

Niet alleen

Om je voor te bereiden op het gebed - let eens goed op je ademhaling.

Adem een paar keer aandachtig in – adem aandachtig een paar keer uit
Bemerk hoe de verandering in je ademhaling je rustiger maakt.

Denk eens terug aan de afgelopen week

We hebben gehoord dat we op weg moeten gaan met de verzekering dat we niet 'alleen' zijn, je werd uitgenodigd om je te verdiepen, om je ogen en oren, hart en geest te openen voor God zodat je de Heer persoonlijk kunt ervaren.

Neem even de tijd om bij deze uitnodiging van de Heer stil te staan.

Herinner je je een bepaald moment in het bijzonder? Merk op wat er spontaan naar boven komt – en neem hiervoor de tijd.

Was er misschien iets waar je tegenaan liep dat spanningen, onbegrip of teleurstelling oproep? Laat die momenten toe

Heeft deze week een bepaalde Bijbeltekst je geraakt waardoor je hart werd geopend? Een ervaring van openbaring en verbondenheid? Geef ook hier aandacht aan wat spontaan boven komt.