

Veilige kamers van het hart

Welkom in deel 3 van deze retraite voor geliefden, voor iedereen die zich aan een ander verbonden heeft in een liefdesrelatie. Het thema van dit derde deel is sorry. Vader, U kent ons, U houdt van ons en U noemt ons bij naam als geliefden.

Heilige Geest, geef ons uw kracht om samen te groeien. Christus Jezus, maak uw huis met ons, zoals wij het onze met U maken.

Terecht hebben we in de vorige podcast enige aandacht besteed aan onze dankbaarheid. Het ignatiaans levensgebed geeft duidelijk aan dat we daar moeten beginnen. Dat gebed moedigt ons ook aan om na te denken over de schaduwzijde van ons leven. Niet om ons depressief te maken, maar om ook daar het licht van God te laten schijnen. Is er in jullie relatie iets wat jij hebt gedaan of net niet hebt gedaan en waar je spijt over voelt? Wat kan je op dit moment delen? Het is misschien niet het meest pijnlijke, of misschien wel. Neem een beetje tijd om deze podcast te pauzeren en dit in stilte aan God te zeggen. Laat dan, terwijl je beiden rustig in- en uitademt Gods liefde en genezing je lichaam binnenkomen.

De ademhaling gebruiken om te bidden is zo oud als de schepping en we zien Jezus deze manier gebruiken met zijn vrienden in het evangelie volgens Johannes, toen ze vol van verdriet, schuld en angst waren, na zijn dood:

Op de avond van de eerste dag van de week, toen de deuren van de verblijfplaats der leerlingen gesloten waren uit vrees voor de Joden, kwam Jezus binnen, ging in hun midden staan en zei: Vrede zij u. Na dit gezegd te hebben toonde Hij hun zijn handen en zijn zijde. De leerlingen waren vervuld van vreugde toen zij de Heer zagen. Nogmaals zei Jezus tot hen: Vrede zij u. Zoals de Vader Mij gezonden heeft zo zend Ik u. Na deze woorden blies Hij over hen en zei: Ontvangt de heilige Geest. Als gij iemand zonden vergeeft, dan zijn ze vergeven, en als gij ze niet vergeeft, zijn ze niet vergeven.

Pauzeer nu even de podcast en deel ook andere dingen waar je spijt van hebt met je partner. Je zou kunnen beginnen met te zeggen: Het spijt me dat. Nadat ieder van jullie je verhaal heeft gedaan, breng je een moment in stilte door, adem de liefde van God in en adem de liefde van God uit naar je partner. Heer, U kent ons door en door. U ziet het licht in ons en U ziet de schaduw. Geef ons uw genezende liefde om ons door de donkere tijden heen te helpen. In Jezus naam. Amen.

Eer aan de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Zoals het was in het begin en nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.