Leven vanuit je kern 3/7 Overgave beoefenen

1. Overgave staat voor drie innerlijke bewegingen. Loslaten van je eigen greep op het leven, toevertrouwen aan een bron van leven die groter is dan jezelf en ontvangen van het volle leven. In deze meditatie ga je heen en weer tussen de eerste twee bewegingen: loslaten en toevertrouwen. Je bent aangekomen op een belangrijk kantelmoment in je innerlijke reis. Iets komt ten einde en iets nieuws begint. Blijf daar even bij stilstaan.
2. Nu mag je alles wat er in de wereld is loslaten. Alles wat daar plezierig of pijnlijk is, keer je de rug toe. De wereld zorgt heus wel voor zichzelf. Als je dat wil, dan kan je je concreet voorstellen dat je kluizenaar wordt: je verlaat de wereld en je trekt je terug in de kluis van je hart.
3. Onvermijdelijk gaan je gedachten toch weer uit naar iets daarbuiten. Vertrouw het dan met een gerust hart toe aan de levenskracht die heel de wereld draagt en vernieuwt. Ben je gelovig, vertrouw dan alles toe aan de Schepper die als een Vader voor alles zorgt. Herhaal enkele eenvoudige woorden van overgave, bijvoorbeeld: *Alles is van U, ik vertrouw het toe aan U.*
4. Ongetwijfeld krijg je ook bezoek van je zorgen, je bekommernissen, de dingen die je bezighouden, je werk, je wensen of intenties, je plannen, mensen om wie je geeft. Ook die mag je allemaal loslaten. Je kan je bijvoorbeeld concreet voorstellen dat je met pensioen gaat of heel binnenkort zal sterven. Dat kan met wat angst of pijn gepaard gaan, maar misschien ervaar je ook iets van opluchting of relativering. Er kan niets meer. Er hoeft niets meer. Alles is wat het is.
5. Wat je moeilijk vindt om los te laten, mag je met een bewust gebaar toevertrouwen aan de kern van het leven. Al wat leeft, wordt voortdurend van binnenuit gedragen en vernieuwd. Herhaal bijvoorbeeld: *Ik vertrouw het toe aan de bron van al wat leeft.* Wie gelovig is, noemt die bron God. Je kan dan zeggen: *Ik vertrouw het toe aan de Heer van al wat leeft. Zorg ervoor, liefdevolle God.*
6. Door loslaten en toevertrouwen ontstaat er misschien wat ruimte tussen jezelf en je directe zorgen of wensen. Kijk dan door de kieren van je leven dieper naar binnen, naar de dingen die je identiteit uitmaken. De dingen die je zou antwoorden op de vraag: *Wie ben jij?* Kijk eens welke antwoorden naar boven komen. Laat dan je identificaties bewust los.

7. Laat toe dat je innerlijk sterft aan je identiteiten. Alles waarmee jij je identificeert, is maar tijdelijk en beperkt. Je diepste natuur is veel groter dan dat en veel minder specifiek te benoemen. Je diepste kern heeft iets oneindigs.

8. Het is niet erg als je deze oefening moeilijk vindt. Misschien is sterven aan jezelf wel het moeilijkste wat er is. Je mag de identiteiten waar je sterk aan vasthoudt, toevertrouwen aan de oneindige bron van leven in jezelf. Ben je gelovig, herinner je dan dat je je diepste identiteit krijgt van God. Herhaal bijvoorbeeld: *Niet ik, maar Gij leeft in mij.*

9. Misschien heb je tijdens deze meditatie een kort moment van innerlijke ruimte of opluchting ervaren. Blijf daar nog even bij. Herhaal enkele woorden van overgave die voor jou echt zijn.

10. Je bent aan het einde van de audiomeditatie gekomen. Blijf gerust nog een tijdje heen en weer gaan tussen loslaten en toevertrouwen. Wanneer je klaar bent om te stoppen, rond dan de meditatie rustig af door te danken voor wat je ontvangen hebt, hoe beperkt dat ook was.

© Sim D'Hertefelt - www.kerknet.be