

A photograph of three hikers (two women and one man) walking up a rocky mountain trail. The scene is bathed in the warm, golden light of a setting or rising sun, creating a soft glow and long shadows. The hikers are dressed in outdoor gear, including backpacks and jackets. The foreground is filled with tall, dry grasses and small white flowers, some of which are out of focus, adding depth to the image. The overall mood is peaceful and adventurous.

*Houdt stand!*

Op trektocht met de Efezebrief





**In rust en inkeer ligt jullie redding,  
in geduld en vertrouwen ligt jullie kracht.**

**Jesaja 30:15**

# INTRODUCTIE

We zijn al een tijd onderweg met de Efezebrief. Zoals bij elke reis kom je onderweg niet alleen mooie dingen tegen, maar ook hindernissen en moeilijkheden die je niet verwacht had. Dat weten ook de pelgrims die op weg gaan. Wanneer ze 's ochtends vertrekken, weten ze nog niet waar ze 's avonds zullen slapen. Ook in ons geloof gaat niet alles vanzelf: tegenslagen, lijden en onrecht roepen vaak diepe vragen bij ons op. Hoe houdt je dan het geloof vast? Waar vindt je kracht? Het laatste gedeelte van de Efezebrief (Ef 6:10-20) roept op tot volharding en strijdvaardigheid. Paulus gebruikt soms het beeld van een atleet die een marathon tot een goed einde brengt (1 Kor 9:24-27). Aan de Efeziërs schrijft Paulus om zich te wapenen tegen het kwaad en de goede strijd van het geloof te voeren (Ef 6:11-17; cf. 2 Tim 4:7). In dit boekje gaan we in op volharding, geestelijke strijd, de kracht van het gebed en de hulp van de heilige Geest.



*Wees zorgvuldig in het bewerken  
van het goede en geduldig in het  
verdragen van het kwade.*

s p i s s



## WEEK 1

# DE KRACHT VAN GOD

### Dag 1: Efeziërs 6:10; Ps 18:2-3, 28-31

Een mens krijgt soms veel voor de voeten geworpen. Daarom schrijft Paulus hier: 'zoek uw kracht in de Heer'. In Psalm 18 beschrijft koning David hoe God hem tot hulp is geweest op de donkerste momenten toen vijanden hem omsingelden. David heeft ervaren dat hij bij God veilig en geborgen is.

*Lees de woorden uit Psalm 18 eens rustig door. Welke woorden en beelden gebruikt David voor God? Zet ze eens op een rijtje (sterkte, rots...). Wat roept dit bij je op?*

### Dag 2: Jacobus 1:2-4

Beproevingen associëren we meestal niet met blijdschap. Maar zo begint de Jacobusbrief wel. Misschien is het ook maar achteraf, wanneer we door de beproeving heen zijn gegaan, dat we er zo naar kunnen kijken: wat je overkomen is was moeilijk, maar je hebt er standvastigheid door gekregen. Je staat steviger in je schoenen.

*Sta vandaag stil bij deze verzen. Welke beproevingen zijn jou overkomen? Is je kijk op het leven erdoor veranderd?*

## **Dag 3: Habakuk 3:17-19; Filip 4:10-13**

Habakuk ziet veel vernieling om zich heen: de oogst is vernield en de huizen zijn kapot. Er is geen vijgenboom meer die bloeit, geen koren op de velden. Toch blijft Habakuk zingen voor God. Ook Paulus heeft ervaren dat God hem in moeilijke omstandigheden de kracht schenkt om staande te blijven.

*Hoe ervaar jij Gods kracht? Dank God daarvoor in je gebed.*

## **Dag 4: Hebreeën 12:1-2; 1 Korintiërs 9:24-27**

De schrijver van de Hebreeënbrief vergelijkt de geloofsreis die we afleggen met een marathon. Het lopen van een marathon vraagt om kracht, inspanning en doorzettingsvermogen. Zo is het ook met de wedloop van het leven. Door onnodige ballast wordt het moeilijker om vol te houden. Wie die eindstreep wil halen, moet daarom de zonde afleggen en de blik op Jezus gericht houden. Gelukkig heeft Jezus het leven al gewonnen voor ons. Hij heeft de hele weg al gelopen. Hij is de stip aan de horizon.

*Sta vandaag stil bij deze woorden. Wat is voor jou de ballast die je meezeult?*

## **Dag 5: Mattheüs 6:13**

Op onze geloofsweg hebben we Gods hulp en kracht nodig. Daarom heeft Jezus ons geleerd om te bidden dat God ons voor de beproeving bewaren zal. Want aan hem behoort het koningschap, de macht en de majesteit.

*Bid vandaag voor mensen die vol moeten houden in moeilijke omstandigheden.*

## Een vaste burcht

Een vaste burcht is onze God,  
een wal die 't kwaad zal keren;  
zijn sterke arm houdt buiten schot  
wie zich niet kan verweren.

De vorst van het kwaad,  
de aartsvijand staat geharnast in 't veld;  
in list en in geweld kan geen hem evenaren.

Al onze macht is ijdelheid:  
wij gaan terstond verloren,  
wanneer de held niet voor ons strijdt,  
die God heeft uitverkoren.

Zo Gij 't nog niet wist:  
Jezus Christus is 't,  
de Heer van 't heelal die overwinnen zal,-  
God zelf staat ons terzijde.

Gods heilig woord alleen houdt stand,  
Gods waarheid zal ons staven.  
Hij leidt ons en met milde hand  
schenkt Hij zijn geestesgaven.  
Al rooft de tiran ons wat hij maar kan,  
ons goed en ons bloed,-  
laat hem zijn overmoed!  
Gods rijk blijft ons behouden.

