

ALLEEN MET JEZUS

DOOR GERARD FELLER

AANGEBODEN DOOR : GEZOND & WELDOEN



Alleen met Jezus

Christelijke meditatie, gebed en stille tijd

Gerard Feller

Alleen met Jezus

Gerard Feller

© 2026 Gerard Feller

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgever: Gerard Feller

Taal: Nederlands

Inhoud

Meditatie alleen met Jezus	4
Onvoorwaardelijke overgave	6
De Heilige Geest en de geest van mensen	7
Tempel Gods	7
De Heilige Geest	8
Gebed en stilte	8
Meditatie=denken over God Contemplatie=denken met God	9
Stilte	9
Geen uiterlijke dingen	10
Bidden met het verstand en/of geest	11
De menselijke geest is verzonken	11
Lofzang met mijn geest	12
Ik zal lofzingen met mijn geest maar ook bidden met mijn verstand.	12
Handbediende pomp	12
Het normale geestelijke leven (Watchman Nee)	13
Een boetvaardige geest (deemoedig,verslagen)	14

Een verbroken geest	14
Een bedroefde geest (ontzag voor God)	15
Een deemoedige, nederige geest	15
Arm in de geest	16
Een zachtmoedige geest	16
Een vurige geest	17
Een bedachtzame geest	17
Een verblijdde geest	18
Een geest van kracht	18
Een zachtmoedige, stille geest	19
De nieuwe staat van de geest	19
Een heilige geest	20
Sterk in de geest	20
Eén geest	21
Een geest van genade	21
Tenslotte	21
Literatuur:	22

Tips voor stille tijd, meditatie met Jezus	23
---	-----------

Immanuel dagboek oefening	25
----------------------------------	-----------

Inleiding	25
Luisteren naar Immanuel	25
STAP EEN – Interactieve	26
STAP TWEE – Ik zie je.	26
STAP DRIE – Ik hoor je.	26
STAP VIER – Ik begrijp hoe groot dit voor je is / hoe je je erover voelt.	26
STAP VIJF – Ik ben blij om bij je te zijn en behandel je zwakheden met tederheid.	27
STAP ZES – Ik kan iets doen aan waar jij nu doorheen gaat.	27
STAP ZEVEN – Lees hardop wat je hebt geschreven	28
Literatuur	28

Meditatie alleen met Jezus

De moderne mens wordt opgejaagd door de hypersnelheid van veranderingen in de high-tech samenleving. Men is slaaf geworden van genot en bezit, vervuld met een behoorlijke portie streven naar gelding en macht en is in diepste wezen volkomen op zichzelf gericht. Door deze ernstige contactstoornissen heeft men vaak ook nog de mogelijkheid verloren, überhaupt nog ergens respect voor te hebben.

De materialistische wereldbeschouwing levert veel angst op. Angst voor de vijand, voor oorlog, voor verliezen, voor ziekte, voor dood en vooral voor de innerlijke leegte en stilte. Er is een massale vlucht in de pseudo rust en vrede van het new age denken of andere spiritualiteit.

Ook christenen hebben moeite de rust en vrede in hun leven te ervaren. Velen zitten gevangen in een formalistisch denken over gebed en meditatie. Ze zijn niet gewend met de Here Jezus alleen te zijn. Bidden is moeilijk. Het vraagt om een houding waarin je de Ander laat binnenkomen tot in het centrum van je persoon. Hem daar te laten spreken om daar onder Zijn leiding de tocht door de kronkelgangen en schuilhoeken van je hart en karakter te ondernemen. Het is ontstellend hoe onwetend we omtrent onszelf zijn.

Hoeveel van ons hebben inderdaad geleerd moedig naar binnen te kijken? We moeten loskomen van de gedachte dat we onszelf begrijpen, de enige die ons begrijpt is de Here Jezus. Hij kan ons niets uitleggen, zolang we niet alle drukte uit ons hoofd hebben gezet en met Hem alleen zijn.

In dit artikel willen we enkele aspecten van het meditatieve gebed belichten en vooral onderzoeken, hoe onze geest zich moet opstellen tegenover de Heilige Geest zodat deze ons kan leiden om die gevoelige plaatsen aan te raken die we als mens liever in het duister laten.

Willen we dat echter? Zoeken we werkelijk de stilte, inkeer, geloof, vrijheid, geborgenheid en vertrouwen in Jezus Christus?

Marc.4:33 En in vele dergelijke gelijkenissen sprak Hij het woord tot hen, nadat zij het konden horen, en zonder gelijkenis sprak Hij tot hen niet, maar AFZONDERLIJK aan zijn discipelen verklaarde Hij alles.

Heer leer ons bidden (luk. 11:1)

Als iemand wordt wedergeboren, wordt het leven van de Zoon Gods in hem of haar geboren en geopenbaard. Dit leven wordt niet gevoed door eten maar door gebed. Je kunt dat leven laten verhongeren of het voeden. Gebed is in eerste instantie niet bedoeld om dingen te krijgen, maar om God te leren kennen.

We beseffen dat de Heilige Geest ons kracht geeft tot gebed. We weten vaak wel wat het betekent te bidden in de geest, maar we zijn ons vaak niet bewust dat de Heilige Geest Zelf gebeden in ons bidt, die wij niet uiten kunnen. (Rom. 8: 26,27)

Hij, dit is de Geest in u, bidt voor de heiligen volgens de wil van God. God doorzoekt uw hart niet in de eerste plaats om te weten wat uw bewuste gebeden zijn, maar om te weten wat het gebed van de Heilige Geest is.(vs 27) Gods Geest heeft het hart van de gelovige nodig als een tempel waarin Hij Zijn voorbede kan opdragen.

