

STILLE TIJD

Thema: Gods woorden in je hart bewaren

Probeer iedere dag specifiek tijd te maken voor een ontmoeting met Jezus Christus door het lezen en overdenken van zijn Woord.

Bid, praat met Jezus en maak een paar korte aantekeningen in je map over deze bijbelgedeelten. Schrijf op wat je aanspreekt, wat je opvalt, wat je mooi of moeilijk vindt of wat je duidelijk wordt.

- Dag 1 Matteüs 4:1-11.
Memoriseren helpt je de Boze te overwinnen.
- Dag 2^{BS} Psalm 119:9-16.
Memoriseren helpt je rein te leven.
- Dag 3 Matteüs 19:3-6.
Memoriseren stelt je in staat Gods antwoorden te geven op menselijke vragen.
- Dag 4 2 Korintiërs 10:3-5.
Memoriseren helpt je menselijke argumenten te weerleggen.
- Dag 5 Jeremia 23:25-32.
Memoriseren helpt je valse profeten te weerleggen (vgl. Psalm 39:3-4; Jeremia 5:14).
- Dag 6 Exodus 32:9-14.
Memoriseren helpt je met overtuiging te bidden volgens Gods wil.
- Dag 7 Deuteronomium 6:4-9.
Memoriseren stelt je in staat om tot bijbelse overtuigingen en gewoonten in je gezin te komen.
- Dag 8 Psalm 1:1-3.
Memoriseren helpt je over God na te denken, ook 's nachts als je niet kan slapen.
- Dag 9 Matteüs 5:43-48.
Memoriseren geeft je onderricht gezag.
- Dag 10 Matteüs 22:41-46.
Memoriseren stelt je in staat verkeerde bijbeluitleg te weerleggen.

Denk na over Deuteronomium 6:6-7.

Berg eerst Gods Woord in je eigen hart op. Prent het dan je kinderen in. Spreek veel over Gods Woord in je huis en met je gezin.

Bid elke dag voor iemand of iets specifiek en zie uit naar wat God doet (Psalm 5:4).

STUDIE

Thema: Meditatie en memorisatie

Lees studie 37 goed door voor de volgende bijeenkomst. Heb je er vragen over, schrijf ze op en mail ze naar je kringleider, dan gaan wij samen op zoek naar de antwoorden.

BIJBELSTUDIE

Thema: Gods Woord is een licht op mijn pad

Als je wilt, kun je alvast de bijbelstudie voor de komende bijeenkomst voorbereiden door het bijbelgedeelte een keer te lezen.

Gebruik hierbij de '5 stappen-methode' voor bijbelstudie. Het bijbelgedeelte is: **Psalm 119:9-16, 97-105**.

MEMORISATIE

Motivatie.

Jezus kende bijbelgedeelten uit zijn hoofd (Lucas 4:4-13). Jij ook?

Leer het onderstaande vers uit je hoofd of leer dat vers uit de vertaling die jouw voorkeur heeft.

Herhaal ook de laatste (max.5) verzen die je al geleerd hebt.

MEMORISATIE

Psalm 119:9,11

Hoe kan wie jong is zuiver leven?
Door zich te houden aan uw Woord.
Uw belofte heb ik in mijn hart geborgen,
zo zal ik niet tegen U zondigen.

Psalm 119:9,11 (NBV)

37. Meditatie en memorisatie

Hoe onthoud iemand zijn naam? Door de vele herhalingen van zijn naam! Zo onthoud iemand ook Gods Woord door het vele malen te herhalen! Alleen wanneer je Gods Woord onthoudt zal de Heilige Geest het in je herinnering brengen en zul je ontdekken dat het een groot effect zal hebben op je dagelijks leven, je denken en je voelen!

Bijbelverzen uit je hoofd leren (memorisatie) is iets wat sommige christenen makkelijker doen dan anderen. Kinderen memoriseren makkelijker dan ouderen. Christenen van wie de Bijbel zijn afgepakt zien gauwer het belang van bijbelmemorisatie. Ook christenen die jaren in gevangnissen opgesloten zaten omdat zij christenen waren, hebben veel gehad aan de bijbelverzen die zij eerder uit hun hoofd geleerd hadden. Blinden en analfabeten houden ook van bijbelmemorisatie!

Andere christenen vertellen hoe bijbelverzen die zij uit hun hoofd geleerd hebben hun geholpen hebben in verschillende omstandigheden (Zie A).

Het gaat niet zozeer om het van buiten leren van bijbelverzen, maar juist om het onthouden van wat er in de Bijbel staat! Dat kan natuurlijk ook op andere manieren, bijvoorbeeld door veel te lezen uit de Bijbel, door bijbelstudie te doen en door bijbelverzen in liedjes te zingen.

