

“En houd dit voor ogen: Ik ben met jullie, alle dagen, tot aan de voltooiing van deze wereld.”
Mattheüs 28 vers 20.

Ik ben met je. Hoe is dat?

Je kunt deze oefening beginnen of afsluiten met het Taizélied “See I am near, says the Lord”. Via een cd, spotify of youtube te luisteren.

Voor deze oefening is het prettig om goed te gaan zitten. Kies wat voor jou comfortabel is. Zit je graag op een stoel, op de grond of op een meditatiekussentje?

Je mag met je aandacht naar je voeten gaan en voelen hoe je contact maakt met de grond.

Je mag met je aandacht naar je billen gaan en voelen hoe je billen gedragen worden door de grond of de stoel.

Je mag met je aandacht naar je rug gaan en voelen of je gesteund bent of dat je eigen rug stevigheid geeft aan je lijf.

God is met je.

Hoe zou je willen dat God bij je kwam?

Waar zou je willen dat God kwam staan? Of zitten. Naast je? Achter je? Tegenover je?

In welke vorm zou dat voor jou helpend zijn?

In de vorm van een engel? Jezus? Een zus? Een broer? Een vader of moeder?

Je mag je ogen sluiten en je een beeld vormen bij deze tekst.

Stel je voor hoe die engel, die vrouw of die man bij je is.

En wat voel je dat er nu gebeurt?

Voel het verschil tussen de linker kant van je lichaam en de rechterkant?

Hoe zou het zijn als je een hand kreeg van degene bij je?

Zou je willen dat er een arm om je heengeslagen werd?

Hoe hebben jullie contact?

Neem goed de tijd om te ervaren wat er in je lichaam gebeurt.

Haal een herinnering op aan iemand die zo naast je stond en hoe dat helpend was.

Vandaag mag je je gesteund voelen door God bij de dingen die op je pad komen. Je mag degene die naast je kwam weer gedag zeggen maar je ook verenigd met elkaar voelen. Je mag ontdekken wanneer je merkt dat God bij je is. “See, I am near says the Lord”.