Uw lichaam is een tempel van de Heilige Geest. (1Kor.6:19) Toen Jezus de tempel reinigde, liet Hij niet toe dat iemand enig voorwerp door de tempel droeg. (Marc.11:16) Gods Geest zal u niet toestaan, uw lichaam voor uw eigen plezier te gebruiken. Staat er niet geschreven: “Mijn huis zal een HUIS DES GEBEDS genaamd worden, maar gij hebt het tot een rovershol gemaakt.”(vs. 17)

Onvoorwaardelijke overgave

Bent u ook tot de erkenning gekomen dat uw lichaam de tempel van de Heilige Geest is? Er is maar een ding dat God van ons verwacht en dat is totale onvoorwaardelijke overgave. (1Cor.6:19) God vindt het niet zo belangrijk wat wij Hem eerst geven. Als we wedergeboren worden, begint Gods Geest Zijn nieuwe schepping in ons uitwerken en er zal een tijd komen dat er niets meer van het oude over is. De oude trots verdwijnt.

Hoe kunnen we een leven krijgen dat geen begeerte kent, geen eigenbelang, geen lange tenen, de liefde die zichzelf niet zoekt, die geen kwaad bedenkt, die altijd goed is? We moeten leren een volmaakt vertrouwen in God te stellen, niet in de eerste plaats in Zijn zegeningen, maar in Hem.

Bent u al zover dat God Zijn zegeningen kan onthouden zonder dat uw geloofsvertrouwen in Hem geschaad is? (2Kor.5: 16,17)

Zak niet in elkaar bij de eerste scheut van pijn. We zitten vaak bij de pakken neer van Gods bedoeling en kwijnen zo weg in zelfmedelijden. Daarbij zal alle “Christelijke sympathie” hiervoor ons nog verder van God afbrengen. Maar God wil dat niet: Hij komt met de doorboorde hand van Zijn Zoon en zegt: “Kom in de gemeenschap met Mij; maak u op en wordt verlicht”

(Jes.60)

De Heilige Geest en de geest van mensen

Tempel Gods

Zoals we gezien hebben woont de Heilige Geest in ons en vergelijkt de Bijbel dat met een tempel. (1Kor.3:16) Paulus refereert aan de tempel in het oude testament en zegt dat de Geest van God bij ons net zo woont als in de tempel. In het bijzonder is Zijn tegenwoordigheid verbonden aan het Allerheiligste. In het heiligdom en de voorhoven vond de godsdienst plaats en dit met instemming van de wil van God in het allerheiligste. De woning moet passend zijn voor de Bewoner. Alleen de wedergeboren geest van de mens, niet zijn verstand, gevoel, wil of lichaam, kan Gods woning zijn. (1Kor.2: 13,14) De Geest verbouwd en woont tegelijk. Hij kan niet wonen waar Hij niet verbouwd heeft.

De heilige zalfolie als beeld van de Heilige Geest mocht niet over het offervlees worden uitgegoten. Zo kan de Geest niet wonen in een niet wedergeboren geest. De enige verbinding die de Heilige Geest met het vlees heeft is dat Hij er tegen strijdt. (Gal.5:17) Als een kind van God niet begrijpt dat de Heilige

Geest in ons hart (geest) woont dieper dan ons verstand en gevoel, dan is het gevaar groot dat hij zich niet laat leiden door de Heilige Geest maar door zijn ziel. (psyché) Men wordt verleid door wat van buiten naar ons binnenste komt. De Heilige Geest woont in de meest verborgen hoek van ons zijn en alleen van daaruit kunnen we Zijn werken verwachten en op Zijn leiding hopen.

Raadgever, Voorspreker, Bemiddelaar

Onze gebeden richten zich op onze Vader, die in de hemel woont, maar de Here Jezus leidt ons vanuit ons binnenste. (Rom 10: 6-8) Als onze Raadgever, Voorspreker, Bemiddelaar in onze geest woont dan moet ook

Zijn leiding van binnenuit komen. We worden vaak misleid als we dromen, visioenen, stemmen of ervaringen zoeken in plaats van naar Hem te luisteren die in ons binnenste woont.

Veel Christenen luisteren in gebed naar hun ziel. Dit kan grote schade berokkenen en heeft niets met geloof te maken. Ze zien niet meer Jezus maar zichzelf. Er is echter ook een naar binnen keren dat zich hiervan onderscheidt. Dat is de grootste geloofsdaad. Het gaat hier om het zoeken van de Heilige Geest die in de geest van de mens woont. En zelfs als we die innerlijke stem niet altijd verstaan mogen we ook in de donkerste tijden geloven dat Hij onlosmakelijk met ons verbonden is.

De Heilige Geest

Hoe geweldig ziellijke (psychische) ervaringen mogen zijn, ze mogen niet geestelijk verkeerd getypeerd worden. Alleen wat door werken van de Heilige Geest in de geest van de mens komt, kan als een geestelijke ervaring gelden. Rom.8:16 “ Die Geest getuigt met (in) onze geest, dat wij kinderen Gods zijn. (Zie ook 1Kor.2: 10)”

Gebed en stilte

God spreekt tot ons nu net zoals Hij met Zijn vriend Mozes spreekt. (Ex. 3:5) “Ontdoe uw voeten (levenswandel) van het gewone.” Leg de gewoonte af die je voeten omsloten houdt en je zult inzien dat de plaats waarop je staat heilige grond is. In alle bestaan overal en altijd kun je de heerlijkheid Gods vinden.

Voor veel mensen is stilte iets bedreigends. Velen voelen zich als een vis op het droge als ze geen auto's horen razen, treinen dendereen of radio's horen spelen. We zijn vervreemd van de stilte. Rustig stil zijn bij jezelf is heel iets anders als slapen. Bijbels biddend mediteren is niet in slaap vallen of in trance gaan of jezelf van de realiteit afsluiten en in een andere wereld vluchten.

