

Terugkeren naar je ritme

Waar je ook bent - maak het stil in jezelf.

Laat je lichaam en geest tot rust komen.

Word je bewust van je ademhaling.

Haal een paar keer diep adem - adem al het goede in dat God je op dit moment biedt - en adem dan langzaam alle zorgen uit die jou in de weg zitten.

Laat je adem vervolgens terugkeren naar het normale regelmatige ritme. Kijk naar jezelf. God accepteert je zoals je bent.

Denk terug aan de Bijbellezingen van deze week.

Er waren verschillende ontmoetingen met de Geest van God - die de leerlingen in Efeze opmerkelijk nieuwe inzichten gaf, Maria en Elisabet diepe vreugde, Paulus opmerkelijke moed, Petrus en Johannes een helder besef van de waarheid.

Wat zou jij willen vragen aan Gods Geest? Geef dat gesprek de ruimte.