

Mediteer over goede zaken.

Mediteren.

Wat is dit eigenlijk ? Ik ken dat woord niet, dus zal ik het ook wel niet kunnen. Dat zal wel iets voor geleerde mensen zijn, denk je misschien.

Onzin !

Iedereen kan mediteren !

Mediteren is gewoon iets overdenken.

Zoals een schaaap het eten opnieuw en opnieuw herkauwt of een steen in een poliermachine gaaf wordt door de vele opeenvolgende omwentelingen, zo kan een mens over iets blijven nadenken : iets vanuit verschillende standpunten bekijken en herbekijken - de voor- en nadelen tov elkaar afwegen – de mogelijke gevolgen inschatten -...

Wat gebeurt er door te mediteren ? Je maakt je iets “eigen”. Je denkt zolang over iets na totdat je er uiteindelijk zeker van bent en het gelooft.

Je bent er vast van overtuigd, zodat je ernaar gaat handelen. God spreekt hierover in het boek Spreuken 23, 7 : *“want als iemand die zijn eigen plannen maakt, zo is hij”*. Hoe je denkt zo handel je en ben je.

Het is dus zéér belangrijk over welke dingen je mediteert.

Blijf je alsmáar denken dat je ziek gaat worden, dan zal je uiteindelijk bepaalde symptomen gaan voelen en ga je naar de dokter om genezen te worden.

Zorgen maken is ook mediteren ! Mediteren over negatieve dingen. Dingen die je afbreken, die je angstig maken of waardoor je aan jezelf of aan anderen begint te twijfelen. Er begint zich ongeloof in jou te ontwikkelen.

“Ja maar, als moeder móet ik mij toch zorgen maken over mijn kinderen ?”

Neen !

Als moeder (en vader) ben je verantwoordelijk voor jouw kinderen. Dien je hen op een juiste manier op te voeden hetgeen zéker niet gebeurt als je hen volpompt met allerlei angsten of zorgen !

“Hoe kan ik van mijn negatieve ingesteldheid af ?”

In Jozua 1, 8-9 laat God jou zien hoe je een positieve ingesteldheid kan bereiken : *“Dit wetboek mag niet wijken uit uw mond, maar overpeins het dag en nacht, opdat gij nauwgezet handelt overeenkomstig alles wat daarin geschreven is, want dan **zult gij op uw wegen uw doel bereiken en zult gij voorspoedig zijn.** Heb Ik u niet geboden: wees sterk en moedig? **Sidder niet en word niet verschrikt,** want de **HERE**, uw God, is met u, overal waar gij gaat.”*

De Here zegt hier dat als je over Zijn Woord mediteert dat je succesvol zal zijn en dat je jouw doelen zal bereiken. Je zal sterk, moedig en welarend worden, als je Zijn positieve Woord overdenkt en overdenkt en overdenkt.

In de plaats van zorgen, angst en twijfel zal je Gods beloften van rust, veiligheid, voorspoed en gezondheid en nog veel meer ontvangen.

Als je niet angstig bent, levert dit trouwens voor jouw tegenstanders een bewijs op van hun verlies en van jouw overwinning ! Filipenzen 1, 28 : ” *zonder dat gij u in enig opzicht door de tegenstanders laat beangstigen. Hierin is voor hen een aanwijzing van hún verderf, doch van úw behoud, en dat van Godswege.* ”

Dus : mediteer over Gods Woord, leer hoe God jou ziet en kijk wie jij bent door Zijn Zoon Jezus Christus !