

OVERDENKINGEN

Laat de woorden van mijn mond en de overdenking van mijn hart welgevallig zijn voor Uw aangezicht, HEERE, mijn rots en mijn Verlosser! Psalm 19:15

Wist je dat overdenkingen ontzettend heilzaam zijn voor de geest? Het is een gezonde, waardevolle gewoonte – beslist geen verloren tijd, maar juist een heel verstandige manier om je tijd te besteden. Net zoals een andere houding je lichaam kan laten ontspannen, zo kan een verandering van gedachten je geest verkwikken en wakker houden. Neem bijvoorbeeld 's avonds even de tijd: zoek een rustig plekje, zet een raam open en kijk naar de sterren die God heeft gemaakt... probeer ze eens te tellen. Doe je dat liever overdag? Neem dan even een moment om, vanuit je raam of gewoon op straat, de mensen om je heen te bekijken – allemaal druk in de weer, als kleine mieren op de grote mierenhoop van deze wereld. En soms hoeft je helemaal niet naar buiten te kijken. Blijf gewoon zitten, voel je eigen hartslag, merk het rustige op en neer gaan van je ademhaling. Je kunt natuurlijk ook gewoon even de tijd nemen om naar de lucht zelf te kijken. Als je iemand bent die graag profetieën bestudeert, sla dan je Bijbel open bij de Goddelijke visioenen die zijn opgetekend in het boek Daniël of het boek Openbaring. Wanneer je je volledig onderdompelt in deze heilige details en nadenkt over deze indrukwekkende symbolen, zul je merken dat je na afloop van je studie intens verkwikt voelt.

