

# "Zie, Ik begin iets nieuws"

Woensdag 12 december 2018

## Begin van het gebed

Ik zoek een goede plaats en een goede houding om te bidden. Ik probeer mij te concentreren op wat ik ga doen: mij openstellen voor een ontmoeting met God. Ik maak het stil in mij. Alles wat de Godsontmoeting verhindert, alles wat vanzelf in mij opkomt, leg ik in Gods handen. Ik geef het af. Hij zal er zorg voor dragen. Zo kan ik open en ontvankelijk worden voor Gods woord tot mij.

## Bijbeltekst voor vandaag, woensdag 12 december: Matteüs 11:28-30

*'Komt allen tot mij die uitgeput zijt en onder lasten gebukt, en ik zal u rust en verlichting schenken. Neemt mijn juk op uw schouders en leert van mij: ik ben zachtmoedig en nederig van hart; en gij zult rust vinden voor uw zielen, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.'*

## Gebedsuggesties bij de bijbeltekst van de dag

Het leven kan soms lastig en uitputtend zijn. Soms is het leven moeilijk.

- Wat drukt er op mijn schouders: fouten uit het verleden, gevoelens van onmacht en uitsluiting?
- Jezus vraagt me om mijn juk op te nemen en zachtmoedig en nederig van hart in het leven te staan. Wat kan dit voor mij betekenen?

## Einde van het gebed

Wanneer de vooropgestelde tijd voorbij is, beëindig ik mijn gebed met een gesprek met God: ik dank voor wat ik heb ontvangen en vraag kracht om ernaar te leven. Dit kan ik doen met een duidelijk teken naar God toe: een kruisteken, een buiging, een lied, een persoonlijk gebed.

## Terugblik op het gebed

Na mijn gebed kijk ik even terug: hoe was het? Wat heeft mij geraakt? Waar bleef ik koud? Wat gaf mij warmte en kracht? Wat neem ik mee om ervan te leven? Ik schrijf enkele trefwoorden op om vast te leggen en opdat niets verloren gaat. Maria bewaarde alles in haar hart. Misschien is mijn hart te vluchtig om alles te blijven onthouden.