

Ontdekkingstocht

Zoek een plek waar je je op je gemak voelt en toch alert bent. Als het je lukt, kun je misschien gaan staan. Laat je handen losjes langs je lichaam vallen.

Luister naar de geluiden om je heen.

Word je bewust van je ademhaling, van het zachte ritme ervan.

Word je bewust van Gods liefdevolle aanwezigheid.

Vraag God zijn licht over deze tijd te laten schijnen.

Denk terug aan de lezingen van deze week. Sommige ervan hadden een uitdagende boodschap: De eisen die verbonden zijn aan het volgen van Jezus. Het vereiste vertrouwen. De focus op wat belangrijk is voor God.

Heb je een nieuwe waarheid over God ontdekt? Bedank Hem.

Is er een probleem waar je mee worstelt? Laat het God weten.

Welke gave of genade heb je nodig om vandaag of de komende dagen verder te gaan? Daar kan je nu om vragen.

Breng ten slotte in alle rust, wat tijd door in de aanwezigheid van God.