Een terugblik op de afgelopen week

Welkom bij deze terugblik op de afgelopen week.

Doe het rustig aan. Zoek ruimte en stilte in je hoofd. Leg neer wat je in je handen hebt. Laat je handen rusten.

Haal diep adem en adem langzaam uit. Laat dan je ademhaling een rustig ritme aannemen. Luister naar het geluid van je adem.

Schenk liefdevol aandacht aan elke pijn die je in je lichaam voelt en aan elk gevoel van droefheid dat je in je hart ervaart.

Zit, loop of sta in de aanwezigheid van God. God is hier in deze ruimte met jou. Sta Hem toe om naar je te kijken.

Sommige lezingen van de afgelopen week hebben het belang benadrukt van authenticiteit, als het tegenovergestelde van hypocrisie. Eenvoudige maar sterke keuzes maken zoals een feit als waar erkennen; die waarheid vertellen; anderen diep respecteren; hen op de eerste plaats zetten; mijn zwakheden kennen ten overstaan van een liefhebbende God.

Herinner je een moment waarop je Gods waarheid hebt ervaren. Deel die tijd met de Heer. Zeg dank.

Denk terug aan een moment waarop je een halve waarheid hebt geloofd, of zelfs een onwaarheid. Leg dit voor aan het barmhartig luisterende oor van God.

Is er een moment waarop je de waarheid moet spreken? Vraag de hulp van de heilige Geest.