

Welkom bij 40 dagen hier & nu.

Veertig keer staan we stil bij wat het Koninkrijk van God betekent voor jouw dag en in jouw omgeving.



10 maart / Zondag 1

Een mens alleen
Verleid verzocht
Kiest heel bewust
Niet zwart maar wit

Op zondag 1 van de lijdenstijd
leest de kerk Mattheus 4:1-11.

Daarna stuurde de Heilige Geest Jezus naar de woestijn. Daar moest Jezus door de duivel op de proef worden gesteld. 2 Hij bleef 40 dagen in de woestijn. Al die tijd at Jezus niets. Tenslotte kreeg Hij honger. 3 Toen kwam de duivel. Hij zei tegen Hem: "Als U Gods Zoon bent, zeg dan tegen deze stenen dat ze in broden moeten veranderen." 4 Maar Jezus antwoordde: "In de Boeken staat: 'Je kan niet alleen van brood leven. Alles wat God zegt, heb je óók nodig om te leven.'" 5 Toen nam de duivel Hem mee naar Jeruzalem. Daar zette hij Hem op de rand van het dak van de tempel. 6 En hij zei tegen Jezus: "Als U Gods Zoon bent, spring dan naar beneden. Er staat toch in de Boeken: 'God zal zijn engelen de opdracht geven dat ze U op hun handen moeten dragen. Dan zult U uw voeten niet aan een steen stoten.'" 7 Jezus antwoordde: "Maar er staat ook in de Boeken: 'Je mag je Heer God niet uitdagen.'" 8 Daarna nam de duivel Jezus mee naar een hoge berg. Vanaf die berg liet hij Jezus alle koninkrijken van de wereld zien, met al hun macht en rijkdom. 9 En hij zei tegen Jezus: "Dat geef ik allemaal aan U, als U voor mij neerknielt en mij aanbidt!" 10 Toen zei Jezus: "Ga weg, duivel! Er staat toch ook in de Boeken: 'Aanbid je Heer God en dien alleen Hém.'" 11 Toen liet de duivel Hem met rust. En er kwamen engelen om Hem te dienen.



11 maart

Het is vandaag dag vijf van de 40-dagentijd. Vandaag denken we na over het thema 'Jouw hier en nu'. Deze bijdrage is geschreven door Peter Wierenga.

Aandacht

Martinus vertelde dat hij sinds een jaar elke dag een kwartiertje eerder naar zijn werk gaat. Hij loopt door vertrouwde straten van zijn huis naar kantoor. Dat extra kwartier krijgt vorm in mensen groeten en ontmoeten. Een lach naar de buurvrouw en een opgestoken hand. Een praatje met een studente die haar hondje uitlaat. En soms een helpende hand voor deze of gene...

Er gaat eigenlijk geen dag voorbij of er is wel een moment om iemand een beetje aandacht te geven. Hij maakt elke dag tijd. Elke dag, hier en nu.

Hij haalt zijn motivatie uit Job 7, vertelde hij me. Het is een tekst waar Job aan God vraagt:

Job 7:17

Wat is een mens nu eigenlijk, dat U hem zoveel aandacht geeft?

Kennelijk is dat niet vanzelfsprekend. Waarom geeft God mensen zo veel aandacht? Voor mensen is belangeloze aandacht geven helemaal niet vanzelfsprekend. Je ziet juist op tegen dingen die vooral aandacht of energie kósten.

Dat geldt trouwens niet voor iedereen. Mensen die in de zorg werken vinden vaak veel voldoening in het werk van voeten en billen wassen of aandachtig luisteren naar iemands verhaal. In het onderwijs geef je dit of dat kind extra aandacht en je ziet het opbloeien.

Er is een spreuk dit zegt: alles wat aandacht krijgt groeit.

God zal er de bron wel van zijn. Want hij geeft jou en mij aandacht, omdat hij wil dat we groeien. En dat wij, op onze beurt, weer genieten van andere mensen en dingen die groeien en bloeien.

Die aandacht voor anderen is in geschapen door God. Zijn aandacht is zo ruimhartig en overvloedig dat je meer dan voldoende krijgt om het ook weer door te kunnen geven.

Jezus laat in zijn leven die belangeloze aandacht ook zien. Zelfs tot in zijn laatste uren heeft hij aandacht voor zijn moeder, voor zijn mede-gekruisigde en voor anderen om hen heen. Juist in die laatste uren wordt in volle glorie zichtbaar wat volhardende trouw, wat nooit opgevendende liefde en wat belangeloze aandacht betekent. Nieuw leven voor mensen die profiteren van zijn dood.

