

AUTEURSRECHTELIJK BESCHERMD MATERIAAL.

ALLEEN VOOR EIGEN PRIVE STUDIE TE GEBRUIKEN.

=====

Korte 10 secondes meditaties.

Cat.no 245 pag 10 e.v.

(vertaling Heloise van Brakel=May)

Om uw reis op het Geestelijk Pad aan te vangen is het noodzakelijk om niet minder dan drie perioden per dag te hebben voor gebed, meditatie en innerlijke gemeenschap. Tenslotte zult ge het punt bereiken, zoals velen in The Infinite Way, dat is van 20 tot 30 perioden per dag. Wel is waar zijn dat vaak slechts perioden van 1 minuut of korter. Maar neem dan 20 x per dag een paar seconden om uw ogen te sluiten en te realiseren:

Dank U Vader voor Almacht, Alomtegenwoordigheid en Alwetendheid. Dank U Vader, dat er naast U geen andere macht bestaat. Er bestaat geen destructieve macht, geen machten van tijd of plaats, geen macht van ouderdom, geen macht van zonde, van ziekten, geen macht van het vleeselijk gemoed... helemaal geen macht behalve de Macht van Gods Genade, hier waar ik ben.

Eén minuut 20 x per dag van zo'n realisatie zou uw leven spoedig zó grondig veranderen, dat uw vrienden en verwanten u niet zouden herkennen. Maar dat is het juist waar de moeilijkheid schuilt. Ge zijt van plan dit 20x per dag te doen en ge vergeet het 18 maal. Maar dat geeft niet, begin er maar mee.

Misschien vergeet ge het morgen dan slechts 17 maal. Aan het eind van de week zult ge het dan niet eens meer vaak vergeten. En wanneer de resultaten hiervan merkbaar worden, zult ge het nimmer meer van u laten wegglijpen.

Door deze meditaties van slechts enkele secondes wordt ge in staat gesteld om tijdens uw gewone dagelijkse leven uzelf ervan te verzekeren, dat ge steeds onder Gods Genade leeft. Om deze korte meditaties te beoefenen, behoeft ge uw ogen niet eens te sluiten; ge behoeft niet eens erbij te gaan zitten; ge kunt bidden terwijl ge uw auto chauffeert; terwijl ge op uw kantoor aan de arbeid zijt of thuis aan uw huishoudelijke arbeid, afgezien van hetgeen ge met uw lichaam doet, kunt ge 10 seconden wijden aan het volgende:

Ik in God en God in mij. Waar ik ben IS God.

Dat is genoeg!. Op een ander tijdstip:

Onder mij zijn de eeuwige armen (Deut. 33:27)

Hier, waar ik ben IS God.

Ook die meditatie is voldoende. Een andere keer:

Ik leef, niet door macht of kracht, maar door Gods Genade.

Ik

kan gerust zijn in de zekerheid van die Genade.

Op een andere keer zoudt ge naar een boom kunnen kijken en u realiseren:

Dag en nacht bezielt het Leven van God deze boom en zelfs indien hij op dit ogenblik kaal schijnt te zijn, is de

Activiteit van God de zekerheid dat hij op tijd vruchten zal dragen Dus is het eveneens waar, dat indien ik op dit ogenblik ook "kaal" ben, hetzij van gezondheid, rijkdom of mogelijkheden, ik mag aannemen, dat de Aanwezigheid van God in mij, mij de zékerheid verschaft, dat ik te rechter tijd ook overvloedig vrucht zal dragen.

Slechts 10 seconden hier en daar zijn voldoende om u bewust in de Atmosfeer van God te houden.

Deze meditaties van 10 seconden dienen om de Bijbelbelofte voor u in vervulling te doen gaan (Ps. 91). Zij houden uw gemoedsleven in God gevestigd; zij stellen u in staat om "Hem in al uw wegen te erkennen" opdat HIJ u rust en vrede kan schenken. Met andere woorden: deze korte meditaties houden het contact tussen u en uw oorsprong in stand.

Als ge een restaurant betreedt, op een autoweg chauffeert, uw huis binnen gaat, de schouwburg bezoekt, wààr ge ook zijt, moet ge deze 10 seconden meditaties telkens in acht nemen om u te herinneren:

Gods Genade rust op mij. Ik heb Spijze om met allen die hier aanwezig zijn te delen, Geestelijk Voedsel, Geestelijk Brood en zij, die het accepteren zullen nooit hongeren. Ik kan aan hen in deze zaal Geestelijk Water schenken en degenen die het aanvaarden zullen nimmer meer dorsten, want *"Ik en mijn Vader zijn één"* (Joh. 10:30) en de Vader doet de Alheid van de Godheid door mij tot u vloeien en tot deze wereld.

De praktijk van deze korte herinneringen aan Gods Aanwezigheid legt het fundament voor een leven, dat op gebed is opgebouwd, een leven, dat geheel op het Woord van God is gebaseerd.

Degenen van ons, die trachten dit leven te leiden, nemen deel aan al de gewone dagelijkse activiteiten, die een deel zijn van het leven van alle dag en wij doen alles wat nu nodig is. Daarom: ik ontbijt, lunch, dineer, want dat is even goed een onderdeel van mijn dagelijkse leven als mijn dagelijks bad en het scheren. Dan zet ik alle routinehandelingen uit mijn gedachten, zodat ik de rest van mijn dag in gebed kan doorbrengen Dit betekent niet, dat ik aldoor bid; het betekent dat ik in gebed ben. In gebed zijn betekent in een luisterende houding zijn, in een innerlijke stilte, niet volgestopt met geluiden van buitenaf. Als dan de Stem zou spreken, zou ik in staat zijn Deze te horen. Ik heb geen bezwaar tegen geluiden buiten, tegen het lawaai van de vliegtuigen, die boven mijn hoofd vliegen. Zij ergeren me niet, omdat binnenin mij er een deel van mij onberoerd blijft door deze uiterlijke dingen en dat deel is in staat te luisteren naar de Stem, zelfs onder het geroezemoes van de wereld.