

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

### *Inhoudsopgave*

Voorwoord

- 1.. Belang van integriteit
2. Wat zijn geestelijke disciplines?
3. Vier soorten christenen...
4. Geestelijke discipline 1 – Alleen-zijn en stilte
- 5.-6. Geestelijke discipline 2 – Studie
7. Geestelijke discipline 3 – Gebed
8. Geestelijke discipline 4 – Vasten
- 9.-10. Geestelijke discipline 5 – Dienstbaarheid (dienen)
- 11.-12. Geestelijke discipline 6 – Meditatie
- 13.-14. Geestelijke discipline 7 – Onderwerping
15. Geestelijke discipline 8 – Viering ('Celebration')
- 16.-17. Geestelijke discipline 9 – Eenvoud
- 18.-19. Geestelijke discipline 10 – Aanbidding
20. Afronding

Bijlage – Mogelijke antwoorden op en gedachten voor de gespreksvragen

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

### Voorwoord

Voor de kringen hebben voor het seizoen 2016-2017 gekozen om te praten over “de geestelijke disciplines”. Zowel in de katholieke als wel de reformatorische traditie worden deze disciplines erkend als bouwstenen voor onze geestelijk groei en ons geestelijk leven als christen, als discipelen van Jezus.

We geloven vanuit de Bijbel als Gods Woord dat we gered zijn door ons geloof in Jezus: zijn volbrachte werk aan het Kruis van Golgotha – Zijn sterven voor onze zonde en schuld – en Zijn opstanding voor onze rechtvaardigheid. Zelfs dit geloof, volgens Ef.2, is genade.

Het wandelen met Jezus en het leven als christen begint bij genade. Maar ook het groeiproces, de verandering, dat we meer worden als Hem is een proces vanuit genade: een werk dat de Heilige Geest in en door ons wil doen. Vanuit de christelijke traditie worden daar de ‘geestelijke disciplines’ aan verbonden.

In het seizoen van de kringen willen we in een 20-tal kringavonden naar een aantal van deze disciplines kijken, erover praten en elkaar aanmoedigen hierin uit te stappen en ze te doen: sommige persoonlijk, anderen misschien als kring of zelf als gemeente.

Elke christen die toegewijd is aan Jezus, weet dat het volgen van Jezus vraagt om praktische stappen en ‘discipline’... De ‘geestelijke disciplines’ zijn Bijbelse ‘tools’ door God ons aangereikt.

Deze opzet omvat 20 ontmoetingen (waarbij soms één geestelijke discipline voor meer dan één avond wordt behandeld). De kring is vrij om de gesprekspapers te gebruiken. Misschien geeft men een voorkeur de volgorde te wijzigen of meerder avonden te besteden aan één gesprekspaper. Elk gesprekspaper heeft een introductie en gespreksvragen. Deze zijn bedoeld om het gesprek te starten of richting te geven. Men kan desgewenst de vragen gebruiken, aanvullen en aanpassen, ten dienste van de kring en mensen die op een avond de ‘huiskring’ vormen. Net als voor de gemeente, geldt ook voor de kringen: we doen het samen!

(Aan het einde van deze gesprekspapers is voor de kringleider en/of de gespreksleider van een avond wat mogelijke ideeën als antwoord op de gespreksvragen, dit is slechts tot ondersteuning bedoeld. Tevens is er een lijst met een aantal mogelijke boeken voor wat meer informatie voor geïnteresseerden.)

We bidden en wensen ieder lid van de gemeente een progressieve en vruchtbare verandering en geestelijke groei toe, zowel persoonlijk als gemeenschappelijk, zowel in geestelijk in de diepte in relatie met God als wel praktisch in relatie tot elkaar en de mensen om ons heen.

Namens de kringleiders,

Oscar Griffioen

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 1

### **Het belang van integriteit**

Teksten: Spr.11:3; Job.2:3-10; Tit.2:7; Matt.5:8

*In onze groei als christenen, gaat het om ons hart in de eerste plaats en de motivatie waarmee we dingen doen.*

*Indien ons hart en onze daden met elkaar overeenstemmen, spreekt de Bijbel over oprechtheid of integriteit (afhankelijk van je vertaling). Het tegenovergestelde hiervan is 'een dubbele motivatie' of huichelarij of ontrouw.*

*Integriteit omvat o.a.*

1. *Het kunnen onderscheiden van goed en kwaad*
  - *Het verlangen Gods wil (zijn wensen) te kennen én te doen*
2. *Het kiezen voor het goede ook al heeft dat 'negatieve' consequenties*
  - *Iemand met integriteit kiest om het goede te doen en het kwade te laten, zelfs al heeft dat voor hem/haar pijnlijke gevolgen*
  - *Integriteit heeft dan ook met toewijding te maken*
3. *Integriteit omvat ook: het zeggen wat we bedoelen en het uitleven wat we zeggen*

*Integriteit kost ons iets: er is een soort van 'burgeroorlog' in ons leven, in ons hart, gaande: we leven in een wereld waarin veel mensen geen principes hebben en kiezen voor het gemak en eigen belang. Het 'ja' is niet vanzelfsprekend altijd 'ja'.*

*Integriteit is dan iets van het hart: niemand kan een levensstijl hebben van toewijding aan Jezus en het Evangelie, terwijl zijn hart niet integer is. Daarom begint het bij ons innerlijk leven: wie zijn we werkelijk? Een integer persoon is iemand die hetzelfde is als hij alleen is of onder de mensen, op zondag en maandag... De omstandigheden maken niet uit. Hij heeft een standvastig hart of een 'vaste geest', Ps.51:12.*

*De geestelijke disciplines zijn hulpmiddelen die de Heilige Geest wil gebruiken om ons van binnenuit te veranderen. Zij zijn geen doel op zichzelf maar een middel tot innerlijke verandering (meer op Jezus gaan lijken) wat te zien is in uiterlijke levensstijl.*

## Ontmoeting 1

### Gespreksvragen:

1. Welke negatieve consequenties of pijnlijke gevolgen kan je noemen van jouw integriteit. Denk bijv. op je werk, onder vrienden, in de gemeente. Of bijv. eenvoudig aangaande jezelf.
2. Het derde punt hierboven heeft als implicatie dat we gewillig zijn om anderen (desgevraagd) te vertellen waarom we de dingen doen die we doen (of nalaten). We vertellen de waarheid in liefde. In welke situatie hebben mensen jou gevraagd waarom je bepaalde dingen juist wel of juist niet doet (anders dan zij zelf)? Zie je zelf dat jouw leven als christenen daadwerkelijk anders is dan degenen om je heen die geen christen zijn?
3. "Integriteit betekent niet dat je zonder fouten bent." Ben je het met deze uitspraak eens? Motiveer je mening. Kan je een voorbeeld uit de Bijbel noemen die integer was en oprecht maar niet 'perfect' was? ...
4. Betrap jij jezelf wel eens op ander gedrag wanneer je onder (bepaalde) mensen bent of in een bepaalde situatie? Hoe komt dat?
5. Lees Matt.5:8. Heeft deze uitspraak van Jezus met integriteit te maken? Motiveer je antwoord.

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 2

### **Wat zijn Geestelijke disciplines?**

Teksten: 2Cor.3:16-18

*In het kringseizoen zullen we o.a. stilstaan bij een aantal geestelijke disciplines zoals aanbidding, gebed, vasten, studie, meditatie, dienstbaarheid, eenvoud, alleen-zijn en stilte, onderdanigheid en vreugde ('celebration').*

*Maar sprekend over 'geestelijke disciplines', wat wordt daar door de kerkelijke traditie (zowel katholiek als reformatorisch/protestant) mee bedoeld?*

A). *Wat is een discipline?*

*Christenen door de eeuwen heen hebben ontdekt dat er wegen zijn die ons helpen ons open te stellen voor het werk van de Heilige Geest in en door ons op een regelmatige en consistente basis. Deze worden 'disciplines' genoemd wegens minstens twee redenen:*

- 1. Zij vragen om een hoge mate van toewijding om hen te doen door de weken, maanden en jaren heen*
  - Ze zijn niet makkelijk*
  - En vragen om zelf-discipline en inspanning op de lange termijn*
- 2. Hun doel is een activiteit die juist die delen en patronen van ons leven aanspreken, disciplineren en veranderen, die vleeselijk, 'ziels', ongezond en goddeloos (van God-los) zijn.*

*Met andere woorden, zij brengen discipline en orde in ons leven. En dat niet alleen betreffende het geestelijke aspect maar elk terrein van ons leven: relatie met God, anderen, onszelf, op gebied van geest, ziel en lichaam, incl. hoe we in het (dagelijks) leven staan.*

B). *Wat is 'geestelijk' aan deze disciplines?*

*Indien we deze 'tools' in eigen kracht gebruiken, zal dat ons of frustreren (omdat het niet lukt en we het niet volhouden) of arrogant maken (omdat we denken dat we het zo goed doen).*

*Zij staan ook niet op zichzelf, maar worden door de Heilige Geest gebruikt om ons te veranderen en meer als Jezus te maken van binnenuit.*

*Zij zijn als instrumenten in de hand van de Heilige Geest. Het is dan ook op basis van het karakter van de Heilige Geest: de Trooster, genade en waarheid op basis van en vanuit de liefde van God de Vader.*

## Ontmoeting 2

*Indien de Heilige Geest hierin niet de motivator en Helper is, worden deze disciplines dor, droog en wettisch.*

*Genade is een basis voor geestelijke groei en voor de geestelijke disciplines: We zijn gered op basis van Gods genade, we leven door en vanuit de genade van God voor ons, hier en nu. Genade hebben we nodig omdat we in het proces gaan van groei en dat kost tijd en pijn, teleurstelling en (soms) moeite. Genade is nodig om in dat proces van discipelschap te weten dat we geaccepteerd zijn in Jezus Christus. Het proces van groei is alleen mogelijk wanneer we weten dat de liefde van God als Vader voor ons niet van deze geestelijke disciplines afhangt.*

### Gespreksvragen:

1. Kan je in je eigen woorden uitleggen wat 'geestelijke disciplines' zijn? Kan je voor jezelf inzien waarom ze (waarschijnlijk) voor jouw geestelijk leven belangrijk zijn?
2. Zijn er van de tien geestelijke disciplines die genoemd werden en zullen worden besproken dit seizoen er al één of meerdere die je al regelmatig doet? Zo ja, ervaar je het doen van deze als een 'discipline'? Waarom wel of niet?
3. 'De geestelijke disciplines zijn als instrumenten in de hand van de Heilige Geest.' Waarom is dat belangrijk? In welke mate ben je met de Heilige Geest in je leven vertrouwd? Op welke manieren en in welke situaties heb je de aanwezigheid van de Heilige Geest in je leven ervaren? Wat waren daar de gevolgen (vrucht) van?
4. Lees 2Cor.3:16-18. Terugkijkend op je leven als volgeling van Jezus tot nu toe, in welke mate ben je door de Heilige Geest van heerlijkheid tot heerlijkheid gegaan (veranderd)? Hoe heeft de Heilige Geest dat gedaan (met welke middelen)? Was dit een makkelijk, moeilijk en/of een vanzelfsprekend proces? Motiveer je antwoord.

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 3

### **Vier soorten christenen...**

Teksten: Matt.6:5-8; Joh.15:9-10; Joh.15:15-16.