De volgelingen van Jezus krijgen door die dood en dat leven de volgende opdracht:

Markus 9

Als je bij mij hoort, dan moet je juist voor de minst belangrijke mensen aandacht hebben. Zoals voor een kind, lees je in Markus 9.

Jezus geeft er een extra motivator bij:

'Wat je voor de minst belangrijke mensen doet, dat doe je voor mij. En niet alleen voor mij, maar ook voor God, die mij gestuurd heeft.'

Aandachtig leven

Ga dit de komende dagen eens proberen te doen.

Extra aandachtig leven en meer aandacht aan andere mensen geven. Focus daarbij juist op de minst belangrijke mensen. Mensen die je niets terug te geven hebben. Maak een praatje. Geef een glimlach. Deel een compliment uit.



12 maart

Het is dag zes van de lijdenstijd en we denken na over het thema 'Dit is Gods wereld'. Vandaag is de bijdrage geschreven door Hagar Prins.

Mogen we met jou meegaan?

Soms kan het gebeuren dat een Bijbeltekst ineens extra bij je binnenkomt. Dat overkwam mij onlangs. En ik werd er onrustig van...

Zacharia 8:23:

De tekst waarover het gaat, staat in Zacharia 8:23 In die tijd zullen tien mannen uit allerlei volken een Judeese man aan zijn mantel trekken en zeggen: 'Mogen we met je meegaan! Want we hebben gehoord dat God met jullie is.'

Het beeld raakt me. Wanneer vroeg iemand mij voor het laatst 'Mag ik met je mee? Ik wil bij jou en jouw God horen'. Eerlijk gezegd is me dat nog nooit overkomen. Laat staan dat tien mensen tegelijkertijd dat tegen mij zeiden...

Het vers is de afsluiting van een hoofdstuk waarin God een blik in Zijn toekomst geeft. Ons laat zien hoe Hij Zijn wereld bedoeld heeft. Een toekomst waarin Hij weer op aarde woont, waar het leven goed is voor Zijn volk én een toekomst waarin alle volken geloven in Hem.

Hoe dan? Denk ik er gelijk achteraan. Ik blijf niet de enige, want in vers 6 lees ik: "De mensen die in die tijd zijn overgebleven van mijn volk, denken dat dit onmogelijk is" Dat is precies wat ik voel. Herken je dat? Toen vorig jaar het CBS-onderzoek uitkwam over geloven in Nederland, kreeg ik buikpijn van de uitkomsten. Het aantal gelovigen in Nederland holt achteruit, dat gaat mij aan mijn hart. Het roept een intens verlangen op om mijn geloof te delen, maar anderzijds voel ik me verlamd: Hoe dan God? En waar moet ik, waar moeten wij beginnen?

Nou, niet bij onze eigen onmogelijkheden leert dit hoofdstuk ons, want vers 6 gaat verder: "Maar is het dan voor Mij onmogelijk?" Durven we daar op te vertrouwen? Of wint de stem het die zegt: 'Dit is onmogelijk!' Het volk in de tijd van Zacharia 8 had die vragen ook. Super gemotiveerd waren ze begonnen aan hun taak, de restauratie van de tempel. Maar vanzelf liep het allemaal niet. Ze werden tegengewerkt, kenden veel tegenslagen. De restauratie lag stil. En dat zorgde ervoor dat veel mensen gedemotiveerd raakten (hoe herkenbaar...) En dan, 20 jaar later is de tempel toch klaar. Maar de joden hadden er geen vertrouwen meer in. Ze waren met weinig overgebleven en hadden nog maar weinig macht en invloed.

'Hoe dan, God?' hebben zij zich misschien ook wel afgevraagd: 'Hoe dan, God, moet dit de plek worden waarover U in Uw toekomstbeeld vertelt?' God herinnert ze aan zijn geweldige trouw (vers 7 en 8) en geeft ze een geweldige bemoediging: "Eerst werden jullie door iedereen vervloekt, Juda en Israël. Maar Ik zal jullie redden en goed voor jullie zijn. Verlies de moed dus niet." (vers 13).

