

## **Dank je, Sorry, Alsjeblieft**

Deze podcast begeleidt je doorheen het levensgebed.

**Word je, bij het begin van deze gebedstijd, ervan bewust dat je in de aanwezigheid bent van God.** Waar je ook bent, op een heuveltop of in een vallei, op het platteland of in de stad, alleen of in groep, je bent een schepsel te midden van de schepping. Laat het stil worden in je hart. Open jezelf voor God die aanwezig is in jou, in de schepping om je heen, in je lichaam, in diegenen die je omringen. De Schepper die aan je oorsprong ligt, geeft om jou. Vraag de Heilige Geest dat je je bewust mag worden van je unieke talenten; dat Hij je helpt om met liefde te kijken naar allen die je ziet. "De liefde is geduldig en vriendelijk; de liefde kent geen afgunst, geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid. Zij is niet grof en niet zelfzuchtig, ze laat zich niet boos maken. Zij verheugt zich niet over onrecht, maar vindt vreugde in de waarheid. Alles verdraagt zij, alles gelooft zij, alles hoopt zij

Neem de tijd om terug te blikken op de voorbije dag, in dankbaarheid om al wat je gekregen hebt. Wees concreet en kijk naar wat je in het bijzonder is overkomen. Herinner je de geur van je eerste kopje koffie. De smaak van iets lekkers dat je at. De lach van een kind. De geur van een bloem. De glimlach op je lippen door een vriendelijk woord. Iets wat je eindelijk begrepen hebt. Maak de inventaris op van wat je ontving en wat je gaf. Dank God voor het mooie dat je te beurt viel. Denk aan je talenten die het je mogelijk maakten om ook vandaag jouw bijdrage te leveren. Herinner je je sterke kanten als het moeilijker was, jouw vermogen om te hopen als je je zwak weet, je gevoel voor humor en de kracht van je geloof, je verstand en je gezondheid, je familie en vrienden.

Heb je je vandaag op de een of de andere wijze door Jezus laten inspireren. Heb je even de tijd genomen om je handelen aan Hem te spiegelen? Waar heb je iets van zijn vrijheid geproefd? Waar was er hoop? Waar heb je anderen kunnen bemoedigen, voor wie was je een luisterend oor?

God maakt dit alles mogelijk om je te brengen tot steeds meer leven. Bij het terugblikken op je dag kan je God danken voor zijn aanwezigheid, zowel in de grote als in de kleine dingen van je leven.

**Vanuit die groeiende dankbaarheid kan je nu ook kijken naar wat er vandaag minder goed ging.** Naar het verdriet dat je voelde in je hart om wat een ander je deed of waarvan je zelf aan de oorsprong ligt. Waar ben je in de leegte terechtgekomen, of heb je je op sleeptouw laten nemen door angst of boosheid? Waar heb je je vrijheid niet aangewend om te groeien? Wie of wat of heeft vandaag een onaangename nasmaak nagelaten in je hart?

Neem de tijd om je bewust te worden van de schaduwkanten van de voorbije dag. Niet om erin te blijven hangen. Niet om er nog dieper in weg te zinken. Wel vanuit de hoop dat dit het niet is waartoe jij geroepen wordt. Doe het daarom samen met de Heer. In het geloof dat Hij, ook dáár, bij je was. Dat zijn liefdevolle en geduldige uitnodiging om opnieuw ja te zeggen, blijft gelden. Misschien voel je nu wel het verlangen om te vragen om vergeving.

**Richt je, tot slot, tot Jezus, vanuit je hart.** Zeg Hem wat er nu in je opkomt. Misschien wil je Hem om raad vragen, wil je Hem nog eens danken of gewoon loven voor zoveel goeds en moois; misschien wil je iemand bijzonder aanbevelen of kracht vragen, voor jezelf of voor een ander. Spreek met Hem zoals je spreekt



met een goede vriend of vriendin.