Bijbelse meditatie

Bijbelse meditatie is juist de geest waakzaam en aandachtig houden, waarmee we met grote oplettendheid de bewegingen van ons eigen bestaan kunnen volgen. Dus geen slaperige, verdoofde toestand van

Meditatie=denken over God

Contemplatie=denken met God

(zelf)hypnose maar juist een toestand van verhoogd bewustzijn van alertheid, waarmee we van binnenuit ons eigen bestaan kunnen volgen.

Moeilijker dan het uitbannen van het lawaai van de wereld is het tot een innerlijke stilte te komen, waarna ieder mens verlangt. Bij het stilleggen van het uitwendige lawaai ontstaat er een nieuw lawaai voortkomend uit de onbegrepen gevoelens en verwarde driften.

Stilte

Een mens die in een stille kamer binnenkomt ervaart nog geen innerlijke stilte. Mat.6: 6-8 “Wanneer gij bidt, ga in uw binnenkamer en...bidt tot uw Vader die in het verborgene is.”

Gebed is een inspanning van de wil. We moeten onze verstoorde gedachten disciplineren en ons richten tot de Here Jezus. Als je bidt gebruik geen omhaal van woorden. De Heer bad hetzelfde gebed 3x in de Hof van Getsemane met dezelfde woorden. Ook liet Hij een gebed na, waarvan Hij wist dat het door de eeuwen heen herhaald zou worden. Hij keerde zich niet louter tegen herhaling of tegen een bepaalde vorm van bidden.

Bidden wil vaak zeggen: “Het onderbreken van onze persoonlijke ambities.” Geen enkel druk mens heeft tijd om te bidden. Dit lijdt tot schade van het leven Gods in ons. Wat is het toch beschamend dat Jezus STEEDS moet zeggen: “Kom tot Mij.” (Mat.11:28)

De zorgen van de wereld zegt Jezus, verstikken Gods Woord. (Mat.6:25vv) Ga eens na, wat er is, waarmee u niet naar Jezus wil gaan.

Naarmate ons geloof minder echt is, willen we liever argumenteren dan komen, liever uitvluchten zoeken dan komen, liever verdriet hebben dan komen, liever andere “geestelijke werken” doen dan komen, liever aan onze geestelijke onbeschaamdheid toegeven, dan te zeggen: “Zoals ik ben, kom ik Heer” De Heilige Geest zal de bijl leggen aan de wortel van alles wat u innerlijk weerhoudt te komen.

De Here Jezus staat voortdurend klaar met uitgestrekte handen en met een onoverwinnelijk, onvermoeibaar geduld: “Komt allen tot Mij.” Gebed verandert meestal niet de omstandigheden, maar gebed verandert mij, en ik verander de dingen. God heeft het zo ingericht dat gebed, gegrond op de verlossing en opstandingsleven van Christus, de mens de dingen op een andere manier leert zien.

Geen uiterlijke dingen

Niet in de eerste plaats de uiterlijke dingen, maar gebed brengt wonderen tot stand in de innerlijke gesteldheid van de mens. Biddende mensen hebben de moed zich naar God uittestrekken en zich door Hem te laten leiden. Joh.21: 18 Toen je jong was, deed je zelf je gordel om en ging je waarheen je wilde, maar als je oud bent, moet je je handen uitstrekken en een ander zal je omgorden en brengen waarheen je niet wilt.

Bidden met het verstand en/of geest

We hebben al gezien dat gebed en meditatie in de eerste plaats een activiteit van de geest van de mens vereist. God is geest en wie Hem aanbidden moeten aanbidden in geest en waarheid. (Joh.4:24) Dit is een zaak van veel oefening in overgave en openstelling van onze geest om het door God gegeven op te nemen, hetgeen vervolgens met ons verstand verwoord en bewaard wordt. We nemen een bepaalde behoefte waar. Naar de geestelijke kennis die we van God gekregen hebben, moeten we voor deze zaak bidden.

De menselijke geest is verzonken

In plaats van alleen te wachten op de bewegingen van de geest, moeten we met het verstand bidden. Vaak is de innerlijke mens (geest) zo door Satan of ons natuurlijke leven verstoord, dat we dit nauwelijks waarnemen. De geest van de mens is zo diep verzonken dat hij schijnbaar zijn bewustzijn verloren heeft. We voelen nog wel de aanwezigheid van de psyché en lichamelijke behoeften maar de geest is niet actief.

Als we in zo'n geval wachten tot de geest ons tot gebed aanzet, gebeurt het misschien nooit.

Daarom moeten we zo bidden als ons verstand voor juist en eerlijk houdt, in dit gebed weerstaan we de machten der duisternis. Dit verstandelijk handelen zal ook de geest tot actie roepen. 1Kor.14:5 Hoe staat het dan. Ik zal bidden met mijn geest, maar ook bidden met mijn verstand.

Lofzang met mijn geest

Ik zal lofzingen met mijn geest maar ook bidden met mijn verstand.

“Verstandelijk bidden” kan de geest mobiliseren. Soms lijkt het in het begin dat ons gebed uit alleen maar lege woorden bestaat, als we echter niet ophouden te bidden en in het gebed overwinnen zal zich onze geest snel verheffen. Dan zullen geest en verstand weer samenwerken. Als deze geestelijke wet verwaarloosd wordt, zal de gelovige op de gebedslast van God wachten in plaats van bijvoorbeeld tegen de vijand te strijden.

