

DISSIPELSKAP. SUPPLEMENT 1

[BYBEL]

'n METODE VIR PERSOONLIKE TYD MET GOD (STILTETYD):
DIE GUNSTELINGWAARHEID OF GUNSTELING BYBELVERS METODE

A. 'n PERSOONLIKE TYD VAN GEMEENSKAP MET GOD

1. 'n Persoonlike tyd van gemeenskap met God.

'n Persoonlike tyd van gemeenskap met God ('n stiltetyd) bestaan uit luister en praat. Dit is luister na God se stem wat deur die woorde in die Bybel en deur die Gees in jou hart met jou praat. En dit is praat met God in gebed.

2. Sit elke dag 'n spesiale tyd eenkant.

Reserveer elke dag 'n spesiale tyd om gemeenskap met God te beoefen. Lees een hoofstuk van die Bybel, of 'n gedeelte as die hoofstuk te lank is. Kyk na 'n Bybelleesprogram (Sien Handleiding 1, Supplement 2). Hierdie opleidingskursus wys die lees van 'n Bybelgedeelte toe aan vir elkeen van die 7 dae van die week vóór die volgende Les. Dit maak dit makliker vir die groeplede om die inhoud van die Bybelgedeelte te herken tydens die tyd dat lede met mekaar deel en om van mekaar se insigte oor die gedeeltes te leer.

3. Maak notas in 'n notaboek.

Teken in jou stiltetydnotaboek 'n paar gedagtes aan (ontdekkings, lesse en nuttige wenke) van elke dag se stiltetyd. Dit maak dit makliker om te onthou en ook makliker om met ander te deel as die groep by die punt kom om te deel.

B. DIE GUNSTELINGWAARHEID METODE OF GUNSTELING BYBELVERS METODE

Daar is verskeie goeie metodes om persoonlike tyd van gemeenskap met God (stiltetyd) te hê. “Die gunsteling waarheid metode” het vyf stappe. Let op die verskil tussen “die vyf stappe metode van stiltetyd” en “die vyf stappe metode vir Bybelstudie”.

Stap 1. Bid.

Begin jou persoonlike tyd met God (stiltetyd) deur bewustelik in te gaan in die teenwoordigheid van God. Vra God om met jou persoonlik te praat deur sy woorde in die Bybel en deur sy Gees. Vra Hom om jou lewe te vernuwe of te versterk deur die woorde van die Bybel. Jy kan byvoorbeeld bid: “Maak my oë oop dat ek die kragtige werking van (of: wonderlike dinge in) U wet (Woord) ervaar” (Psalm 119:18).

Stap 2. Lees.

Lees elke dag een van die voorgeskrewe Bybelgedeeltes vir die week uit die Bybel.

Stap 3. Kies jou gunstelingwaarheid of gunsteling Bybelvers.

Jou “gunstelingwaarheid” kan 'n vers, of 'n paar versies wees, of veral *een van die waarhede* in die Bybelgedeelte wat jy gelees het. Dit is die gedagte of waarheid waardeur God met jou praat, of waardeur jou denke gestimuleer is of waardeur jou hart aangeraak is.

Stap 4. Mediteer oor jou gunstelingwaarheid of gunsteling Bybelvers.

Jy mediteer oor God se Woord omdat jy die waarheid beter wil verstaan, vernuwing of krag daaruit wil put en dit wil toepas en/of gebruik in jou lewe. Christelike meditasie het die volgende onderafdelings:

- **Dink** na oor die betekenis van die verskillende woorde in jou gunstelingwaarheid of teks.
Vra jouself vrae soos: Wie? Wat? Waar? Wanneer? Waarom? Hoe?
- **Bid** tot God terwyl jy dink en vra Hom om jou hart of denke te raak en om die betekenis van 'n woord aan jou te verduidelik of aan jou te openbaar wat HÝ wil hê wat jy moet *weet, glo, wees of doen*. Reageer op dit wat jy hoor wat die Here vir jou sê.
- **Verbind** jou gunstelingwaarheid met jou persoonlike lewe of met die wêreld waarin jy leef. Vra jouself een van die volgende vrae:
 - Wat is *my nood/behoefte* in die lig van hierdie waarheid?
 - Hoe *vernuwe of versterk* hierdie waarheid my?
 - Wat wil God hê moet ek *weet of glo of wees of doen* met hierdie waarheid?
- **Skryf** die heel belangrikste gedagtes van jou meditasie oor jou stiltetyd op in jou stiltetydnotaboek.

Stap 5. Bid jou gunstelingwaarheid of gunsteling Bybelvers.

Bid jou gunstelingwaarheid (die gedagte van jou meditasie) terug vir God. Bid *kortliks* vir vier verskillende mense:

- Bid jou gunstelingwaarheid **vir jouself**.
- Bid jou gunstelingwaarheid **vir iemand in jou familie**.
- Bid jou gunstelingwaarheid **vir iemand naby**, in jou omgewing, kerk of werkplek.
- Bid jou gunstelingwaarheid **vir iemand ver weg**, m.a.w., vir iemand wat in 'n ander stad/dorp of land woon.

C. DEEL PERSOONLIKE TYE MET GOD

1. Tyd om te deel gedurende die les van die kleingroep.

Elke les het 'n tyd om met ander te deel. Elke lid van die groep kry 'n geleentheid om een van sy persoonlike tye uit die 7 Bybelgedeeltes van die afgelope een of twee weke met die ander groepslede te deel. 'n Groeplid behoort nie langer as twee minute te praat nie.

2. Deel met jou maat.

Soms kom twee maats gereeld bymekaar om mekaar aan te moedig om te groei. In een onderdeel kan julle met mekaar deel wat God julle in die afgelope een of twee weke geleer het.

3. Vrae beantwoord.

Gedurende elke les mag die groepsleier een moeilike vraag uit die sewe Bybelgedeeltes van die afgelope een of twee weke beantwoord.
