

Zoek eerst

"Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden." Mat. 6:33

'Zoek geen aardse, maar hemelse schatten', vertelt Jezus in de bergrede. Hij wijst op ons op de vogels in de lucht om ons te laten zien hoe we om mogen gaan met zorgen. "Jullie hemelse Vader weet wel wat jullie nodig hebben. Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid."

De zoektocht naar het koninkrijk, is een zoektocht naar deze houding . Het is Jezus bij wie we mogen beginnen om deze houding te ontdekken, elke dag opnieuw.

Het **Jezusgebed** is een eeuwenoude manier om je op God te richten.

* Neem een onspannen houding aan met je voeten op de grond en een rechte rug. Doe je ogen dicht of kijk naar de grond voor je.

* Richt je op je ademhaling.

* Bij het inademen spreek je in jezelf uit:

"Heer, Jezus Christus, Zoon van God"

En bij het uitademen spreek je:

"ontferm U over mij"

Misschien komen er gedachten of gevoelens in je op terwijl je dit doet. Ze mogen er zijn. Vraag aan Jezus of Hij erbij wil komen.





Instructies

- zorg voor een fijne zitplek, zoals een rechte stoel of knielbankje
- zorg voor een symbolisch beeld dvan Jezus, zoals een beeldje, een kruis of een kunstwerk