

# Dagelijkse Meditaties.

03

# **De Dagelijkse Meditaties zijn gebaseerd op eeuwenoude anglicaanse gebedsritmes.**

**Neem pauze, word stil, en wees bij Jezus.**

# 10 meditatie richtlijnen.

1. Neem de tijd voor Bijbel lezen, stilte en gebed.
2. Kies een moment in de ochtend, in de middag en in de avond.
3. Zoek een stille plek.
4. Begin met één meditatie voordat je ze allemaal doet.
5. Minder is soms meer.
6. Pauzeer tussen de lezingen en gebeden.
7. Adem rustig en diep.
8. Sluit je ogen en focus op Jezus.
9. Haast je niet.
10. Het kan helpen om de tekst hardop te lezen.

# Ochtend meditaties

Stilte (2-5 minuten)

**Wees  
stil voor  
de Heer,  
kijk naar  
Hem uit.**

Psalm 37:7

## Openingsgebed

Al trok een leger tegen mij op, mijn hart zou onbevreesd zijn, al woedde er een oorlog tegen mij, nog zou ik mij veilig weten. Ik vraag aan de HEER één ding, het enige wat ik verlang: wonen in het huis van de HEER alle dagen van mijn leven, om de liefde van de HEER te aanschouwen, hem te ontmoeten in zijn tempel. Hij laat mij schuilen onder zijn dak op de dag van het kwaad, hij verbergt mij veilig in zijn tent, hij tilt mij hoog op een rots.

- Psalm 27:3-5

Heer, help mij vandaag om van U te houden met heel mijn hart en met heel mijn ziel, en met heel mijn verstand en met al mijn kracht, want dit is de eerste en grootste gebod, en dan mijn naaste lief te hebben als mijzelf.

- Gebaseerd op Matteüs 22:37-39

## Bijbellezing en gebed uit Nieuwe Testament

Hemelse Vader, schenk mij de Geest van wijsheid en openbaring om U beter te mogen kennen. Ik bid dat ik innerlijk vol licht zal zijn, zodat ik zal zien tot welke heerlijke toekomst ik geroepen ben. Ik bid dat ik zo zal weten wat een geweldige rijkdom U voor al Uw kinderen heeft klaarliggen. Ik bid dat ik zal beseffen hoe ontzaglijk groot de kracht is die werkzaam is in ons die in God geloven. Dezelfde kracht waarmee Christus uit de dood terugkwam om de belangrijkste plaats naast God in te nemen.

- Gebaseerd op Efeziërs 1:17-20

## **Bijbellezing en gebed uit Oude Testament (De Tien Geboden)**

1. U mag geen andere goden aanbidden dan Mij.

Heer, ik maak mezelf los van alle dingen buiten U die strijden om mijn ultieme aanbidding.

2. U mag geen afgod maken voor uzelf.

Help mij U niet af te beelden volgens mijn eigen angsten of ideeën, en geen andere goden te volgen behalve U.

3. U mag de naam van de Heer niet misbruiken.

Stel mij in staat om U goed te vertegenwoordigen in elk gesprek en ontmoeting.

4. Gedenk de sabbat als een heilige dag.

Ondersteun mij om elke dag te rusten bij Jezus die mijn sabbat is. Help mij elke week een dag apart te zetten om mijzelf te verheugen in U.

5. Eer uw vader en uw moeder.

Help mij om mijn ouders op gepaste wijze te eren. Moge ik onthouden dat hoe ik hen behandel mede bepaalt hoe ik zelf behandeld zal worden.

6. U mag niet doden.

Moge mijn interacties vandaag met anderen leven brengen en geen dood. Moge mijn woorden opbouwen en niet vernietigen.

7. U mag geen overspel plegen.

Zet mij vrij om puur en rein te leven, met respect naar mijzelf en anderen.

8. U mag niet stelen.

Help mij om niet hebzuchtig te zijn, maar vreugdevol te delen met anderen.

9. Beschuldig niemand op valse gronden.

Heer, help mij te wandelen in de waarheid en valse veronderstellingen over anderen af te weren. Niet alleen in mijn denken maar ook in mijn spreken.

10. U mag niet begeren wat van een ander is.

Moge ik boven alles van U houden omdat Uw liefde beter is dan het leven.



# de tien geboden

Exodus 20:1-17

**Gebed voor jezelf en anderen**

**Sluit af in stilte (2-3 minuten)**

# Middag meditaties

Stilte (2-5 minuten)

**Wees  
stil en  
weet dat  
ik God  
ben.**

Psalm 46:11

## Openingsgebed

Leer ons zo onze dagen te tellen dat wijsheid ons hart vervult. Keer u tot ons, HEER – hoe lang nog? Ontferm u over uw dienaren. Vervul ons in de morgen met uw liefde, laat ons van blijdschap juichen, al onze dagen. Geef ons vreugde, vergoed de dagen dat u ons kwelde, de jaren dat wij ellende doorstonden. Toon uw daden aan uw dienaren, maak uw glorie bekend aan hun kinderen. Laat ons uw genade zien, Heer, onze God. Bevestig het werk van onze handen, het werk van onze handen, bevestig dat.

