

Formulier: Bijbelse Meditatie

(Bijbeltekst Versie)

Het doel van deze meditatie is ons te helpen vertragen en rustig na te denken over een belangrijke waarheid uit de Bijbel. Dit kan heel nuttig 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 Bijbelvers die betekenisvol en bemoedigend is. Hieronder staan enkele voorbeelden. Voeg andere toe die ook hoopgevend zijn. Ik help je graag om andere verzen te vinden als je dat wilt.

Psalm 23:1: "De Heer is mijn herder."

1 Johannes 4:8b: "God is liefde."

Filippenzen 4:13: "Ik ben tegen alles bestand door Hem die mij kracht geeft."

Romeinen 8:1: "Dus wie in Christus Jezus zijn, worden niet meer veroordeeld."

Spreuken 3:5a: "Vertrouw op de Heer met heel je hart."

Psalm 37:7a: "Blijf kalm en wacht op de Heer."

1 Johannes 1:9a: "Belijden we onze zonden, dan zal Hij, die trouw en rechtvaardig is, ons onze zonden vergeven."

Matteüs 11:28: "Kom allen bij Mij, Jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, Ik zal jullie rust geven."

Psalm 51:19: "Het werkelijke offer waarop U wacht, is een aan U overgegeven geest van iemand die weet dat hij niet zonder U kan."

Jesaja 43:2: "Moet je door het water gaan – ik ben bij je; of door rivieren – je wordt niet meegesleurd. Moet je door het vuur gaan – het zal je niet verteren, de vlammen zullen je niet verteren."

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 het Bijbelvers.
5. Herhaal dit verschillende keren.
6. Denk in stilte na over de tekst, overdenk de betekenis ervan en hoe de boodschap ervan 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 met de Bijbel in gebed gaat. 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.