

### STILLE TIJD

#### Thema: Omgaan met God

Probeer iedere dag specifiek tijd te maken voor een ontmoeting met Jezus Christus door het lezen en overdenken van zijn Woord.

Bid, praat met Jezus en maak een paar korte aantekeningen in je map over deze bijbelgedeelten. Schrijf op wat je aanspreekt, wat je opvalt, wat je mooi of moeilijk vindt of wat je duidelijk wordt.

- Dag 1 Psalm 1:1-6.  
De twee wegen.
- Dag 2 Psalm 5:2-4.  
Stille tijd is een tweegesprek.
- Dag 3 Psalm 16:1-11.  
Geen goed buiten God.
- Dag 4 Psalm 18:26-37.  
God oefent mij voor de strijd.
- Dag 5 Psalm 23:1-6.  
De Heer is mijn Herder.
- Dag 6<sup>BS</sup> 1 Tessalonicenzen 1:1-10.  
De ware God dienen.
- Dag 7 Psalm 25:8-15.  
Vertrouwelijke omgang met de Heer.
- Dag 8 Psalm 27:4-10.  
Eén ding zoek ik.
- Dag 9 Psalm 34:8-19.  
De Engel van de Heer (Christus) waakt over je.
- Dag 10 Psalm 40:2-4.  
De Heer trekt je op uit de modder.

Denk na over Psalm 27:4.

Hoe belangrijk vind ik de omgang met God?

Bid elke dag voor iemand of iets specifiek en zie uit naar wat God doet (Psalm 5:4).

### STUDIE

#### Thema: Stille tijd: waarom en hoe

**Lees** studie 31 goed door voor de volgende bijeenkomst. Heb je er vragen over, schrijf ze op en mail ze naar je kringleider, dan gaan wij samen op zoek naar de antwoorden.

### BIJBELSTUDIE

#### Thema: Omgaan met God

Als je wilt, kun je alvast de bijbelstudie voor de komende bijeenkomst voorbereiden door het bijbelgedeelte een keer te lezen.

Gebruik hierbij de '5 stappen-methode' voor bijbelstudie. Het bijbelgedeelte is: **1 Tessalonicenzen 1:1-10**.

### MEMORISATIE

Motivatie.

Jezus kende bijbelgedeelten uit zijn hoofd (Lucas 4:4-13). Jij ook?

Leer het onderstaande vers uit je hoofd of leer dat vers uit de vertaling die jouw voorkeur heeft.

#### STILLE TIJD Openbaring 3:20

Ik sta voor de deur en klop aan.  
Als iemand mijn stem hoort  
en de deur opent,  
zal Ik binnenkomen,  
en We zullen samen eten,  
Ik met hem en hij met Mij.

**Openbaring 3:20** (NBV)

# 31. Stille tijd: waarom en hoe

## A. Dagelijks omgaan met Jezus Christus. Waarom?

### 1. De illustratie van 'samen eten'

➤ Lees Openbaring 3:20. Waarom houden mensen ervan om met elkaar te eten? Is het niet omdat zij op deze manier heerlijk met elkaar kunnen omgaan? In de Bijbel is met elkaar eten een beeld of illustratie van omgaan met elkaar. Jezus Christus wil niet buiten de kerkdeur of buiten bijeenkomsten van christenen blijven staan. Hij wil binnen komen en elke dag met zijn mensen omgaan. Daarom roept Hij en klopt Hij op de deur, allereerst op de deur van de gemeente, maar Hij klopt ook op de deur van je hart. Als je zijn roep waarneemt en je hart voor Hem opent, komt Hij echt binnen. Het eerste wat Jezus Christus wil 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 Jezus samen met jou eet?

