

"De morgen komt!"

Vrijdag 13 maart 2020

Thema week 3: Als u de zonden blijft gedenken, HEER, wie houdt dan stand? Maar bij u is vergeving, daarom eert men u met ontzag. (Psalm 130,3-4)

Leidraad voor je gebed

Het nachtelijk duister kan verwarring zaaien. Dromen en nachtmerries dienen zich aan, beschuldigende stemmen in onszelf. Wat je wilt vergeten dringt zich op. God echter schenkt ons een lichtbeeld als kompas in het donker: licht dat niet dooft, liefde die blijft.

Begin van het gebed

Ik proef wat mijn verlangen is voor deze gebedstijd en spreek dit hardop uit. Mijn verlangen gaat vandaag met mij mee, het geeft richting en grond aan mijn gebed.

Bijbeltekst voor vandaag, vrijdag 13 maart: Marcus 6:47-50

'Bij het vallen van de avond was de boot midden op het meer, en Jezus was alleen aan land. Toen Jezus zag dat de leerlingen door de hevige tegenwind maar nauwelijks vooruitkwamen, hoe hard ze ook roeiden, liep hij tegen het einde van de nacht over het meer naar hen toe, en hij wilde hen voorbijlopen. Toen ze hem over het water zagen lopen, dachten ze dat hij een geestverschijning was en ze schreeuwden het uit. Ze hadden hem allemaal gezien en raakten in paniek. Maar hij sprak hen meteen aan en zei: 'Blijf kalm!' '

Gebedsuggesties bij de bijbeltekst van de dag

Juist in de nacht kan het erg gaan spoken in je hoofd. Problemen worden groter, je voelt je onveilig, angst laat zich niet zomaar verdrijven. Wat zou het fijn zijn als iemand je de hand reikte en je in veilig gebied bracht.

- Jezus zegt tegen zijn leerlingen 'vrees niet'. Wat doet dat met mij?
- Angst isoleert, angst sluit je af van anderen. Het is als een geestelijke oefening om er licht bij te brengen, ermee in gesprek te komen. Hoe ga ik om met mijn spoken?
- Wat helpt mij als ik bang ben in het donker?

Einde van het gebed

Ik neem nog even de tijd om te praten met God of met Jezus die met mij waakt. Ik groet, en eindig met een gebed dat me vertrouwd is.

Terugblik op het gebed

Ik overweeg, terugkijkend op mijn gebedstijd, wat me is opgevallen, wat me geraakt heeft, wat lastig was. Ik schrijf kort iets op en neem dat mee de dag in of ik maak een tekening.