

Genade

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. En ook verwelkom ik de energie van genade die bij ons is hier nu. Genade is God's helpende kracht, de verlichtende kracht van het leven, de steunende kracht van de liefde.

Het woord genade leerde ik kennen via de uitroep van verbazing: Goeie genade! En door: Genade, ik geef me over als slotzin van een stoeipartijtje. Later werd het iets vaags van religies, iets voor gelovigen. Tot ik Janis Joplin het lied 'Amazing grace' een keer zag zingen. Daar stond die stoere, rauwe popzangeres te zingen over genade. En dat kwam binnen. Eerst in gevoel, een diepe emotionele geraaktheid. En toen via de tekst. Zou het waar kunnen zijn? Zou er een kracht kunnen zijn die mij ondersteunt? Die mij helpt in dit leven? Een kracht die mij steunt in moeilijke tijden? Een kracht vol van goedheid en compassie? Een kracht die zorgt dat ik niet verdwaal? Die over mij waakt? Die mij zal helpen om thuis te komen?

Wat is dat? Thuiskomen? Thuiskomen in jezelf? Wat is thuiskomen voor jou?

Geloof jij dat genade bestaat? Ervaar jij genade in je leven? Hoe dan?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Neem een moment om bewust je adem waar te nemen. Zonder je adem zou je niet leven. Je wordt geademd. Je hart klopt voor jou. Je lichaam functioneert. Wat is die levenskracht die door je heen stroomt. De kracht die je gezond houdt en maakt dat je dit leven kunt ervaren via je lichaam. Zou je die kracht genade kunnen noemen?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. En nog een keer. Diep in en lang langzaam uit. Het citaat van vandaag is een vrije vertaling van het derde couplet van het lied Amazing Grace dat door de Engelse John Newton in 1772 werd geschreven:

"Zwoegend ben ik door veel gevaren en valkstrikken gegaan
Het is genade die me veilig tot hier heeft gebracht
En genade zal me thuisbrengen"

Ik lees hem nog eens voor:

"Zwoegend ben ik door veel gevaren en valkstrikken gegaan
Het is genade die me veilig tot hier heeft gebracht
En genade zal me thuisbrengen"

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Ben jij er zeker van dat genade bestaat? Of twijfel je er over? Zou er een kracht kunnen zijn die jou ondersteunt? Waar zou je die in kunnen waarnemen? Hoe zou die kracht jou dan ondersteunen? Via andere mensen? Via wijsheid die op je pad komt? Is er een kracht die jou helpt in jouw leven. Hoe helpt die kracht jou dan? Kan het ook zo zijn dat die kracht jou steunt in moeilijke tijden? Ervaar jij wel eens een kracht vol van goedheid en compassie in jezelf? Zou er iets over jou kunnen waken om te zorgen dat je niet te ver verdwaald? Is er een kracht die jou helpt om te groeien? Een kracht die jou helpt om jezelf te leren kennen? Zou het kunnen dat de uitdagingen die jij tegenkomt in je leven er zijn zodat jij kunt groeien en leren? Zouden die uitdagingen ook een vorm van genade kunnen zijn? Zou genade een kracht kunnen zijn die je helpt om thuis te komen? Wat is thuis dan voor jou? Zou het kunnen dat je in feite nooit alleen bent? Dat die kracht van genade altijd bij je is en je nooit in de steek laat? Hoe kun je die kracht dan het beste ervaren? Hoe kun je leren om bewust te zijn van die goede beschermende kracht die altijd bij je is? Hoe kan dat een ervaring zijn in plaats van een idee?

Omdat we zo gevangen zitten in ons eigen egocentrische wereldje van concepten en geloofsovertuigingen is het moeilijk om objectief waar te nemen wat er nou werkelijk hier is in het moment. Daarom oefenen we samen om te ervaren wat is als we het denken niet al onze aandacht geven. Het denken zal heus wel opkomen weer en proberen om onze aandacht te trekken. Maar de komende tien minuten oefenen wij om het denken wel te zien maar geen aandacht te geven. We willen ontdekken wat er is als onze aandacht niet naar het denken gaat. Misschien ontdekken we dan wel dat we de kracht van genade waarnemen als echte aanwezigheid in onszelf.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer diep in en lang langzaam uit. Wellicht zal genade ons helpen om een tijdje niet in te loggen in gedachtenwereldjes. Laat genade voor ons voelbaar en zichtbaar zijn de komende tijd.

Af en toe zeg ik iets of tik ik twee keer op een trommeltje om je te herinneren dat je nu niet mee wil gaan met denk-ideeën in jezelf. Je wil nu oefenen in stil zijn en ontdekken wat er dan in jou als jou bij jou is.

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit en wees alert en stil

Geef je denken geen aandacht

Zap weg bij elke vorm van denken

Focus op het hier zijn

Wees stil en open

Wat is hier en nu te voelen als het stil is in jou?

Kun je voelen dat genade bij je is?

Genade is

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "The Lord is here" gezongen door Shivali. Ik wens je toe dat je kunt ervaren wat zij zingt. Zo niet vandaag dan toch heel snel. Want genade is met ons en maakt dit mogelijk. Laat de woorden en de muziek binnen in een open hart:

The lord is here

Grace is upon us
open your heart
It is done
It is done

Grace is upon us
open your heart
This is love
This is love

The Lord is here
This is love

Come to the highest
point of the mountain
at the earliest
possible moment

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Genade is hier. In veel heilige geschriften wordt er over genade geschreven. Bijvoorbeeld over dat genade en je eigen inzet twee vleugels van één vogel zijn. Je hebt beide nodig om te kunnen vliegen. Deze afleveringen zouden zonder genade niet bestaan. Die komen recht uit genade vandaan. genade is hier om ons te helpen om weer thuis te komen. Genade is bij je en ik wens je toe dat je dat gedurende elke seconde van je leven kunt ervaren. Laat genade je bij de hand nemen en met jouw inzet zal je vliegen. Hoe kun je jezelf helpen om nog meer bewust te worden van genade in jouw leven? Hoe kun jij jezelf optimaal inzetten om jezelf te leren kennen?

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Kun je bewust genade betrekken in je dag? Je kunt bidden of praten tegen genade. Je kunt je dankbaarheid tonen. Je kunt genade in je bewustzijn houden.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We ontmoeten elkaar hopelijk snel weer in deze ruimte die wij samen delen voor ons

zelfonderzoek. En voor nu wens ik je dat je kunt ervaren hoe genade en jouw eigen inzet samen maken dat je vliegen kan.