

## **Besef**

Bereid je voor op het gebed van vandaag door je te concentreren op je ademhaling – adem een paar keer diep in, en rustig uit. Merk op hoe de verandering in adem stilte brengt en een besef van Gods aanwezigheid.

Laat je gedachten eens teruggaan naar afgelopen week – steeds weer werden we herinnerd aan de mate van verbondenheid waartoe God ons oproept. Relaties zijn niet gemakkelijk. We kunnen ons boos voelen, het gevoel hebben dat er te veel van ons gevraagd wordt, ons in bescherming genomen of afgewezen voelen. Misschien is het juist dat deze emoties onze relatie met de Heer kleuren. Misschien moeten we God geven wat zoveel menselijke relaties ook nodig hebben – tijd.

Als je nadenkt over de lezingen van deze week – is er een bepaald moment dat God je laat herinneren? Merk op wat er spontaan naar boven komt – laat het moment zichzelf openbaren

Waar voel je een openheid van hart of een gevoel van opening als je terugkijkt op je gebedstraject? Nogmaals, merk op wat op een natuurlijke manier naar boven komt

Bemerk je spanningen, verdriet of frustratie?

Als je naar de toekomst kijkt, wat zou je God willen vragen om meer dynamiek te brengen in je gebed en spiritualiteit?