- Psalm 90:12-17

Wij verwachten vol verlangen de HEER, hij is onze hulp en ons schild. Ja, om hem is ons hart verblijd, op zijn heilige naam vertrouwen wij. Schenk ons uw trouw, HEER, op u is al onze hoop gevestigd.

- Psalm 33:20-22

Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden, laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel. Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben. Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad.

- Matteüs 6:9-13

## Afsluitend gebed

Heer, U zegt dat “in rust en inkeer mijn redding ligt, in geduld en vertrouwen mijn kracht.” Leer mij om op U te rusten en vertrouwen gedurende de rest van deze dag. “Wijs mij Uw weg, Heer, laat mij wandelen op het pad van Uw waarheid, vervul mijn hart met ontzag voor Uw naam... want U bewijst mij zoveel goedheid en liefde.”

- Gebaseerd op Jesaja 30:15 en Psalm 86:11,13

**Sluit af in stilte (2-3 minuten)**

# Avond meditaties

Stilte (2-5 minuten)

***Als u op  
bed ligt,  
overdenk  
dan in alle  
rust Gods  
woorden en  
wees stil.***

**Psalm 4:5**



## Openingsgebed

Laat mijn gebed voor u zijn als reukwerk, mijn geheven handen als een avondoffer.

- Psalm 141:2

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

- Psalm 92:2-3

Ik zie uit naar de HEER, mijn ziel ziet uit naar hem en verlangt naar zijn woord, mijn ziel verlangt naar de Heer, meer dan wachters naar de morgen, meer dan wachters uitzien naar de morgen. Israël, hoop op de HEER! Bij de HEER is genade, bij hem is bevrijding, altijd weer.

- Psalm 130:5-7

## **Bijbellezing en gebed uit Nieuwe Testament (De Zaligsprekingen)**

Gelukkig wie nederig van hart zijn,  
want voor hen is het koninkrijk van de hemel. - Matteüs 5:3  
God ontferm U over mij, een zondaar. Help me mijn  
gebrokenheid te accepteren, en mijn behoefte aan  
Uw aanwezigheid.

Gelukkig de treurenden,  
want zij zullen getroost worden. - Matteüs 5:4  
Heer, help me niet te doen alsof, maar mijn kwetsbaarheid,  
menselijkheid en limitaties te omarmen.

Gelukkig de zachtmoedigen,  
want zij zullen het land bezitten. - Matteüs 5:5  
Heer, geef me genade om U te vertrouwen en mijn op-  
getrokken muren te laten zakken. Help mij benaderbaar,  
vriendelijk, barmhartig en waar nodig assertief te zijn.

Gelukkig wie hongeren en dorsten naar gerechtigheid,  
want zij zullen verzadigd worden. - Matteüs 5:6  
Help me boven alles van U te houden. Zuiver mijn ziel  
van alle vervuilde affecties, gewoonten en opstandige  
verlangens.

Gelukkig de barmhartigen,  
want zij zullen barmhartigheid ondervinden. - Matteüs 5:7  
Stel me in staat om net zo genereus en consequent te  
vergeven als U. Heer, vergeef me.

Gelukkig wie zuiver van hart zijn,  
want zij zullen God zien. - Matteüs 5:8  
Heer, ik vraag om een zuiver, schoon en integer hart.  
Ik verlang ernaar om Uw gezicht te zien, dat er niets staat  
tussen U en mij.

Gelukkig de vreedstichters,  
want zij zullen kinderen van God genoemd worden.  
- Matteüs 5:9  
Heer, vul mij met moed en wijsheid om vrede te  
brengen waar nodig.

Gelukkig wie vanwege de gerechtigheid  
vervolgd worden, want voor hen is het koninkrijk  
van de hemel. - Matteüs 5:10-12  
Heer, vul mij met moed om de waarheid te spreken en  
te leven, zelfs als het niet populair of gemakkelijk is.

## **Bijbellezing en gebed uit Oude Testament**

Geef mij genade, o God, hoewel ik dat niet heb verdiend. Laat toch blijken hoe groot uw liefde en goedheid is. Wilt U door uw vergevende mildheid mijn zonden wegdoen? Geeft U mij een zuiver hart, mijn God, en een nieuwe geest die mij innerlijk standvastig maakt. Ik wil zo graag opnieuw de blijdschap over uw redding ervaren. Ik wil U volgen en mijn gehoorzaamheid aan U zal mij kracht geven.

- Psalm 51:3,12,14

## **Gebed voor jezelf en anderen**

### **Afsluitend gebed**

Moge de Almachtige Heer mij en degenen van wie ik hou eenrustige nacht en een volmaakt einde schenken.

### **Sluit af in stilte (2-3 minuten)**

dagelijkse meditatie  
- ochtend - middag - avond