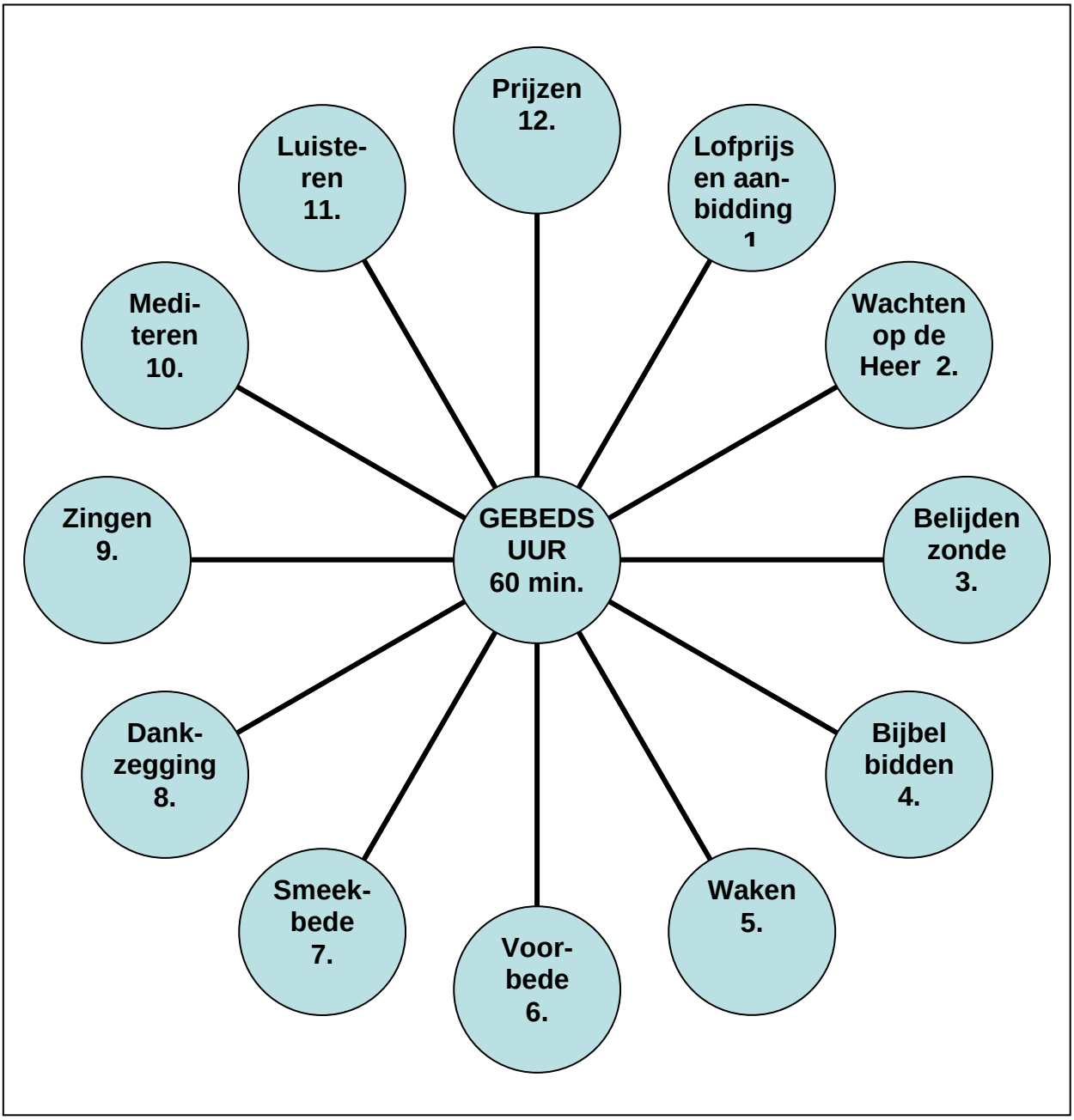
HET UUR DAT DE WERELD VERANDERT

Samengevat uit 'The hour that changes the world' , door Dick Eastman

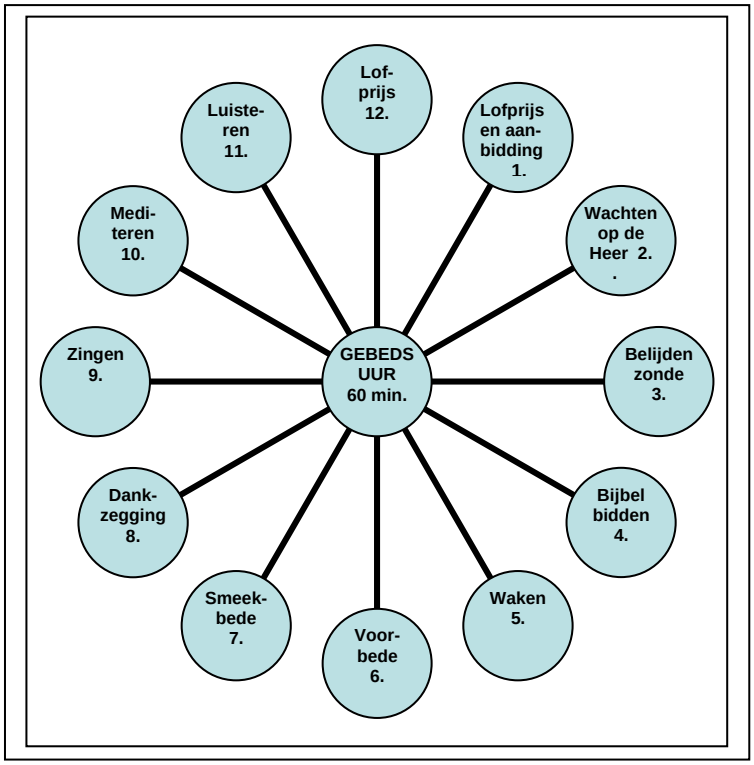
Elke cirkel vertegenwoordigt 5 minuten.
Totale duur: 60 minuten



Het uur dat de wereld verandert

In zijn boek genaamd: *'The hour that changes the world'* , stelt Dick Eastman het volgende voor:

A) Een uur verdelen in 12 perioden van elk 5 minuten.
B) Na 5 minuten ga je over tot een andere vorm van gebed.



<u>Dit zijn de 12 groepen die hij indeelt</u>:

1. Lofprijs en aanbidding
2. Wachten op de Heer
3. Belijden
4. Bijbelbidden
5. Waken
6. Voorbede
7. Smeekbede
8. Dankzegging
9. Zingen
10. Meditatie
11. Luisteren
12. Prijzen

Hier volgt een korte uitleg van die 12 aspecten van gebed:

1. ***<u>Lofprijs en aanbidding</u>*** zijn een uitdrukking van bewondering en toewijding aan God.

Psalm 115:1 –'*Niet ons, o HERE, niet ons, maar uw naam geef eer, om uw goedertierenheid, om uw trouw'.*

- Aanbid God voor wie Hij is: Degene die jou geschapen heeft – voor Zijn onfeilbaar Woord – voor jouw redding – dat Hij een doel met jouw leven heeft…
- Het is God verhogen en eren. Het is erkennen wie God is, God verhogen met je woorden, je hele wezen en met je houding in gebed.
- Aanbid Hem voor Zijn Naam. Zijn rechtvaardigheid, liefde, heiligheid, almacht, grootheid, trouw, alomtegenwoordigheid, Zijn Woord, Zijn schepping, Zijn reddingswerk enz. Je zou elke keer een ander thema kunnen in die tijd van lofprijs. Breid dit thema zo veel mogelijk uit, mediteer erop en overdenk de praktische implicaties voor jouw leven en voor de levens van andere mensen.

