

Als gemeente op **Trektocht**

Een gemeentetraject met de Efezebrief als gids

Thema 1: Ontvangen en verwonderen
Bijbelleesrooster



1. INTRODUCTIE

Met dit gemeentetraject staan we aan de start van een gezamenlijke trektocht. De brief van Paulus aan de Efeziërs is onze gids. Aan het begin van onze trektocht geven we een paar tips:

- Ga niet als een malle van start, maar begin rustig.
- Sta eens even stil, kijk om je heen, verwonder je en besef hoe mooi dit is.

Vanuit het maandthema **Ontvangen en verwonderen** krijg je adembenemende vergezichten te zien. Je wordt er stil van. Een stilte die zomaar uitmondt in aanbidding.

1. Week 1: Kijken

In deze eerste week nemen we de tijd om even goed om ons heen te kijken. Dat begint met terugkijken waar we vandaan komen. Ook kijken we rond naar onze medereisgenoten. En je mag vooruit kijken naar waar we naar toe gaan.

Tussen de (..) vind je teksten voor verdere verdieping.

1	<p>Efeziërs. 1:4-5, Haggai 2:3-9</p> <p>Hoe kunnen we vandaag kerk zijn? Misschien kijk je wel vol heimwee terug naar hoe het eerder was en voel je vooral verlies. Het volk Israël kende dat gevoel. Hun tempel was verwoest. Het zou nooit meer worden als vroeger. Maar de Here zelf spreekt hen moed in: Hij zal bij zijn volk zijn.</p> <p>Paulus kijkt ook terug. Hij ziet dan hoe God al voor het begin van deze wereld ons liefdevol heeft uitgekozen. Wat een basis hebben we om op door te gaan!</p> <p><i>Wat zie jij als je persoonlijk terugkijkt op je relatie met God en zijn gemeente in de afgelopen periode? Wat wil je graag meenemen en wat wil je achterlaten?</i></p>
2	<p>Efeziërs 1:1b, Kolossenzen 1:2,3 (1 Petrus 1:15-16)</p> <p>Ook jij bent als gelovige geheiligd door Jezus en daarmee in Gods ogen heilig. Je bent ook geroepen om een heilige te zijn.</p> <p><i>Welk gevoel roept het woord heilig bij jou op? Zie jij jezelf ook als heilig?</i></p>
3	<p>Exodus 19:3-6a, Kolossenzen 3:12-15, (1 Petr. 2:9)</p> <p>Je gaat een trektocht maken met mensen die in Gods ogen heilig zijn, apart gezet voor Hem. Niet volmaakt, maar wel geliefd door Hem. Zijn kinderen, jouw broers en zussen.</p> <p><i>Zie jij je broer en zus zijn ook als heilig? Wat betekent dat voor het samen optrekken?</i></p>
4	<p>Efeziërs 1: 3-13, Exodus 34:4-7</p> <p>Als Paulus naar God kijkt dan schieten woorden bijna tekort. God is een Vader die vol verlangen en liefdevol ons overstelt met goede gaven. Zijn grote macht waarmee Hij Jezus deed opstaan uit de dood, is ook werkzaam voor ons. Daarmee kunnen we met goede moed aan onze trektocht beginnen.</p> <p><i>Hoe kijk jij naar God? Welk beeld overheerst? Welk gevoel speelt de boventoon?</i></p>
5	<p>Efeziërs 1:13, 18-19, 1 Petrus 5:10</p> <p>Paulus kijkt ook vooruit en wijst dan op de rijke luister die we zullen ontvangen. Daar bestaat bij hem geen twijfel over. We hebben zelfs Gods Geest ontvangen als een voorschot daarop.</p> <p><i>Waar verlang jij naar? Hoe vaak kijk jij verwachtingsvol vooruit?</i></p>

Liedtip

Luister deze week eens naar het lied 'Open the eyes of my heart' (In het Nederlands: 'schijn met Uw licht in mijn hart').

Bijbelleesrooster

Thema 1: Ontvangen en verwonderen

2. Week 2: Verwonderen

Als je goed kijkt, is er veel waarover je je kunt verwonderen. Het is wonderlijk als je bedenkt wat we allemaal ontvangen. Daarover gaat het deze tweede week.

