysheid te groei.

God begeer nie net om met jou te praat nie — Hy begeer ook om jou te vertrou met Sy hart.

Vandag kies ons om stil te word en te sê:

Praat, Here — ek luister.

Gebed

- Here, maak my hart sensitief vir U stem.
 - Suiwer my motiewe wanneer ek na U luister.
 - Help my om U stem duidelik te onderskei.
 - Leer my om geduldig op U te wag.
 - Vorm my karakter volgens U wil.
-

Aktivering

Sit vandag stil voor die Here en vra:

“Heilige Gees, wat lê op U hart vandag?”

Skryf neer wat jy ervaar en toets dit aan God se Woord.

DAG 38: Woensdag 01 April — Draer van herlewing

Skrif:

“Here, ek het die tyding aangaande U gehoor... Here, laat U werk herleef.”
— Habakuk 3:2

Tema:

Gebruik my vir vuur.

Oordenking

Herlewing begin nie net rondom ons nie — dit begin binne-in ons. God soek harte wat oop en beskikbaar is, mense wat Hy kan vul met Sy teenwoordigheid en gebruik vir Sy eer.

Hy wil jou ’n draer maak van Sy lig, Sy liefde, en Sy krag. Wanneer ons onself aan Hom oorgee, werk Hy deur ons om ander aan te raak en verandering te bring.

God wil nie net iets in jou doen nie, maar ook deur jou.

Wanneer Sy vuur in jou hart brand, word jou lewe ’n getuigenis van Sy werklikheid en Sy krag.

Vandag sê ons:

Here, begin herlewing in my — en laat dit deur my vloei.

Gebed

- Here, berei my hart voor vir U werk.
 - Verwyder elke hindernis in my lewe.
 - Vul my met U liefde en U teenwoordigheid.
 - Gebruik my om ander aan te raak.
 - Laat herlewing in my begin en deur my vloei.
-

Aktivering

Bid vandag vir ’n dorp, stad, of gemeenskap wat die Here op jou hart plaas.
Vra Hom om herlewing daar te bring.

DAG 39: Donderdag 02 April — Uitsending en opdrag

Skrif:

“Toe hoor ek die stem van die Here wat sê: Wie sal Ek stuur, en wie sal vir ons gaan? En ek antwoord: Hier is ek, stuur my.”

— Jesaja 6:8

Tema:

Hier is ek, stuur my.

Oordenking

God roep elkeen van ons vir ’n doel. Hy soek nie volmaakte mense nie, maar beskikbare harte wat bereid is om te sê: “Here, hier is ek.”

Wanneer ons ja sê vir God, begin Hy deure oopmaak en ons lei in die roeping wat Hy vir ons voorberei het. Hy gee vir ons die moed, die krag, en die geleenthede om Hom te dien.

Ons is geroep om Sy lig te dra en Sy liefde aan die wêreld te wys.

Jou lewe het betekenis en doel. God wil jou gebruik, net soos jy is.

Vandag antwoord ons met geloof:

Here, hier is ek — stuur my.

Gebed

- Here, stuur my volgens U wil.
 - Gee my moed en geloof om te gehoorsaam.
 - Maak deure oop vir U doel in my lewe.
 - Gebruik my as U verteenwoordiger.
 - Laat my lewe U liefde weerspieël.
-

Aktivering

Sê vandag “ja” vir een ding wat jy glo God vir jou wys om te doen. Neem ’n stap van geloof en gehoorsaamheid.

DAG 40: Vrydag 03 April — Opstandingskrag

Skrif:

“En as die Gees van Hom wat Jesus uit die dode opgewek het, in julle woon, dan sal Hy... ook julle sterflike liggame lewend maak.”

— Romeine 8:11

Tema:

Alles word nuut.

Oordenking

Dieselfde krag wat Jesus uit die dood opgewek het, leef vandag in elke gelowige. Dit is opstandingskrag — krag wat lewe bring waar daar dood was, hoop bring waar daar wanhoop was, en oorwinning bring waar daar nederlaag was.

Die kruis was nie die einde nie — dit was die begin van iets nuuts.

God is ’n God van nuwe lewe. Hy herstel, Hy vernuwe, en Hy vervul Sy beloftes. Wat dood gelyk het, kan Hy weer lewend maak.

Hierdie 40 dae was ’n reis van voorbereiding, reiniging, en vernuwing. Nou stap jy vorentoe in die krag en die oorwinning wat Jesus reeds behaal het.

Sy werk is volbring — en nou begin die nuwe seisoen.

Gebed

- Here, laat elke belofte in my lewe tot lewe kom.
 - Vul my met U opstandingskrag.
 - Breek elke siklus van nederlaag.
 - Vestig my in U oorwinning.
 - Laat my lewe U krag en heerlijkheid weerspieël.
-

Aktivering

Neem vandag nagmaal met geloof en dankbaarheid.

Verklaar hardop:

“Dit is volbring. Ek stap in God se beloftes, in Sy wil, en in Sy oorwinning — oor my lewe, my gesin, my gemeenskap, en my land, Suid-Afrika.”

40 DAE VAS & GEBED

BYT VAS! DIE 1STE 3 DAE IS DIE MOEILIKSTE

Begin

23 FEB	24	25	26	27
-----------	----	----	----	----

28	1 MAR	2	3	4
----	----------	---	---	---

JY IS NIE
ALLEEN NIE

5	6	7	8	9
---	---	---	---	---

ONTHOU
HOEKOM JY
BEGIN HET

10	11	12	13	14
----	----	----	----	----

NIKS IS
ONMOONTLIK
VIR GOD NIE

Halfpad

15	16	17	18	19
----	----	----	----	----

20	21	22	23	24
----	----	----	----	----

HOU MOED JY IS
AMPER DAAR!

25	26	27	28	29
----	----	----	----	----

30	31	1 APR	2	3+
----	----	----------	---	----

Klaar!

JY HET DIT GEDOEN, JESUS HET JOU GEDRA!