2. ***Wachten op de Heer*** **is een daad van overgave, liefde en bewondering voor God (vaak woordeloze aanbidding).**

Psalm 46:11 – *'Laat af en weet, dat Ik God ben; Ik ben verheven onder de volken, verheven op de aarde'.*

- Dit is een tijd van stilte voor God.
- Waar ik geestelijk de deur sluit voor elke invloed van de wereld.
- Waar ik binnenga in Zijn tegenwoordigheid door een daad van geloof.
- Het is een tijd om God te loven en te prijzen voor wie Hij is.
- Tijdens deze periode van stilte richten we ons helemaal op God Zelf en wijden we onszelf opnieuw aan Hem toe. We verheugen ons in en over Zijn aanwezigheid.
- Dit is een tijd van diepe persoonlijke en intieme communicatie tussen God en onszelf; het is 'ik' als het beperkte en eindige wezen, komende in de aanwezigheid van God als het onbeperkte en oneindige Wezen.
- We verzekeren ons er van dat we in contact met God zijn. Deze tijd van wachten op de Heer mag niet gehaast zijn; er is hier geen plaats voor ongeduld en haast.
- Tijdens deze tijd denk je nergens anders aan dan God de Vader, Zijn Zoon Jezus de Verlosser, en de Heilige Geest.
- Het is niet nodig je gedachten in woorden uit te drukken. Concentreer je op relaties met de Heer en je liefde voor Hem.

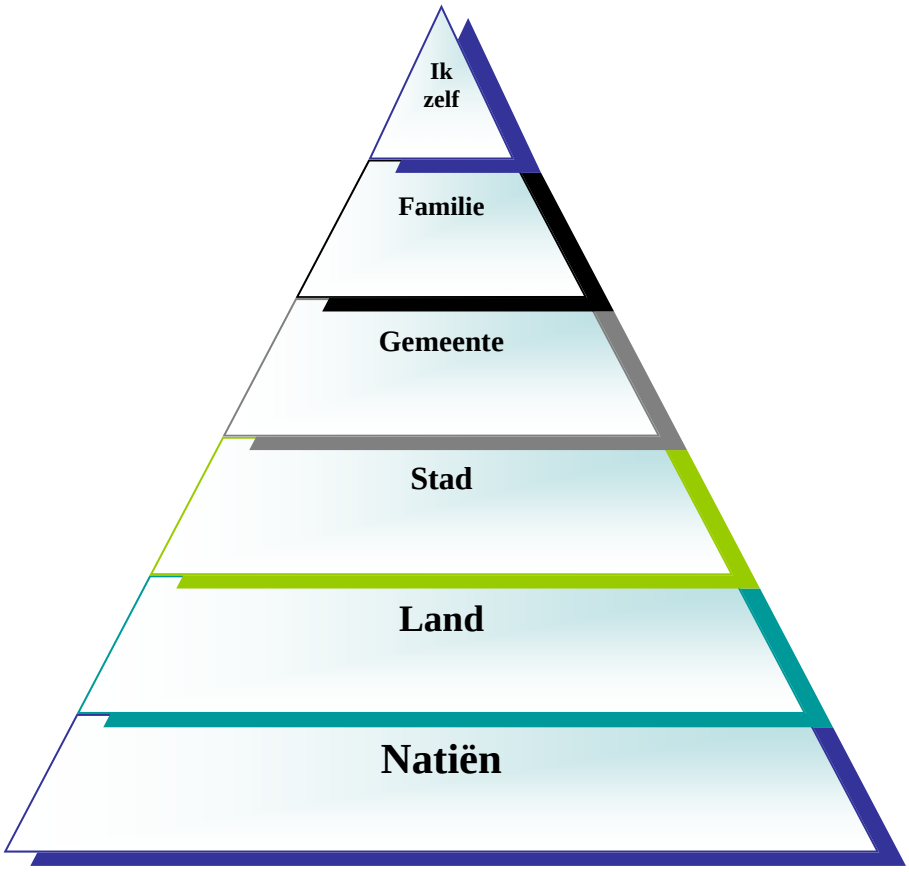
3. ***Belijden*** **van zonde en schuld is een daad van toegeven dat ik zondig ben tegenover God en van mijn reiniging als de Tempel van God, wat mij toegang geeft tot Zijn tegenwoordigheid.**