1	<p>Efeziërs 1:13, Psalm 145: 8- 16</p> <p>Onze God is uitermate gul. Hij vervult onze verlangens zoals niemand anders dat kan. Niet mondjesmaat, maar in overvloed. Hij geeft uiteindelijk zelfs zichzelf. Paulus beschrijft de talrijke manieren waarop God ons zegen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wij zijn vol liefde en verlangen uitgekozen.• Wij zijn geliefde kinderen van de Allerhoogste Heer.• Alles wat tussen ons en God instond is ons vergeven.• Zijn Geest is het bewijs en een voorschot op de heerlijkheid die ons is beloofd. <p>En er is niets dat we daarvoor hebben hoeven doen. Wonderlijk...</p> <p><i>Op welke manier ervaar jij dat God heel gul is voor jou?</i></p>
2	<p>Efeziërs 1:4-5, 1 Johannes 4:8,16, (Romeinen 8:35-36)</p> <p>Je bent geliefd! Voordat jij in staat was Hem lief te hebben, hield God al van jou. En ook van je broer en zus in de gemeente trouwens. En er is niets dat daar verandering in kan brengen.</p> <p><i>Wat betekent het voor jou dat God van jou houdt? Hoe ervaar je dat Hij je liefheeft?</i></p>
3	<p>Efeziërs 1:5, Romeinen 8:15b-17</p> <p>We zijn door God geadopteerde kinderen. Als kinderen mogen we Abba, dat betekent 'lieve vader', tegen God zeggen. Geadopteerde kinderen hebben dezelfde rechten als eigen kinderen. Ze delen ook mee in de erfenis. Alles wat van de Zoon is, is ook van ons.</p> <p><i>Wat betekent het voor je relatie met God dat je zijn kind bent?</i></p>
4	<p>Efeziërs 1:11-12, Psalm 130, (1 Petrus 3:15)</p> <p>Als christenen zijn we mensen van hoop. Hoop op genade, herstel, bevrijding, een einde aan zonde en gebrokenheid en het leven in overvloed. Het is die hoop die mensen vragen ontlokt en waardoor we kunnen wijzen op de bron van alle hoop.</p> <p><i>Waar hoop jij op?</i></p>
5	<p>Efez. 1:13-14</p> <p>Mensen worden niet zo maar verlost. Het is niet zo dat als je vergeven bent, dit mooi voor jou is. Nee, je bent verlost tot eer van Gods grootheid.</p> <p><i>Denk en dank er eens over, voor wat dat betekent.</i></p>

Liedtip

Luister deze week eens naar het lied 'Amazing grace' of de Nederlandse versie 'Genade zo oneindig groot'.

3. Week 3: Stil worden

'Adembenemend'. Dat zeggen we wel eens als we op de top van een hoge berg staan en indrukwekkend ver kunnen kijken. Of als we genieten van een overweldigende zonsondergang. Maar ook als de bliksem de nachtlucht doorklieft en de donder ons trillend de adem beneemt. Sommige dingen zijn zo indrukwekkend dat je er stil van wordt.

1	<p>Ex. 20:18-20a, Openb. 1: 9-18</p> <p>Johannes staat oog in oog met de verheerlijkte Jezus. Die aanblik is zo overweldigend dat hij als dood neervalt aan de voeten van Jezus. Je kunt je amper een voorstelling maken van wat Johannes beschrijft. Keer op keer zien we in de Bijbel dat de reactie van mensen op God, en ook op Jezus, er een van enorm ontzag is. Om stil van te worden.</p> <p><i>Wanneer voel(de) jij echt ontzag voor God? Wat is voor jou het verschil tussen ontzag en angst?</i></p>
2	<p>Efez. 1:19-23, Openb. 1:17b-18</p> <p>De macht die Jezus uit de dood heeft opgewekt en die alles aan Zijn voeten heeft gelegd, en die Johannes ter aarde doet storten, die macht is ook in jou en mij werkzaam. En Jezus raakt vervolgens ook jou aan en zegt: 'Je hoeft niet bang te zijn'.</p> <p><i>Wat betekent het voor jou dat die macht ook in jou werkt? Wanneer ervaar je dat?</i></p>
3	<p>Jes. 53:5-7, Mat 27:12-14 (Marc. 15:4-5)</p> <p>Van Jezus lezen we dat Hij soms stil was. Jesaja schrijft daar ook over. Het is een zelfgekozen stilte. Het is tegen de achtergrond van deze stilte dat zijn daden luid spreken. Het is volbracht!</p> <p><i>Spreken is zilver, zwijgen is goud. Op welke momenten kies jij er bewust voor om te zwijgen?</i></p>
4	<p>Hab. 2:20, 1 Kon. 19:11-13</p> <p>Stil zijn is niet gemakkelijk en komt niet vanzelf. Vaak moet je de stilte opzoeken. Zelfs dan is het van binnen nog lang niet stil. Het valt niet mee om echt even helemaal stil te vallen en stil te zijn. Stil zijn is een geestelijke oefening. Het is een vorm van eerbied en ontzag. Zwijgen, stil zijn en luisteren. De stilte is een plek om bij God te zijn. Hij laat zich horen in die stilte, zoals bij Elia.</p> <p><i>Welke plek heeft stilte in jouw relatie met God?</i></p>
5	<p>Psalms 131</p> <p>Lees en bid vandaag de woorden van dit 'stilte'-gebed.</p> <p><i>In hoeverre is het je gelukt om deze week stil te worden? Wat heeft daarbij geholpen en wat zat je in de weg?</i></p>

Liedtip

Luister deze week eens naar het lied 'Stil mijn ziel wees stil'.

Bijbellesrooster

Thema 1: Ontvangen en verwonderen

4. Week 4: (Aan)bidden

Vanuit het verwonderen en de stilte is het een kleine stap naar bewondering en dankbaarheid: God bewonderen en danken voor wie Hij is en wat Hij doet. Paulus geeft er uitgebreid woorden aan in dit eerste hoofdstuk van de Efezebrief. Het is een lijn die we in de hele bijbel terugvinden. We sluiten er deze eerste maand mee af.

