

# "De steen is weggerold"

vr 16 feb 2024

## 1. Keer tot Mij terug met heel je hart (Joël 2:2-18)

De Heer nodigt uit, Hij verlangt naar onze terugkeer. Om mijn hart en geest vrij te maken moet ik de drukte en bedrijvigheid even ontlopen en alles wat mij van de Heer verwijdert loslaten.

## 2. Begin van het gebed

Ik creëer een stille ruimte in mezelf door mijn ogen te sluiten, zo probeer ik vrij te worden en mijn hart te openen voor deze ontmoeting.

## 3. Bijbeltekst voor vandaag, vrijdag 16 februari: Jesaja 58:6-7

Is dit niet het vasten dat Ik verkies: misdadige ketenen losmaken, de banden van het juk ontbinden, de verdrukten bevrijden, en ieder juk breken? Is het niet: je brood delen met de hongerige, onderdak bieden aan armen zonder huis, iemand kleden die naakt is, je bekommeren om je medemensen?

## 4. Gebedsuggestions

Jesaja beschrijft het vasten dat de Heer verlangt. Dit klinkt misschien totaal anders dan ik het vasten begreep of nog steeds beleef. Jesaja wijst ons op delen, kleden, bevrijden.

- Ik overweeg en probeer te zien waar en hoe ik tekortschiet.
- Houd ik mensen of relaties vast als een misdadige keten?
- Hoe kan ik mijn brood delen, onderdak bieden, een naakte kleden, mij bekommeren om een medemens?

## 5. Einde van het gebed

Ik neem rustig de tijd om de Heer te danken voor wat ik mocht ervaren in dit gebedsmoment. Ik sluit af met een gebed dat mij vertrouwd is.

## 6. Terugblik op het gebed

Welk gevoel leeft er nu in mij? Is er een beweging/verandering tegenover de aanvang van het gebed?