

*Psalm 119 vers 90*

*Uw trouw duurt van generatie op generatie, u hebt de aarde gegrondvest en zij houdt stand.*

Gods zorg voor ons is niet begonnen toen wij geboren werden. God is al een tijd met ons onderweg. "Uw trouw duurt van generatie op generatie", lezen we hier. In Jesaja 46 staat: "Tot in je ouderdom blijf ik dezelfde, tot in je grijsheid zal ik je steunen. Wat ik gedaan heb, zal ik blijven doen, ik zal je steunen en beschermen".

De oefening van vandaag is bedoeld om te voelen hoe je voorouders achter je staan. Je eigen ouders en je eigen familie. Als dat ingewikkeld is, mag je daar ook een oermoeder of vaderfiguur voorstellen. En weet dat je altijd terug kunt naar vandaag. Door je ogen weer open te doen, door om je heen te kijken. Zie dan wat je waarneemt om je heen. Hoor wat je hoort in en buiten de kamer. En voel je lichaam, door even over je armen te wrijven. Onder het kopje 'begeleiding' vind je hoe je contact met mij op kunt nemen als je daar behoefte aan hebt.

Je mag rustig gaan zitten. Daarbij kun je kiezen of je juist wel of niet met je rug tegen iets aan leunt.

Waar jij nu zit, is jouw grond. Jouw plek. Met vóór je alles wat nog komt en alles wat na jou komt.

En met achter je alles wat geweest is of wat vóór jou was.

Vervolgens nodig ik je uit om je voor te stellen dat jouw ouders achter je gaan staan. En voel wat er gebeurt in je lichaam.

Ietsje dichterbij, ietsje verder? Dichtbij elkaar of juist niet?

En ook als dat ongemakkelijk voelt, je ouders zo achter je, mag je erbij stilstaan dat zij weer kinderen waren van hun ouders. Ook hen, je grootouders, mag je achter je, achter je ouders, voorstellen. Wat doet dat met je? Waar voel je steun? God kent hen, in alles hoe ze zijn. Ook als er hele nare dingen zijn gebeurd, was God daar.

Ook zij hadden ouders, je mag hen ook uitnodigen. En hun ouders en hun ouders. De hele rij.

Waar voel je dat er iets verandert in je lichaam?

Wat zou je bij God neer willen leggen of willen vragen? En geeft het rust om dat wat ooit gebeurde aan God over te laten?

Waarvoor kun je dankbaarheid voelen? En waar voel je dat in je lichaam?



Om af te sluiten kun je bijvoorbeeld een kyriegebed zingen. Kyrie Eleison betekent: Ontferm u over ons. God is trouw, al generaties lang. Ook voor jou geldt dat, vandaag, morgen, alle dagen. Tot je grijs bent of totaal kaal. En zelfs daarna.