Er zijn christenen die tot doel hebben de hele Bijbel elk jaar helemaal door te lezen. Andere christenen luisteren elke dag terwijl zij onderweg zijn naar het voorlezen van de Bijbel in hun geliefde vertaling (op een CD)! Sommige christenen bestuderen telkens een ander boek in de Bijbel. En weer anderen christenen schrijven elke week een nieuwe bijbeltekst op een kaartje en plakken het op de spiegel of keukenkast, waar ze het elke keer weer zien en erover kunnen nadenken. Sommige christenen lezen de Bijbel in een andere taal die zij kennen om zo de Bijbel beter te begrijpen en te onthouden.

Al deze methoden zijn praktische manieren om Gods Woord in je hart te bergen (Psalm 119:11).

A. Acht redenen om bijbelverzen uit je hoofd te leren

1. > Lees Efeziërs 6:11,17 HSV
Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen om de macht van de boze te weerstaan. “Neem het zwaard van de Geest, dat is Gods Woord”, d.w.z. een paar bijbelverzen (Grieks: *rëma*) dat de spijker precies op de kop slaat! Bijvoorbeeld het antwoord van Jezus op de verzoeking van de satan (Matteüs 4:4).

2. > Lees Psalm 119:9,11

Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen om een zuiver en heilig leven te leiden in een zondige wereld. “Ik berg uw Woord in mijn hart, opdat ik tegen U niet zondige” (NBG). Er zijn verschillende manieren om Gods woorden in je hart te bergen, waarvan memorisatie een is.

3. > Lees Matteüs 19:3-6; Lucas 10:25-26 HSV

Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen de antwoorden van God te geven op de vragen die mensen stellen. “Hebt u niet gelezen dat ...” Wat staat er in de Wet geschreven? En hoe leest u dat?”

4. > Lees Matteüs 22:23,29-32,41-46

Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen om onjuiste theorieën en leringen te ontmaskeren en te weerleggen. “U dwaalt, blijkbaar kent u de Schriften niet, ...” (vers 29). “Heeft u niet gelezen wat God u over ... heeft gezegd?” (vers 31).

5. > Lees Deuteronomium 6:6-9

Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen om bijbelse overtuigingen en gewoonten in het gezin aan te leren en toe te passen. “Houd de geboden die ik u vandaag opleg steeds in gedachten. Prent ze uw kinderen in en spreekt er steeds over, thuis en onderweg.”

6. > Lees Matteüs 5:21-22a; 7:28-29

Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen om jouw onderricht aan anderen wijzer en krachtiger te maken. “De mensen waren diep onder de indruk van zijn onderricht, want Hij sprak hen toe als iemand met gezag, en niet zoals hun schriftgeleerden.”

7. > Lees Jeremia 23:29; Hebrëeën 4:12; 2 Korintiërs 10:3-5

Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen om je schrijven en spreken over het evangelie krachtiger te maken. “Is mijn Woord niet als een vuur, als een hamer die een rots verbrijzelt?” “De wapens waarmee wij ten strijde trekken ... zijn er om met hun kracht bolwerken te slechten voor God. We halen spitsvondigheden neer, en iedere verschansing die wordt opgetrokken tegen de kennis van God, we maken iedere gedachte kriegsgevangene om haar aan Christus te onderwerpen.”

8. > Lees Genesis 32:9-12; Exodus 32:9-14

Bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt zullen je helpen om met vrijmoedigheid te bidden naar Gods wil. “Denk toch aan Abraham, Isaak en Israël (Jakob), aan wie U onder ede deze belofte hebt gedaan: ‘Ik zal jullie zoveel nakomelingen geven als er sterren aan de hemel zijn’”.

B. Methode voor meditatie over de Bijbel

Hieronder wordt een methode uitgelegd voor het overdenken en begrijpen van bijbelverzen. Het overdenken en begrijpen van bijbelteksten en verzen wordt ook wel 'christelijke meditatie' genoemd. Deze christelijke meditatie bestaat uit de volgende stappen:

1. *Denk na* over de betekenis van de verschillende woorden in het bijbelvers. Stel jezelf vragen als: "Wie? Wat? Waar? Wanneer? Waarom? Hoe?"
2. *Bid* tot God en vraag Hem wat Hij jou duidelijk wil maken of tegen jou wil zeggen. Bespreek tijdens je gebed de betekenis van de waarheden en de mogelijke toepassingen van het bijbelvers met Hem. Reageer op wat God tot je zegt of je duidelijk maakt.
3. *Betrek* de waarheden in de Bijbel op je eigen leven en op het leven om je heen. Stel jezelf de vragen: "Wat heb ik in het licht van dit bijbelvers nodig?" "Welke waarheid zal mij vernieuwen of sterker maken?" "Wat wil God dat ik weet, geloof, ben of doe?"
4. *Schrijf* de belangrijkste gedachten van deze overdenking op, d.w.z. wat je duidelijk is geworden tijdens stap 1 tot en met 3.