*We hebben allemaal, bewust of onbewust, een motivatie waarom we Jezus volgen en geestelijk willen groeien.*

*Volgens de schrijver van de "Theologia Germanica" (14<sup>e</sup> eeuw) zijn er 4 verschillende motivaties om een geestelijk gedisciplineerd leven te willen leiden:*

1. *De dwangmatige christen*
  - *Hij doet dingen omdat het zo hoort, omdat het moet, omdat anderen dat van hem vragen*
  - *Alles wat hij doet of nalaat, ervaart hij als een last*
2. *De zelf-gedisciplineerde christen*
  - *Hij doet wat hoort en laat na wat verkeerd is, omdat hij hoopt op een beloning of zegen*
  - *Heiligheid is voor hem het houden van een aantal regels op het juiste moment en op je juiste manier gedaan*
  - *Het niet doen van de geestelijke disciplines brengt (in zijn idee) 'straf' met zich mee*
3. *De zelf-misleidende christen*
  - *Hij houdt zichzelf voor de gek als het gaat om het dienen van God: de motivatie is om gezien te worden*
  - *Graag vertelt hij van zijn geestelijke doorbraken...*
  - *...en verzwijgt zijn teleurstellingen en zwakheden.*
4. *De respons-geven christen*
  - *Hij beseft dat God van hem houdt, zelfs toen hij nog zondaar was*
  - *Alles wat hij doet en nalaat, is uit liefde voor God*
  - *De motivatie van zijn geestelijk leven is niet om iets te verdienen of om straf te voorkomen*
  - *Zijn zorg is met Jezus te wandelen en Hem te behagen*

## Ontmoeting 3

*Jezus noemt ons vrienden. Vriendschap sterkt ons en bouwt en verdiept de relatie wanneer we tijd met elkaar doorbrengen, regelmatig checken hoe we de vriendschap ervaren en benaderen (om misbruik en vanzelfsprekendheid te voorkomen), plezier hebben en onze meest intieme vragen en problemen delen.*

### Gespreksvragen:

1. Kijkend naar je christelijk leven tot nu toe: tot welke categorie christen behoort jij over het algemeen? Hoe komt dat?
2. Jezus noemt ons geen slaven (dienstknechten) maar vrienden. In welke mate is dit voor jou een praktische (dus niet slechts een theologische) realiteit? Kan je daar een kort getuigenis van geven?
3. Goede vrienden besteden tijd samen. Op welke manier besteed jij tijd met Jezus? Kan je ook niets doen terwijl je met Jezus bent? Of vind je dat juist moeilijk? Waarom?
4. Zie no.3, de zelf-misleidende christen. Vind jij het moeilijk om (bijvoorbeeld op de kring) je teleurstellingen, twijfels en zwakheden in je geestelijk leven te delen? Is dat ook moeilijk met 'overwinningen'...? Waarom wel/ niet? Wat betekent voor jou überhaupt een 'overwinnende christen'?
5. Iemand zei: "Soms is het nodig dat we een kaartje in onze zak hebben die we van tijd tot tijd lezen waarop staat: 'Op dit moment, wil God je beste vriend zijn.'" Hoe reëel is Gods vriendschap voor jou? En in welke mate is dat het fundament van alles wat je doet en (na)laat?



## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 4

### **Geestelijke discipline 1 – Alleen-zijn en stilte**

Teksten: Matt.14:13, 23; Luk.5:16.

*NB. De geestelijke disciplines die we de volgende avonden zullen bekijken, staan niet in volgorde van belangrijkheid. Wellicht zullen sommigen je meer aanspreken dan anderen. Probeer jezelf in de dagen tussen de volgende kringavonden te motiveren om ze in alle vrijheid en ontspanning toe te passen en zo te proberen met de verwachting dat de Heilige Geest je zal helpen en ze gebruikt om je relatie met Jezus, God de Vader en Zichzelf te verdiepen (innerlijk als praktisch).*

A). *Waarom de discipline van alleen-zijn en stilte?*

*Misschien eenvoudig omdat deze discipline zo ver van ons vandaan staan vandaag de dag, met name voor het Westen. We identificeren ons meer met wat we doen dan met wie we zijn. Eén van de eerste dingen die we vragen bij een kennismaking is wat we voor werk doen. Ook onze vakanties en vrije tijd is gevuld met activiteiten.*

B). *Waarom zijn we zo gedreven?*

*Zijn we bang voor het niets doen en hebben we geluid (en lawaai) nodig om ons 'goed' te voelen? Alles wat we vandaag de dag in de moderne wereld doen, is vaak snel en gehaast; alsof we op doortocht zijn naar de volgende activiteit.*

*Hoe gaat het? Druk! Is zo vaak gehoord dat het raar is wanneer je zegt dat je 'niets te doen' hebt...*

*Ook als christenen, spreken we over "God dienen"... Een effectieve christen is een 'drukke christen.' Dat we God dienen door stil voor Hem te zijn en alleen met Hem te zijn is een 'raar idee' voor veel christenen vandaag.*

*Henri Nouwen (in "Making All Things New") schrijft dat het onmogelijk is om God te dienen wanneer we niet vanuit stilte zijn zachte stem hebben leren herkennen: "We zijn vaak doof voor het kunnen horen van Gods stem en daardoor zijn we zeker ook onbekwaam om te begrijpen wanneer we Hem horen wat Hij van ons vraagt."*

## Ontmoeting 4

### *Jezus' voorbeeld*

*In Jezus' leven en bediening zien we een patroon van gehoorzamen aan de Vader nadat Hij van Hem gehoord had in alleen-zijn met Hem en de stilte van dat samenzijn.*

*Gehoorzamen kan alleen nadat je van God gehoord hebt.*

*Jezus' patroon was: zich uit de menigte terugtrekken en dan weer verschijnen om te dienen (door de dingen te doen die Hij de Vader zag doen en de woorden te spreken die Hij van de Vader gehoord had) en zich weer terug te trekken. Zie bijv. Matt.14:13, 23; Luk.5:16.*

### *C). Wat is alleen-zijn (de discipline 'solitude')?*

- 1. Het geeft ons tijd en stilte die nodig is om ons te bevrijden van de 'normale gang van de dag-aan-dag menselijke interacties'*
- 2. Het helpt ons om tijd en ruimte voor en met God te maken*

### *D). Wat is het doel van alleen-zijn en stilte?*

- 1. De tijd voor en met God, helpt ons om gelegenheid te hebben om te reflecteren: terug te zien op de dag, onze activiteiten en relaties.*
- 2. Het maakt dat we onszelf beter bewust zijn van het 'vlees' en 'de wereld' die ons vaak in hun keurslijf willen persen, waardoor we niet alleen in de wereld zijn maar ook 'van de wereld' worden.*
- 3. We hebben alleen-zijn en stilte met God nodig om effectief de mensen te kunnen dienen vanuit onze relatie met de Heer.*
- 4. Het helpt ons om zaken (incl. onszelf en onze relaties) op waarde te schatten vanuit Gods gezichtspunt.*

*Thomas á Kempis in "De Navolging van Christus": "Niemand kan op een effectieve en gezonde manier in het openbaar functioneren wanneer hij niet weet wat 'zich terugtrekken uit de menigte' betekent. Niemand kan juiste dingen zeggen, wanneer hij niet weet wat het is om te zwijgen en te luisteren. Niemand kan een ander zinnig bijstaan en toerusten en toespreken wanneer hij niet zelf kan gehoorzamen."*

### *E). Praktische ideeën en stappen voor de discipline van alleen-zijn en stilte:*

- Kijk naar mogelijke 'poelen van stilte' gedurende je dag*
- Vind of ontwikkel je eigen 'stille plek', je locatie om stil te zijn en alleen met de Heer tijd door te brengen*
- Disciplineer jezelf dat je woorden weinig zijn, zodat de woorden die je spreekt des te meer betekenis hebben*
- Plan één of twee keer per jaar een aantal dagen van alleen-zijn om God te zoeken en je doelen voor de komende maanden met Hem vast te stellen*

## Ontmoeting 4

### Gespreksvragen:

1. Op een schaal van 1 tot 10 (1 = langzaam als een slak; 10 = de snelheid van het licht), hoe schat jij je activiteiten in je leven in?
2. Indien je denkt dat je 'te druk' bent, waarom heb je hiervoor gekozen? Welke van die activiteiten doe je niet (bewust) vanuit je relatie met de Heer?
3. Hoe is het niveau van geluid in je leven? Wanneer je bijv. alleen bent, moet dan de radio of TV aan? Hoe ervaar je stilte en niets-doen? Voel jij je daar comfortabel bij? Of wordt je er onrustig van? Waarom?
4. Wanneer je extra tijd heb, bijv. een afspraak gaat niet door, hoe ervaar je dat? Wat doe je dan meestal op die 'vrije momenten'...?
5. Henri Nouwen: "We praktiseren de geestelijke disciplines – o.a. ook alleen-zijn en stilte – om te voorkomen dat de wereld ons leven vult zodat we geen ruimte hebben om te luisteren." Welke dingen vullen momenteel – in deze periode – je leven waardoor je niet of nauwelijks naar de Heer kan luisteren? Wat kan en ga je eraan doen?

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 5 - 6

### **Geestelijk Discipline 2 – Studie**

Teksten: Rom.12:1-2; Fil.4:4-9; Joh.8:30-32

#### *A). Studie en innerlijke transformatie*

*Ook al zijn de disciplines essentieel voor onze geestelijke volwassenwording, toch is het mogelijk ze te praktiseren op manier die geestelijk verslagenheid in hand werkt.*

*Dat komt wanneer we ze doen als een doel in zichzelf. We studeren Gods Woord, bijvoorbeeld, om het bestuderen van Gods Woord. Het doel is dan niet onze innerlijke groei in relatie tot de Heer en onze geestelijke volwassenheid maar om kennis alleen.*

*Studie als geestelijke discipline heeft Rom.12:2 op het oog: dat we hervormd worden dóór de vernieuwing van ons denken. Dat laatste is middel, het als mens (als discipel van Jezus) hervormd (veranderd) worden is het doel.*

*Studie – als geestelijke discipline – is altijd verbonden met godsvruchtig leven en actie. Het is nooit abstract, maar een geconcentreerd denken en focussen op het opzettelijk ontwikkelen van gewoonten die essentieel zijn voor geestelijke gezondheid en daden die ons helpen om te groeien naar volwassenheid als christen. Het vraagt ons om in dat proces van studie (als een geestelijke discipline) weg te doen en af te leggen alle illusies en verkeerde ideeën, die in de weg staan om de geestelijke realiteit van Jezus en Zijn Koninkrijk (waartoe we behoren) te kennen en te 'beleven'.*

#### *B). De waarheid zal je vrij maken, Joh.8:30-32*

*Ons begrip van de wereld hangt af van hoe we de dingen zien en erover denken. Onze manier van denken maken tot hoe we zijn. Het vormt ons.*

*Als Jezus tegen degenen die in Hem geloven en Hem volgen zegt, dat de waarheid hen zal vrijmaken, is dat meer dan boekenkennis of het hebben van een mening. Het is de kennis van de waarheid vanuit Zijn woord – een kennen van de geestelijke realiteit. Door de geestelijke discipline van studie prikken we door de illusie van de wereld heen met behulp van het inzicht van de Heilige Geest en Gods Woord (de Bijbel).*

*Hervormd worden door de vernieuwing van denken zal te zien zijn in veranderd gedrag – inclusief het verlost worden van destructieve gewoonten en gedachten.*