#### a. Wat doen mensen als ze met elkaar eten?

Dan doen ze eigenlijk twee dingen: ze nemen voedsel tot zich 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; 1 Petrus 2:2; Johannes 4:34. God praat met jou door de woorden in de Bijbel of door zijn Geest die je de woorden van de Bijbel doet horen. Geestelijk voedsel is Gods Woord zoals Hij dat in de Bijbel heeft geopenbaard. Je gaat pas echt 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 je denken en hart opneemt. Je moet leren zijn woorden 'te eten': te kauwen, in te slikken en te verteren (Jozua 1:8; Marcus 4:20). Je gaat pas echt (geestelijk) leven wanneer je begint te luisteren naar wat er in de Bijbel staat geschreven en het doet.

#### c. Hoe praat jij met God?

➤ Lees Genesis 5:22 HSV; Psalm 62:9b; Lukas 11:1a. Maar hoe kun jij met God praten? Je praat met God door te bidden. Bidden bestaat uit: luisteren naar God en dan antwoorden. God (Jezus Christus) 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 een bepaalde verzameling religieuze oefeningen. Het bestaat niet uit vastgestelde gebeden die je moet uitspreken op gezette tijden en met uiterlijke gebedshoudingen. Gebed is "wandelen met God" (Genesis 5:22). Gebed is "vriendschap met God" (Jakobus 2:23). Gebed is "je hart openen voor God" (Psalm 62:9). Gebed is een vrijwillige en plezierige tijd van geestelijke omgang met de 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 zijn eigen tijd en op zijn eigen wijze. Leer dus om te reageren op wat God in de Bijbel tegen je zegt. En leer je gedachten en wensen tegen Hem uit te spreken. Gebed is een levenswijze die je moet leren: "Heer, leer ons bidden" (Lucas 11:1).

### 3. Een gedeelde verantwoordelijkheid

In 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 is Hij de gast. Dan is het jouw verantwoordelijkheid om Hem te geven wat je hebt! Wat heb je om Hem aan te bieden? Je hebt tijd, je hart, je aandacht, je ijver, je enthousiasme en toewijding, maar ook je angsten, je moeilijkheden en je zonden. Hij wil deze dingen graag van jou ontvangen!

#### 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! Je mag 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. "De Hogepriester die wij hebben is er een die met onze zwakheden kan meevoelen, juist omdat Hij, net als wij, in elk opzicht op de proef is gesteld, met dit verschil dat Hij niet vervallen is tot zonde. "Laten we dus zonder schroom naderen tot de troon van de Genadige, waar we telkens als we hulp nodig hebben barmhartigheid en genade vinden" (Hebreeën 4:15-16).

### 4. Samen eten vraagt tijd

#### a. Eten: een belangrijke menselijke gewoonte.

Hoeveel keer eet jij per dag? De meeste mensen eten twee- of driemaal per dag. Sommige mensen de hele dag door! *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 vooral geregeld gezond eten!

*Wat houdt het beeld in Openbaring 3:20 in?* Het houdt in 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 Dienaar van de Heer' genoemd. Jezus wordt dan beschouwd naar zijn menselijke natuur op aarde in relatie tot God de Vader in de hemel. Jesaja 50 is een profetie over Jezus Christus meer dan 700 jaar vóór zijn eerste komst. Elke morgen luisterde Jezus naar wat God tegen Hem zei en sprak Hij met God. Jezus had dus 's morgens een geregelde tijd van omgang met God de Vader. Jezus was nooit opstandig tegen God en aarzelde 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 woord 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 omgang met God. Hij was vol verwachting over wat God hem ging zeggen en over wat God ging doen in antwoord op zijn gebeden.

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

## JE 'UITGEKOZEN BIJBELVERS-METHODE' VAN TIJD MET GOD

### B. Dagelijks omgaan met Jezus Christus. Hoe doe je dat?

Een goede manier om stille tijd met God te hebben is door gebruikmaking van de 'uitgekozen bijbelvers methode'. Deze methode kent vijf stappen:

#### 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. Je zou bijvoorbeeld kunnen bidden: "Neem de sluier van mijn ogen – dan zal ik zien hoe wonderlijk mooi uw Woord (in de Bijbel) is." (Psalm 119:18).

