

## Psalm 27 vers 5

*Hij laat mij schuilen onder zijn dak op de dag van het kwaad, hij verbergt mij veilig in zijn tent, hij tilt mij hoog op een rots.*

Bij deze Psalm mag je naar binnen in God's tent. Een tent om je even terug te trekken. Om bij God te gast te zijn. In deze tent kom je terecht in een sfeer van waarheid spreken, oprecht zijn en goed doen. Dat is de belofte van God en je bent er welkom.

**Stel je je eigen tent voor.** Probeer hem je helemaal voor te stellen en vul het hele plaatje in. Een tent waar je wel eens in geslapen hebt of wel eens kon schuilen. Of een tent zoals je die het liefst zou zien. Een prachtige kleur die voor jou past bij Gods vrede. Het is een tent met een rits zodat niemand per ongeluk binnenstapt, maar de rits kan open voor wie toe zijn aan doen wat goed is. En voor hen die even willen schuilen.

Stel je voor dat je gaat zitten in deze tent. Stel je de hele tent om je heen voor. Is het fijn als de rits open blijft? Of doe je die dicht? Is er iemand met je in de tent? Bedenk hoe het er ruikt. Bedenk of het er warm is of lekker koel. Hoor je dingen om je heen? Alle gedoe, alle onzin al het gelieg is hier niet, dat is buiten de tent. Zit je lekker of ga je even liggen?

Je mag erbij gaan liggen of zitten. En stel je voor dat je in de tent bent.

Voel nu wat je voelt in je lichaam.

Voel waar je adem op en neer gaat.

Voel wat er met je schouders gebeurt als je zo in deze tent aangekomen bent.

Waar voel je de ontspanning?

Waar wordt het zachter in je lichaam?

Je kunt een keer diep zuchten en alle dingen die er waren van je af laten glijden.

Je mag voelen hoe het is om alleen in een omgeving te zijn die veilig, prettig en te vertrouwen is.

Je mag voelen wat dan er verandert. In je lichaam en in je hoofd.

Hier in deze tent mag je zijn. Als je klaar bent om weer uit de tent te gaan, kun je hem inpakken en klaar zetten voor een volgende keer. Of je laat de tent gewoon staan voor als je weer onderweg bent en er langs wil.

*Zelf zet ik de tent ook wel eens op als ik in de nacht veel gedachten en zorgen ervaar. Dan kruip ik in de tent en neem op die manier wat afstand van wat er allemaal speelt. Nu, in de tent is het okay. Zucht, en ik draai me om.*