## Ontmoeting 5-6

### C). Nieuwe manier van kijken

*We kunnen niet goed kijken, opmerken en conclusies trekken (m.a.w. studeren) wanneer onreinheid in ons hart ons belemmert de wereld en ons leven helder te bezien.*

*Dit is het punt dat Jezus maakt in het begin van de Bergrede:*

- *Indien je toestaat dat je hart vol sexuele en sensuele verlangens is, zal je anderen zien als een 'ding' en object.*
- *Indien je toestaat dat ambitie en trots je gedachten beheersen, zal je elke situatie zien als een mogelijke bedreiging voor je status en zie je het succes van de andere als een blamage voor je eigen belangrijkheid.*
- *Wanneer hebzucht je hart beheerst, zal de manier hoe je de wereld ziet bestaan uit hoe je er altijd beter van kan worden. Omstandigheden en de mensen om je heen worden dan door je zo mogelijk gebruikt om rijker te worden en een garantie voor je eigen zekerheid.*

*Door Gods Woord te bestuderen zien we onszelf, de wereld en uiteraard God in het licht van de waarheid. Studie als een geestelijke discipline heeft als intentie om die waarheid te accepteren en er iets mee te doen samen met de Heilige Geest. Weten wordt dan zichtbaar in wat we denken, spreken en doen.*

### D). Het verschil tussen studie en meditatie

*Later zullen we het hebben over de geestelijke discipline van meditatie (of overpeinsing, afhankelijk van je Bijbelvertaling). Toch is het goed om nu al even het verschil aan te geven tussen deze twee disciplines:*

1. *Studie is een analytische oefening*
  - *Het heeft te maken met iets uit elkaar nemen, er naar kijken en te onderzoeken om er iets van te leren, van de diverse aspecten*
  - *Studie wil verklaren en begrijpen en er dan iets mee doen*
2. *Meditatie is een devotie*
  - *Het is een overpeinsen van iets en ervan genieten: ervaren wat het met jou doet in plaats van wat jij ermee moet doen.*

### E). Wat studie níet is...

*Anders dan sommige mensen denken, de geestelijke discipline studie, is niet*

1. *Het luisteren naar een preek op zondagmorgen*
2. *Het dagelijkse leven van een Bijbelgedeelte*
3. *Het uit je hoofd leren van een Bijbeltekst*
4. *Het leren van nieuwe dingen op een cursus*
5. *Het lezen van een (studie)boek*
6. *Het kijken naar een documentaire op TV*

### Waarom niet?

*Deze omvatten geen actief analyseren en een groter begrip krijgen van God, de wereld en je eigen plaats daarin in zijn en doen. Zij omvatten ook geen bewuste stappen die je onderneemt om de nieuwe kennis en de verworven inzichten een daadwerkelijk plaats te geven in je doen en laten. Zij kunnen ons meer kennis geven en mogelijkheid aanbieden om te veranderen.*

## Ontmoeting 5-6

*Maar de geestelijke discipline van studie vereist een persoonlijke betrokkenheid die*

- 1. Meer intentioneel is*
- 2. Meer energie en inspanning kost*
- 3. En meer gefocussed is voor een langere periode*

*Dan bovenstaande voorbeelden in het algemeen.*

*F). Waar het bij studie (als geestelijke discipline) om gaat*

*Studie heeft te maken met onze betrokkenheid bij de informatie, de beelden en symbolen die tot ons komen. Zonder studie van Gods Woord zullen we nooit het onderscheid hebben die nodig is voor onze transformatie.*

*Wanneer we niet op de juiste en geestelijke manier studeren wat God zegt, bedoelt en met ons voor heeft als leerlingen van Jezus, dan zal de maatschappij, de wereld en de cultuur om ons heen ons vormen, incl. onze ideeën en meningen. Zij zal dan bepalen wat belangrijk voor ons is. We worden dan slachtoffer en speelbal van de laatste mode, de nieuwste dingen of dat nou maatschappelijk cultureel of theologisch is.*

*Paulus waarschuwde de christenen in Colosse: "Zie toe dat niemand je meevoert door filosofie of ijdele verleiding naar de overlevering van mensen, naar de principes van de wereld en niet naar Christus!" (Col.2:8).*

*De discipline van studie roept ons op en helpt ons om stabiel en volwassen te worden en te zijn in ons denken door de trouwe en ijverige beoefening van ons verstand.*

*Onze gewoonten en ons denken is gevormd door de manier hoe we hebben gestudeerd: hoe dingen en meningen tot ons zijn gekomen en ons hebben gevormd. Daarom dat Paulus de christenen oproept om gefocust te zijn op de dingen die waar, eerbaar, rechtvaardig, juist, puur, liefdevol en genadig zijn.*

*Studie – net als alle andere geestelijke disciplines – is hard werken omdat het vraagt om toewijding, inzet en volharding.*

*Dat weten we allemaal wanneer we een keer in enthousiame een cursus begonnen zijn: de eerste les is altijd leuk. Het afmaken vraagt om veel meer dan enthousiasme en een plezierig gevoel...!*

*G). Vier stappen die essentiële elementen zijn van studie*

*1. Herhaling*

- Deze stap bouwt op de observatie dat we dingen leren door onszelf herhaaldelijk aan hen toe te wijden*
- Het gaat om de imprint van nieuwe gedachten en ideeën, zodat het onze mening en ons gedrag zal beïnvloeden.*
- Vergelijk hier op opdracht om naar Gods Woord (Wet) te luisteren en daar mee bezig te zijn: Deut.6:6-7; 11:18.*

## Ontmoeting 5-6

### 2. Concentratie

- *We leren alleen door geconcentreerd te studeren; de juiste focus te houden*
- *Hier is een overlapping met meditatie*
  - *Meditatie helpt ons hoe te concentreren en ons te richten op het object wat we overpeinsen*
  - *Studie gaat uit van de bekwaamheid die we hebben om gericht op één aspect doelgericht bezig te zijn dat te kennen en ervan te leren*

### 3. Begrip

- *Dit is het doel van elke studie – inzicht, onderscheiding, betekenis en begrip te krijgen van wat we bestuderen.*
- *Dat we betekenis kunnen geven aan wat we bestuderen: wat het voor onszelf betekent en wat we ermee moeten (en mogen) doen*
- *Wat zegt het ons? En hoe moeten we daarop respons geven? Welke verandering brengt het voor ons te weeg?*

### 4. Reflectie

- *Vanuit het 'begrip' komen we tot vragen als bijvoorbeeld*
  - *Wat betekent dit voor mij? Hier en nu?*
  - *Is dit belangrijk en waar? En wat 'moet' ik ermee?*
  - *Wat moet ik op basis van wat ik bestudeerd heb (en begrepen heb) vermijden, promoten, toepassen en uitleven?*

## Gespreksvragen:

1. In welke mate is studie als geestelijke discipline anders dan studie die je op school deed?
2. *"Studie is een geconcentreerd denken en focussen op het opzettelijk ontwikkelen van gewoonten die essentieel zijn voor geestelijke gezondheid en daden die ons helpen om te groeien naar volwassenheid als christen."* Wat betekent dit voor jou? Hoe beleef jij daadwerkelijk de geestelijke realiteit van Jezus en Zijn Koninkrijk (waartoe je behoort)?
3. Lees Joh.8:31-32. Heb jij ervaren dat de waarheid je vrijmaakt en hoe? Kan je daar een voorbeeld van geven tot bemoediging van anderen?
4. Zie C). nieuwe manier van kijken. Op welk vlak van je leven als mens en als christen in het bijzonder heb je een nieuwe kijk op jezelf, de wereld en God nodig? Wat beheerst grotendeels je denken, je verlangens, dromen en (vrije) tijdsbesteding? Is dat zorgwekkend of prima? Behoeft het verandering of ben je hier tevreden over met jezelf?
5. Studie, volgens sommigen, omvat meer dan alleen maar de Bijbel. We kunnen ook kunst, de natuur, (christelijke) literatuur bestuderen. Ben je het hiermee eens? Motiveer je antwoord.
6. De geestelijke discipline van studie is niet hetzelfde dan een studie, preek of kringavond voor anderen voorbereiden. Kan je in eigen woorden uitleggen waarom niet?

## Ontmoeting 5-6

7. Zie G). Vier stappen. Heb je deze al eens toegepast? Studie heeft ook met 'inleving' te maken en heeft dus wel degelijk raakvlakken met 'meditatie' (overpeinsing). Neem eens de tijd om te kijken (en te bestuderen) van een gedeelte in de Bijbel op basis van deze 4 stappen. Indien je zelf geen gedeelte kan vinden, is misschien een keuze uit de volgende een optie:
- a. Ps.23
  - b. Ps.1
  - c. Joh.3:1-21
  - d. Matt.7:24-27
  - e. Rom.8:28-39
  - f. Gal.5:13-25
  - g. Ef.6:10-18
  - h. 2Tim.2:1-7
  - i. Openb.10:7-12



## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 7

### **Geestelijke discipline 3 – Gebed**

Teksten: Luk.11:1-13; Fil.4:6-7

#### A). Inleiding

*Over gebed zijn veel boeken geschreven en veel preken gepreikt. In onze gemeente hebben we tijd voor gebed in al onze ontmoetingen als gemeente in de samenkomst, kringen, Geest & Vuuravond, vergaderingen als kader, oudsten, e.a.*

*Niemand van onze leden zal zeggen dat gebed niet belangrijk is.*

*De discipline van gebed, is echter niet een gemeenschappelijk bidden maar juist een persoonlijke investering in tijd en aandacht voor en met de Heer.*

#### B). Vormen van gebed

*Gebed is één van de meest toegepaste disciplines in het leven van elke christen. Het is fundamenteel voor ons christelijk leven.*

*Een fundament laat je niet achter, stop je niet weg maar blijft altijd essentieel: je bouwt erop, je verbreedt het en regelmatig onderzoek je het.*

*De roeping om discipel van Jezus te zijn heeft ook te maken met een verandering van waarden, prioriteiten, doelen en richting in ons leven als volgelingen van Hem en deelgenoten van Zijn Koninkrijk.*

*Sommige dingen moeten gewoon 'afsterven' terwijl misschien andere zaken weer tot leven moeten komen, zoals bijv. gebed.*

*In de christelijke traditie zijn er verschillende vormen van gebed en het bidden. Er zijn volgens Richard Forster in zijn boek "Prayer, finding the heart's true home" meer dan twintig.*

*Op deze avond kijken we naar 4 vormen van gebed die je kunnen helpen om je gebedsleven – gebed als geestelijke discipline – wat meer vorm te geven en je uit te dagen met 'gebed' aan de slag te gaan en bezig te zijn.*

## Ontmoeting 7

### 1). *Gebed van jezelf afleggen, Fil.2:5-7 vv.*

*Jezus maakte zichzelf 'leeg'. Hij legde zijn goddelijkheid af om zich op Gods wil te richten.*

*Deze vorm van gebed omvat*

- 1. Stil zijn voor de Heer – een wachten op de Heer; een 'verwachten'.*
- 2. Een bewust luisteren naar de stem van de Heilige Geest*
- 3. En dit met de opzet om te gehoorzamen, vgl. Hebr.3:7-8*

### 2). *Gebed van overgave*

*Als we de geschiedenis nemen van Jezus is de hof van Gethsemané, dan bidden we met Hem*

