

Avondmeditatie

Ga rustig zitten of liggen, sluit alvast even je ogen en besteed even aandacht aan je ademhaling. Leg je handen rustig en ontspannen in je schoot. Laat bij iedere uitademing meer en meer spanning los. En bereid je voor op een intiem moment met jouw Schepper.

De dag is ten einde. **God spreidt het duister en de nacht valt** staat er in Ps. 104:20. **Want van Hem is de dag, van Hem is de nacht, Hij heeft maan en zon een vaste plaats gegeven**, zegt Ps. 74:16.

Eindig zo je dag met woorden uit de Psalmen. Zodat je je bewust bent van Gods liefde, in de vorm van Zijn nabijheid, Zijn bescherming en Zijn trouw. Hoor hoe de woorden uit verschillende psalmen, woorden van vertrouwen, van liefde, van dankbaarheid, zich aaneenrijgen tot een avondmeditatie. Hoor ze, neem ze op met je hart en draag ze mee de nacht in.

Want:

Wie in de beschutting van de Allerhoogste woont en overnacht in de schaduw van de Ontzagwekkende, zegt tegen de HEER: 'Mijn toevlucht, mijn vesting, mijn God, op u vertrouw ik.' (Ps. 92:1-2)

Ik lees zo enkele psalmverzen voor. Daarna herhaal ik ze een voor een en mediteren we even op zo'n vers.

Liggend op mijn bed denk ik aan u, ik waak in de nacht en prevel zacht Uw naam. (Ps. 63:7)

Dan herinner ik mij: De HEER is mijn wachter, de HEER is de schaduw aan mijn rechterhand. De zon kon mij vandaag niet steken, de maan kan mij straks in de nacht niet schaden. (Ps. 121:5-6)

De verschrikking van de komende nacht hoef ik niet te vrezen, en ook de pijlen niet die overdag op me af vlogen (Ps 91:5),

want u, HEER, laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis. In vrede leg ik mij neer en meteen slaap ik in (Ps 4:9, a en b omgedraaid)

Liggend op mijn bed denk ik aan u, ik waak in de nacht en prevel zacht Uw naam. (Ps. 63:7)

Kom in Gods nabijheid door zacht zijn naam te noemen.

Dan herinner ik mij: De HEER is mijn wachter, de HEER is de schaduw aan mijn rechterhand. Herhaal voor jezelf hoe God jou wil beschermen: als wachter staat Hij naast je, als een schaduw is Hij niet van jou te scheiden.

De zon kon mij vandaag niet steken, de maan kan mij straks in de nacht niet schaden.
(Ps.121:5-6)

De verschrikking van de komende nacht hoef ik niet te vrezen, en ook de pijlen niet, die overdag op me af vlogen (Ps 91:5),

God heeft je beschermd in de dag die achter je ligt. En wat er ook komen gaat in nacht, Hij is bij je. Sta even stil bij zoveel liefde en bewogenheid van God over jouw dag vandaag.

want u, HEER, laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis. In vrede leg ik mij neer en meteen slaap ik in (Ps 4:9, a en b omgedraaid)

In Gods nabijheid is het veilig en vertrouwd. Daarom kun je gaan liggen en rustig slapen. Dank God voor Zijn rust en vrede, voor Zijn bescherming en nabijheid.

Haal nog een keer diep adem. Open je handen, wees nog even stil en geef alles wat je bezig gehouden heeft terug aan God.

De nacht begint, je mag nu uitrusten. Laat je verkwikken terwijl Hij de wacht houdt.

Bonus:

Welke gedachten houden mij wakker in de nacht?

Hoe heb ik God vandaag ervaren als wachter en schaduw aan mijn rechterhand? Als je dat niet weet, vraag hem dan of Hij het je wil laten zien, door het je in gedachten te brengen.

Welke pijlen zijn er vandaag op me afgevlogen?

Welke verschrikkingen vrees ik voor deze nacht?

Voelt mijn huis veilig en vertrouwd?

Zo ja, dank God voor die fijne plek.

Zo niet, hoe komt dat? Wat kan ik daaraan doen? Kan ik een andere veilige en vertrouwde plek voor ogen halen?