

Laat je zorgen los

Laat je zorgen los. Word stil en probeer je te concentreren. Je kan gewoon rustig in- en uitademen en je helemaal concentreren op die rustige beweging van je middenrif. In en uit. In en uit.

Neem, bij het begin van dit levensgebed even de tijd om in Gods aanwezigheid te komen. Ja, Hij houdt van jou. Onvoorwaardelijk. Vraag dat je met Hem mag zijn. Dat Hij je helpt om meer helderheid te krijgen in je gevoelens en ervaringen.

Waar heb je licht ervaren? Iets van vreugde, kracht, openheid, vertrouwen, verbondenheid? Wat is het goede dat jou de voorbije tijd te beurt is gevallen. Ook al gaat het over kleine, schijnbaar onbelangrijke zaken. Laat deze ervaringen rustig opnieuw voor je innerlijk oog of oor komen. Proef ze als het ware opnieuw. Misschien wil je wel danken voor het een of het ander.

Wellicht waren er ook moeilijke ogenblikken. Ervaringen met een onaangename, pijnlijke of bittere nasmaak. Breng ook deze voor de Heer. Je kan Hem vragen om er met zijn blik naar te mogen kijken. Of misschien wil je veeleer vragen dat je die zaken net los kan laten?

Is er iets waarvoor je om vergeving wil vragen?

Kijk nu, ten slotte, naar de komende tijd. Is er, vertrekkend van wat je de voorbije minuten voor de geest is gekomen, een bijzonder aandachtspunt dat je de Heer wil aanbieden. Iets waar jezelf mee aan de slag wil gaan? Of iets wat je God wil vragen? Kracht voor wat komen gaat, aandacht voor een bepaalde relatie. Of nog iets anders.

Spreek er rustig over met de Heer, zoals een vriend of een vriendin, spreekt met een vriend of een vriendin.