- 1. We blijven bewust waakzaam en gericht op Jezus die voor ons geleden heeft*
- 2. We richten ons op Zijn lijden en sterven aan het Kruis*
- 3. We vragen de Heilige Geest om Hem te gedenken – meer dan slecht herinneren en een idee hebben van wie Jezus is*
- 4. We wijden ons toe om onszelf opnieuw te verloochenen en ons kruis op ons te nemen en onszelf (ons leven) te verliezen, Luk.9:23-24*
- 5. Onze toewijding is niet fatalistisch – "niet mijn maar uw wil geschiedde" – maar doelbewust Jezus Koning te laten zijn in mijn leven op dit moment in tijd en plaats in alles wat ik ben en heb.*

### 3). *Gebed van afstanding doen*

*Dit gebed omvat het idee van God in jouw leven en situatie van dit moment God te laten zijn. Veel van ons geluk – met name ook als Evangelische christenen – bestaat op basis van het feit dat de dingen gaan zoals wij willen, wensen en graag zien. In dit gebed van afstand doen, maken we een keuze om met vreugde te accepteren dat het leven van alle dag vaak anders gaat dan wij willen en verwachten. Paulus zegt dat indien we te eten hebben en kleding dat dat ons genoeg moet zijn. In hoeverre kan jij ook zo leven en afstand doen van alle andere redenen om gelukkig te zijn en tevreden dan God alleen? Zie Filipp.3:3-14.*

### 4). *Gebed van Opstanding*

*In deze vorm van bidden vragen we Jezus Christus 'leven' te brengen in die dingen die Hem behagen en tot voortgang zijn van Zijn Koninkrijk.*

*Soms is het beter dat sommige dingen 'dood' zijn en ook dood blijven. Daarentegen zijn er dingen die werkelijk leven en levendig in ons moeten zijn tot Zijn eer.*

## **Gespreksvragen:**

1. Wat waren de punten waarvoor je bad toen je een christen werd?
2. Wanneer en hoe vaak bad en bid je?
3. Wie leerde je bidden?
4. Wat doe je wanneer je gebed saai en voorspelbaar, als een gewoonte, wordt?
5. Welke van de genoemde gebeden spreken je aan? Waarom? Hoe ga je ze deel maken van je persoonlijk 'gebedsleven'?

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 8

### **Geestelijke discipline 4 – Vasten**

Teksten: Matt.6:16-18; Joh.4:31-34; Matt.9:14-15

*Begin september hadden we onze (eerste) week van bidden en vasten als gemeente Zout & Licht Hilversum.*

*Voor die tijd hebben we daar aandacht aan gegeven via de website en in de zondagse diensten.*

*Vasten in zichzelf heeft geen geestelijke waarde. Indien vasten echter een middel is tot een geestelijk doel, namelijk onze honger naar God Zelf aan te wakkeren en door tijd met Hem te hebben te stillen, dán is het een machtige discipline die de Heilige Geest gebruikt om onze verlangens en wensen te vormen in lijn met Jezus' verlangen: Mijn spijze is de wil te doen van Degene die Mij gezonden heeft (Joh.4:31-34).*

*A). Het Oude Testament beschrijft veel situaties en gelegenheden waarin mensen en ook het volk Israel vastten. Israel, bijvoorbeeld, vastte gedurende tijden van crisis.*

*We hebben voorbeelden van Esther (4:15-16), Nehemia (1:3-4) en Ezra (8:21-23). Koningen, zoals bijvoorbeeld Jehosefat (2Kron.20:1-4), vastten. De profeet Joël roept op tot een vasten, zie Joel 1:13-14.*

*B). In het Nieuwe Testament zien we mensen individueel en als groep momenten hebben van vasten. Het gaat om het zoeken van God en Zijn wil in een specifieke periode of situatie. Vasten was en is nooit om God tot luisteren te dwingen of te manipuleren te doen wat wij graag willen. Het vasten is een periode van afzien van lichamelijke behoefte (voedsel is de bekendste) om extra tijd te maken om God te zoeken. Een 'honger' naar Hem.*

*Vasten kan te maken hebben met geestelijke strijd, zoals Jezus in de wildernis (Luk.4:1-2) of voor een genezing, bevrijding of geestelijke doorbraak (Marc.9:29). Vasten kan ook een keuze zijn om op geregelde tijden God te dienen, zoals Anna de profetes (Luk.2:36-38). De Methodisten hadden van oorsprong minimaal één dag per week als dag van vasten om extra tijd en aandacht te hebben voor het zoeken van God in gebed.*

## Ontmoeting 8

*Vasten, wat de gemeente van Antiochië deed (in Hand.13:2) was gerelateerd aan het extra zoeken van Gods zegen voor de uit te zenden 'zendelingen', Paulus en Barnabas.*

### *C). Vormen van vasten.*

*Men kan vasten door niet te eten, zoals bijvoorbeeld een maaltijd overslaan of meerdere gedurende een aantal dagen, zo niet weken.*

*Men kan vasten door af te zien van 'luxe voeding', het zogenaamde Daniël-vasten (Dan.10:2-3).*

*Men kan vasten van alles wat 'in weg staat' om (extra) aandacht en tijd te hebben voor God in gebed, zoals afzonderen van TV, internet (computer), telefoon.*

*Wanneer je vast maar geen tijd maakt om God te zoeken, is het nooit een Bijbels vasten! Ook het overslaan van een maaltijd als vasten met de bedoeling later extra te eten en de maaltijd in te halen is geen vasten. Dan misleiden we onszelf en houden we onszelf voor de gek... Net als het vasten en bidden voor een aantal dagen per maand en dan de rest van de maand voor God geen aandacht en tijd te hebben.*

### **Gespreksvragen:**

1. Heb jij mee gedaan met de week van bidden en vasten in september? Wat zijn je ervaringen daarmee? Om welke reden deed je wel of juist niet mee?
2. Waarom denk je, dat sommige christenen vasten niet voor deze tijd vinden? Wat vind jij zelf?
3. "Vasten is een vorm van indruk maken op God in de hoop dat Hij extra naar je luistert en je gebed verhoord." Waarom is dit (on)waar?
4. Lees Marc.9:29 en kijk naar de context. Kan je uitleggen waarom dit zo zou zijn? Wat zegt dit over de kracht van gebed én vasten?

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 9 – 10

### **Geestelijke discipline 5 – Dienstbaarheid (dienen)**

Teksten: Marc.9:33-37; Matt.20:25-26; Joh.13:1-13

*Sinds de zondeval hebben mensen altijd het verlangen gehad om het centrum te zijn van (hun eigen) universum. Wanneer Jezus vertelt over zijn lijden en sterven, maken zijn leerlingen zich druk over de vraag wie onder hen de grootste is...*

*Wat Jezus echter aan zijn leerlingen (dus ook aan ons!) onderwijst is een nieuw patroon voor menselijke relaties die elke strijd voor prestige en oppositie weghaald: het is het aanmoedigen van het verlangen om dienstbaar en daarmee bewust te kiezen om de minste te zijn!*

#### A). Als kinderen

*In Jezus' tijd en cultuur – toen Hij op aarde wandelde – was er geen aandacht voor kinderen. Jezus echter, zo zien we in de Evangelien, koos bewust om kinderen niet alleen aandacht te geven (en tijd voor hen te hebben!) maar juist ook door kinderen als voorbeeld te maken voor hen die tot het Koninkrijk van God willen horen.*

#### B). Anders dan de wereldleiders

*"Zo mag het onder jullie niet zijn", zegt Jezus wanneer Hij de vorm van autoriteit en regeren van de wereld noemt. Zie Matt.20:25-26.*

*In deze geschiedenis zien we wel onder de leerlingen van Jezus de verzoeking om mee te gaan in deze vorm van regeren en verlangen naar een hogere plaats en meer autoriteit.*

#### C). Jezus' autoriteit

*Richard Foster (in zijn boek "Celebration of Discipline") schrijft dat de geestelijke autoriteit van Jezus niet gevonden wordt in een positie of het hebben van een titel, maar een 'linnen doek'. Zie Joh.13:1-13.*

*Het lijkt dat Johannes in zijn Evangelie wil benadrukken dat God dienen wil: het ultieme geven van Zichzelf voor een zondige wereld aan het Kruis. Jezus toont dat ware grootheid ontdekt worden en zich manifesteert in daden van nederigheid aan elkaar en dienstbaarheid. Joh.13:14-17. Kennis zonder concrete daden is eenvoudigweg niet genoeg.*

## Ontmoeting 9-10

### D). Het verschil tussen zelf-rechtvaardigende en werkelijke dienstbaarheid

Wat is het verschil tussen dienstbaarheid om jezelf te rechtvaardigen (en iets te verdienen of jezelf 'als goede christen' te bewijzen) en werkelijke dienstbaarheid zoals Jezus dat als voorbeeld gaf?

Vergelijk de volgende punten:

| Zelf-rechtvaardigende dienstbaarheid  | Ware dienstbaarheid  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Komt door menselijke inspanning</li><li>• Is onder de indruk van 'de grote zaken'</li><li>• Vraagt om uiterlijke beloning</li><li>• Maakt zich druk om het behalen van resultaten</li><li>• Kiest wie en wanneer het dienen wil</li><li>• Wordt gemotiveerd door emoties en gevoelens ("de Geest leidde mij")</li><li>• Is tijdelijk</li><li>• Is ongevoelig (geen innerlijke ontferming of bewogenheid)</li><li>• Brengt soms tweespalt in een christelijke gemeenschap (partijenschappen, vanuit het 'vlees')</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Komt vanuit relatie met God</li><li>• Vindt het onmogelijk om onderscheid te maken in het dienen met kleine en/of grote dingen</li><li>• Berust zich in het verborgene (het vreest niet de aandacht, maar zoekt dat ook niet en wordt er zeker niet door gemotiveerd)</li><li>• Is vrij van het berekenen van de resultaten; de dienst om te doen is al een vreugde op zich</li><li>• Discrimineert het dienen niet – men is dienstknecht voor allen, Marc.9:35</li><li>• Dienst eenvoudigweg omdat er een nood is waarin voorzien wordt</li><li>• Is een levensstijl</li><li>• Kan de dienst doen en stoppen (omdat het kan dienen in stilte en in het wachten)</li><li>• Bouwt relaties en de gemeenschap (de groep)</li></ul> |

### E). Begrijp het verschil tussen de keuze om te dienen en de keuze om een dienstknecht te zijn!

Wanneer we kiezen om te dienen, hebben we nog steeds de controle: we kunnen besluiten wie we dienen, hoe en waarneer...

Wanneer we kiezen om een dienstknecht te zijn, is dat onze levensstijl en geven we onze rechten op als heer en meester: we kiezen om een slaaf, een dienstknecht, te zijn: we zijn beschikbaar altijd en voor iedereen en voor elke dienst. Het maakt ons kwetsbaar.

