CONNECTKERK

VERWERKING VOOR CONNECTGROEPEN

Over de preek:

Spreker	:	Tom Baksteen
Datum	:	15 Januari 2023
Preekserie	:	In Your Presence
Titel preek	:	Kiezen voor rusten bij God op de berg

Bijbelgedeeltes:

Luk 6:12-13, Joh 6:14-15, Mar 1:33-38, Luk 5:15-16, Rom 7:18-19, Luk 12:34

Samenvatting preek:

Het is erg belangrijk om regelmatig ruim de tijd te nemen met God, zoals zelfs Jezus tijdens zijn leven op aarde deed, en zoals alle Joden altijd al deden met de Sabbat.

Voor je vrije tijd maak je keuzes. Hoeveel tijd besteed je aan Amusement, Werken (productief bezig zijn), Tijd met God, Ontspanning? Wat vind je zelf van die balans? 80% van Connect gaf aan "Kan zeker beter" en 10% was zelf "Compleet ontevreden".
De 2 grote vragen zijn "Waarom lukt het ons vaak niet te doen wat we eigenlijk willen?" en "Hoe groeien we praktisch in het prioriteit geven aan tijd met God?" Zelfs Paulus had dit issue (Rom 7:18-19)

Je motivatie en verlangen wordt geregeld door het stofje dopamine. Genoeg hiervan activeert, voelt goed en laat je moeite doen voor een doel. Denk aan werken, boodschappen doen, studeren. Wat veel dopamine triggert zijn amusement als social media, games, films, of zelfs funda/marktplaats/nieuwssites (per persoon verschillend). Dopamine raakt echter op en moet worden aangevuld. Dit proces is niet fijn en we neigen naar meer amusement of werken om die tijdelijke boost te krijgen. Wat we nodig hebben is Ontspanning + Tijd met God. Dit voelt minder goed op de korte termijn, maar is waar je echt van opknapt op de lange termijn. We hebben Shabbat nodig! Shabbat = Stop

3 misvattingen: 1) "Amusement = Ontspanning." NIET WAAR: Amusement geeft nieuwe prikkels in je denken en vermoeit; ontspanning ontprikkelt juist en laadt je op.
2) "Ik heb geen energie voor tijd met God." NIET WAAR: Je hebt geen motivatie voor tijd met God. Er is altijd energie, maar we hebben er geregeld geen zin in.
3) "Als je jezelf ertoe moet zetten om tijd met God te hebben, is het niet goed" NIET WAAR. Elke relatie gaat ten gronde als je er alleen aan werkt als het fijn voelt. Wacht niet op een gemotiveerd gevoel, want wetenschap + bijbel leert ons "acties eerst en je hart volgt", zoals Jezus zegt in Luk 12:34 "Waar je schat (tijd,geld,energie) is, daar zal ook je hart (centrum van je denken en passies)."

Jezus ging geregeld de berg op om te bidden. Wat is een goede berg voor ons? 1) Fysiek een anderen plek, 2) zonder externe afleidingen (mensen en telefoon) en 3) minder interne afleidingen (geen zicht op regeldingen of alternatieven met hogere directe dopamine-waarde). Voorbeelden: Buiten wandelen en hardop bidden, zingen in de auto, speciale stoel/ruimte in huis. Offer een stuk amusement en productiviteit op, en geeft niet op!

Verwerkingsvragen:

- Hoe zit jouw balans tussen de 4 keuzes voor je vrije tijd? Wat is de grootste concurrent voor jouw tijd met God?
- Doe jij al iets met Gods principe van de Shabbat (één dag stoppen met al je werken en bezig zijn + Focus op God)
- Herken jij het verschil tussen amusement en ontspanning in hoe je je voelt ná deze activiteiten?
- Heb jij wel eens gekozen voor tijd met God ook al voelde je er niets voor? Zo ja, hoe was dat?
- Verlang jij naar meer omgang met God? Zo nee, wil jij dit verlangen wel?
- Hoe kun jij het best "de berg" op gaan voor je tijd met God? Deel ervaringen en maak een plan voor komende week