

Ben jij ook vaak druk met studie, vrienden en werk? Hoe kun je in deze drukte rust vinden bij God?

In de Bijbel lezen we dat Jezus ons uitnodigt om bij hem te komen om zijn rust te ontvangen (Matteüs 11:28).

ADEMGEBED

Om in de drukte rust te vinden bij God is het ademgebed een simpele gebedsvorm. Een ademgebed is een korte, simpele zin die in één ademtocht uitgesproken kan worden.*

Het helpt je om door de dag heen te connecten met God en herinnert je aan zijn waarheid en betrokkenheid op je leven.

Dit is hoe het werkt

- Word stil en stel je voor dat God zegt: 'Wat wil je dat ik voor je doe?' Vraag de Heilige Geest om je te helpen.
- Geef antwoord op deze vraag, met bijvoorbeeld een zin als: 'Dat ik Uw vrede ervaar', 'dat ik u beter leer kennen' of 'dat ik vandaag zie wat u ziet.'
- Spreek God aan op de manier die het beste bij jou past, bijvoorbeeld 'Vader' of 'Heer' en voeg deze samen tot jouw ademgebed. Bijvoorbeeld: Vader, ik wil uw vrede ervaren.
- Bid deze zin door de dag heen en koppel je ademgebed aan een handeling. Bid bijvoorbeeld elke keer als jij je handen wast.

Bekijk de [video](#)