## Ontmoeting 9-10

F). Voorbeelden van Richard Forster (in zijn boek 'Celebration of Discipline') met betrekking tot vormen van dienstbaarheid:

- *Het doen van 'kleine' dingen voor anderen, vgl. Hand.9:39*
- *Het bewaken en bewaren van de reputatie en de goede naam van anderen: geen roddel en achterklap, vgl. Tit.3:2*
- *Gastvrijheid, zie bijv. 1Petr.4:9; 1Tim.3:2 en Tit.1:8*
- *Luisteren naar de ander*
- *Elkaar lasten helpen dragen, Gal.6:2; de wet van de liefde, Jak.2:8*
- *Het Woord van Leven met elkaar delen om elkaar toe te rusten en op te bouwen*

### Gespreksvragen:

1. Waarom zouden in Jezus' tijd en cultuur kinderen niet belangrijk zijn geweest? In welke mate is dat in onze tijd anders? Hoe gaan wij – volgens jouw ervaring – in de gemeente met kinderen om?
2. In welke mate heb jij een verlangen om groot te worden in Gods Koninkrijk? Is dat per definitie een verkeerd verlangen? Motiveer je antwoord.
3. Lees Joh.13:3-4. Vertel in eigen woorden wat je hier zo bijzonder aan vindt als het gaat om Jezus' positie en wat Hij vervolgens deed.
4. Lees Joh.13:14-17. "Kennis zonder concrete daden is eenvoudigweg niet genoeg." Noem met elkaar manieren hoe we elkaar als kring kunnen dienen in lijn met het voorbeeld van de voetenwassing. Is het letterlijk elkaar de voeten wassen vandaag de dag een daad van dienstbaarheid? Waarom wel/niet?
5. Waarom is het voor velen makkelijker om te dienen dan een dienstknecht te zijn? Hoe zit dat met jou? Op welke manier heb jij kortgeleden anderen gediend (misschien met een ander voorbeeld dan Richard Foster, zie F.)? Hoe heb jij dat ervaren? En hoe heeft de ander die jij diende jouw dienst ervaren (of was het een dienst in het verborgene)?
6. Hoe kunnen we elkaar motiveren en uitdagen om meer een dienstknecht te zijn in de kring, de gemeente, en de wereld?

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 11 - 12

### **Geestelijke discipline 6 – Meditatie**

Teksten: Ps.1; Luk.10:38-42

*Psalm 1 is een goede tekst die we kunnen gebruiken wanneer we over 'meditatie' spreken. Lees vers 1-3.*

*Bijbelse meditatie (omdat woord toch maar even gewoon te gebruiken) is niet eenvoudig het mediteren, maar juist het mediteren over iets dat vreugde brengt aan wie we diep van binnen zijn.*

*"In onze huidige wereld weet de Vijand ons te pakken vanuit drie dingen: geluid, haast en de menigte. Wanneer hij ons bezig kan houden met 'veelheid' en 'drukte' en 'bezigheid', dan kan hij voor het bereiken van zijn doelen gerust zijn", schrijft Richard Forster in zijn boek 'Celebration of Disciplines'.*

*We hebben over het algemeen als moderne mens weinig tijd om te rusten, dingen te overpeinsen (mediteren) en in ons op te nemen wat God ons wil leren.*

*Zie ook het verhaal van Maria en Martha, in Luk.10:38-42. Het contrast tussen drukke diensten verrichten en (met goede dingen!) bezig zijn en het bewust tijd nemen om aan Jezus' voeten te zitten.*

A). *Wat is meditatie in de Bijbel en wat is het doel?*

*Meditatie in het Hebreeuws (oorspronkelijke taal van het Oude Testament) heeft in de context verschillende betekenissen en combinaties van bedoelingen:*

- *Lusiteren naar Gods Woord*
- *Nadenken, reflecteren over Gods werken (daden)*
- *Het herinneren en voor de geest halen van Gods daden*
- *Overpeinsen van Gods Woord in verordeningen, wetten en voorschriften en de toepasbaarheid daarvan*
- *Etc.*

*In elk geval ligt hierin de nadruk op een verandering van gedrag en instelling als een gevolg van onze ontmoeting met de levende God in dit gebruik van 'meditatie'.*



## Ontmoeting 11-12

*Bijbelse meditatie (de King James Vertaling gebruikt het woord 'meditation', terwijl de Statenvertaling en de NBG '51 gekozen hebben voor 'overdenken' en 'overpeinzen') wordt ook wel eens "contemplatief gebed" genoemd:*

- *Meditatie is een oproep om te luisteren en te reflecteren (repons geven: wat zegt dit mij en wat moet ik ermee doen om te veranderen naar Gods beeld?)*
- *Het wordt wel eens geïllustreerd met een koe die gaat liggen om te herkauwen*
- *In Bijbelse meditatie laten we onze wortels diep afdalen in het (objectieve) Woord van God en wat God doet in Zijn schepping en in ons leven*
- *Het is dus niet een passief wachten op 'iets'... Noch een stil-zijn als een doel op zichzelf.*

*Ook meditatie – wanneer het werkelijk Bijbels is! – is een geestelijke discipline: iets wat je moet 'doen'...!*

*Het doorbreekt de tendens die de tijd en wereld om ons heen on oplegt: steeds bezig zijn met het urgente in plaats dat wat werkelijk belangrijk is.*

*B). Door meditatie gaan we zien wat God belangrijk vindt...!*

- *Zowel de schoonheid als de wonderen die we vaak zomaar voorbij rennen en voorbij leven...*
- *...als wel het lijden en de nood die we zo makkelijk over het hoofd zien*

*"Heer, laat me de dingen zien die U ziet en zoals U ze ziet – Uw liefde voor de mensen om me heen en uw beweging voor hun nood en lijden – zodat mijn ogen Uw ogen kunnen zijn en mijn hart bewogen is zoals het Uwe!"*

*De oproep om te overpeinzen (te overdenken, te mediteren), is*

- *Een oproep om te vertragen*
- *Een oproep om te reflecteren*
- *Een oproep om te luisteren*
- *En een oproep om daadwerkelijk te zien*
- *Een tijd om vernieuwd te worden*
- *Een tijd om 'iets' diep in te drinken en in je op te nemen*
- *...een tijd en mogelijkheid om van binnenuit te veranderen*

*Het doel van meditatie is dat we groeien in een gemeenschap en vriendschap en vertrouwelijkheid met Jezus, zie Openb.3:20. Deze vriendschap zal altijd uiterlijke vrucht voortbrengen in onze manier van leven en kijk op de wereld (de mensen om ons heen).*

*C). Misconcepties van Bijbelse Meditatie*

*Enkele verkeerde ideeën over Bijbelse meditatie zijn*

- 1. Meditatie is een geestelijke discipline die niet Bijbels is, het heeft te maken met oosterse mystiek*
  - *Oosterse meditatie is het leegmaken van je denken – 'detachment' (loskomen)*
  - *Bijbelse meditatie (zoals in de Bijbel genoemd en gebruikt) is het vullen van je denken met de dingen van God (zijn Woord) – 'attachment' (relatie, vastmaken)*
- 2. Meditatie is te moeilijk en gecompliceerd en is daarom alleen voor 'geestelijke' mensen*

## Ontmoeting 11-12

3. *Het is onpraktisch en heeft geen raakvlakken met je dagelijks leven als christen en past niet bij onze moderne tijd*
  - *Maar eigenlijk kan juist in deze tijd "het overpeinsen van Gods Woord en Wat Hij doet" (meditatie) ons helpen om ons leven in te richten en richting te geven zodat we daadwerkelijk als Gods kinderen vruchtbaar vanuit Hem en Zijn Woord kunnen leven*
  - *'Meditatie heeft geen enkel punt en is onwerkelijk tenzij het diep gegrond is in het dagelijks leven' (Thomas Merton)*
4. *Meditatie is een religieuze vorm van psychologische manipulatie*
  - *Maar wanneer je gelooft dat we leven in een schepping die door een oneindig-persoonlijk God is geschapen die vreugde beleeft aan het 'fellowship' hebben en te communiceren met Zijn schepselen, dan zal je Bijbelse meditatie (overpeinzen) zien als een communicatie tussen Degene die liefde is en liefheeft en degene die door Hem geliefd is.*

### D). Enkele principes van Bijbelse meditatie

1. *De geestelijke discipline van meditatie moet, net als alle andere disciplines, onderhouden en gecultiveerd worden in en vanuit de genade van God.*
2. *Meditatie is een manier van vreugde beleven*
  - *Gezegend is hij die zijn vreugde vindt in de wet van de Heer, Ps.1.*
  - *Langzaam maar zeker wordt ons uiterlijk leven altijd gevormd vanuit onze hartsverlangens*
    - *Daar waar het hart vol van is, daar stroomt de mond van over.*
3. *Wanneer we op een Bijbelse manier en over en vanuit de Bijbel mediteren, zullen we snel ontdekken dat de oproep om te overdenken, te mediteren, een oproep is om dingen onder ogen te zien, om te bekeren en ons leven aan te passen aan Gods Woord, zie bijv. Ps.119:97, 101-102*
  - *Mediteren omvat dan het zich afhouden van bepaalde dingen en het juist toewijden aan andere zaken*

### E). Leren Bijbel mediteren: onze kijk en benadering van Gods Woord

*Wanneer we naar de Bijbel kijken, dienen we op te merken dat deze 66 boeken bestaan uit diverse stijlen van literatuur: o.a. wet, historische verslaglegging, poezie, spreuken, profetie, evangeliën en brieven.*

*De vraag die degene die mediteert zichzelf stelt is, Hoe kan ik meest effectief dicht bij de schrijver komen en de waarheid leren kennen die dit Bijbelgedeelte wordt verteld?*

*Het type literatuur die we bekijken zal in het algemeen bepalen hoe we daar meditatief mee bezig zijn.*

*Als voorbeeld:*

1. *De brieven in het Nieuwe Testament bekijken we vaak vanuit een uitleggende manier: wat kunnen we leren?*
2. *De Evangeliën en met name ook de poezie (zoals Psalmen, Hooglied, maar ook grote delen van bijv. Jesaja) hebben meer te maken met het ontdekken van de 'beelden' die worden genoemd, beschreven en wat het voor ons oproept.*

## Ontmoeting 11-12

### F). Hoe helpt meditatie (als een geestelijke discipline) ons om te veranderen?

Het brengt de realiteit van Jezus in ons hart en leven.

- Met een gezond en toegewijd denken zijn we bezig niet zo zeer verstandelijk een Bijbelpassage te lezen, maar met ons voorstellingsvermogen.
- In meditatie bekijken en beleven we een passage alsof God zelf tot ons spreekt door Zijn Woord.
  - Zijn Woord wordt dan een deel van ons hart
  - We lezen en mediteren niet om te begrijpen en verstandelijk te verklaren, maar te beleven.

NB. Het is God Zelf die ons geschapen en gered heeft om dichtbij ons te zijn en intimiteit met ons te hebben. Hij is niet ver van ons vandaan.

- Deel van ons probleem is mens is dat we die nabijheid van God als goede Vader en Jezus als Vriend en de 'fellowship' van de Heilige Geest niet kunnen geloven... laat staan ervaren en beleven.
- Jak.4:8 – Nader tot God en Hij zal tot jou naderen.
- Hij wil in en door ons leven werken – in de realiteit van alle dag
  - Zie bijv. Col.1:27, Joh.14:15-21; 17:20-23; Luk.17:21

### G). Praktische adviezen ten behoeven van Bijbelse meditatie

Net als veel andere zaken, leren we mediteren (overpeinsen) door het te doen.

