



Christfulness

Groeien in Christus!

Praatpapier - Opstaan met Jezus

Ieder moment van slapen wordt gevolgd door een moment van opstaan. Opstaan is een beeld dat actie en beweging oproept. Googlen op 'opstaan tegen' geeft een flinke lijst aan resultaten zoals opstaan tegen kanker, intimidatie op het werk, lange wachtlijsten of werkdruk. De collectieve ontevredenheid - een vorm van opstaan tegen - werd zichtbaar in de gele hesjes, de MeToo-beweging en de stakingen onder boeren en leraren.

Het beeld van opstaan komt ook voor in het christelijk geloof. Jezus leed, stierf en werd in een graf gelegd. Maar Jezus bleef niet levenloos liggen. Er kwam een geweldige kracht los toen Hij opstond uit de dood. In deze maand staan we stil bij wat deze opstanding voor ons leven betekent. Want het leven van Jezus is ons leven, een leven met downs (lijden) en ups (opstanding). De opstanding geeft ook hoop voor de toekomst omdat iedereen die in Jezus gelooft uitzicht heeft op een eeuwig leven.

In het hier en nu geeft de opstanding van Jezus kracht om vandaag met Hem op te staan. En daarbij gaat om de geweldige kracht waarmee God Jezus uit de dood liet opstaan (Efeziërs 1,18). Verbonden met de levende Jezus is zijn leven en kracht in ons aanwezig. Deze maand gaat het daarover: hoe leef je vanuit Jezus' kracht?

Daarbij kun je allereerst denken aan het leiden van een nieuw leven. Een leven waarin zonde en slechtheid steeds verder teruggedrongen worden en de liefde en goedheid van Jezus meer ruimte krijgen. Daarnaast kun je bij 'opstaan' ook denken aan dingen niet deugen. Je kunt opstaan tegen onrecht dat jou aangedaan wordt of onrecht waar anderen aan lijden. Is er onrecht in de samenleving of jouw omgeving waar je vanuit Christus' kracht *voor* of *tegen* kunt opstaan?

Gespreksvragen

- Dit thema gaat over de 'overwinnende Jezus'. Op wat voor manier zien we dat al in ons leven en waar juist niet? Wat is de betekenis van opstanding van Jezus voor jouw geloof?
- Zijn er tegenslagen in je leven waar je sterker uit bent gekomen?
- Zijn er zonden in je leven waartegen je vanuit Christus' kracht tegen mag opstaan?
- Is er iets in je omgeving waar je samen met anderen *tegen* kunt opstaan?
- Is er iets in je omgeving waar je samen met anderen *voor* kunt opstaan?
- Hoe kun je hierin aangesloten zijn op Gods krachtbron?

Geestelijke oefening

Laat je deze maand aanspreken door woorden uit de Bijbel waarin de kracht van de Heer centraal staat. Deze oefening kun je alleen doen of als kring:

1. Kies één van de volgende gedeelten uit de Bijbel: Efeziërs 3,14-21 of Filippenzen 4,10-13. Lees dit gedeelte drie keer hardop.
2. Als je voor het gedeelte uit Filippenzen hebt gekozen, schrijf dan op een A4 deze woorden uit Filippenzen 4,13 op: **Ik ben tegen alles bestand door hem die mij kracht geeft.** Als je voor het gedeelte uit Efeziërs hebt gekozen, schrijf dan op een A4 deze woorden uit Efeziërs 3,20 op: **Aan hem die door de kracht die in ons werkt bij machte is oneindig veel meer te doen dan wij vragen of denken, aan hem komt de eer toe.**
3. Zoek een rustige plek op. Neem 20-30 minuten de tijd waarin je de volgende fasen doorloopt:
Lees (hardop lezen, schrijven, memoriseren, analyseren, uitleggen)
 - Sta stil bij de inhoud van de tekst. Wat staat er?
Overdenk (persoonlijk maken, doordringen, waar raakt dit mijn leven en dat van anderen)
 - Maak het persoonlijk. Waar raakt deze tekst jouzelf en anderen? Waarin spreekt de Heer jou aan via deze woorden?
Bid (luisteren en antwoorden, smeken, vragen, klagen, zoeken, verlangen)
 - Breng in gebed wat je aanspreekt. Welke klacht, vraag of verlangen wil je aan de Heer voorleggen?
Aanschouw (wijsheid, stilte, liefde, gezegend worden)
 - Kom tot rust in Gods aanwezigheid.
4. Sluit de oefening biddend af, bijvoorbeeld met het Onze Vader.
5. Als je de voorgaande oefening hebt gedaan tijdens een kringavond: deel dan in de kring de inzichten en ervaringen die ieder voor zich heeft opgedaan.