Ook als de Heilige Geest ons eerder in onze geest een gebedslast gegeven heeft moet ons verstand dit bewaren en ook later weer uitspreken. We moeten de waarheden Gods biddend overdenken.

Aan de andere kant moeten we de functie van het verstand ook niet te hoog waarden.

Handbediende pomp

De hulp die het verstand de geest geeft wordt door Watchman Nee vergeleken met een handbediende waterpomp. Er zijn pompen waar je eerst water in moet gieten, zodat bij de pomp een aanzuigende werking ontstaat. De verhouding verstand en geest lijkt hierop. Als men het water niet eerst toevoegt kan de pomp geen water uit de bron laten komen. Zo verheft zich vaak onze geest niet als we niet eerst met ons verstand bidden. Als we niet eerst “water” toevoegen, lijken we op de man die wil pompen maar na enige tijd tot de conclusie komt dat er geen water komt doordat de bron uitgedroogd is, terwijl dit niet het geval is.

Hoe verschillend zijn de werken van de geest. Soms heeft het de kracht van een leeuw en soms van een zuigeling. Het verstand is nooit een vervanging van de geest, maar helpt zoals gezegd de geest te activeren. Een geestelijk verstand onder de gehoorzaamheid van Christus zorgt voor een goede balans namelijk: een nadenkend mediterend gebed.

Als we ons verstand teveel gebruiken kan het een overspannen boog worden in het gebed en zijn nut verliezen. De vijand van God weet zeer wel dat we ons verstand nodig hebben om in de geest te wandelen. Daarom wil hij graag dat ons verstand overmatig belast wordt, zodat het niet instaat is het licht van God op te nemen. (Ef. 4: 18) Zich te lang verstandelijk met een zaak bezig te houden en te intensief nadenken over de wil van God lijdt vaak tot over bezorgdheid.

Het normale geestelijke leven (Watchman Nee)

Vaak zijn vergissingen van de geest verantwoordelijk voor ons falend handelen. Wie het verlangen heeft in de geest te wandelen moet steeds waakzaam zijn gedrag beproeven. Zoals het verstand zich kan vergissen of hoogmoedig kan worden, zich terugtrekt of zich verbergt, zo is dat ook mogelijk voor de geest. Als onze geest niet onder de leiding van de Heilige Geest staat zal dat ook in ons gedrag naar buiten komen.

Als de inwendige mens (geest van de mens) sterk is kan hij de ziel en het lichaam controleren. Is hij echter zwak dan zal de ziel of het lichaam de geest bedwingen met als gevolg veel geestelijke nederlagen voor de gelovige. God is in de eerste plaats geïnteresseerd in onze geest.

Daar is nl de zetel van het nieuwe leven, daar werkt de Heilige Geest door onze geest, hebben we gemeenschap met God, erkennen we zijn wil en ontvangen openbaringen van de Heilige Geest Voorts worden we in onze geest onderwezen, worden geestelijk rijper en weerstaan de aanvallen van de satan, we ontvangen in de geest volmachten voor strijd, overwinning en kracht voor de dienst. Door het opstandings leven in onze geest zal ook ten slotte ons lichaam in een opstandingslichaam veranderd worden.

Ons geestelijk leven is steeds een gevolg van de toestand van onze geest.

Daarom is het zo belangrijk dat onze geest in de juiste conditie blijft. Hoe hoogontwikkeld de ziel van de mens ook mag zijn, het gaat om de toestand van de geest. De Bijbel heeft veel te vertellen over de toestand van

onze geest. Daarom tot slot nog enkele karakteristieken van onze geest opdat we echt mogen verstaan hoe we door genade de woorden van de Heilige Geest in ons binnenste mogen verstaan.

Een boetvaardige geest (deemoedig, verslagen)

Ps.34:19 De Here is nabij de gebrokene van hart, en Hij verlost de verslagenen van geest. Jes. 57:15 Want zo zegt de Hoge en Verhevene, die in eeuwigheid troont en wiens naam de Heilige is. In de hoge en in het heilige woon ik bij de verbrijzelde en nederige van geest om de geest der nederigen en het hart der verbrijzelde te doen opleven.

Vreemd genoeg denken veel gelovigen dat een verslagen, boetvaardige geest alleen nodig is ten tijde van boete en bekering of als ze in zonden zijn gevallen, God echter verwacht van ons altijd een boetvaardige geest, omdat ons vlees nog steeds aanwezig is en ieder moment weer actief kan worden.

Een boetvaardige geest maakt ons waakzaam en verheugd zich tevens op de tegenwoordigheid van God. God wil niet dat we voortdurend boete doen. Hij wil veel meer dat we in voortdurende overgave boetvaardig zijn. Alleen dan kunnen we in alle omstandigheden op de Heilige Geest reageren, en wordt ons gedrag op de juiste manier bepaald.

De geest kan zich ook vergissen. Jes.29: 24 Ook de dwalende van geest zullen inzicht kennen en de morrende zullen lering aannemen. Ook als de geest zich niet vergist kan het verstand zo verward zijn dat het de gedachten van de geest niet tot uitvoering kan brengen. God redt allen die een verslagen geest hebben. Anderen kan Hij niet verlossen, want alleen een boetvaardige geest kan de bedoeling van God herkennen. Met zo'n geest, gevoel voor correctie kunnen we dagelijks de verlossing van de Heer ervaren.

Een verbroken geest

Ps.51: 19 De offeranden Gods zijn een verbroken geest, een verbroken en verbrijzeld hart, veracht gij niet o God. Een verbroken geest siddert voor

God. Er zijn Christenen die nooit in een innerlijke druk zaten toen ze gezondigd hebben. Een gezonde geest, zoals David die had, zal in zo'n geval van zonde verbroken zijn voor God. Voor God is het niet moeilijk zo'n gebroken geest op te richten.

