bidden onderweg

Een terugblik op de afgelopen week

Welkom bij deze terugblik op de afgelopen week.

Laat deze onderbreking van je dag, in de aanwezigheid van God, je stil maken. Zit, sta op, loop rond, comfortabel, maar toch alert.

Let op je ademhaling. Breng er een ritme in. Adem gedurende vier trage tellen in, en adem gedurende acht tellen uit. Laat dat uitademen er echt uit. Adem daarna rustig, zachtjes.

Je bent een kind van God. Misschien kun je je een foto van jezelf als kind herinneren en die aan God laten zien. Zomaar, onbevangen

Vraag God om zijn licht te laten schijnen op je gebedstijd, op deze week. Herinner je een moment waarop je diep in je hart een vreugde voelde. Het kan een verrassend ogenblik zijn. Wees dankbaar en vier deze tijd samen met God.

Herinner je een moment waarop je diep in je hart verdriet voelde. Deel het met God.

Is er een genade waar je God om wil vragen? Vraag daar nu om. Zomaar, onbevangen.