C. Methode voor bijbel memorisatie

Hieronder wordt een methode uitgelegd voor het uit je hoofd leren van bijbelverzen. Het uit het hoofd leren van bijbelverzen wordt ook wel 'bijbelmemorisatie' genoemd. Het uit je hoofd leren van bijbelverzen (bijbelhoofdstukken en zelfs bijbelboeken) gaat als volgt:

1. *Kies* een systeem: gebruik kaartjes of een klein zakboek.
2. *Overdenk* het bijbelvers en begrijp het voordat je het uit je hoofd leert.
3. *Schrijf* het bijbelvers op een blanco kaartje of op een pagina van je zakboekje. Doe dit als volgt (zie voorbeeld):
 - a. Schrijf de titel of het onderwerp op de bovenste regel.
 - b. Schrijf de tekstverwijzing op de tweede regel.
 - c. Trek een lijn en schrijf de bijbeltekst regel voor regel daaronder.
 - d. Schrijf de tekstverwijzing nog een keer onderaan de tekst
 - e. en ook op de achterkant van het kaartje.

Voorkant memorisatie kaartje:

(a) **ZEKERHEID VAN VERLOSSING***
(b) **1 Johannes 5:11-13**

(c) *Dit getuigenis luidt:*
God heeft ons eeuwig leven geschenken
en dat leven is in zijn Zoon.
*Wie de Zoon heeft, heeft het leven.***
Wie de Zoon van God niet heeft, heeft het leven niet.
*Dit alles schrijf ik u omdat u moet weten****
dat u eeuwig leven hebt,
u die gelooft in de naam van de Zoon van God.

(d) **1 Johannes 5:11-13**

Achterkant memorisatie kaartje:

(e) **1 Johannes 5:11-13**

4. *Memoriseer* het bijbelvers op de juiste manier. Begin elke keer weer met (*) het onderwerp, de tekstverwijzing en de eerste regel van het bijbelvers. Repeteer dit gedeelte een paar keer. Wanneer je dit gedeelte foutloos kunt herhalen zonder op het kaartje te kijken, begin je weer bij (*) het onderwerp, de tekstverwijzing en de eerste regel en voeg dan (**) de tweede regel daaraan toe. Repeteer dit gedeelte weer een paar keer. Zo leer je ook de verbindingen tussen de eerste en de tweede regel. Je blijft nergens steken. Begin weer bij (*) en leer de volgende regel erbij (***). Ga zo door totdat je het hele bijbelvers en de tekstverwijzing onderaan het vers uit je hoofd geleerd hebt. Leer je bijbelverzen hardop of door te fluisteren. Wanneer je het bijbelvers tegelijk ziet en hoort onthoud je het veel beter! Leer de tekstverwijzing zowel aan het begin als aan het einde van het bijbelvers, omdat dat het moeilijkste gedeelte is om goed te onthouden. Dus, de juiste volgorde voor memorisatie is: het onderwerp, de tekstverwijzing, de tekst en nog een keer de tekstverwijzing.

D. Methode voor het blijven onthouden van bijbelverzen

Het repeteren van bijbelverzen die je vroeger geleerd hebt doe je als volgt:

1. *Repeteer je recente bijbelverzen.* Elk nieuw bijbelvers die je uit je hoofd geleerd hebt, moet je elke dag eenmaal repeteren en dat vijf weken lang. Na 35 keer repeteren, dus na die vijf weken, stop je het kaartje met dit bijbelvers in je systeem, mapje of doosje voor 'geleerde verzen'. Omdat je elke week 1 nieuw bijbelvers uit je hoofd leert, repeteer je elke dag de laatste vijf bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt.

2. *Repeteer je vroeger geleerde bijbelverzen.* Alle vroeger geleerde bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt, moet je elke 3 weken eenmaal repeteren om ze te blijven onthouden. Omdat er ongeveer 20 dagen in 3 weken zitten, moet je voor elke 100 bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt vijf eerdere bijbelverzen per dag repeteren.

Samengevat:

- Elke week leer je één nieuw bijbelvers uit je hoofd.
- Elke dag repeteer je de laatste 5 bijbelverzen die je al uit je hoofd geleerd hebt.
- En elke dag repeteer je 5 eerder geleerde bijbelverzen van elke 100 van die je vroeger hebt geleerd (Als je zoveel bijbelverzen hebt natuurlijk). Zo repeteer je al je gememoriseerde bijbelverzen minstens eens in de 3 weken.

