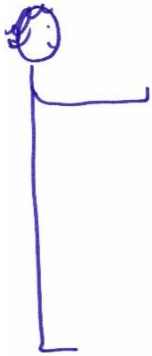


Mattheüs 6 vers 34

Maak je geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.



Met deze tekst nodig ik je uit om **begrenzing** te voelen. Begrenzing met je armen. Het is logisch, nuttig en belangrijk om over de lange termijn na te denken. Maar in deze tekst hoor ik de oproep om niet te ver vooruit te kijken. Alleen het stukje van vandaag. Een armlengte afstand neem ik daarvoor.

We gebruiken daarvoor een uitgestrekte hand, waarmee je een stopteken kunt maken.

Die armlengte afstand wordt door je brein als jouw veilige zone ervaren. Daar binnen is van jou, daarbuiten is van de ander. De zorgen voor vandaag zijn voor nu en voor jou. De zorgen voor morgen zijn voor de ander, de Ander.

Je kunt deze oefeningen staand of zittend doen. Neem de tijd om stevig te zitten of staan en concentreert op de tekst. "Maak je geen zorgen over de dag van morgen."

Nu sluit je je ogen en stel je je eerst voor dat alles van alle dagen op je af komt. We maken ons eerst even wel zorgen om de dag van morgen. Zorg voor volgende week. Wat als het over een paar maanden Hoe moet dat als we volgend jaar.... Alles is er en alles is voor jou. Dat is best veel.

Adem in en uit.

Nu mag je het begrenzen. Met stevigheid strek je 1 of 2 armen uit en je maakt een stopteken. HO. Alles tot mijn handen is voor mij. Alles daar achter niet. Alleen dit stuk is voor vandaag. En voel wat er gebeurt.

Stel je een muur of een gordijn voor of een andere afgrenzing die voor jou past. En voel hoe je daar met je handen de afstand toe voelt. Door armen wijd te maken en te spreiden, creëer je een soort cirkel. Dat is jouw cirkel, dat is voor vandaag.

Wat zou er goed zijn om vandaag te doen? Wat is er nodig vandaag? Wat brengt vreugde? Wat brengt ontspanning? Die dingen stel je je voor in je cirkel of in de eerste halve meter voor je neus. En daar mag je focus op vandaag. Tot hier en niet verder. Net als de vogels en de bloemen in het eerste deel van Mattheüs 6, die zijn ook prachtig per dag.

Kom je vandaag situaties of mensen tegen die over je heen vallen, dan kun je je armen weer uitstrekken. Naar voren of als de situatie zich daar niet voor leent recht naar beneden, naar de grond. Dat kan ook steun geven. Ook op die manier kun je oefenen om dingen van je af te zetten. Je hemelse vader of moeder weet wat je nodig hebt.

Heb je zin in een vrolijk lied? Zoek Kirk Franklin dan op met "I Smile" 🎵

Fijne dag **vandaag!**