En Gods antwoord is praktisch. Hij geeft het volk een aantal praktische leefregels mee: "Wees eerlijk tegen elkaar. Spreek eerlijk recht, volgens de waarheid. Doe elkaar geen kwaad. Als je zweert dat je de waarheid spreekt, zorg dan ook dat dat zo is." Van het leven dat God schetst gaat aantrekkingskracht uit! "Mogen we met je meegaan! Want wij hebben gehoord dat God met jullie is."

Hebben we daarin niet nog een slag te maken? De eerste christelijke gemeenten stonden hoog in aanzien bij hun omgeving en nu, 2000 jaar later, is de kerk het minst vertrouwde instituut in Nederland, zo blijkt uit een recent onderzoek. Maar ik ben optimistisch ingesteld en ik hoop jij ook. En nog belangrijker: God beloofde ons te helpen. Dus, waar wacht je nog op?

Vraag

Hoe kun jij deze week, in woorden en daden, anderen laten ervaren dat God in jouw leven is? Bid ervoor dat je mag vertrouwen op Gods hulp en Hij jou mogelijkheden geeft.



13 maart

Het is vandaag dag zeven van de lijdenstijd en we denken na over het thema 'genieten'. Deze bijdrage is geschreven door Nanda Langkamp.

De onderbreking

Ik stel me zo voor dat Jäirus er handenwringend bij heeft gestaan. Ze waren onderweg naar zijn huis waar zijn enige kind, een meisje van twaalf jaar, op sterven lag. Iedere minuut telde, geen seconde te verliezen! En juist dan die onderbreking. Dat oponthoud wat ze nét niet kunnen gebruiken. Het is letterlijk een kwestie van leven of dood.

Maar Jezus lijkt zich er niets van aan te trekken. Hij neemt de tijd voor de vrouw die hem in de drukke menigte heeft aangeraakt. We lezen een deel van het verhaal uit Markus 5.

Markus 5:25-34

25 Er was daar ook een vrouw die al twaalf jaar bloed verloor. 26 Allerlei dokters hadden al van alles geprobeerd om haar te genezen. Ze had al haar geld uitgegeven aan die dokters. Maar niets had geholpen. Ze was er alleen maar zieker door geworden. 27 Nu had ze gehoord wat er over Jezus werd verteld. En ze baande zich een weg tussen al die mensen door en raakte van achteren zijn kleren aan. 28 Want ze zei bij zichzelf: "Ik hoef alleen maar zijn kleren aan te raken om genezen te worden." 29 Onmiddellijk stopte het bloeden. Ze merkte dat ze genezen was.

30 Jezus merkte onmiddellijk dat er kracht van Hem was uitgegaan. Hij draaide Zich om in de grote groep mensen en zei: "Wie heeft mijn kleren aangeraakt?" 31 Zijn leerlingen zeiden tegen Hem: "U ziet dat de mensen tegen U aan dringen. En dan vraagt U wie U aangeraakt heeft?" 32 Maar Jezus keek rond om te zien wie het was geweest. 33 De vrouw beefde van angst, omdat ze wist wat er met haar was gebeurd. Ze kwam naar voren, liet zich voor Jezus op haar knieën vallen en vertelde Hem de hele waarheid. 34 Hij zei tegen haar: "Dochter, je geloof heeft je gered. Ga in vrede en wees genezen van je ziekte."

Jäirus staat er handenwringend bij, maar Jezus laat in dit verhaal zien dat de onderbreking er mag zijn. Hij geeft tijd en aandacht aan deze vrouw die al heel lang worstelt met een probleem waar waarschijnlijk maar weinig mensen van wisten. Maar Hij wist het wel... En daarom verdient ze zijn volledige aandacht, hoewel ze daar helemaal niet om vroeg!

Ook in de tekst wordt er letterlijk veel ruimte gegeven aan deze vrouw. De bijbelschrijver Markus neemt tekstueel de tijd voor deze onderbreking! Hij wijdt maar liefst tien verzen aan deze korte ontmoeting!

We leren hier iets over onderbrekingen. Ze verdienen tijd en aandacht. In de vaart van het leven van alledag en de lengte van to-do-lijsten roepen onderbrekingen vaak een geïrriteerde reactie op. Een onderbreking leidt af, je verliest je focus erdoor. Heel erg irritant!

Maar Jezus laat zien dat een onderbreking iets moois kan brengen: een nieuw inzicht, vreugde, genezing, contact van hart tot hart. Zeker als onderbrekingen door God gegeven zijn, zijn ze onze tijd en aandacht waard.