Een bedroefde geest (ontzag voor God)

Jes.66: 2 Op zulke sla ik acht, de ellendige, verslagene van geest en wie voor mijn woord beeft. God kijkt verheugd op een bedroefde geest, die vol ontzag is voor Hem. Al het valse zelfvertrouwen en inbeelding moet weg zijn, de gelovige moet vervuld zijn met heilig ontzag, bereid tot gehoorzaamheid. Daardoor vertrouwt hij niet op zichzelf, als onze geest geen eerbied heeft voor Gods geest staat dit gelijk met een onafhankelijkheidsverklaring. Een geest die diep ontzag voor God heeft, is een bescherming voor nederlagen in het geestelijk leven.

Een deemoedige, nederige geest

Spr.16: 19 Het is beter nederig van geest te zijn met de armen, dan de buit te delen met de hovaardigen. Spr.29: 23 Eens mensen hoogmoed vernedert hem, maar een nederige geest zal eer ontvangen. Jes.57: 15 Want zo zegt de Ik woon bij de verbrijzelde en nederige van geest.

Deemoed betekent helemaal niet meer op jezelf zien. Als de geest van een gelovige hoogmoedig is, kan hij gemakkelijk fouten maken. Deemoed richt zich niet alleen op God maar ook op mensen. In geestelijke deemoed wordt Gods tegenwoordigheid en heerlijkheid openbaar. Een deemoedig mens opent zich voor het onderwijs van God. Arrogante mensen kunnen anderen onderwijzen maar zelf niets leren.

Alleen deemoedige mensen kunnen dragen en verdragen. Als er zelfs de geringste hardheid in ons is kan dat de gemeenschap met God hinderen.

Arm in de geest

Mat.5: 3 Zalig de armen van geest. De armen van geest weten dat ze niets bezitten. Het gevaar van een gelovige is dat hij zich als geestelijk rijk ziet. Alleen de armen van geest kunnen werkelijk deemoedig zijn. Hoe vaak worden geestelijke ervaringen, groei en vooruitgang van een christen zo belangrijk dat ze hun nederigheid verliezen.

Het kan voor een gelovige heel gevaarlijk zijn om na te gaan denken wat hij bereikt heeft. Soms gebeurt dit onbewust. Als we voortdurend opscheppen over onze diepgaande geestelijke ervaringen (onder het mom van God verheerlijken) wordt dit vaak tot “geestelijke waar” gedegradeerd. Met een arme geest kunnen we ons aan God verliezen, een rijke geest blijft op zichzelf betrokken. De volledige verlossing bevrijdt de gelovige van zichzelf, en verenigt hem met God.

Een zachtmoedige geest

Gal. 6:1 “ Helpt hem terecht in een geest van zachtmoedigheid, ziende op uzelf, u mocht ook eens in verzoeking komen.” Zachtmoedigheid is een eigenschap van de inwendige mens, die geoefend moet worden. Iemand met een zachtmoedige geest kan in een zegenrijk werk ophouden en onmiddellijk Gods stem horen. Filippus die van Samaria in de woestijn ging is hiervan een voorbeeld. (Hand.8:26)

Een zachtmoedige geest laat zich zonder weerstand door de hand van God leiden. Het is een overgeleverde, beschikbare geest. Het is de geest van “een lam” de geest van “het kruis”, de geest die niet terugschold als hij leed en niet dreigde. (1Petr.2:23) Zo’n geest is bereid te lijden, zelfs als hij in de mogelijkheid is terugte slaan. Zo’n geest lokt gerechtigheid van anderen uit en is vol liefde en barmhartigheid.

Een vurige geest

Rom.12:11 “ in ijver onverdroten, vurig van geest, dient de Here”. Ook het vlees kan een brandende ijver ontwikkelen, daar dit vaak een alleen een emotionele ijver is, duurt het meestal niet lang. Het “vlees” doet alleen wat het zelf goed vindt en kan God niet echt dienen, vurig in de geest daarentegen, is een langdurige toestand. We moeten de Heilige Geest toestaan onze geest met brandende ijver te vervullen.

Dan zal onze geest niet bevrozen, ook als onze emoties er niet zijn. Als we een vurige geest hebben blijft het werk van de Heer niet liggen. Paulus beveelt het ons, we moeten met onze wil besluiten een vurige geest te hebben en ons niet laten verlammen door koude, apathische gevoelens.

Een bedachtzame geest

Spr.17:27 De verstandige houdt zijn woorden in, de man van inzicht is bezonnen. We hebben zowel een vurige geest als een bedachtzame geest nodig. Naast vuur hebben we “koele” overlegging nodig. De vrede van Christus is ons deel als we geheel gevuld zijn met de Heilige Geest. De vrede die alle verstand te boven gaat is als de oceaan. Hoewel aan de oppervlakte de golven heen en weer gaan, is er in de diepte van de zee de volmaakte rust.

Iemand die zich niet door zijn ziel maar door de Geest van God laat leiden zal onwankelbaar zijn onder moeilijke omstandigheden. Onze wil speelt hierin een sleutelpositie. We moeten enerzijds een vurige geest hebben voor het werk van de Heer, anderzijds bedachtzaam bij de uitvoering van het werk.

