



COMMUNITAS
—Nederland—

Vertragen

Wat is het?

Onze westerse wereld leeft vaak van afspraak naar afspraak en wil alles snel. We sjeezen van hot naar her en zijn vaak druk, druk, druk. Hoe sneller we gaan, hoe groter de kans dat we missen wat echt belangrijk is. Gezonde groei gebeurt vaak niet snel en ontstaat niet zomaar in de mallemolen van het leven. Vertragen is een manier om innerlijke haast en verslaving aan drukte te overwinnen. Door te vertragen kunnen we het hier-en-nu ten volle proeven. Door te vertragen ontwikkelen we doelbewust marges in ons leven die ons openstellen voor het moment en de naaste die we daarin tegen kunnen komen. Probeer eens in de supermarkt, de langste rij te kiezen in plaats van de kortste, kijk om je heen en bid. Het huidige moment is het enige moment dat we hebben om te leven, het is hier en het komt nooit weer.

Waar vinden we het in de Bijbel?

- Hij zei tegen hen: 'Ga nu mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en een tijdje uit te rusten.' Want het was een voortdurend komen en gaan van mensen, zodat ze zelfs niet de kans kregen om te eten." (Marcus 6:31)

Jezus zorgde voor zijn discipelen en hemzelf door soms bewust terug te trekken uit alle drukte en tijd te nemen om te rusten en op adem te komen. Hoe zou dit er voor jou uit kunnen zien?

- 'Staak de strijd, en erken dat ik God ben, verheven boven de volken, verheven boven de aarde.' (Psalm 46:11)

Staak de strijd, in een andere vertaling staat, wees stil. Stop even en zet je gedachten op God die verheven is boven alles wat ons zo bezig kan houden.

In de praktijk:

Dit was een interessante bewustwording voor mij. Ik vind het moeilijk om langzaam te lopen, het voelt als een tijdsverspilling, allerlei gedachten kwamen langs, wat zouden andere mensen wel niet van me vinden. Maar toen ik me er eenmaal aan overgaf zag ik zoveel moois... in de natuur, in de mensen die ik tegenkwam, ik ontdekte nieuwe plekjes in mijn wijk en mensen kwamen langs in mijn gedachten waar ik voor bad. Zelf kwam ik ook tot rust en ontspande mijn lichaam. Het was een hele rijke ervaring. Iets om zeker vaker te doen.

- 'Leer ons zó onze dagen tellen, dat wij een wijs hart verkrijgen.' (Psalm 90:12)
Blijkbaar gaat wijsheid gepaard met het tellen van onze dagen en die te koesteren.

Hoe doe je het?

- Oefening 1: Deze oefening kan op elk moment gedaan worden, wellicht vooral wanneer we opgejaagd voelen (in het verkeer, tijdens het winkelen, terwijl we in de rij staan, enz.). Op elk moment kunnen we zeggen, "Vader, dank U wel, dat U God bent en boven alle drukte staat. Dank U wel dat U hier te midden van dit alles aanwezig bent en vrede geeft. Ik vertrouw u met alle dingen die nog onaf zijn. Geef mij ogen om te zien wat U ziet op dit moment."
- Oefening 2: Neem 30 minuten de tijd voor een bewust langzame wandeling. Ontdek wat het met jou doet, welke gedachten, gevoelens, en neigingen komen langs? Wat merk je op over jezelf, anderen en je buurt? Merk je iets van God? Praat met Hem. Schrijf in je journal. Deel jouw ervaring met iemand.

Welke vrucht geeft deze oefening?

- geduld - wachten met genade
- het huidige moment ten volle beleven
- vertrouwen op Gods ongehaaste tijdschema, dat het werk van de Geest geen "instant" werk is
- vrijheid van een verslaving aan mobiele telefoons, e-mail, instant messaging en alles wat je versnelt
- de bewustwording dat liefde en gehaastheid tegenstrijdig zijn

Communitas International helpt wereldwijd een nieuwe generatie missionaire leiders om Gods roeping voor hun leven waar te maken. We putten uit 50 jaar ervaring in het starten en vormgeven van kerken en missionaire communities en komen graag langs om Gods werk in jouw en door jouw heen aan te wakkeren.

Website: GoCommunitas.NL
Email: nederland@gocommunitas.org
Om onze nieuwsbrieven te ontvangen
klik hier of scan de QR code.

