

DISCIPELSCHAP. SUPPLEMENT 1

[CHRISTUS] EEN METHODE VOOR STILLE TIJD

DE UITGEKOZEN BIJBELVERS OF FAVORIETE WAARHEID METHODE

A. EEN PERSOONLIJKE TIJD VAN ONGANG MET GOD

1. Persoonlijk omgang met God.

Persoonlijke omgang met God vergt luisteren en spreken. Je leert luisteren naar Gods stem die vanuit de Bijbel en door zijn Geest in je hart tot je spreekt. En je leert een gesprek met God voeren.

2. Zet elke dag een bijzondere tijd opzij.

Zet elke dag een bijzondere tijd opzij om met God om te gaan. Lees een hoofdstuk of een korter gedeelte uit de Bijbel. Je kunt gebruik maken van **een Bijbel leesrooster** – zie supplement 2 aan het einde van handleiding 1.

Aan het einde van elk Dota les wordt in de voorbereiding voor de volgende les zeven Bijbelgedeelten aangewezen om stille tijd uit te houden – hoofdzakelijk zeven halve hoofdstukken uit de Bijbel. Dit maakt het gemakkelijker voor de groep om de inhoud van de Bijbel te herkennen bij de uitwisseling van stille tijden en om van elkaars inzichten te leren.

3. Maak aantekeningen in een stille tijd notitieboek.

Maak korte aantekeningen van een paar gedachten (ontdekkingen, lessen, nuttige wenken) uit elke stille tijd. Dit maakt het gemakkelijker te onthouden en te delen tijdens de uitwisseling van stille tijden.

B. DE UITGEKOZEN BIJBELVERS OF FAVORIETE WAARHEID METHODE VOOR STILLE TIJD

Er zijn verschillende goede methodes om stille tijd te houden. “De favoriete waarheid methode of uitgekozen Bijbelvers methode heeft vijf stappen. Let op het verschil tussen:

- de **Favoriete Waarheid of Uitgekozen Bijbelvers methode**
- de **Vijf stappen methode voor Bijbelstudie.**

Stap 1. Bid.

Begin je stille tijd met een gebed waarin je doelbewust en 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).

Stap 2. Lees.

Lees elke dag een gedeelte of een half hoofdstuk uit de Bijbel. Je kunt gebruik maken van een Bijbel leesrooster. In de Dota cursus vind je aan het einde van elke les de “Opdrachten” voor de volgende les; inclusief ongeveer 3½ hoofdstuk uit de Bijbel waaruit je stille tijd kunt houden voor de volgende bijeenkomst. De bedoeling is dat iedereen in de discipelgroep (Dota groep) tussen elke les stille tijd houdt uit dezelfde Bijbelgedeelten.

Stap 3. Kies je Favoriete Bijbelvers of Favoriete Waarheid.

Je “favoriete waarheid” mag een Bijbelvers, of een paar Bijbelversen of zelfs één waarheid in het Bijbelgedeelte zijn. Het is de gedachte of waarheid waardoor God tot je spreekt, waardoor je denken wordt gestimuleerd of je hart (gevoel) wordt geraakt.

Stap 4. Overdenk je Favoriete Bijbelvers of Favoriete Waarheid.

Verdiep je in of denk na over je uitgekozen Bijbelvers of favoriete waarheid. Je mediteert over Gods woorden omdat je heel graag wilt begrijpen wat God zegt en omdat je vernieuwing en kracht wilt putten uit het doen ervan. Wanneer christenen mediteren, doen zij de volgende vier dingen:

- **Denk na** over de betekenis van de woorden in je uitgekozen Bijbelvers of favoriete waarheid. 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.
- **Vergelijk** Gods waarheid met je eigen leven of met het leven in de maatschappij. 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.

Stap 5. Bid je Favoriete Bijbelvers of Favoriete Waarheid.

Bid in antwoord op Gods Woord. Bid kort wat God tot je gezegd heeft voor de volgende mensen:

Bid je favoriete waarheid **voor**:

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

Er zijn ook andere methoden voor stille tijd.

Let goed op het verschil tussen de 5 stappen van de stille tijd methode en de 5 stappen van de Bijbelstudie methode.

C. DEEL EEN VAN JE STILLE TIJDEN

1. Deel een van je stille tijden met je discipelgroep.

Deel (of lees) om de beurt in het kort wat je in je stille tijd uit de toegewezen Bijbelgedeelten (van de afgelopen week of 14 dagen) geleerd hebt. Luister naar de persoon die vertelt, neem hem serieus en accepteer hem. Ga niet verder in op wat hij vertelt. Maak voor elke bijeenkomst vooraf een keuze welke stille tijd je wilt vertellen. Je mag natuurlijk gewoon voorlezen wat je opgeschreven hebt. Elk groepslid behoort niet langer dan 2 minuten te vertellen.

2. Deel je stille tijd met iemand anders.

Soms komen twee mensen geregeld bijeen om elkaar te bemoedigen, aan te sporen te groeien en op te bouwen. Het delen van een stille tijd kan een mooi onderdeel zijn van deze persoonlijke tijd met elkaar.

3. Beantwoord kort een of twee vragen over een stille tijd.

Soms hebben groepsleden een vraag uit een Bijbelgedeelte waaruit stille tijd gehouden wordt. Beantwoord een of twee van zulke vragen kort.