3. *Draag* je memorisatie mapje met memorisatiekaarten of je memorisatie zakboekje bij je, zodat je bijbelverzen kunt repeteren terwijl je reist of op iets moet wachten. Repeteer de laatste vijf bijbelverzen die je uit je hoofd geleerd hebt, repeteer een aantal (5 uit elke 100) eerder geleerde bijbelverzen, overdenk de inhoud van je verzen en bid er over.

4. *Overhoor* elkaar om te zien of jij je bijbelverzen foutloos uit je hoofd geleerd hebt. Dat kun je met een vriend doen of met een kringlid wanneer jullie met de kring bij elkaar komen. Zo kun je elkaar bijvoorbeeld twee aan twee de laatste vijf gememoriseerde bijbelverzen overhoren. Controleer of de ander het onderwerp, de tekstverwijzing en de hele tekst van het bijbelvers foutloos kent. Soms geef je als 'wachtwoord' aan elkaar alleen het onderwerp, soms alleen de tekstverwijzing en soms alleen de eerste regel van de tekst. De ander zegt 'de rest' er dan bij.

E. Lijsten van memorisatieverzen

1. Memorisatieverzen in de Deltacursus

Zie supplement F op www.deltacursus.nl.

De eerste lijst toont de volgorde van de 50 memorisatieverzen in de Deltacursus. De tweede lijst toont de volgorde van deze 50 memorisatieverzen in de Bijbel.

2. Andere mogelijke memorisatieverzen.

<p><i>A. Christelijke zekerheden</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Verlossing. Johannes 10:28 Gebedsverhoring: Johannes 16:24 Overwinning. 1 Korintiërs. 10:13 Vergeving. 1 Johannes 1:9 Gods leiding. Spreuken 3:5-6 	<p><i>B. Nieuw leven in Christus</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Christus. 2 Korintiërs 5:17 Woord: Matteüs 4:4 Gebed. Johannes 15:7 Omgang. 1 Johannes 1:7 Getuigen. Matteüs 10:32
<p><i>C. Het evangelie</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Zonde. Romeinen 3:23 Oordeel. Prediker 12:14. Verzoening. Romeinen 5:8 Geschenk. Efeziërs 2:8-9. Geloof. Johannes 1:12 	<p><i>D. Discipelschap</i></p> <ol style="list-style-type: none"> In dienst stellen. Romeinen 12:1-2 Zelfverloochening. Lucas 9:23 Dienstbetoon. Marcus 10:45 Geven. 2 Korintiërs 9:6-7 Discipelen maken. Matteüs. 28:18-20
<p><i>E. Christelijke karakter</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Christusgelijkvormigheid. 2 Korintiërs 3:18 Reinheid. 1 Petrus 2:11: Liefde. Marcus 12:30-31 Geloof. Romeinen 4:20-21 Nederigheid. Filippenzen 2:3-4 	<p><i>F. Voorbereiding huwelijk</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Beiden gelovig. 2 Korintiërs 6:14 Dezelfde doelen. Amos 3:3 Zelfbeheersing. 1 Tessalonicenzen. 4:3-5 De juiste tijd. Prediker. 8:5b-6a De juiste prioriteiten. Matteüs 6:33
<p><i>G. Christelijke huwelijk</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Losmaken. Genesis 2:24 Liefhebben. Efeziërs 5:23,25 Gezag erkennen. Titus.2:4-5 Conflict oplossen. Matteüs 5:23-24 Trouw blijven. Spreuken 3:3-4 	<p><i>H. Christelijk ouderschap</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Investeren. 2 Korintiërs 12:14b-15a Ontwikkelen. Spreuken 22:6 Onderricht. Deuteronomium 6:6-7 Opvoeden. Efeziërs 6:4 Tuchtigen. Spreuken 13:24
<p><i>I. Koninkrijk van God</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Binnengaan. Johannes 3:3,5 Verwelkoming. Lucas 18:16-17 Verkondiging. Matteüs 24:14 Nooit achterom kijken. Lucas 9:62 Triomferen. Daniël 2:44 	<p><i>J. Christelijke Kerk</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Opbouw. 1 Petrus 2:5 Activiteiten. Handelingen 2:42 Bedieningen. Efeziërs 4:12-13 Leiderstaken. Handelingen 20:28 De eer. Efeziërs 3:20-21
<p><i>K. Gods grootheid</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Onvergelijkbaar. Jesaja 40:25-26 Luisterrijk. 1 Kronieken 29:11 Soeverein. Efeziërs 1:11-12 Alleswetend. Hebr. 4:13 Almachtig. Jeremia 32:17 	<p><i>L. Gods bronnen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Tegenwoordigheid. Heb.13:5-6 Woord. Psalm 119:105 Sterkte. Jesaja 41:10 Wijsheid. Jakobus 1:5 Geneziging. 2 Kronieken 7:14