1. Vind een **plaats**, zo mogelijk, waar je alleen ongestoord kan zijn
  - Wees je bewust dat er veel dingen zijn die je makkelijk afleiden
  - Heb een pen en papier bij de hand om gedachten en indrukken op te schrijven
  - Probeer tijd voor deze geestelijke discipline te hebben op vaste momenten
2. Neem aan het begin wat tijd om tot **rust** te komen
  - Indien je moeilijk tot stilte en rust komt, maak daar niet een groot probleem van. Schrijf desgewenst je gedachten en frustraties en zorgen op
  - Ook je zorgen en gedachten mogen en kunnen startpunt zijn van Bijbelse meditatie: het gaat om wie je nu bent in je relatie met God
    - Ps.23 het dal van diepe duisternis zijn, kan een gedachte zijn om over te mediteren, te praten, met God
3. Houd voor ogen dat in meditatie we herkennen en erkennen het object waarover we mediteren iets is dat van God komt tot ons om iets in ons te veranderen
  - Of dat nou bijvoorbeeld het bekende beeld van de boom is uit Psalm 1 of een verhaal uit e Evangelien, het dient zich als een waarheid aan ons persoonlijk te presenteren waar we iets mee doen – in plaats van het passief over ons laten komen (dat laatste is 'oosterse meditatie')

## Ontmoeting 11-12

4. *Neem bijvoorbeeld voor een aantal dagen als meditatie een karakter uit de Bijbel waar je met de Heer over nadenkt en bespreekt.*
  - *Sta in hun schoenen en beleef het verhaal*
  - *Je kan extra tijd een aandacht geven aan een bepaald bijbelboek of gedeelte om het voor jezelf 'tot je te nemen', zoals bijv. een psalm, of een gedeelte uit het Evangelie of de Bergrede*
  - *Gebruik desgewenst memorizatie (uit je over leren om te overdenken) als een deel van meditatie. Het combineren van verstand en hart kan erg effectief zijn!*
5. *Laat gebed altijd een deel zijn van je meditatie.*
  - *We doen het met de Heer. Het zijn immers geestelijke disciplines – dat wil zeggen vanuit relatie met de Heilige Geest!*
  - *Meditatie is een overpeinsen met de Heer, dus een gesprek mag...!*
  - *Richard Forster schreef in zijn boek "Celebrating Discipline" dat elke meditatie zonder gesprek met God snel zal verzanden als saai en dor wegens eenzaamheid.*

### Gespreksvragen:

1. Wat was jouw eerste indruk bij het woord of begrip "meditatie"? In hoeverre is jouw begrip daarvan veranderd op de eerste avond?
2. Leg in eigen woorden uit wat het grootste verschil is tussen Bijbelse meditatie (of overpeinzing, afhankelijk van je Bijbelvertaling) en 'oosterse' meditatie.
3. "Als westerse christenen hebben we moeite met Bijbelse meditatie omdat we niet weten hoe we ons voorstellingsvermogen kunnen gebruiken voor goddelijke doelen. We zijn mensen van het verstand in plaats van het hart". Ben je het met deze uitspraak eens? In welke mate vind jij het moeilijk (onmogelijk?!) om je fantasie – verbeeldingskracht – te gebruiken om over God en Zijn Woord en Schepping na te denken? En dat met 'je hart' te doen in plaats van alleen maar met je verstand?
4. Kijkend naar de praktische adviezen onder G), wat spreekt je hiervan aan? Of stoot het idee van Bijbelse meditatie je juist af? Waarom?
5. Probeer Ps.1 als 'oefening' voor meditatie een aantal keer te doen tussen de eerste en de tweede kringavond waarop deze geestelijke discipline besproken wordt. Deel op de vervolgvond jouw ervaringen, bezwaren, moeite en (ook) de positieve opbouw ervan. Hoe heb je de werking van de Heilige Geest in deze geestelijke discipline ervaren? Wat kan en ga je er verder mee doen? In welke mate heb je daar de hulp van anderen bij nodig (bijv. adviezen)?

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 13 - 14

### **Geestelijke discipline 7 – Onderwerping**

Teksten: Filipp.2:1-14; Ef.4:32-5:2, 19-21

*Elke geestelijk discipline heeft zijn vrijheid. Welke vrijheid brengt onderwerping?*

*Het is het kunnen afleggen van de verschrikkelijke last om bezig te zijn dat altijd alles moet op jouw manier en naar jouw wensen.*

*De obsessie dat we willen dat alles gaat zoals wij willen, is één van de grootste gebondenheden van nu.*

*A). Het Bijbelse onderwijs aangaande onderwerping geeft aandacht aan de manier hoe we andere mensen bezien.*

*We leven vanuit een orde en hiërarchie. We worstelen met onze ambities en prestige. Kunnen we werkelijk genieten van de ander en zijn succes? Ook als dat ons het gevoel geeft dat ons succes daarbij in het niet valt?*

*Het centrale idee van onderwerping vinden we in Marc.8:34 – jezelf verloochenen.*

- *Jezelf verloochenen is niet jezelf haten*
- *Zelf verloochenen betekent dat je begrijpt dat iets niet (altijd) op jouw manier kan*
- *Het betekent dat mijn eigen geluk niet afhangt van de vervulling van mijn wensen – hoe en wanneer ik wil*
- *Jezelf verloochenen betekent niet dat ik niet belangrijk ben of mijn identiteit verlies. Zie Matt.10:39.*

*B). Grenzen aan onderwerping*

*Begrijp dat er vormen van onderwerping zijn die niet opbouwend maar destructief zijn!*

*Wanneer we de wet van de liefde naast ons neerleggen is elke vorm van onderwerping onbijbels. Zie Matt.22:37-39*

*Petrus en Paulus roepen op om onderworpen te zijn aan de staat en regering, 1Petr.2:13-14 en Rom:13:1vv. en toch weigerden de discipelen de overheden te gehoorzamen toen hun werd opgelegd het evangelie niet te prediken, Hand.4:19-20 en 5:29.*

- *Onderwerping bereikt zijn grens wanneer het destructief voor eigen en andermans leven werkt*

## Ontmoeting 13-14

### C). Daden van onderwerping

*Onderwerping en dienstbaarheid gaan vaak samen op, de volgende voorbeelden kunnen ook gezien worden als geestelijke disciplines van dienstbaarheid:*

1. *Onderwerping aan God*
  - a. *Ook al komt het mij niet uit, wil ik Zijn wil doen*
2. *Onderwerping aan de Heilige Schrift*
  - a. *Horen en gehoorzamen*
  - b. *Wat de Bijbel zegt, is waar en heeft het eerste en laatste woord in mijn leven*
3. *Onderwerping aan familie en gezin*
  - a. *De noodzaak voor de eenheid in relaties door aandacht voor elkaar te hebben in luisteren en dienstbaarheid aan elkaar*
4. *Onderwerping aan de gemeente, het Lichaam van Christus*
  - a. *Een gewilligheid om gebruikt te worden tot opbouw van de broers en zussen in Gods huisgezin*
5. *Onderwerping aan degenen in nood*
  - a. *Omzien naar weduwen en wezen betekent dat ik mezelf dienstbaar opstel om de noden van anderen te lenigen*
6. *Onderwerping aan Gods Schepping*
  - a. *In welke mate kan ik bijdragen aan Gods schepping en onderhoud daarvan?*

### D). Misvorming van onderwerping

*In onderwerping erkennen we de 'wettige' autoriteit van anderen over ons.*

*In een gemeenschap is niemand een eiland. Niemand die los van anderen kan functioneren. We hebben allemaal betekenisvolle relaties nodig. Die bestaan uit onderwerpen en onderworpen zijn.*

*Toch kan deze geestelijke disciplines in een erg negatief perspectief worden geplaatst en misbruikt, zoals bijvoorbeeld*

1. *De deurmat – de persoon die anderen toestaat om misbruik van hem te maken tot die mate waarin hij niet meer gezien en behandeld wordt als een persoon maar als een ding*
2. *De mensbehager – degenen die graag anderen voor hem laat kiezen omdat hij bang is zelf keuzes te maken en verantwoordelijkheid op zich te nemen*
3. *De manipulator – degene die uiterlijke kenmerken vertoont van onderworpen zijn en nederigheid maar 'verborgen' zijn doelen wil bereiken, door bijv. iets voor een ander te doen en daarmee het gevoel geeft dat de ander nu bij hem in de schuld staat (en iets terug moet doen op termijn), vriendelijke woorden gebruiken om de ander voor zichzelf te winnen en het hebben van een verborgen (eigen) agenda.*

**Gespreksvragen:**

1. Wat betekent onderwerping voor jou? Hoe ben jij aan anderen onderworpen (in gezin, werk, kerk) en wie is aan jou onderworpen? Hoe vind je dat?
2. Hoe heb jij ervaren dat anderen – of iemand anders – de realisatie van jouw plannen en ambitie in de weg stond? Hoe ben je daarmee omgegaan?
3. Competitie is gezond, wordt wel eens gezegd. Is dat zo? Motiveer je antwoord.
4. In de context van onderwerping wordt het mogelijk om te begrijpen en te gehoorzamen aan Jezus' opdracht om onze vijanden lief te hebben en voor hen te bidden, zie Matt.5:44 en ook 5:39. Is dat zo? Hoe 'werkt' dit dan voor jou?
5. Jezelf verloochenen betekent niet dat je minderwaardig over jezelf denkt. Kan je dit uitleggen? Waarom kan je je alleen aan anderen onderwerpen wanneer je een gezond zelfbeeld hebt? Gebruik hiervoor ook het voorbeeld van Jezus: de Zoon van God die als Lam voor de zonde van de wereld stierf.
6. Kan je voorbeelden geven van destructieve onderwerping?
7. Zie C). Daden van onderwerping. Welke spreken je aan en doe je (al)? Welke spreken je minder aan? Waarom?
8. Welk gevaar is er in jouw onderwerping aan anderen (en/of jouw kijk naar anderen als onderworpen aan jou) dat je valt in een destructieve vorm van onderwerping (zie D). Hoe komt dit? Hoe kan je dit voorkomen? Wat zegt het over je eigen zelfbeeld?



## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 15

### **Geestelijke discipline 8 – Viering ('celebration')**

Teksten: Ps.150; Filipp.2:17-28; 3:1; Openb.12:10-12a; Rom.14:17

*Wat is viering (of 'celebration')? Het is een vreugdevolle en uitbundige uiting. Het is een expressie van blijdschap die slaven ervaren wanneer ze vrij zijn, gevangenen worden losgelaten, de depressie voorbij is, de last is weggenomen.*

*Viering uit zich in plezier, zich verheugen en gelach.*

*Het is tijd voor een feestje!*

*Het niet gericht zijn op wat nog gebeuren moet of de lasten die in de weg staan of de schuld die moet worden afgelost.*

*Het is alleen maar mogelijk wanneer we ten diepste beseffen dat de Heer al onze omstandigheden in Zijn hand heeft. Zie Lev.25:21.*

*Die vreugde – vanuit onze relatie met de Heer – maakt ons sterk, Neh.8:10*

*A). Verheug je in de Heer*

*Paulus zegt dat we ons altijd in de Heer dienen te verheugen, ongeacht de omstandigheden of onze 'eigen' gevoelens.*

*De context in Filippenzen is het zonder zorgen zijn omdat we een God hebben die voor ons zorgt, Filipp.4.*

*Zie hiervoor ook de woorden van Jezus in Matt.6:25*

*De christen hoort niet gebukt te gaan onder de zwaarte van de zorgen en lasten dat ons gevoelloos maakt voor de vreugde van de de Geest die één van de kenmerken is van Gods Koninkrijk.*

*Toch missen we deze viering, dit feest, in ons leven en het gemeenschappelijke leven als gemeente. We nemen ons leven en ons gemeente-zijn vaak veel te serieus.*

*In plaats van als kinderen te zijn, zijn we serieuze zakenmensen geworden die meer boekhouders zijn dan mensen die volledig in het leven staan en het leven dat Jezus kwam brengen ten volle uitleven (Joh.10:10).*