Misschien is het zelfs zo, dat als we ons laten verrassen door de onderbreking, dat het een moment kan worden van blijdschap, iets moois, nieuws, iets om van te genieten.

Een onderbreking is voor Jezus geen afleiding. We zeggen het vaak, dat we willen worden als hij. Laten we dat vandaag proberen in hoe we omgaan met onderbrekingen.

Geniet van de onderbreking

Daarom de volgende opdracht: probeer vandaag eens te genieten van de onderbreking, ook als hij komt op een ongelegen moment. God wil je daarin misschien wel iets moois brengen. Leg waar je mee bezig was even terzijde en geef tijd en aandacht aan wat God op je pad bracht. Geniet van het mooie dat je in de onderbreking ontvangt en dank God ervoor.



14 maart

Op dag acht van deze vastentijd denken we na over het thema ‘minder is meer’.
Deze bijdrage is geschreven door Derk Jan Poel.

Vrij geven

'26 rijken bezitten evenveel als de armste helft van de wereldbevolking'. Dat was een kop van het RTL nieuws in januari van dit jaar. 26 mensen bezitten samen dus meer dan de armste 3,8 miljard mensen op deze aarde! Laat dat es even op je inwerken!

Nu is de kans groot dat jij niet bij die 26 mensen zit. Ik in elk geval niet. Vergeleken met die 26 miljardairs voelen wij ons helemaal niet rijk. Maar wees 's eerlijk, de kans is net zo groot dat we niet bij die 3,8 miljard zitten.

Wist je dat als het bedrag van je bezittingen min je schulden meer is dan € 2.100 je bij de rijkste 50% van de wereld hoort? En als je vermogen meer is dan € 68.000 hoor je zelfs bij de rijkste 10%!

Van zulke cijfers word ik wel weer even stil. Het doet me beseffen hoe ongelijk de welvaart verdeeld is op deze wereld. En er dringt zich een vraag aan me op. Wat betekent het volgen van Jezus voor mijn omgang met geld en bezit in het leven hier en nu?

Paulus moedigt ons aan om te laten zien dat onze liefde echt is. Hoe kunnen we dat laten zien? Door gul te zijn in ons geven. En volgens Paulus hebben we alle reden om gul te zijn. Hij schrijft het volgende aan de gemeente van Korinte

2 Korintiërs 8:9

‘Jullie weten immers hoe onze Heer Jezus Christus Zelf ook liet zien hoeveel Hij van ons hield. Dat deed Hij door Zelf arm te worden voor ons, ook al was Hij heel erg rijk. Door Zelf arm te worden, wilde Hij ons rijk maken.’

Heb jij dat nou ook? Dat je een beetje kriebelig wordt van zo'n tekst? Moet ik dan net als Jezus arm worden? Ik mag toch ook genieten?! En Paulus zegt even later ook dat we niet meer moeten geven dan we kunnen, want het is niet de bedoeling dat we zelf te kort komen.

Ik denk dat de bijbel rijkdom en welvaart niet veroordeelt. Sterker nog, ik denk dat we mogen genieten van Gods goede gaven. Tegelijk waarschuwt de bijbel ons wel op best veel plaatsen voor de risico's van rijkdom en welvaart. Timotheüs schrijft dat sommige christenen

zo graag rijk wilden worden, dat ze het geloof zijn kwijtgeraakt. Rijk zijn is dus niet zonder gevaar!

De beste manier om de macht van geld te doorbreken is door het weg te geven. En wel zo, dat je er zelf iets van voelt, dat het op de een of andere manier in je eigen vlees snijdt. Maarten Luther zei ooit dat er drie bekeringen nodig zijn, die van het hart, van het verstand en die van je portemonnee. Maar als het gaat om geven tot je er zelf iets van voelt, hebben we vaak een lage pijngrens.

In de vroege kerk was het gebruikelijk dat men meer dan de tienden gaf. Volgens diverse oude kerkvaders was het geven van tienden een kwestie uit het verleden. Christenen waren dat station gepasseerd en waren veel vrijgevinger. Mede door die gulheid stonden ze in aanzien bij het hele volk!

Vraag jezelf eens af: hoe bewust ga ik om met het delen van mijn geld? Geef ik graag en met een blij hart? Lukt het me om een grens te bepalen van wat ik genoeg vind? Wanneer ben ik tevreden? Wat zien anderen van de gulheid van God in mijn leven? Hoe kan ik hierin meer op Jezus gaan lijken?

