

In tijden van afzondering

Neem even de tijd om tot rust te komen. Misschien vind je het aangenaam om een kaars aan te steken. Haal meerdere keren diep adem. Besteed aandacht aan je lichaam. Neem een houding aan waarin je je makkelijk voelt.

Word je ervan bewust hoe je je voelt op dit moment. Als kalm zijn moeilijk is, stel dat dan gewoon vast. Als je angstig of gestrest bent, laat dit toe in je bewustzijn. God wil aanwezig zijn in alle aspecten van je leven.

Vraag om licht en inzicht terwijl je je voorbereidt om terug te kijken op de voorbije uren of op de voorbije dag.

Hoe beïnvloedt het virus je leven op dit ogenblik? Er wordt gevraagd om fysieke afstand van elkaar te houden. Maar toch: voor welke ervaringen van verbondenheid ben je dankbaar?

Wie of wat zorgt ervoor dat je je geaard en verbonden voelt met God?

Deze crisis laat ons scherp ervaren en inzien hoe verweven ons leven is met dat van anderen. Denk even na over de mensen met wie je verbonden bent. Met wie treedt je normaal gesproken graag en makkelijk in contact? Wie vermijdt je of weiger je liever? Kijk even naar de gezichten van deze mensen.

Welke relaties zijn voor jou vanzelfsprekend? Welke relaties beïnvloeden je het meest? Zijn er deze dagen mensen die je bewust niet wilt zien of met wie je het contact vermijdt? Is er een persoon of een groep mensen die je anders liever op afstand houdt die speciaal getroffen wordt door het virus?

Let op wat je voelt als je aan deze mensen denkt, zonder te oordelen of al te zeer te analyseren. Luister naar waar en hoe God door dit alles heen tot jou spreekt.

Je hebt nu nagedacht over hoe we wel of niet met elkaar verbonden zijn. Kies één relatie (of het gebrek daaraan) die zich nu het sterkst aandient. Houd even halt en denk na over hoe je nu wordt uitgenodigd om te groeien. Als je gelovig bent, neem dan een moment om hiermee te bidden.

God schenkt ons grenzeloze creativiteit en verbeeldingskracht, ook in deze tijd van afstand en afzondering. Wat is nu een manier om jouw verbondenheid met anderen in stand te houden of het nu rechtstreeks is, door middel van technologie, of door bewuste focus en aandacht? Misschien wil je dit aan God voorleggen en dit met Hem bespreken. Neem even de tijd om tot rust te komen. Misschien vind je het aangenaam om een kaars aan te steken. Haal meerdere keren diep adem. Besteed aandacht aan je lichaam. Neem een houding aan waarin je je makkelijk voelt.

Word je ervan bewust hoe je je voelt op dit moment. Als kalm zijn moeilijk is, stel dat dan gewoon vast. Als je angstig of gestrest bent, laat dit toe in je bewustzijn. God wil aanwezig zijn in alle aspecten van je leven.

Vraag om licht en inzicht terwijl je je voorbereidt om terug te blikken op de voorbije uren of op de voorbije dag.

Hoe beïnvloedt het virus je leven op dit ogenblik? Er wordt gevraagd om fysieke afstand van elkaar te houden. Maar toch: voor welke ervaringen van verbondenheid ben je dankbaar?

Wie of wat zorgt ervoor dat je je geaard en verbonden voelt met God?

Deze crisis laat ons scherp ervaren en inzien hoe verweven ons leven is met dat van anderen. Denk even na over de mensen met wie je verbonden bent. Met wie treedt je normaal gesproken graag en makkelijk in contact? Wie vermijd je of weiger je liever? Kijk even naar de gezichten van deze mensen.

Welke relaties zijn voor jou vanzelfsprekend? Welke relaties beïnvloeden je het meest? Zijn er deze dagen mensen die je bewust niet wilt zien of met wie je het contact vermijdt? Is er een persoon of een groep mensen die je anders liever op afstand houdt die speciaal getroffen wordt door het virus?

Let op wat je voelt als je aan deze mensen denkt, zonder te oordelen of al te zeer te analyseren. Luister naar waar en hoe God door dit alles heen tot jou spreekt.

Je hebt nu nagedacht over hoe we wel of niet met elkaar verbonden zijn. Kies één relatie (of het gebrek daaraan) die zich nu het sterkst aandient. Houd even halt en denk na over hoe je nu wordt uitgenodigd om te groeien. Als je gelovig bent, neem dan een moment om hiermee te bidden.

God schenkt ons grenzeloze creativiteit en verbeeldingskracht, ook in deze tijd van afstand en afzondering. Wat is nu een manier om jouw verbondenheid met anderen in stand te houden of het nu rechtstreeks is, door middel van technologie, of door bewuste focus en aandacht? Misschien wil je dit aan God voorleggen en dit met Hem bespreken.