*In plaats niet bezorgd te zijn, hebben we meer zorgen als christenen dan welke 'heiden' dan ook...!*



## Ontmoeting 15

### B). *Viering (celebration) als een discipline*

*We zijn niet altijd in de mood of vrolijk en blij te zijn.*

*Daarom dienen we deze 'viering' als een geestelijke discipline te praktiseren.*

*De Bijbel geeft aan dat vreugde het gevolg is van gehoorzaamheid.*

*Daarom kon Paulus door de Heilige Geest "wees blij!" als een gebod geven om te doen!*

*Hetzelfde geldt voor Nehemia! (Neh.8:10).*

*Het resultaat van het doen van de geestelijke disciplines is niet dat we saaie, chagarijnige christenen worden. Vreugde zal het kenmerk dienen te zijn van ons volgen van Jezus.*

*Wanneer we geen vreugde kennen en geen gelach en blijdschap, dan is er iets waardevols in ons gestorven!*

### C). *De voordelen van viering (celebration)*

#### 1. *Het helpt ons om onszelf niet te serieus te nemen*

- *Het helpt ons om te ontspannen en de goed dingen die God ons geeft te genieten*
- *Het is een antigif voor depressie*

#### 2.. *Het heeft de bekwaamheid om dingen weer in een juist perspectief te zien*

- *Het helpt ons te lachen om onszelf, ook wanneer we fouten maken*
- *Het geeft de mogelijkheid balans te vinden tussen de zware en serieuze dingen en de zogenaamde lichtvoetigheid. NB. Kijkend naar de schepping, had God duidelijk 'lol' in de veelkleurigheid van alle dieren, bloemen en mensen!*

#### 3.. *Het bevrijdt ons van een veroordelende geest en mentaliteit*

- *Gemeenschappelijke vreugde verbreedert*

#### 4.. *Vreugde leidt tot meer vreugde*

### D). *Vreugdevolle vieringen in de praktijk...*

#### 1.. *We hebben tijd nodig om vreugde te bedrijven, om te zingen en feesten*

- *Wanneer er iets gevierd wordt, is dat te horen*
- *Kinderen die een feestje hebben zijn luidruchtig*
- *Het is onmogelijk om serieus in stilte iets te vieren*
- *Is 'feest' een kenmerk van onze gezamenlijke diensten en ontmoetingen?*

#### 2.. *Lach!*

- *Is het verkeerd en ongeestelijk om iets leuks voor te bereiden met de bedoeling dat mensen zullen lachen?!*
- *Wie heeft ooit een feest voorbereid zonder vreugde vooraf en tijdens die voorbereiding?*
- *Hoe serieus nemen we het voorbereiden van een kring, een samenkomst, een dienst?*
- *Is dat wegens het feit hoe we over God denken – namelijk heel serieus?!*

## Ontmoeting 15

### 3.. *Leg nadruk op het gebruik van fantasie en voorstellingsvermogen*

- *Wees ook hierin als kinderen: die weten van bijna niets een feestje te maken!*

### 4.. *Familie tradities...*

- *Waardeer familie ontmoetingen en vaste rituelen en tradities als kerstviering, vader en moederdag, verjaardagen, etc.*
- *Het volk Israel moest minimaal 3 feesten per jaar hebben en vreugde bedrijven voor Gods aangezicht.*
- *Er is niets mis met goed tradities!*
- *Wanneer is er weer een feestje voor de kring...??*

### **Gespreksvragen:**

1. Deze discipline wordt viering of celebration genoemd. Wat is in het Nederlands een beter woord om deze discipline te benoemen? Leg uit waarom ook dit een geestelijke discipline is? Heb je er moeite mee om te lachen en tijd te maken voor vreugde en het vieren daarvan? Kan het zijn dat veel Nederlanders het leven te serieus nemen waardoor het moeilijk is om vanzelfsprekend 'op te springen van vreugde'?
2. Hoe was het vieren in jouw gezin vroeger thuis een familie aangelegenheid? In welke mate werd dat gecultiveerd en onderhouden? Of was de thuis-filosofie meer van "doe maar normaal dan doe je gek genoeg"? Hoe kijk je daarop terug? En wat doe je in jouw relaties anders nu?
3. Welke tradities hebben we als Zout & Licht om te vieren? Welke zou je willen veranderen en aanvullen?
4. Zie D). Vreugdevolle vieringen in de praktijk. Bespreek de vragen en ideeën die daar genoemd worden met elkaar. Wellicht zijn aanvulling mogelijk!

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 16 – 17

### **Geestelijke discipline 9 – Eenvoud**

Teksten: Matt.6:19-33; Luc.12:13-21

*Eenvoud is een zaak van de juiste dingen goed bezien.*

*Mensen van eenvoud weten wat belangrijk voor hen is en wat irrelevant. Zij weten waar het echt om gaat en wat bijzaak is.*

*Het tegenovergestelde van eenvoud is meervoud en als mens betekent dat laatste dat we verdeeld zijn door allerlei zaken in plaats van weten waar het écht om gaat.*

*Eenvoud en 'double minded' zijn tegengestelden van elkaar.*

*"Zoek eerst het Koninkrijk" kan alleen wanneer we 'eenvoudig' zijn in denken en levensvisie.*

*Veel mensen tegenwoordig leven meerdere levens. We proberen meerdere dingen tegelijk en zijn op alle fronten ontevreden, ongelukkig en gefrustreerd. De moderne mens moet met alles mee doen, van alles wat vinden, overal bij betrokken zijn en van alles wat weten.*

*Elke poging om op elk terrein van het leven succesvol te zijn maakt dat we nergens goed voor zijn. Daarentegen heeft het ook tot gevolg dat we nooit toegewijd zijn. Want toewijding aan iets betekent dat je andere dingen uitsluit.*

*"Eén ding doe ik," zei Paulus (Filipp.3) en daarmee gaf hij aan dat al het andere door hem aan de kant werd gezet.*

*Richard Foster in zijn boek "Study Guid to Celebration of Discipline" spreekt over de eenvoud – als een geestelijke discipline – die ons bevrijdt van drie tirannen:*

- 1). De tiran het Ik*
- 2). De tiran van andere mensen*
- 3). De tiran van de dingen*

## Ontmoeting 16-17

### 1). *Wat is de tiran van het Ik?*

- *Probeer je omstandigheden zo te organiseren en manipuleren dat je het centrum bent van de aandacht?*
- *Zoek je applaus en complimenten?*
- *De moderne mens probeert er jonger, wijzer, aantrekkelijker uit te zien en over te komen dan het daadwerkelijk is. In hoeverre heb je daar 'last' van?*

### 2). *Hoe zit het met de tirannie van andere mensen?*

- *In hoeverre zit jij erover in wat anderen van je denken en vinden?*
- *Maak jij je druk om wat 'de buren kunnen denken' over je?*
- *Wanneer er iets negatief over je gezegd wordt, in hoeverre ben je dan geneigd het tegendeel te bewijzen of heb je vrede en rust om het gewoon zo te laten?*

### 3). *De tirannie van de dingen...*

- *Dat wat we bezitten, hebben we het of heeft het ons?*
- *In hoeverre bestaat je identiteit uit wat je hebt – je auto, je huis, ...*
- *Wanneer iemand aan ons vraagt 'vertel iets over jezelf' kunnen we dan iets zinnigs zeggen zonder te verwijzen naar onze prestaties en bezittingen?*
- *In hoeverre is onze eerste indruk van mensen anders dan die van de mensen in de wereld, collega's en buren? Zie Jak. 2:1-9.*

## *Innerlijke realiteit van Eenvoud*

*We kunnen los komen van het zorgen maken wanneer we*

### *A). alles wat we hebben zien als een gift, als een geschenk*

- *Niets van wat we hebben, is van onszelf*
- *Incl ons leven en deze dag*

### *B). God als Schepper en Vader zorgt voor ons*

- *Onze dag van geboorte, hebben we nooit zelf gekozen*
- *Noch de dag dat we sterven*
- *Dat geldt ook voor alle dagen tussen deze twee!*

### *C). Alles wat we hebben, hebben we ontvangen om te delen*

- *Omdat God voor mij zorgt, kan ik vrij delen van wat ik hier en nu heb, omdat het daar en dan in Zijn hand is.*
- *God is trouw*
- *Hij is een zorgzame, liefdevolle Vader*
- *Mijn geloof hierin, is te zien in mijn 'mededeelzaamheid' aan anderen...!*

## Ontmoeting 16-17

### *Praktische stappen in de uiterlijke expressie van de innerlijke realiteit van de geestelijke discipline van eenvoud*

1. *Koop dingen op basis van hun nut en niet op basis van de status die het je geeft*
2. *Verwerp alles dat jou in bezit neemt (verslavingen)*
3. *Ontwikkel de gewoonte om dingen te delen weg te geven*
4. *Leer om van dingen te genieten zonder het te 'moeten hebben'*
5. *Waarder Gods schepping en natuur en neem tijd om daar van te genieten in 'eenvoud'...*

### **Gespreksvragen:**

1. Vertel in eigen woorden wat 'eenvoud' betekent? En wat het tegenovergestelde daarvan is.
2. In hoeverre voel jij je gewongen mee te doen aan de maatschappij die van je vraagt om van alles op de hoogte te zijn (het nieuws!) en er een mening over te hebben? Worstel je soms met een gevoel van onbelangrijkheid omdat je niet mee kan praten over bepaalde zaken? Hoe bevrijdend vind je het juist?
3. Zie 1). De tiran van jezelf. En bespreek de vragen.
4. Zie 2). De tirannie van andere mensen. En bespreek de vragen.
5. Zie 3). De tirannie van dingen. En bespreek de vragen.
6. Waarom heeft elke geestelijke discipline een uiterlijke expressie nodig? Is het niet genoeg om innerlijk alles op orde te hebben en 'gewoon' te geloven? In welke mate liet Jezus zijn eenvoud als Zoon van God zien in de praktijk?
7. "Indien God voor jou zorgt, kan jij met dat wat je nu hebt voor anderen zorgen". Ben je het met deze stelling eens? Motiveer je antwoord. In hoeverre dienen we op dit vlak (alles delen en gemeenschappelijk hebben) in balans te zijn en een goede middenweg te kiezen? Wat kunnen de gevolgen zijn wanneer we op dit terrein niet in balans zijn en vervallen tot extremen?
8. Kijkend naar de praktische stappen: welke spreekt je aan om te gaan doen? Waarom? Welke spreekt je het minste aan, of waar heb je moeite mee? Hoezo? (En wat zegt dat over jezelf in relatie tot je bezit?)

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 18 – 19

### **Geestelijke discipline 10 – Aanbidding**

Teksten: Matt.4:10; Joh.4:21-24; Ef.5:18-21; Jes.6:5

A). Als gemeente Zout & Licht hebben we 5 dynamieken van gemeente zijn: 1) aanbidding, 2) opbouw, 3) vermenigvuldiging en deze worden mogelijke gemaakt door de dienstbare dynamieken avn 4) leiderschap en 5) organisatie.