Een verblijdde geest

Luk.1: 47 “ mijn geest heeft zich verblijd over God mijn Heiland”. Tegenover zichzelf hoort een christen een verbroken geest te hebben (Ps 51: 17-19) maar gericht op God moet hij zich verblijden. Hij verblijdt zich in eerste instantie niet in zijn eigen ervaringen of werk, een zegen of een bepaalde omstandigheid, maar op de aanwezigheid van God zelf. Als iemand lange tijd met zorgen en moeilijke omstandigheden geconfronteerd wordt, verlaat de menselijke geest vaak zijn rechtmatige positie, om ten slotte alle kracht te verliezen en niet de leiding van de Heilige Geest te zoeken. De geest verliest zijn uitstraling en soms kan het geestelijk leven er zwaar onder lijden. Eén ding alleen kan dan nog helpen: De vreugde van de Heer. Deze basishouding mag een kind van God nooit verliezen.

Een geest van kracht

2Tim.1:7 “ God heeft ons niet gegeven een geest van lafhartigheid, maar van kracht, van liefde en bezonnenheid”. Schuchterheid moet niet met deemoed verwisseld worden.

Deemoed is een volledig afstand doen van jezelf, ze vergeet de eigen zwakheden maar ook de eigen sterkten. Schuchterheid heeft meer te maken met de zwakheid van de oude mens.

God verheugt zich niet in onze lafhartigheid en terugtrekken. Hij wil dat we enerzijds voor hem ontzag hebben en anderzijds in Zijn kracht moedig voortgaan. Hij verwacht van ons een getuigenis zonder angst, dat we om Zijnentwille schande en moeite moedig verdragen en steunen op Zijn wijsheid, kracht en trouw. We hebben tegenover de vijand een geest van kracht nodig, tegenover anderen een geest van liefde en tegenover onszelf een geest van bezonnenheid en zelfcontrole.

Een zachtmoedige, stille geest

1 Petr. 3: 3-4 “ Uw sieraad zij niet uitwendig; het vlechten van haar, het omhangen van goud, of het dragen van gewaden, maar de verborgen mens uws harten, met de onvergankelijke tooi van een zachtmoedige en stille geest, die kostbaar is in het oog van God”. Hoewel Petrus hier zich in de eerste plaats richt op zusters, geldt het zeker ook voor broeders.

1Thes.4:11 “ Maar we vermanen u broeders, dit nog veel meer te doen en er een eer in te stellen rustig te blijven en uw eigen zaken te behartigen”. Moderne christenen kletsen teveel. Door verwarde gedachten en eindeloos praten verliest de geest de controle over de wil. Een rumoerige geest brengt de gelovige gauw in een vleselijke gezindheid. Het wordt moeilijker niet te zondigen als de geest controle gaat verliezen. Als we niet willen praten moeten we allereerst een stille geest hebben.

Zelfs in tijden van grote verwarring moet ons innerlijk wezen door een onafhankelijke stilte gedragen worden. Als onze geest stil is horen we de zachte innerlijke stem van de Heilige Geest beter. Zo'n geest is een sieraad van een gelovige die ook naar buiten zichtbaar wordt.

De nieuwe staat van de geest

Rom.7:6 “ Maar thans zijn we van de wet ontslagen, dood voor haar die ons gevangen hield, zodat we dienen in de nieuwe staat van de Geest “.

Een oude geest kan alleen oude gedachten voortbrengen en doorgeven. Misschien dat door zo'n geest woorden, leer en gedachten voortgebracht worden, maar ze bereiken niet de geest! Dynamisch leven kan allen door de nieuwe staat van de geest. Zonder een vernieuwde geest kunnen we de geest van anderen niet aanspreken. Soms komen we christenen tegen die niet alleen uit vroegere ervaringen putten, maar waarvan je het idee krijgt dat ze net in de nabijheid van de Heer geweest zijn en die je ook zo in die nabijheid kunnen brengen. Ze geven de mensen geen verdroogd oud brood, maar vers manna en vis net klaargemaakt door het vuur van de Heilige Geest.

Een heilige geest

1Kor.7: 34 “ Dat ze heilig blijven naar lichaam en geest” 2Kor.7: 1 “ Laten we ons reinigen van alle bezoedeling van lichaam en geest”. Wie Christus wil navolgen kan dit alleen met een heilige geest. Een onheilige geest leidt ons in dwaasheid, verkeerde gedachten tegenover dingen of mensen, gebrek aan liefde, kritiek, zelfzucht, jaloersheid, trots en nog veel meer kan onze geest verontreinigen. Een kind van God moet steeds een hekel hebben aan de zonde. Zonder heiliging kan niemand de Heer zien. (Hebr.12:14)

Sterk in de geest

Luk.1:80 “ Het kind nu groeide op en werd gesterkt door de Geest”. Onze geest kan groeien en moet daarom steeds in kracht toenemen. Dit kan niet zonder de toename van geestelijk leven. Toch ervaren we dat de geest niet sterk genoeg is om de ziel en het lichaam te controleren. Dit is in het bijzonder het geval als de ziel opgewonden is of het lichaam verzwakt. Soms als we anderen helpen merken we hoezeer ze terneergeslagen zijn van geest en zelf niet de kracht hebben zich te bevrijden.

Ook in de geestelijke strijd moeten we vaak vaststellen dat onze kracht niet toereikend is voor de overwinning. Als de inwendige mens sterker wordt neemt ook de kracht van intuïtie en onderscheiding toe. Onze geest moet geleerd worden nog veel meer met de Heilige Geest samen te werken.

Spr.18:14 “ De geestkracht van de mens houdt hem staande in zijn lijden, maar een neerslachtige geest, wie zal die opbeuren?” De geest van Mozes wordt gewoonlijk als zeer sterk beschouwd. Maar omdat hij ook zwakke momenten kende, was het mogelijk dat de Israëlieten zijn geest verbitterden. (Ps 106:33) Allen de Heilige Geest kan de sterkte in de geest geven, dit is een kwestie van oefenen in geestelijke wandel.

