

A. MOTIVATIE VOOR DAGELIJKSE ONGANG MET JEZUS CHRISTUS.

1. De illustratie over samen eten.

Lees Openbaring 3:20. Waarom houden mensen ervan om met elkaar te eten? Mensen eten met elkaar omdat zij op deze manier prettig met elkaar kunnen omgaan. In de Bijbel is samen eten een beeld of illustratie van broederschap (ENG: fellowship).

Jezus Christus wil niet buiten de kerkdeur of buiten de bijeenkomsten van christenen blijven staan. Hij wil binnenkomen en elke dag met zijn mensen omgaan. Daarom roept hij en klopt hij op de deur, eerstens van de kerk, maar ook op de deur van je hart. Als je zijn roep hoort en de deur van je hart opendoet, dan komt hij echt binnen. Het eerste wat Jezus wil doen, is elke dag samen met je eten. Wanneer je Jezus Christus ontvangt, dan ontvang je niemand minder dan God zelf (Matteüs 10:40; Kolossenzen 1:15). Wie met Jezus omgaat, gaat om met God door zijn Heilige Geest (Johannes 16:13-15).

2. Wat doe je als je samen met Jezus Christus eet?

a. Wat doen mensen als ze met elkaar eten?

Als mensen met elkaar eten, dan doen ze eigenlijk maar twee dingen: ze eten voedsel en ze praten met elkaar. Geestelijk met Jezus omgaan is precies hetzelfde: je neemt geestelijk voedsel tot je en je praat met Jezus.

b. Wat beschouwt Jezus als geestelijk voedsel?

Lees Matteüs 4:4; Johannes 4:34; vergelijk 1 Petrus 2:2. Geestelijk voedsel is Gods Woord zoals hij dat in de Bijbel geopenbaard heeft. Je gaat pas leven wanneer je doet wat er in de Bijbel staat. God, door Jezus, gaat met jou om en jij met hem wanneer je zijn woorden in de Bijbel in je denken en hart opneemt. Je moet leren om zijn woorden 'te eten': te kauwen, door te slikken en te verteren. Je gaat pas echt (geestelijk) leven wanneer je begint te luisteren naar wat er in de Bijbel staat geschreven en het doet.

c. Gebed: de geestelijke maaltijd.

Lees Psalm 62:8; Lukas 11:1-4. God praat met jou door de woorden in de Bijbel of door zijn Geest, die je de woorden van de Bijbel doet horen. Maar hoe praat jij met God? Je praat met God door te bidden. Bidden bestaat uit twee zaken: eerst luisteren naar God en dan terug antwoorden. God door Jezus gaat met jou om en jij met hem wanneer jullie met elkaar praten en naar elkaar luisteren. Je moet leren om naar hem te luisteren en leren om met hem te praten (leren om te bidden). Gebed is niet zoals in vele godsdiensten bepaalde religieuze oefeningen. Het bestaat niet uit uiterlijke gebedshoudingen en vastgestelde gebeden die je moet uitspreken. Gebed is een vrijwillig en genotvolle tijd van geestelijke omgang met de één ware en levende God door Jezus Christus. In gebed spreekt God je persoonlijk aan en je reageert daarop. In gebed stort je je hart uit voor hem en hij antwoordt je in zijn eigen tijd en op zijn eigen wijze. Leer dus om te reageren op wat God in de Bijbel tegen je zegt. En leer om je gedachten en wensen tegen hem uit te spreken.

3. Jullie hebben beiden een verantwoordelijkheid.

Openbaring 3:20 zegt Jezus: "Ik zal bij hem binnenkomen en maaltijd met hem houden en hij met mij".

a. Eerst wil Jezus met jou samen eten.

Dan ben jij de gastheer en hij de gast. Dan is het jouw verantwoordelijkheid om hem te geven wat je hebt! Wat hebt je om aan hem te geven? Je hebt tijd, je hart, je aandacht, je ijver, enthousiasme en toewijding, maar ook je angsten, moeilijkheden en zonden. Hij wil deze dingen graag met jou delen!

b. Daarna wil Jezus dat jij met hem samen gaat eten.

Dan is hij de gastheer en jij de gast! Dan is het zijn verantwoordelijkheid om aan jou te geven wat hij heeft! Wat heeft Jezus om aan je te geven? Heel veel! Dan mag je veel van hem verwachten! Als gast mag je verwachten dat hij persoonlijk met je zal spreken. En als gast mag je verwachten dat hij je alles zal geven wat je op die dag echt nodig hebt (Hebreeën 4:15-16).