*Een Bijbelse gemeente is in de eerste plaats een aanbeddende gemeente.*

*Het gaat om het centraal stellen van God, Jezus en de Heilige Geest in ons persoonlijk leven en dat als gemeente.*

*In de verzoeking van Jezus was één van de verzoeken om niet God maar iets of iemand anders te aanbidden. Jezus maakt in zijn citaat van Deuteronomium duidelijk dat aanbidden en dienen als synoniemen gebruikt kunnen worden: Hem aanbidden en Hem alleen dienen.*

*Wat is afgoderij? Iemand antwoordde: liegen over God. A.W. Tozer schreef: "de essentie van afgoderij is dat je je verheugd en gedachten hebt over God die Hem niet waardig zijn."*

*Of: 'Indien je gedachten over God kloppen, dan kloppen al je gedachten over alles.'*

*Met andere woorden: indien ons denken over God niet klopt, dan zitten we er over alles naast.*

*Elke christen – net als misschien grofweg gezegd elk mens – zijn we allemaal theologen: we hebben een idee van God – zelfs als we denken dat Hij niet bestaat – dat invloed heeft op al onze gedachten en ideeën en ons gedrag.*

*Het idee van aanbidding in de Bijbel is het ontmoeten van God, Hem zien en vanuit die openbaring met en voor Hem leven.*

*Jesaja's bediening als profeet begon met de openbaring van God zelf. Daardoor zag zichzelf, zijn tijd en de mensen om hem heen in het juiste perspectief van God Zelf, die de Heilige is!*

*We aanbidden God niet alleen om wie Hij is, maar ook om wat Hij gedaan heeft en gaat doen.*

## Ontmoeting 18-19

### *B). Voorbereidingen voor aanbidding*

*Vanzelfsprekend gaan we uit dat degene die komende zondag de lofprijs en aanbidding leidt zich voorbereid. Dat geldt ook voor de muziekgroep. Het is immers hun plek en bediening.*

*In hoeverre doe je voorbede voor hen gedurende de week?*

*Richard Foster spreekt in lijn met deze geestelijke discipline over het aankweken van heilige verwachting.*

*We gaan ervan uit – zonder twijfel – dat degene die moet preken weet waar hij het over gaat hebben. Dat geldt ook voor de muziekgroep. Zij hebben zich uiteraard voorbereid...*

*Maar in hoeverre is het niet zo dat het 'succes' van een gezegende aanbiddingstijd ook afhangt van alle deelgenoten van die samenkomst? In hoeverre doen we de aanbidding daadwerkelijk samen?*

*Kan een zondagse dienst effect hebben, vrucht dragen en input en impact hebben in ons persoonlijk leven en als gemeente wanneer we onvoorbereid komen en 'slechts' toeschouwers zijn?*

### **Gespreksvragen:**

1. Jesaja's bediening en leven was gebaseerd op de openbaring van wie God is (Jes.6). Hoe en op wat is jouw aanbidding gebaseerd als het gaat om de openbaring van God in je leven?
2. "We aanbidden God niet alleen om wie Hij is, maar ook om wat Hij gedaan heeft en gaat doen." Welke dingen heeft God gedaan in jouw leven, die een reden zijn om Hem te aanbidden? Bemoedig anderen hiermee! Zijn er dingen die God gedaan heeft en jij vergeten bent? Dingen die je levendig moet houden, zoals het volk Israel dat steeds altaren en stenen moest oprichten om zichzelf te herinneren wat God in Zijn betrokkenheid en trouw gedaan had voor en met hen?
3. We zijn geneigd God te dienen en niet zo snel te aanbidden. We zijn als mens makkelijk te verleiden tot activiteiten en dingen voor God doen. In welke mate vind jij het moeilijk om God te aanbidden en ben je makkelijker in het dingen voor Hem doen? Wat betekent het voor je dat Jezus zegt dat de Vader aanbidders zoekt en niet zozeer werkers?
4. Als het gaat om de zondagse samenkomst: in hoeverre is het jouw gewoonte om voorbede te doen voor de zangleider en de muziekgroep? In welke mate kom je zelf voorbereid naar de dienst voor de aanbidding? Hoe bereid je je voor? Heb je daar hulp van anderen bij nodig? In hoeverre ervaar je dat de aanbidding en lofprijs in de samenkomst iets is dat we samen doen – en jouw aandeel dus nodig is – of ervaar je het meer iets dat je meemaakt...?
5. Lees B). Voorbeidingen voor aanbidding en bespreek dit met elkaar. In hoeverre kunnen we elkaar hierin uitdagen? Zien we de noodzaak hiervan in of is dit slechts een ideaal? Motiveer je gedachten.

## GEESTELIJKE DISCIPLINES

Ontmoeting 20

### **Afronding**

Dit is de laatste van deze serie voor het seizoen van onze kringen over Geestelijke Disciplines.

Kijk met elkaar nogmaals naar de eerste 3 ontmoetingen aangaande de redenen voor de geestelijke disciplines.

### **Gespreksvragen:**

1. In welke mate is je kijk op de geestelijke disciplines veranderd?
2. Welke disciplines heb je 'geprobeerd' (en ben je nu nog aan het beoefenen) welke je voorheen nooit eerder gedaan hebt? Wat heb je daarvan geleerd aangaande jezelf, de Heer, de gemeente (de kring)?
3. Hoe heb je de disciplines beleefd als 'instrumenten' van de Heilige Geest dat je deed groeien, veranderen, toenemen in je toewijding als discipel van Jezus?
4. Welke disciplines spraken je niet aan? Waarom niet? Hoe kunnen anderen jou daarbij helpen om ze toch een plaats te geven in je geestelijk leven?

### **Gebruikte en/of aanbevolen literatuur**

- Richard Foster, Celebration of Discipline
- Richard Foster, Prayer, finding the heart's true home
- Brennan Manning, The Ragamuffin Gospel
- John Piper, A hunger for God
- A.W. Tozer, The pursuit of God
- Donald S. Whitney, Spiritual Disciplines for the Christian life



## GEESTELIJKE DISCIPLINES

BIJLAGE - Mogelijke antwoorden op en gedachten voor de gespreksvragen

*Het doel van de kringavonden is het gesprek en de fellowship. Het gaat niet om de enige juiste theologische antwoorden vinden of hebben. Luisteren naar elkaar is een goed begin voor je eigen ontwikkeling persoonlijk en als groep. De gedachten hieronder zo mogelijk gegeven bij de gespreksvragen dienen als een hulpmiddel voor de kringleiders of de gespreksleider voor de desbetreffende avond. De antwoorden of gedachten pretenderen niet volledig te zijn.*

Ontmoeting 1

### ***Het belang van integriteit***

#### **Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Bijbels voorbeeld is David, een man naar Gods hart, terwijl hij verre van perfect was als echtgenoot, vader en moreel mens
4. Jouw antwoord
5. Integriteit is vlekkeloos over heel zijn. Onder scheur of barst (griekse oorspronkelijk woord). Rein van hart komt hiermee overeen.

Ontmoeting 2

### ***Wat zijn Geestelijke disciplines?***

#### **Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord

### Ontmoeting 3

#### ***Vier soorten christenen...***

##### **Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord
5. Jouw antwoord

### Ontmoeting 4

#### ***Geestelijke discipline 1 – Alleen-zijn en stilte***

##### **Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord
5. Jouw antwoord

### Ontmoeting 5 - 6

#### ***Geestelijk Discipline 2 – Studie***

##### **Gespreksvragen:**

1. Hier is van belang dat gemerkt wordt, dat studie op school deel uit maakt van een vast curriculum. Men studeerde voor een cijfer of een diploma. Men studeerde in lijn met de verwachting: de antwoorden moesten passen in het concept van het onderwijs.
2. Jouw antwoord
3. Het antwoord of de ervaring zal persoonlijk zijn. Ook al kunnen we van elkaar leren, we dienen elkaar niet te kopiëren. God als Vader werkt zijn wil uit in ieder leven van zijn kinderen. We kunnen niet 'afkijken' van elkaar om een zelfde cijfer te behalen...!
4. Jouw antwoord
5. Jouw antwoord
6. Jouw antwoord. NB. Het verschil zal liggen in wat God persoonlijk tot je spreekt en jou op bepaald terreinen verandert versus de studie voor een (algemene) groep.
7. Jouw antwoord

## Ontmoeting 7

### ***Geestelijke discipline 3 – Gebed***

#### **Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord
5. Jouw antwoord

## Ontmoeting 8

### ***Geestelijke discipline 4 – Vasten***

#### **Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord. Mogelijke ideeën zijn: het is wettisch, oudtestamentisch, Joods, vleeselijk, valt buiten de genade, ....
3. Jouw antwoord. Bijbelse waarheid is dat God altijd naar ons luistert, niet wegens onze inspanningen maar omdat Hij van ons houdt en in elk detail van ons leven geïnteresseerd is. Ook voor nu geldt nog steeds dat God van ons hield toen we nog zondaren waren en dat we van Hem houden omdat Hij ons eerst heeft liefgehad.
4. Jouw antwoord

## Ontmoeting 9 – 10

### ***Geestelijke discipline 5 – Dienstbaarheid (dienen)***

#### **Gespreksvragen:**

1. In Jezus' tijd was er een duidelijk hiërarchie: vrouwen waren minder in aanzien dan mannen en kinderen minder dan vrouwen, Samaritanen waren minder in aanzien dan Joden en niet-Farizeeërs minder schriftgeleerden, etc. Jouw antwoord.
2. Jouw antwoord
3. Jezus diende niet om een positie te krijgen, zijn hoogste positie bij God als Zijn Vader als zijnde de Zoon van God, maakte dat Hij dienen kon.
4. Voetwassen was een cultuur-zaak in die tijd. Slavenwerk. Voeten wassen is bij sommige kerken (zoals de Zevende Dags Adventisten) een religieuze daad, niet een slavenwerk zoals in Jezus' tijd zoals beschreven in Joh.13. Bijzonder is ook dat alleen deze daad van Jezus – het voetwassen – éénmalig is geweest zover we weten en alleen door Johannes is opgeschreven. We kunnen er dus geen christelijk 'werk' of sacrament van maken, zoals bijv. de waterdoop of het vieren van het avondmaal.
5. Jouw antwoord
6. Jouw antwoord

Ontmoeting 11 - 12

***Geestelijke discipline 6 – Meditatie***

**Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord. Zie de verschillen die in de gesprekstof wordt genoemd
3. Jouw antwoord
4. Bijv. onzin, zonde van de tijd... juist helemaal niet praktisch passend bij mijn leven... waarom dan niet? Wat is de motivatie om het juist NIET te proberen...?
5. Jouw antwoord

Ontmoeting 13 - 14

***Geestelijke discipline 7 – Onderwerping***

**Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord
5. Jouw antwoord. Idee is: wanneer je jezelf niet waardevol vindt, kan je niet jezelf Bijbels gezien verloochenen.
6. Jouw antwoord. Ideeën zijn bijv. misbruik, je laten misbruiken, je laten intimideren, manipuleren, ...
7. Jouw antwoord
8. Jouw antwoord

Ontmoeting 15

***Geestelijke discipline 8 – Viering ('celebration')***

**Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord

Ontmoeting 16 – 17

***Geestelijke discipline 9 – Eenvoud***

**Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord
5. Jouw antwoord
6. Jouw antwoord
7. Jouw antwoord
8. Jouw antwoord

Ontmoeting 18 – 19

***Geestelijke discipline 10 – Aanbidding***

**Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord
5. Jouw antwoord

Ontmoeting 20

***Afronding***

**Gespreksvragen:**

1. Jouw antwoord
2. Jouw antwoord
3. Jouw antwoord
4. Jouw antwoord

<<OG

07.2016