

Ochtendmeditatie

Een nieuwe dag is begonnen, langzaam wordt het licht. Ga rustig zitten of liggen, sluit nog even je ogen en voel 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.

Begin 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 ochtendmeditatie. Hoor ze, neem ze op met je hart en draag ze mee de dag in.

Want psalm 92:2-3 zegt:

**Het is goed de HEER te loven,
Zijn naam te bezingen, de naam van de Allerhoogste,
in de morgen te getuigen van Zijn liefde
en in de nacht van Zijn trouw.**

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

Deze morgen, HEER , hoort U mijn stem, in de vroege ochtend wend ik mij tot U en wacht. (Ps. 5:4)

Vervul mij deze morgen met Uw liefde, laat mij van blijdschap juichen, vandaag en ál mijn dagen. (Ps. 90:14)

Ik zal op deze dag Uw sterkte roemen, deze morgen Uw trouw bezingen, omdat U altijd mijn burcht bent geweest, mijn toevlucht in tijden van nood. (Ps. 59:7)

Laat mij dan deze ochtend Uw liefde horen, ik vertrouw U. Wijs mij de weg die ik vandaag moet gaan, mijn ziel verlangt naar U. (Ps. 143:8)

Deze morgen, HEER , hoort U mijn stem, in de vroege ochtend wend ik mij tot U en wacht. (Ps. 5:4)

Begroet God op deze nieuwe dag, stel je open en wacht op Zijn antwoord,

Vervul mij deze morgen met Uw liefde, laat mij van blijdschap juichen, vandaag en ál mijn dagen. (Ps. 90:14)

God wil je elke dag vullen met Zijn Liefde. Laat dit tot je doordringen en voel de vreugde die die gedachte je geeft in je opwellen. Deze belofte is niet alleen voor vandaag, maar voor elke dag van je leven.

Ik zal op deze dag Uw sterkte roemen, deze morgen Uw trouw bezingen, omdat U altijd mijn burcht bent geweest, mijn toevlucht in tijden van nood. (Ps. 59:7)

Bereid je voor om deze dag iets van God te laten zien aan de wereld om je heen. Zijn trouw en sterkte hebben wij nodig en Hij wil een burcht en toevlucht zijn voor wie wil schuilen.

Laat mij dan deze ochtend Uw liefde horen, ik vertrouw U. Wijs mij de weg die ik vandaag moet gaan, mijn ziel verlangt naar U. (Ps. 143:8)

Sta even stil of je God werkelijk vertrouwt. Vraag de Heilige Geest jouw verlangen naar Hem te voeden in je ziel. Laat God je de weg wijzen vandaag en sta open voor Zijn aanwijzingen. Herhaal voor jezelf: Heer, ik vertrouw U. Voed U mijn ziel zodat mijn verlangen naar U groeit. Ik ben opmerkzaam op Uw aanwezigheid en aanwijzingen vandaag.

Haal nog eens diep adem, laat Gods liefde je helemaal vervullen en stel je vertrouwen op Hem.

Open nu je handen, wees nog even stil en ontvang wat God vandaag voor jou in petto heeft.

De dag begint, je gaat op weg. Wees gezegend om tot zegen te zijn!

Bonus:

Hoe of waar voel ik Gods liefde deze morgen?

Hoe kan ik vandaag Gods sterkte roemen, door iemand te vertellen wat God voor mij gedaan heeft?

Hoe heeft God Zijn trouw in mijn leven laten zien, wanneer was Hij mijn toevlucht en mijn burcht in nood?

Hoe kan ik vandaag opmerkzaam zijn op Gods aanwijzingen voor mijn pad?

Hoe kan ik stilstaan bij hoe het voelt om met mijn ziel naar God te verlangen?