4. Samen eten vraagt tijd.

a. Een belangrijke menselijke gewoonte.

i) Hoeveel keer eet jij per dag? De meeste mensen eten twee of driemaal per dag en sommige mensen eenmaal – namelijk, de hele dag door!

ii) Waarom is het belangrijk geregeld te eten? Het is heel belangrijk geregeld te eten, omdat je alleen op deze manier gezond en sterk blijft. Je moet eten om energie te hebben om te leren, te werken en te sporten. Je moet niet alleen gezond eten, maar juist *geregeld* gezond eten!

iii) Wat impliceert het plaatje in Openbaring 3:20? Het impliceert dat Jezus het heel belangrijk vindt dat je geregeld met hem omgaat. Samen eten doe je minstens eenmaal elke dag.

b. De gewoonte van Jezus.

Lees Jesaja 50:4-5; Markus 1:35. Welke gewoonten had Jezus toen hij als mens op aarde leefde? In het Oude Testament wordt Jezus 'de dienstknecht van de Heer' genoemd. Jezus wordt dan gezien naar zijn menselijke natuur op de aarde in relatie tot God de Vader in de hemel. Jesaja 50 is een profetie over Jezus meer dan 700 jaar voor zijn eerste komst naar deze aarde. *Elke morgen* luisterde Jezus naar wat God tegen hem zei en sprak hij met God. Jezus had dus 's morgens een geregelde tijd van omgaan met God de Vader. Jezus was nooit opstandig tegen God en deinst ook nooit terug om God te ontmoeten.

c. De gewoonte van een gelovige koning.

Lees Psalm 143:8,10; Psalm 1:1-2; Psalm 5:4. Welke gewoonte had koning David? In de morgen verwachtte David Gods woorden van liefde voor hem te horen. Hij verwachtte dat God hem de weg zou wijzen die hij die dag moest gaan. Hij verwachtte dat Gods Geest hem zou leiden op een weg waarop hij niet zou struikelen. Dat gebeurde wanneer hij nadacht over wat God tegen hem zei. In zijn gebeden legde hij elke dag zijn wensen aan God voor. Daarna zag hij met verwachting uit naar wat God ging doen. Ook koning David had 's morgens een geregelde tijd van omgaan met God. Hij was vol verwachting over wat God tegen hem ging zeggen en over wat God ging doen in antwoord op zijn gebeden.

We noemen zo een geregelde tijd van omgaan met God 'een stille tijd'. Maak 'stille tijd' tot een geregelde gewoonte van je. 'Eet' dan de woorden van God in de Bijbel en 'praat' met God tijdens je geestelijke maaltijd.

B. METHODE VOOR DAGELIJKSE ONGANG MET JEZUS CHRISTUS.

De volgende methode heet 'de favoriete waarheid' methode voor stille tijd. Het heeft vijf stappen.

Stap 1. Bid.

Begin je stille tijd met een gebed waarin je bewust in de tegenwoordigheid van God treedt. Vraag God om persoonlijk tot je te spreken door zijn woorden in de bijbel en door zijn Geest, die in je woont. Vraag hem om je leven te vernieuwen en te versterken door het overdenken van zijn woorden. Bij voorbeeld, je zou kunnen bidden: "Open mijn ogen zodat ik de wonderen in de bijbel mag zien" (Psalm 119:18).

Stap 2. Lees.

Lees elke dag één van de toegewezen bijbelgedeelten. Of een halve of hele hoofdstuk uit de bijbel. Maak gebruik van een bijbelleesrooster.

Stap 3. Kies.

Kies je favoriete waarheid uit de bijbelgedeelte. Het kan één bepaalde bijbelvers zijn, maar vooral één bepaalde waarheid erin. Het is de gedachte of waarheid waardoor God tot je persoonlijk spreekt, je denken stimuleert of je hart aanraakt.

Stap 4. Mediteer.

Denk na (mediteer) over je favoriete waarheid. Je mediteert over Gods woorden omdat je heel graag zijn woorden wilt begrijpen, vernieuwing en kracht eruit wilt putten en vooral wilt toepassen of doen.