Jesaja 59:1-2 –*'Zie de hand des HEREN is niet te kort om te verlossen, en zijn oor niet te onmachtig om te horen; maar uw ongerechtigheden zijn het, die scheiding brengen tussen u en uw God, en uw zonden doen zijn aangezicht voor u verborgen zijn, zodat Hij niet hoort'.*
1 Johannes 1:9 –*'Indien wij onze zonden belijden, Hij is getrouw en rechtvaardig, om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid'.*

- Dit is de tijd om mijn zonden bij naam te belijden, toegeven dat ik verkeerd bezig ben, me afkeren van mijn zonden en Gods vergeving accepteren.
- Waar ik God vraag me te reinigen van elke vorm van trots en gebrek aan liefde.
- Dit is een tijd van zelfbespiegeling en de Heilige Geest de kans geven alle onbeleden zonden onder onze aandacht te brengen. We ontvangen onze redding en de vergeving van zonde enkel en alleen door het bloed van de Heer Jezus. Op grond van Zijn dood aan het kruis.
- Wanneer ik mijn zonden belijd, vraag ik niet aan God mijn omstandigheden te veranderen, maar dat Hij mij wil veranderen en vergeven.

4. ***Bijbel bidden*** **is mijzelf geestelijk voeden en bidden volgens Gods agenda en openbaring.**

- Dit is Woord-verrijkend gebed – Het Woord is onze gebedshandleiding.
- Het is Gods beloften tot Hem bidden. Gods beloften in het Woord scheppen geloof in ons hart.
- In de eerste plaats is de Bijbel een boek dat geloofd en gehoorzaamd moet worden.
- Tijdens deze tijd vraag ik aan God: “Heer, welke beloften mag ik mij toe-eigenen, welke wetten moet ik gehoorzamen, welke waarschuwingen moet ik aandacht geven?”
- We moeten God dag en nacht aan Zijn beloften herinneren. Als we het Woord lezen, moeten we de Heer vragen hoe we het kunnen toepassen in ons leven en in onze gebedstijd.



(Deze diagram helpt om te weten op welke gebieden we onszelf moeten richten in onze gebeden. Deze diagram zal u vooral helpen in de gebedsperioden: wachten, luisteren en dankzegging.)

5. ***Waken*** **is een tijd van geestelijke observatie (waarneming), om op de uitkijk te staan, om je geestelijk bewust te zijn voor de dingen waar je voor bidden moet.**

Kolossenzen 4:2 –*'Volhardt in het gebed (en dankzegging), weest daarbij waakzaam…'*

- Een tijd van speciale zorg en alertheid voor de mogelijke aanvallen van de duivel. Bid en vraag de Heilige Geest je de plannen, methoden, bolwerken en strategieën te tonen van de boze.
- Alert te zijn voor elke ingeving van de Heer.
- Oplettend te zijn voor elke openbaring van God.
- Vraag om inzicht, onderscheiding, wijsheid, om te weten waar je op gericht moet zijn en wat je prioriteiten moeten zijn.
- Om Gods wil te begrijpen en waar Hij jou vandaag wil gebruiken.
- God vragen wat er op Zijn hart is en op Zijn agenda.
- Zijn er dingen die genoemd werden in de krant, op de radio of televisie waar we voor moeten bidden. Dingen zoals economische problemen, politieke onrust, oorlogen enz. waar God ons voor wil laten bidden.

6. ***Voorbede*** **is bidden voor anderen, concentreren op de noden en ellende van andere mensen, op de bres staan voor iemand anders.**

1 Timoteüs 2:1-2 –*'Ik vermaan u dan allereerst smekingen, gebeden, voorbeden en dankzeggingen te doen voor alle mensen, voor koningen en alle hooggeplaatsten, opdat wij een stil en rustig leven mogen leiden in alle godsvrucht en waardigheid'.*

- Bidden voor Gods doel in het leven van anderen.
- Tussen God en andere mensen staan en voor hun noden bidden – vragen om genade.
- Het is een geestelijke positie voor God – om te blijven staan totdat je de zekerheid hebt dat God je gehoord en bevrijd heeft van de last om voor dit onderwerp te bidden.
- Het is Gods methode om zijn kinderen betrokken te krijgen in Zijn plan voor de wereld.
- Als je voorbede doet, sta je aan Gods kant en je werkt met Hem voor de redding of tot nut van iemand anders.