1	<p>Efez. 1: 20-23, Openb. 5:1-11</p> <p>Johannes krijgt een inblik in de hemel. En wat hij daar ziet is in een woord te vangen: aanbidding. Aanbidding en liefde zijn met elkaar verbonden. Als een stel verliefd is, dan zeggen we wel eens dat ze elkaar aanbidden. Als er één iemand is die onze aanbeddende liefde waard is, dan is het wel het lam van God, Jezus Christus.</p> <p><i>Welke associatie heb jij met het woord aanbidden?</i></p>
2	<p>Psalm 100, Fil. 4:6</p> <p>Deze psalm is een lied van aanbidding door dankzegging. Een lied vol lof over de God die ons gemaakt heeft. De God die goed is, trouw en vol van liefde.</p> <p><i>Aanbid God vandaag door Hem te danken voor dat waar je dankbaar voor bent.</i></p>
3	<p>Psalm 95:1-3, Kol. 3:15b-16 (Openb. 15:1-4)</p> <p>Er zijn eindeloos veel liefdesliedjes geschreven. En ook van voetbaltribunes klinkt eindeloos gezang om spelers aan te moedigen. Muziek is namelijk een krachtige manier om onze emoties te uiten. Zingen is door de hele Bijbel heen daarom ook een belangrijke vorm om God te aanbidden.</p> <p><i>Luister vandaag eens naar een lied dat jou helpt om God te aanbidden.</i></p>
4	<p>Amos 5:21-24, Micha 6:8 (Mat. 9:13a)</p> <p>Aanbidding heeft ook een scherp randje. Het heeft namelijk alles te maken met recht doen. Als het recht getreden wordt, dan stopt God als het ware zijn vingers in de oren om onze lofliederen niet te hoeven horen. De boodschap van de Bijbel is helder: God aanbidden en recht doen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.</p> <p><i>Welke plek heeft het zoeken van recht in jouw leven en in het leven van jouw gemeente?</i></p>
5	<p>Efez. 1:17-18, Joh. 4:23-24, Joh. 17:17</p> <p>Onze Vader zoekt mensen die Hem aanbidden in geest en in waarheid. Het is die geest waar Paulus om bidt, die ons inzicht geeft zodat we God zullen kennen. En Jezus zelf zet ons op het spoor van de waarheid in zijn hogepriesterlijk gebed. Aanbidden kan niet zonder de Geest en zonder het kennen van de woorden van God.</p> <p><i>Aanbid God vandaag door Hem te danken voor zijn talrijke zegeningen. Je kunt daarvoor de woorden van Paulus in Efeze 1 in je eigen woorden weergeven.</i></p>

Liedtip:

Luister deze week eens naar het lied 'Is He worthy' van Chris Tomlin.

5. VERSCHILLENDE VORMEN

Je kunt het bijbelleesrooster op verschillende manieren gebruiken. We beschrijven er hier enkele. Misschien is het leuk om deze vormen in de komende periode wat af te wisselen.

Suggestie 1 - Slow reading methode

Slow reading is het langzaam, luisterend en liefdevol lezen van een korte bijbeltekst. Lees het hele gedeelte en kies 1 of 2 verzen waar je dieper bij stil wilt staan. Je leest in stilte, met aandacht en met de verwachting dat de heilige Geest je iets te zeggen heeft.

- **Word stil (Silentio)**
Zoek een plek zonder afleiding. Steek een kaars aan en neem de tijd om je hoofd tot rust te brengen. Gebruik hiervoor eventueel muziek.
- **Lees de bijbeltekst (Lectio)**
Lees de tekst meerdere keren, ook hardop. Schrijf de tekst op en laat het woord voor woord tot je doordringen.
- **Betrek het op jezelf (Meditatio)**
Hoe zit je hier? Wat speelt er in je leven? Wat heeft deze tekst met jouw situatie te maken?
- **Bespreek het met God (Oratio)**
Bid en bespreek je gedachten over de tekst met God. Bevraag Hem, dank Hem, huil uit bij Hem, prijs Hem...
- **Laat je verrassen (Contemplatio)**
Wacht af of God je een boodschap geeft, een beeld of het besef van zijn liefde voor jou. Ontdek dat Hij je aankijkt en kom tot rust in zijn aanwezigheid.

(Slow reading is een methode van bijbellezen die door is Kerkpunt ontwikkeld op basis van Lectio Divina uit de kloostertraditie.)

Suggestie 2 - Lezen en bidden

Lees de teksten langzaam. Stel jezelf de volgende drie vragen en noteer de antwoorden:

- Wat heb ik over God geleerd, waarvoor ik Hem zou kunnen prijzen of danken?
- Wat heb ik over mezelf geleerd waarvoor ik vergeving kan vragen en waarvan ik mezelf zou kunnen bekeren?
- Wat heb ik geleerd over mijn leven en over waar ik naar verlang, waar ik om zou kunnen vragen of waar ik naar zou kunnen handelen?

Neem deze punten mee in je gebed.