Christen meditatie bestaat uit de volgende:

a. **Denk** na over de betekenis van de woorden in je favoriete waarheid. Stel jezelf de volgende vragen: "Wie?" "Wat?" "Waar?" "Wanneer?" "Waarom?" "Hoe?"

b. **Bid** zachtjes tot God terwijl je nadenkt over de waarheid. Vraag God om tot je denken en hart te spreken en zijn bedoeling in dit bijbelgedeelte aan jou uit te leggen. Wat wil God dat jij *weet, gelooft, bent of doet?* Reageer op wat God tegen je zegt.

c. **Relateer** Gods waarheid aan je eigen leven of aan de wereld waarin je leeft. Stel jezelf de volgende vragen: "Wat is mijn nood of behoefte in het licht van deze waarheid?" "Hoe vernieuwt of versterkt deze waarheid mijn leven?" "Wat wil God dat ik weet, geloof, ben of doe?"

d. **Schrijf** de belangrijkste gedachten over Gods waarheid aan je op in je stille tijd notitieboek.

Stap 5. Bid.

Bid in antwoord op wat God tegen je gezegd heeft. Bid kort je favoriete waarheid (de gedachten uit je meditatie) voor de volgende mensen:

- Voor jezelf.
- Voor een familie lid.
- Voor iemand nabij (in je buurt, stad, kerk, werk).
- Voor iemand ver weg (in een ander stad of land).

C. PRAKTISCHE SUGGESTIES VOOR STILLE TIJD.

1. Heb een dagelijkse stille tijd.

- Heb een dagelijkse stille tijd – alleen of samen met een ander (anderen).
- Je kunt dat 's morgens, 's middags of 's avonds doen. Doe het wanneer je op je beste bent.
- Maak gebruik van de favoriete waarheid methode voor stille tijd.
- Maak gebruik van een bijbelleesrooster of de aangewezen bijbelgedeelten.
- Maak gebruik van een bijbelmerksysteem.

2. Schrijf je gedachten op in een stilletijd notitieboek.

Maak het tot een gewoonte de volgende op te tekenen:

- De datum.
- De bijbelgedeelte die je gelezen hebt voor je stille tijd.
- De hoofdstuk en vers waaruit je favoriete waarheid komt.
- De belangrijkste gedachten in je favoriete waarheid, die God wilt dat je onthoudt, uitvoert of deelt met anderen.

Je stilletijd notitieboek zal je helpen Gods waarheden met anderen te delen tijdens de uitwisseling op je kring. En het zal je helpen te onthouden wat God tegen je in het verleden gezegd heeft. Wanneer je het later leest ontdek je misschien een patroon in hoe God bezig is je te leiden.

3. Een groeps stille tijd is stimulerend.

a. Groeps stille tijd.

Vorm een kleine groep, die dagelijks of eenmaal per week bij elkaar komt om samen stille tijd te houden. De kleine groep kan bestaan uit je gezinsleden, vrienden, of gelovigen in de buurt. Kom bijeen wanneer het jullie allen schikt. Sommige christenen in de wereld komen elke morgen vroeg bijeen om samen stille tijd te houden en te bidden voordat zij naar hun werk gaan.

b. Methode.

Splits de kleine groep in paren. Elk paar houdt samen stille tijd door gebruik te maken van de favoriete waarheid methode voor stille tijd. Na 15-30 minuten komen allen weer bij elkaar en krijg iedereen een beurt om in een halve minuut zijn of haar favoriete waarheid met de groep te delen. Ten slotte bidt iedereen omstebeurt kort in respons tot wat God gezegd heeft.

4. Uitwisselen in de discipelschapskring.

Elke keer als jullie als een discipelschapskring bijeenkomen, laat iedereen omstebeurt in een halve minuut aan de anderen iets vertellen over één van zijn of haar stille tijden de afgelopen tijd.

D. OEFENING.

1. Oefening tijdens de discipelschapskring.

Heb een stille tijd met de hele kring uit 1 Tessalonicenzen 1:1-10. Volg nauwkeurig de vijf stappen van de favoriete waarheid methode voor stille tijd. Laat iedereen bij stap drie zeggen welke favoriete waarheid hij of zij gekozen heeft en bij stap vier kort vertellen wat God tegen hem of haar over dit favoriete waarheid gezegd heeft.

2. Stille tijd voor elke discipelschapsbijeenkomst (om de 7 of 14 dagen).

Tijdens iedere discipelschapsbijeenkomst krijgen alle kringleden dezelfde bijbelgedeelten toegewezen waaruit zij stille tijd houden voor de volgende bijeenkomst. Tijdens de daaropvolgende discipelschapsbijeenkomst verteld iedereen kort (binnen een halve minuut) over één van zijn of haar stille tijden uit deze toegewezen bijbelgedeelten.