

FIRESTARTERS



FIRE START
YOUR LIFE

‘DE 7 DINGEN DIE IN JE HART WONEN’

1 GEVOELENS EN EMOTIES

Allereerst is het hart de plaats van gevoelens en emoties (droefheid (bv. Joh.16:6; Rom.9:2) of benauwdheid (2Kor.2:4), vreugde (bv. Joh.16:22; Hand.14:17). De benaming van emoties komt van e-moveren, Latijn voor uit-bewegen. Er zijn diep van binnen gevoelens die ons in beweging aanzetten.

2 VERLANGENS

Het hart is een plaats van verlangens, hetzij naar God (Rom.10:1), hetzij naar onreinheid (Rom.1:24). Het hart kan ‘goed en vroom’ zijn (Luc.8:15), of zuivering nodig hebben (bv. Jak.4:8).

3 DENKEN & OVERLEGGEN

Het hart is ook als de plaats van het denken en overleggen (bv. Mar.2:6), soms geformuleerd als ‘in zijn hart zeggen’ (bv. Rom.10:6). Met het hart begrijpt men ook (bv. Mat.13:15), neemt men zich iets voor (bv. Hand.11:23; vgl. Mat.5:28), beslist men (bv. 1Kor.7:37)

4 WOORDEN

De plaats waar ‘woorden worden bewaard’ (bv. Luc.2:51).

6 GEZINDHEID

Het hart is dan ook de plaats van iemands gezindheid (bv. Mat. 5:8 ‘de reinen van hart’, Mat.11:29 ‘zachtmoedig en nederig van hart’, Ef.6:5 ‘eenvoud van hart’). Vandaar dat we lezen over overleggingen van het hart en niet van de ziel (bv. 1Kor.4:5).

5 GEEST

Het hart is als het ware de werkplaats van de geest van een mens (1Pet.3:4; Gal.4:6)

7 LIEFDE VAN GOD

Het is een plaats waar de liefde van God in woont als je voor hem hebt gekozen. De liefde die ‘in onze harten is uitgestort door de Heilige Geest’ (Rom.5:5)

**IK ZAL JULLIE EEN NIEUW HART EN EEN NIEUWE GEEST GEVEN,
IK ZAL JE VERSTEENDE HART UIT JE LICHAAM HALEN EN JE ER EEN
LEVEND HART VOOR IN DE PLAATS GEVEN.**

Ons hart is onrustig totdat het rust vindt in God

UITDAGING

Plan tijd in om God te ontmoeten. Door dagelijks bewust een moment in te plannen zal je merken dat je meer rust ervaart en bijzondere ontmoetingen met God hebt. De uitdaging van deze week is: Plan elke dag een moment in om stil te zijn. Je kunt zelf kiezen uit 1, 5 of 10 minuten per dag:

1 MINUUT STILTE

Doel: rusten bij God en hem liefhebben!

Bijbeltekst: psalm 46: 11: 'Staak de strijd, en erken dat ik God ben, verheven boven de volken, verheven boven de aarde.'

Actie: zet 'n timer aan en wees 1 minuut stil met ogen dicht. Probeer God en zijn Geest (denkbeeldig) in te ademen en aanbidt Hem met je hart.

5 MINUTEN STILTE

Doel: in rust bij God, reflecteren en jouw hart aanbieden en onderzoeken met God!

Actie: ze een timer aan op 5 minuten en wees 1 minuut stil.

Bidt vervolgens: Heer u doorgrond en kent mijn hart. Heilige geest wilt u kenbaar maken welk stukje of welke plek in mijn hart nog niet heel is? Wees stil, herhaal dit

gebed en wacht totdat Gods antwoord geeft. Schrijf alles wat God openbaart uit. Teken een kruis door alles wat je hebt opgeschreven.

Bid: Jezus dank u wel dat u onze lasten, gebrokenheid en ziekten voor mij gedragen aan het kruis om mij ervan te bevrijden. Jezus bedankt dat door het kruis u mij heeft vergeven. Schep mij een rein hart, o God, en vernieuw in mijn

binnenste een vaste geest (Psalm 51:12)

Tip voor meditatie en lied over psalm 51:12: shorturl.at/noCKM

10 MINUTEN STILTE

Doel: in diepe rust bij God, uitrazen

Actie: zet een timer aan op 3 minuten, ga ontspannen zitten op je stoel, ogen dicht en begin met het gebed: Heer ik kom tot u in rust en nederigheid. Wilt u mijn hart nederig, zachtmoedig maken. Wilt u mij naar rustige groene weides leiden en mijn ziel verkwikken. Wees hierna 5 minuten stil op de volgende

manier: herhaal drie keer rustig dit gebed met 1 minuut stilte tussendoor: De HEER is mijn herder, het ontbreekt mij aan niets. Hij laat mij rusten in groene weiden en voert mij naar vredig water, hij geeft mij nieuwe kracht en leidt mij langs veilige paden tot eer van zijn naam. U verkwikt mijn ziel (psalm 23: 1-3).

Laat al je gedachtes gaan en uitrazen tijdens dit moment van stilte. Ervaar de diepe rust.

Reflectiemoment:

Zijn er dingen die je nog wilt bespreken of uitdiepen met God na dit moment van stilte en rust? Welk deel of woord van de psalm blijft hangen?

Luister als afsluiting:

Psalm 23 (I Am Not Alone) [Live at Linger Conference] People & Songs ft Josh Sherman shorturl.at/cuMn2

24 UURS UITDAGING

Gebed: Heer u doorgrond en kent mijn hart. Heere God, wilt u laten zien welke afleiding mij van u en uw rust afhoudt en met welke afleiding mag ik stoppen?

Daag jezelf uit door 24 uur te stoppen op je rustdag (zaterdag of zondag) met deze afleiding die God openbaart en kom meer in de rust. Elke keer als je neigt deze afleiding toch te doen neem 1 minuut stilte en rust en bidt tot God.