#### 2. Lees

In de deltacursus vind je aan het begin van elke les een stille tijd rooster voor 10 dagen. De thema's zijn zorgvuldig uitgekozen en sluiten aan bij de studie en de bijbelstudie van elke les. De bedoeling is dat iedereen in de discipelschapsgroep elke week uit dezelfde bijbelgedeelten stille tijd houden.

#### 3. Kies

Kies een bijbelvers uit het gelezen bijbelgedeelte dat je het meest aanspreekt. Welke waarheid in dat vers spreekt je aan en waarom? Het is de gedachte of waarheid in Gods Woord die je persoonlijk aanspreekt, je denken stimuleert of je hart aanraakt!

#### 4. Mediteer

Verdiep je in of denk na over je uitgekozen bijbelvers. Je mediteert over Gods woorden omdat je heel graag zijn woorden wilt begrijpen en omdat je vernieuwing en kracht wilt putten uit het doen ervan. Een christelijke meditatie bestaat uit het volgende:

- Denk na* over de betekenis van de woorden in je uitgekozen bijbelvers. Stel jezelf de volgende vragen: "Wie?" "Wat?" "Waar?" "Wanneer?" "Waarom?" "Hoe?"
- Bid* tot God terwijl je nadenkt over de waarheid. Vraag God om tot je denken en hart te spreken en zijn bedoeling in dit bijbelvers aan jou uit te leggen. Wat wil God dat jij weet, gelooft, bent of doet? Reageer op wat God tegen je zegt.
- Relateer* Gods waarheid aan je eigen leven of aan de wereld waarin je leeft. Stel jezelf de volgende vragen: "Wat is mijn 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?"
- Schrijf* in je eigen woorden de belangrijkste gedachten over je meditatie op.

#### 5. Bid

Bid in antwoord op Gods Woord. Bid kort de gedachten uit je meditatie voor de volgende mensen:

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

### C. Praktische suggesties voor stille tijd

#### 1. Houd dagelijks stille tijd

- Houd dagelijks stille tijd – alleen of met een ander.
- Je kunt dat 's morgens, 's middags of 's avonds doen. Doe het wanneer je op je best bent.
- Maak gebruik van de '*uitgekozen bijbelvers-methode*'.
- Maak eerst gebruik van de aangewezen bijbelgedeelten *aan het begin van elke les* en later van een bijbellesrooster.
- Maak gebruik van een *bijbelmerksysteem*: een systeem van symbolen in de kantlijn van je Bijbel die bepaalde begrippen aanduiden (bijvoorbeeld x = zonde, de kruisdood van Jezus). Een uitgebreid *bijbelmerksysteem* is op de website en als Extra in deel 1 (na cursus 14) opgenomen.

#### 2. Schrijf je gedachten op

Schrijf je gedachten als volgt op:

- De datum*.
- Het bijbelgedeelte* dat je gelezen hebt voor je stille tijd.
- Het hoofdstuk en het vers* waaruit je uitgekozen bijbelvers komt. Je kunt ook het hele vers opschrijven.
- De belangrijkste gedachten* over je uitgekozen bijbelvers om te onthouden, uit te voeren of te delen.
- Schrijf eventueel ook *je gebed* op.

Opschrijven helpt je Gods waarheden met anderen te delen tijdens de uitwisseling op je groep/kring. Je stille tijd schriftje zal je helpen Gods waarheden met anderen te delen tijdens de uitwisseling op je kring. En het zal je helpen te onthouden wat God in het verleden tegen je gezegd heeft. Wanneer je het later terugleest ontdek je misschien een patroon in Gods handelen met jou of zijn leiding! Je zult ontdekken dat God je gebeden gehoord en verhoord heeft! Je zult merken dat Hij echt met je bezig is en naar je luistert!