"Geestelijke strijd" kan voorkomen in je gebedstijd. Bid en vraag de Heer je te tonen, door het werk van de Heilige Geest, waar de machten van de boze aan het werk zijn. Op de autoriteit die je hebt in Christus en de Naam van Jezus kun je de duivelse machten binden, hun bolwerken breken en hen weerstaan. Weersta de duivel; geef hem geen ruimte in je leven. Jezus overwon de boze aan het kruis. Wij, de gelovigen, moeten zijn overwinning proclameren in alle gebieden van het leven. Dit aspect van geestelijke strijd zal ook deel uitmaken van de gebedsperioden van waken, smeekbede en persoonlijk gebed.

7. Smeekbede **voor je persoonlijke noden.**

Matteüs 6:11 –*'Geef ons heden ons dagelijks brood'.*
Filippenzen 4:6 –*Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God'.*
1 Kronieken 4:10 –*'Jabes nu riep de God van Israël aan met de woorden: Wil mij toch overvloedig zegenen en mijn gebied vergroten; laat uw hand met mij zijn; weer van mij het kwade, zodat mij geen smart treft! En God schonk wat hij had gevraagd'.*

- Bidden voor mijn "dagelijks brood".
- Mijn eigen ellende, emoties, crisissituaties, noden en verlangens bij God brengen.
- Ik kom tot God in volledige afhankelijkheid en nederigheid en vraag Hem te voorzien in al mijn noden. Ik kom tot God als zijn dienaar en kind.
- Schrijf Hem niet "de wet" voor.
- Kom in geloof en vertrouwen als een vriend van God.
- Wees specifiek.
- Als gelovigen mogen we tot de Vader komen en bidden voor onze persoonlijke noden en we kunnen zelfs met een verwachtingsvol hart bidden voor de kleinste dingen.
- Pas op voor egoïstische motieven.

8. Dankzegging **is een tijd om onze waardering uit te spreken voor de Heer, voor zijn zorg en bescherming en voor wie Hij is.**

1 Tessalonicenzen 5:18 –'*Dankt onder alles, want dat is de wil Gods in Christus Jezus'.*

- Denk na over de dag en dank God voor Zijn zorg en voorziening voor jou en voor anderen.
- Dank de Heer voor nieuwe dingen die Hij heeft gedaan en nog doet, geestelijk, materieel, fysisch en sociaal.
- Dank de Heer voor wie Hij is, Zijn gaven, antwoorden op gebeden en voor al Zijn zegeningen.
- Wees specifiek in dankzegging.

9. Zingen **is melodieuze lofprijs en aanbidding.**

Psalm 100 – '*Juicht de HERE, gij ganse aarde,*
dient de HERE met vreugde,
komt voor zijn aangezicht met gejubel.
Erkent dat de HERE God is;
Hij heeft ons gemaakt, en Hem behoren wij toe,
zijn volk, de schapen die Hij weidt.
Gaat met een loflied zijn poorten binnen,
zijn voorhoven met lofgezang,
looft Hem, prijst zijn naam;
want de HERE is goed,
zijn goedertierenheid is tot in eeuwigheid,

en zijn trouw tot in verre geslachten.'

- Dit is een daad van God loven en prijzen met geestelijke liederen.
- Dit kan een strijdkreet zijn tegen de machten van de duisternis. Zingen en geestelijke oorlogvoering (onze strijd tegen de boze) zijn onontwarbaar met elkaar verbonden.
- Je kunt bestaande liederen gebruiken of je kunt je eigen nieuwe liederen zingen. Je kunt bijvoorbeeld een Schriftgedeelte veranderen in een lied.
- Dit is om bewondering uit te drukken, aanbidding en verheerlijking van God door het zingen van een lied.

