Leven vanuit je kern 4/7 Rusten bij je kern

1. Sluit je ogen en neem afscheid van alles wat er daarbuiten is. De wereld heeft even genoeg aan zichzelf. Alles wat een appèl op je doet, draag je op aan de bron van al wat leeft. Alles is van God, Hij zal ervoor zorgen.

2. Keer nu je aandacht naar binnen. Ook wat je vanbinnen tegenkomt, laat je gewoon zijn. Je hoeft niets te veranderen. Het is wat het is. Duik dieper door de kieren van je gedachten en gevoelens naar wat daaronder ligt.

3. Wat je ook tegenkomt, wat ook je aandacht vraagt, draag het op aan de bron van al wat leeft. Jij bent niet de bron en de hoeder van alles. God is de Schepper. Hij leeft in alles als een vooruitlevende kern. In alle dingen, in alle mensen, ook in jou.

4. In het oog van de storm is het stil. Ook in het diepste van jou is het stil, moeiteloos, leeg, vrij, zorgeloos, levend. Daar mag je gewoon zijn. Niets dan zijn. Er is niets dat hoeft. Blijf daar even rusten.

5. Door er gewoon te zijn, bewust dat je bent, ervaar je iets van God die over zichzelf zei: *Ik ben die is.* Hij wil dat je deelt in dat goddelijke zijn. Hij zegt: *Wees stil en weet dat Ik God ben.* Als je wil, kan je dat herhalen voor jezelf, alsof je je onrustige geest toefluistert: *Wees stil en weet dat Ik God ben.*

6. Het zou kunnen dat je daar in je kern ook een groot onvermogen ervaart, of iets van hulpeloosheid of een grote vermoeidheid misschien. Loop daar niet van weg. Probeer er middenin te gaan staan. Nu is het moment dat jouw egokracht plaatsmaakt voor de kracht van je kern, voor Gods kracht. Hoe leger je bent van jezelf, hoe meer ruimte er is voor God. Herhaal bijvoorbeeld: *Niet mijn kracht, maar Uw kracht.*

7. Het is heel normaal als je geest in opstand komt. Het lijkt niet te lukken, het voelt niet prettig, je bent afgeleid, of ongeduldig. Je ik is het niet gewoon om het roer uit handen te geven. Stel het vriendelijk vast zoals het is. Erken je gevoel door het te benoemen. Vertrouw het dan toe aan God. Bijvoorbeeld: *Ik ben verstrooid, mijn God, zie mijn verstrooiing. Ik vertrouw het toe aan U. Doe ermee wat Gij wilt.*

8. Je bent aan het einde van de audiomeditatie gekomen. Misschien heb je iets van rust in je kern ervaren, maar misschien ook niet. Je kan die rust niet afdwingen of opwekken. Je kan je alleen regelmatig oefenen in ontvankelijkheid. Als de tijd rijp is,

zal het je gegeven worden. Wanneer je klaar bent om te stoppen, rond dan de meditatie rustig af.

© Sim D'Hertefelt - www.kerknet.be