## Voorbeelden

### 3 juli 2010 – 1 Tessalonicenzen 1:1-10

*Uitgekozen bijbelvers:* 1 Tessalonicenzen 1:3: “Ten overstaan van onze God en Vader gaan onze gedachten dan voortdurend uit naar uw *geloof* dat uit uw daden blijkt, naar uw onvermoebare *liefde* en uw onwrikbare *hoop* op onze Heer Jezus Christus.”

#### *Gedachte:*

Ik wil dat mijn geloof in Jezus Christus zichtbaar wordt in mijn daden. Ik wil dat mijn liefde voor God en voor mijn naaste niet verslapt. Dan zal mijn hoop (verwachting) ook niet wankelen!

#### *Mijn gebed:*

- \* (voor mezelf) Heer wilt U mij helpen om ook vandaag mijn geloof te laten blijken in wat ik doe of zeg als ik bij mijn buurman/buurvrouw op visite ga?
- \* (voor een familielid). Ik vraag U dat mijn zusje Aletta mag leren hoe haar geloof in u handen en voeten te geven.
- \* (voor iemand nabij). Alstublieft trek mijn vriend, Pieter, met uw liefde naar Uzelf, opdat hij ook in U gaat geloven.
- \* (voor iemand ver weg). Wilt U ook het geloof en de liefde en de zekere verwachting van de kleine huisgemeente in het Midden-Oosten zichtbaar doen stralen, zodat mensen in hun omgeving zich tot U aangetrokken voelen?

### 4 juli 2010 – 1 Tessalonicenzen 2:1-20

1 Tessalonicenzen 2:11-12 (uitgekozen bijbelvers)

#### *Gedachte:*

Een christen is voor sommige mensen ‘een moeder’ (vers 7) die hen met tederheid voedt en koestert. En voor andere mensen ‘een vader’ (vers 11) die hun aanspoort, bemoedigt en belangrijke dingen op hen hart drukt. Ik wil steeds een ‘bemoediger’ van mensen zijn.

#### *Mijn gebed:*

- \* (voor mezelf) Heer wilt U mij helpen om ook vandaag een bemoediger voor mensen te zijn.
- \* (voor een familielid). Ik vraag U dat U vandaag mijn broer Willem wilt bemoedigen als hij het evangelie aan anderen vertelt.
- \* (voor iemand nabij). Help mijn collega Jan een bemoediger te zijn voor de ontmoedigde en verslagen mensen die hij ontmoet.
- \* (voor iemand ver weg). Geef aan de kringleiders in het moeilijke land X de genade om hun kringleden aan te sporen te volharden in het volgen van Jezus en lichten in de duisternis

### 3. Stille tijd in een groep is stimulerend

#### *a. Stille tijd in een groep.*

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 gezinsleden, vrienden, of gelovigen in de buurt. 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 hun ‘uitgekozen bijbelvers’. Na 10 minuten komt iedereen weer bij elkaar en krijgt iedereen een beurt om heel kort zijn of haar uitgekozen bijbelvers met de groep te delen. Tot slot: Splits de kleine groep in paren of trio’s en bid om de beurt tot God, als antwoord op Gods Woord.

### 4. Uitwisselen met elkaar

#### *a. Uitwisselen in discipelschapsgroep.*

Laat tijdens elke bijeenkomst van een discipelschapsgroep iedereen om de beurt kort aan de anderen iets vertellen over één van zijn of haar stille tijden van de afgelopen week. Je mag ook gewoon voorlezen wat je opgeschreven heb.

#### *b. Uitwisselen via internet.*

Een aantal gelovigen kan ook een stille tijd kring vormen en wekelijks of tweewekelijks met elkaar uitwisselen. Maar op grote afstand van elkaar zou je ook met elkaar kunnen uitwisselen via het internet.

#### *Oefening*

*Heb een stille tijd met de hele kring uit 1 Tessalonicenzen 1:1-10.*

*Volg de vijf stappen van de ‘uitgekozen bijbelvers-methode’. Laat iedereen bij stap drie zeggen welk bijbelvers hij of zij uitgekozen heeft en bij stap vier kort vertellen wat hem of haar hierin aanspreekt.*