

Formulier: Bijbelse Meditatie

(God Representatie Versie)

In deze meditatie over God is het doel om ons te helpen te vertragen en rustig na te denken over wie God is. Je bestudeert deze inzichten niet op een overdreven analytische manier, maar is het de bedoeling dat je deze waarheid dieper ervaart vanuit je hart. Dit kan heel waardevol zijn als we ons angstig, gehaast, gestrest of gefrustreerd voelen. Zet de mobiele telefoon, computer, TV en radio uit. Maak het jezelf gemakkelijk. Bid en vraag de Heer je hart te openen om zijn waarheid op een dieper niveau te ontvangen.

1. Kies een betekenisvolle en bemoedigende eigenschap van God uit. Hieronder staan enkele voorbeelden. Je mag er ook andere aan toevoegen. Als je dat wilt, help ik je graag om nog meer eigenschappen te ontdekken.

1 Johannes 4:8: ' God is liefde '	Micha 7:18-19: ' God vergeeft mij '
1 Samuël 17:47: ' God heeft de controle '	2 Thessalonicenzen 3:3: ' God is trouw '
Psalm 100:5: ' God is goed '	Hebreeën 4:16: ' God is genadig '
Johannes 3:16: ' God houdt van mij '	Filippenzen 2:11: ' Jezus is Heer '
1 Johannes 3:1: ' God is mijn liefdevolle vader '	Nahum 1:7: ' God beschermt '

2. Ga in een prettige houding zitten.
3. Sluit je ogen om meer geconcentreerd te raken en mogelijke afleiding te vermijden.
4. Adem diep in en uit en herhaal de eigenschap van God die je hebt gekozen.
5. Herhaal dit verschillende keren.
6. Denk in stilte na over deze eigenschap en hoe deze eigenschap van God in jouw leven tot uiting komt.
7. Uiteindelijk zullen je gedachten afdwalen. Dat is normaal. Je hoeft er niet ongerust over te raken.
8. Pak de draad gewoon weer op door terug te keren naar de oefening wanneer dit gebeurt.

Het verschilt per persoon hoe lang iemand op deze manier gaat mediteren. Vaak is tien tot vijftien minuten voldoende. Als je klaar bent, wil je misschien je gedachten over je ervaring opschrijven. Voel je vrij om ze met mij te delen in onze volgende sessie of om ze voor jezelf te houden.