Je moet zelf besluiten hoeveel je wilt geven. Als je geeft, doe het dan van harte, zonder tegenzin of dwang. Want God houdt van mensen die met een blij hart geven. Ik denk, omdat Hij in hen iets van zichzelf terugziet.

Geef bewust

Maak voor jezelf eens inzichtelijk welk deel van je inkomen je weggeeft. Leg dit voor aan God en betrek Hem bij de keuzes die je maakt op geldgebied. Vraag Hem hoe je ook met je geld zijn Koninkrijk prioriteit kunt geven.



15 maart

Het is vandaag dag negen van de veertigdagentijd. Vandaag staan we stil bij het thema 'Hier en nu Jezus volgen'. Deze bijdrage is geschreven door Klaas Quist.

Geraakt door Jezus

Sinds enkele jaren ga ik er één dag per maand tussenuit. Dan neem ik mijn rugzak mee en alles wat nodig is aan eten en drinken en ga ik wandelen. Heerlijk alleen, één dag per maand in de afzondering. En ik denk na dan over mijzelf, de dingen die ik belangrijk vind en wat ik daarmee doe.

Tijdens één van deze dagen las ik Psalm 40:9. "God, ik wil graag doen wat U van mij vraagt." Het zijn woorden van David, die later ook door de schrijver van de brief aan de Hebreëen worden geciteerd. En zoals dat met citaten gaat, soms wordt iemand onvolledig geciteerd. Zo ook David door de Hebreëenschrijver.

De woorden uit Psalm 40 slaan volgens Hebreëen 10 op Jezus. Hij is niet alleen de grote hogepriester (Hebreëen 8 en 9), maar ook het offer (Hebreëen 10:10). En volgens de schrijver van de Hebreëenbrief is Jezus gekomen om de wil van God te doen (Hebreëen 10:7). Zie hier het bijna letterlijke citaat uit Psalm 40.

Terwijl ik aan de waterkant van de IJssel zat, dacht ik over deze twee Bijbelteksten na. Het viel mij op dat het verlangen (graag willen) waar David het in Psalm 40 over heeft, ontbreekt in Hebreëen 10. En juist daardoor kreeg dit verlangen, dat volgens de schrijver van Hebreëen het verlangen van Jezus is, extra aandacht. Ik stelde mij een gesprek voor tussen Jezus en zijn God en Vader, een gesprek dat over mij ging:

"God. Vader. Ik weet dat het niet genoeg is dat er offers worden gebracht. Al die dieren, al die brandoffers en reinigingsoffers, ze kunnen de schuld van Klaas niet teniet doen. Er is iets anders nodig. God. Ik weet wat uw wil is, Vader, Ik verlang er naar om dat te doen."

En ik dacht verder na over wat het Jezus heeft gekost. Hoe Hij door God en mensen is verlaten. Hoe Hij is gedood. En hoe diep en pijnlijk dat voor Hem was. Afgewezen door de aarde en de hemel... Het ontroerde mij. Dit heeft Jezus voor mij gedaan. Hij verlangde er naar om dat te doen. Ik zag in dat Hij dit niet deed omdat Hij zich verplicht voelde dit te doen. Hij deed het uit vrije wil, uit een diep verlangen.

Ik werd er stil van.

Hoe kan ik ooit mijn dankbaarheid aan Jezus tonen? En ik nam mij voor en sprak het uit naar mijn God en Vader: "Ik zie wat het mijn Jezus, mijn Redder, heeft gekost. Ik verlang ernaar

om net als Hij, uw wil te doen. Laat nooit mijn angst voor afwijzing mij belemmeren om u te volgen en te gehoorzamen.”

Waarom vertel ik dit?

In deze 40 dagen tijd denken we samen na over hoe we Jezus kunnen volgen. Ik verlang er naar Jezus te volgen. Ik wil Hem volgen in zijn verlangen en bewogenheid. Niet vanuit slaafse gehoorzaamheid. Niet omdat ik dat zo heb geleerd of omdat dit moet. Maar omdat zijn bewogenheid voor mij mij heeft veranderd. Ik mocht opstaan. Er is nieuw leven voor mij. Deze genadegift van Jezus wil ik koesteren en vernieuwen door ze door te geven. En daarmee is elke dag een nieuwe kans om zijn verlangen voor deze wereld handen en voeten te geven.