Eén geest

Fil 1: 27 “ Alleen gedraagt u waardig het evangelie van Christus, opdat, hetzij ik kom en u zie, hetzij ik afwezig blijf, ik van u moge horen dat gij vaststaat in Eén geest”. Geestelijk leven van een gelovige is in harmonie met geestelijk leven van een andere christen. Als God met Zijn Heilige Geest volkomen in iemand woont, is het dan mogelijk dat we niet met elkaar verbonden zijn? Alleen als het verstand en het gevoel ondergeschikt zijn aan de geest, kunnen verschillen in denken en gevoelens overwonnen worden en toch Eén van geest te zijn.

Een geest van genade

Gal.6:18 “ De genade van onze Here Jezus Christus zij met uw geest”. De genade van Jezus Christus is ongelooflijk kostbaar. De genade van Christus houdt onze geest overeind. Dit is een zegenbede die het hoogste niveau aangeeft wat de geest van een gelovige kan bereiken. Deze genade van onze Wonderbare Heer daar moeten we in onze geest steeds aanspraak op maken.

Tenslotte

De hoofdgedachte in de Bijbel bij gebed is:”Laat uw (geestelijk) oog daarbij alleen gericht zijn op Jezus, de Leidsman en Voleinder des geloofs. (Hebr.12:2) Ons gebed moet niet een vroom gezwets zijn. Maar een gebed naar Gods wil. Bid in overeenstemming met wat God in Jezus Christus geopenbaard heeft. De toets van ons leven is NIET ALLEEN dat we met Jezus samen op de hoge berg geleid worden en uren van zielsverrukking ervaren, (Marc 9:2vv) maar we moeten ook weer afdalen in de laagvlakte in de door duivelen bezeten wereld. (Marc 9: 1429)

1Cor.1:27-31 “ Wat voor de wereld dwaas is, heeft God uitverkoren om wijzen te beschamen en wat voor de wereld zwak is, heeft God uitverkoren, om wat sterk is te beschamen, en wat voor de wereld onaanzienlijk en veracht is, heeft God uitverkoren, dat, wat niets is, om aan hetgeen WEL

iets is, zijn kracht te ontnemen, opdat geen vlees zou roemen voor God. Maar uit Hem is het, dat gij in Christus Jezus zijt, die ons van God geworden is: wijsheid, rechtvaardigheid, heiliging en verlossing, opdat het zij gelijk geschreven staat: Wie roemt, roeme in de Here”

.

Gerard Feller

Literatuur:

- Watchman Nee: The spiritual man.
- Oswald Chambers: Geheel voor Hem. Ten Have, Amsterdam 1956
- Henri Nouwen: Met open handen Ambo Bilthoven 1993
- J. Zink.: Hoe kunnen we bidden. Ambo Baarn 1981
- J v Heerde: Bidden zonder gebeden Ten Have 1986

Tips voor stille tijd, meditatie met Jezus

tijd, meditatie met Jezus

1. Neem voldoende tijd, zodat elk gevoel van haast ontbreekt. Het opschrijven van de gedachten die je krijgt bevrijdt de geest en stel je open voor nieuwe dingen.

Neem voldoende tijd, zodat elk gevoel van haast ontbreekt. Het opschrijven van de gedachten die je krijgt bevrijdt de geest en stel je open voor nieuwe dingen.

1. Begin met tijd aan Jezus te wijden. Nodig Hem uit en vraag Zijn hulp tegen het afdwalen van je gedachten. Prijs Zijn Naam.

Begin met tijd aan Jezus te wijden. Nodig Hem uit en vraag Zijn hulp tegen het afdwalen van je gedachten. Prijs Zijn Naam.

1. Probeer ontspannen te zijn. Stel je open voor Jezus en wacht op Zijn leiding. Beschouw deze ogenblikken als een tijd van gemeenschap en omgang met God. Leiding komt vanzelf als het nodig is. De tijd van stil zijn mag niet te kort zijn.

Probeer ontspannen te zijn. Stel je open voor Jezus en wacht op Zijn leiding. Beschouw deze ogenblikken als een tijd van gemeenschap en omgang met God. Leiding komt vanzelf als het nodig is. De tijd van stil zijn mag niet te kort zijn.

1. Neem ongeveer een derde van de tijd voor het lezen in de Bijbel.

Neem ongeveer een derde van de tijd voor het lezen in de Bijbel.

1. Ga de afgelopen tijd na en laat Jezus onze gedachten toetsen aan de vier regels van: a) volkomen reinheid. b) volkomen eerlijkheid. c) volkomen onzelfzuchtigheid. d) volkomen liefde.

Ga de afgelopen tijd na en laat Jezus onze gedachten toetsen aan de vier regels van: a) volkomen reinheid. b) volkomen eerlijkheid. c) volkomen onzelfzuchtigheid. d) volkomen liefde.

1. Overdenkingen kunnen zijn: a) is er iets tussen u endat u verwijderd houdt van Christus? b) Is er iets om Hem voor te danken? c) Is er iets of iemand om voor te bidden? d) Is er iemand die u schrijven of spreken of uitnodigen moet? e) Is er iets wat u lezen moet of waar u naartoe moet? f) Hebt u ervaringen, bevestigingen van Gods liefde en bemoeienis? g) Zijn er nog andere dingen die u moet doen of laten?

Overdenkingen kunnen zijn: a) is er iets tussen u endat u verwijderd houdt van Christus? b) Is er iets om Hem voor te danken? c) Is er iets of iemand om voor te bidden? d) Is er iemand die u schrijven of spreken of uitnodigen moet? e) Is er iets wat u lezen moet of waar u naartoe moet? f) Hebt u ervaringen, bevestigingen van Gods liefde en bemoeienis? g) Zijn er nog andere dingen die u moet doen of laten?