10. Meditatie **betekent iets van dichtbij bekijken en het geestelijk evalueren.**

Psalm 1:1-2 – *'Welzalig de man die niet wandelt in de raad der goddelozen, die niet staat op de weg der zondaars, noch zit in de kring der spotters; maar aan des HEREN wet zijn welgevallen heeft, en diens wet overpeinst bij dag en bij nacht'.*
Jozua 1:8 –*'Dit wetboek mag niet wijken uit uw mond, maar overpeins het dag en nacht opdat gij nauwgezet handelt overeenkomstig alles wat daarin geschreven is, want dan zult gij op uw wegen uw doel bereiken en zult gij voorspoedig zijn.'*

- Denk na over het Wezen en de natuur van de Drie-enig God, Zijn schepping en grote daden en Zijn karakter.
- Neem een specifiek thema uit de Schrift en mediteer daar over. (rechtvaardigheid, liefde, waarheid, licht, vrede, heiligheid enz.)
- Neem een Schriftgedeelte en mediteer daar over.
- Richt je hoofdzakelijk op God tijdens je meditatie; Zijn werken, Zijn Woord, Zijn karakter.

Op welke manier verschilt Christelijke meditatie van Oosterse meditatie?
Bij Oosterse meditatie ligt de nadruk op een passieve houding en het doel is om de hersens "leeg te maken van alle gedachten".
Maar voor de christen is meditatie een actief proces van evalueren, onderzoeken (vragen stellen) en overdenken, waarbij al je gedachten en je hele wezen betrokken zijn, terwijl je je laat leiden door de Heilige Geest en de Heilige Schrift. Christelijke meditatie is een gedisciplineerde manier van overdenken.
Waar ervoor dat satan niets in je gedachten kan brengen. Wees ook alert op negatieve gedachten tijdens de meditatie. Bedenk al wat war, rein, edel, recht, mooi en prijzenswaardig is. Wanneer je op een bepaald Schriftgedeelte mediteert, kun je jezelf o.a. de vraag stellen: Wat betekent dit gedeelte voor mij?

11. ***Luisteren*** **is een periode waarin je instructies ontvangt van de Heer en waarin je Hem vraagt je duidelijk te maken welke dingen Hij onder de aandacht wil brengen.**

Prediker 5:1 –*'Wees niet overijld met uw mond, en uw hart haaste zich niet om een woord voor Gods aangezicht uit te spreken; want God is in de hemel en gij zijt op de aarde, laten daarom uw woorden weinige zijn.'*

- Het is luisteren naar de stem van de Heilige Geest.
- Tijdens deze periode vraagt u: "Heer, wat wilt U dat ik doen zal? Wat is Uw wil voor mij vandaag?"
- Leiding vragen en ontvangen uit het Woord van God.
- Bewust aan God vragen om Zijn wil en strategieën of plan aan u duidelijk te maken.
- Terwijl u op God wacht, ligt de nadruk op de liefde voor God. Tijdens meditatie willen we meer van God leren. Tijdens de periode van luisteren willen we horen wat God tegen ons wil zeggen.
- Je kunt specifieke vragen aan de Heer stellen; misschien enkele moeilijke vragen waar je het antwoord niet op weet. Wees gevoelig voor de Heilige Geest.
- Wees voorzichtig dat je niet meteen zegt: "De Heer zei dit of dat tegen mij".

12. ***Lofprijs*** **is God verhogen en verheerlijken. Hem vertellen dat u weet wie Hij is en tot wie u bidt en dat u Hem vertrouwt met uw smeekbeden.**

Matteüs 6:13 –*'Want van U is het koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid tot in eeuwigheid. Amen'.*

- Laat uw Amen aan het einde sterk klinken en bevestig hiermee dat u gelooft dat God u gehoord heeft en u antwoord zal geven. Amen betekent: Het is waar en zeker, zo zal het zijn.
- Dit is de laatste geestelijke daad van God op de troon van uw leven zetten.
- Dit is waar u verklaart: U is het koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid tot in eeuwigheid.
- Amen!