Vraag

Daarom mijn vraag aan jou: Hoe heeft Jezus jouw hart aangeraakt? En wat doe jij hier mee? Denk daar eens over na. Kijk 5 minuten uit je raam en spreek met je Heer over wat Hij je laat zien. En doe daar wat mee.



16 maart

Het is vandaag dag tien van de veertigdagentijd. Vandaag staan we stil bij het thema 'jouw hier en nu'. Deze bijdrage is geschreven door Corinne Starreveld.

Adem

Let eens op je ademhaling. Hoe is het daar nu mee? Hier, op de plek waar je zit of waar je staat? Is je ademhaling rustig of gehaast? Adem eens diep in en uit.

Wanneer je huilt, uit ademen zich in horten en stoten. Wanneer je bang bent, zit je ademhaling hoog. Je ademhaling wordt rustig wanneer je gelukkig bent. Je adem laat je zien en soms flink ervaren dat er een nauwe verbinding is tussen je hart, lichaam en geest.

De Bijbel verbindt adem en leven meteen in het begin ook al met God. God blaast de mensen levensadem in.

Genesis 2:7-8:

'Toen de Heer God de hemel en de aarde maakte, maakte hij ook de mens. Hij maakte hem van stof van de aarde en blies de levensadem in zijn neus. Zo werd de mens een levend wezen.'

Adem, levensadem, een damp, wind, geest, nieuw leven... Wat een wonder! Adem voor jou, adem voor de ander. God zelf blaast hem in. Ons leven kan niet zonder adem.

Ik luisterde laatst naar het verhaal van een jonge vrouw. Ze werd zich tijdens therapie bewust dat ze het lastig vond haar ademhaling tot rust te brengen. De ademhaling naar haar buik te brengen. Dat kwam door de miskraam. Het leven in haar was gestokt. Dat had zich vertaald naar onrust. Lopen, praten en leven ging sneller. Haar ademhaling dreef haar voort in een slopend tempo. Er was geen leven meer in haar, en dus weigerde haar lichaam naar die plek van leven en rust te gaan. De psychologe nodigde de vrouw uit bewuster te ademen, opnieuw leven toe te staan. Zodat er ook ruimte ontstond voor de rouw.

In Nederland is op dit moment ook veel aandacht voor ademhaling. Er is een meditatie-app waar je elke dag 10 minuten onder begeleiding van een onbekende stem oefent op je ademhaling. Mensen zoeken ruimte om te ontstressen en voluit te leven.

In het lied Vapor van de jonge Amerikaan Michael Gungor en in Genesis gaat het over de "damp die oprijst van de aarde". In mijn verbeelding staat deze damp in de verbinding met de levensadem. Een voorteken dat de atmosfeer verandert. God was altijd al in elke vorm

van lucht, maar strekt zich nu uit over de aarde. En in ons. De voormalige worshipleader vindt het moeilijk de christelijke God nog te zien in de wereld van nu. Hij is niet de enige. Het is moeilijk om op aarde en in ons Gods levensadem te ervaren.

Adem voor jou, adem voor mij... Adem verbindt ons.

Ik geloof dat ons scheppingsverhaal betekenis heeft vanaf het eerste woord. Voor hier en nu. We lezen de eerste 3 hoofdstukken van Genesis vaak in één ademteug uit. Vertellen over 'God, zag dat het goed was', Adam en Eva en de zondeval. We leggen graag uit waarom God de aarde schiep in x aantal dagen of jaren. Maar, is er ook een ander verhaal te delen? Een voor de mensen van nu? Voor hen die de Schepper niet kennen? Voor een Michael? Voor de jonge vrouw wiens ademhaling haar voortdreef?

Want adem verbindt mensen: ga eens een gesprek aan met de buurvrouw die een mindfulness cursus volgt. Spreek op school over het wonder van de ademhaling met een kind. Zet je in samen met anderen voor schone lucht in je stad.

Het wonder van de adem! Wat een verhaal hebben we te vertellen!

Je hoort christenen er niet veel over, maar het is wel het eerste wonder en het eerste cadeau van God aan ons. Voordat er ook maar iets op de aarde was, is daar de ademhaling. Geest van de Heer die leven geeft.

Ademen

Luister met je volle aandacht naar je ademhaling... Het is een prachtige oefening om je bewust te zijn van het wonder van de levensadem. Ontdek dat God daar in de stilte en de rust getuigt dat wij zijn kinderen zijn.