1. Vraag voor de komende dag om leiding van Jezus in speciale dingen, zoals communicatie, planning en beslissingen. Breng bijzondere moeilijkheden voor Jezus.

Vraag voor de komende dag om leiding van Jezus in speciale dingen, zoals communicatie, planning en beslissingen. Breng bijzondere moeilijkheden voor Jezus.

8Vertrouw:

OP God

HIJ zal u rijkelijk zegenen!

Alleen met Jezus door:

Gerard	Feller	https://www.gezondenweldoen.nl
https://www.dreamstime.com	https://www.unsplash.com	https://pixabay.com/nl/

Immanuel dagboek oefening

Inleiding

In dit artikel wil ik een belangrijk hulpmiddel aanreiken voor degenen die zelf graag willen oefenen met de Immanuel levensstijl; met andere woorden: die graag willen leren meer te leven vanuit het bewustzijn dat God altijd en overal met ons is.

John & Sungshim Loppnow (www.presenceandpractice.com) hebben een aantal eenvoudige stappen afgeleid uit Exodus 3:7-8, die ons leren ons leven door Gods ogen te bekijken, en goed naar Hem te luisteren, ook wanneer we het moeilijk hebben. Ze staan ook beschreven in het boek Joyful Journey van Jim Wilder, Anna Kang en John & Sungshim Loppnow © 2015.

Genezing wordt gevonden, niet in de afwezigheid van pijn, maar in de tegenwoordigheid van Immanuel. Immanuel Journaling is ontworpen om je te helpen bij de vertrouwelijke omgang met God, Die blij is om bij je te zijn en in staat je te helpen.

Luisteren naar Immanuel

Neem eerst een moment om:

- een paar flinke teugen frisse adem te nemen,
- er helemaal te zijn voor Gods tegenwoordigheid, en
- vraag de Heilige Geest om jouw geest te gronden in de liefde van God.

Dat zal helpen, je gedachten te laten ‘rijmen’ met die van God.

Begin dan met schrijven, volgens onderstaande stappen.

STAP EEN – Interactieve

Dankbaarheid.

Denk aan iets waar je dankbaar voor bent, en begin je hart te delen met God.

Lieve God, ik ben heel dankbaar voor....

Neem dan een moment om te luisteren naar Gods reactie op jouw dankbaarheid en schrijf op wat je impressie is van wat God tegen je zegt.

Geliefd kind van Mij,

STAP TWEE – Ik zie je.

Beschrijf vanuit Gods perspectief hoe Hij jou nu ziet, je situatie, je omgeving, je fysieke gewaarwordingen en wat je verder voelt

Bv. Ik zie je aan je bureau zitten. Je ademhaling is oppervlakkig en je schouders zijn gespannen....

STAP DRIE – Ik hoor je.

Bedenk dat God al je gedachten hoort, zowel de uitgesproken gedachten, als die je niet uitsprak. Schrijf vanuit Gods perspectief wat Hij je hoort zeggen tegen jezelf.

Bv. Je vraagt je af of Ik tot je zal spreken en hoe je dat ooit zult weten. Je bent ontmoedigd en moe...

Of: Je werd vol energie wakker vanmorgen. Je bent klaar om de wereld in te gaan. Het gonst vanbinnen...

STAP VIER – Ik begrijp hoe groot dit voor je is / hoe je je erover voelt.

Hoe ziet God jouw dromen, zegeningen, moeilijkheden of verwarring?

Bv. Ik wil dat je weet dat Ik me bekommer om de dingen die jou aangaan. Je verlangen om Mij te eren brengt Me grote vreugde...

Of: Ik begrijp dat je ervaart dat je vrees aangejaagd wordt. Deze situatie neemt je zo in beslag dat je het gevoel hebt dat je verdrinkt...

STAP VIJF – Ik ben blij om bij je te zijn en behandel je zwakheden met tederheid.

Stel je voor dat God liefdevol je naam noemt en eenvoudig blij is om samen te zijn. Hoe spreekt Hij tegen je op een vriendelijke, tedere manier? Hoe drukt God zijn verlangen uit om deel te nemen aan jouw leven?

Neem een moment om van Zijn liefdevolle tegenwoordigheid te genieten.

Jouw dromen zijn kostbaar voor Mij. Ik vul je elke dag met leven en Ik schep vreugde in je verlangen om...]

Of: M'n dierbare < je naam >, Ik zie je ontmoediging nadat je weer van binnen gehuild hebt. De momenten dat jij gefrustreerd en moe bent, zijn de momenten dat Ik dicht bij je wil zijn... Ik vind het fijn om gewoon samen te zitten en wat te praten.

STAP ZES – Ik kan iets doen aan waar jij nu doorheen gaat.

Wat geeft God jou voor dit moment?

Bv. Ga met Me mee. Ik bied je momenten aan van verfrissing, nieuwe energie en visie...

Of: Ik zal je kracht geven. Herinner je je nog hoe bemoedigd je was nadat je je vriend/vriendin zag? Met Mij ben je niet alleen...

STAP ZEVEN – Lees hardop wat je hebt geschreven

(het liefst met iemand anders).

Dit helpt om het beter te onthouden, zodat je er iets aan hebt wanneer je het een keer moeilijk hebt of strijd ervaart.

Literatuur

E. James Wilder, Anna Kang, John & Sungshim Loppnow, Joyful Journey – Listening to Immanuel, Shepherd's House, East Peoria IL USA, 2015; ISBN 978 1 935629 17 7.

Naar een Engels origineel van John & Sungshim Loppnow

Nederlandse vertaling en bewerking: André H. Roosma

Immanuel dagboek oefening ('Immanuel Journaling') al schrijvend communiceren met God