*Tekst: Maarten Luther  
Lied 898 Nieuw Liedboek*



## WEEK 2

# GEWAPEND

### Dag 1: Efeziërs 6:11-13

We leven in een wereld die vol is van het kwaad. Dat komt door Gods tegenstander, de duivel (*diabolos*), die lastert en uit elkaar gooit wat goed is. Zo zorgt hij voor verdeeldheid, oorlog en ongerechtigheid. In Efeziërs 6 roept Paulus de Efeziërs op om het kwaad niet te onderschatten, maar zich ertegen te wapenen door de hele wapenrusting van God aan te trekken. Met Gods hulp en bescherming kunnen mensen het kwade overwinnen.

*Sta vandaag in je gebed stil bij het kwaad en onrecht dat je om je heen ziet gebeuren. Zijn er mensen of gebeurtenissen voor wie je in het bijzonder wilt bidden?*

### Dag 2: Efeziërs 6:14a; Zacharia 8:16-17

De waarheid als gordel aantrekken: voor de gemeente van Efeze was dit een herkenbaar beeld dat iedereen begreep. Romeinse soldaten droegen een riem op de heupen om hun mantel omhoog te houden. Dat gaf hen bewegingsvrijheid. Zo mogen wij de waarheid als gordel aandoen door niet mee te doen aan leugens en kwaadsprekerij (cf. Ef 4:25).

*De waarheid bevrijdt. Toch is het niet altijd makkelijk om de waarheid te vertellen. In welke situaties vind jij het moeilijk om de waarheid te zeggen?*

## Dag 3: Efeziërs 6:14b-15

Het harnas van de soldaat staat voor gerechtigheid (cf. Jes 59:17) en de sandalen voor het evangelie, dat vrede brengt. Denk ook aan de vreugdebode, die over de bergen komt aangesneld om vrede te brengen (Jes 52:7). Recht doen aan anderen is als een harnas dat je beschermt tegen zinloosheid en onverschilligheid. Werken aan vrede is een weg. Je kunt haar bewandelen in woorden en in daden.

*Bedenk vandaag wat je in de komende dagen kunt doen om te getuigen van vrede en gerechtigheid. Brengt dat in praktijk!*

## Dag 4: Efeziërs 6:16-17a; Mattheüs 5:1-11

In de oorlogen van toen gebruikte men brandende pijlen. Gods tegenstander stuurt pijlen op ons af van misleiding en ontmoediging. Maar God geeft ons het geloof als schild en bescherming. De helm van verlossing opzetten betekent heel concreet dat je de blik gericht houdt op wat God voor ons gedaan heeft en nog zal doen. Lees ook de zaligsprekingen: de Heer bevrijdt, Hij zal deze wereld omkeren.

*Dank God vandaag voor zijn bescherming en de wapenrusting die Hij aanreikt. Wat zou je nog aan God willen vragen?*

## Dag 5: Efeziërs 6:17b; Jesaja 49:1-3

Het zwaard van de Geest is een beeld voor Gods woorden. In het lied van de lijdende dienaar in Jes 49 lezen we dat God de tong van zijn dienaar scherp maakte als een zwaard. Wanneer Jezus in de woestijn beproefd wordt (Matt 4:1-11) gebruikt Jezus inderdaad Gods woorden om zich tegen hem te verweren.

*Hoe belangrijk zijn de woorden van de Bijbel voor jou om staande te blijven in het geloof?*

Niets zal je deren,  
niets je benauwen.

*Als je God zoekt*

zal niets je ontbreken.  
Niets zal je deren, niets je benauwen.  
Heb genoeg aan God!

Theresia van Avila

Jacques Berthier - Ateliers et Presses de Taizé

## WEEK 3

# HEILIGE GEEST

### Dag 1: Efeziërs 6:18

In de afgelopen week stonden we stil bij de wapenrusting van God (Ef 6:10-17). Paulus bepaalt ons in vers 18 bij het gebed en de leiding van de Heilige Geest wanneer we bidden.

*Wat betekenen deze woorden voor jou?*

### Dag 2: Romeinen 8:1-17

In dit gedeelte heeft Paulus het over het leven in de Geest. Wie tot geloof gekomen is en Christus toebehoort, laat zich niet meer leiden door zijn eigen wil, maar door de Geest die richting geeft en in hem woont (vers 9). De Geest herschept en schenkt nieuw leven en vrede (vers 6); wie leeft in de Geest is geen slaaf van de zonde meer; de Geest verzekert ons dat wij kinderen van God zijn (vers 16).

*Herken je iets van dit herscheppende werk van de Geest in jezelf? Of is het eerder een verlangen?*

### **Dag 3: Galaten 5:22-25**

De vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. De Geest helpt ons om Jezus na te volgen en blaast ons goede moed in. Luister daarom aandachtig en volg de richting die de Geest wijst.

*Welke eigenschappen van de vrucht van de Geest herken je in jezelf? In welke eigenschappen zou je willen groeien? Bid daar vandaag voor.*

### **Dag 4: Johannes 16:1-16**

De Heilige Geest zal altijd naar Jezus leiden. De Geest wijst de weg naar de volle waarheid, en zal aan mensen bekendmaken wat Jezus heeft gezegd. Ze ploegt de Geest als het ware de aarde om en bewerkt zo de grond van ons hart, zodat we ons kunnen richten op de goede dingen die Jezus ons heeft geleerd.

*Jezus is zelf de waarheid, de weg en het leven (Joh 14:6).  
Wat is voor jou de kern van deze waarheid?*

### **Dag 5: Psalm 143:8-10**

Begin vandaag je dag met deze mooie woorden uit Psalm 143 en lees ook het gebed van Bernardus van Clairvaux een paar hardop in de stilte: 'Kom, heilige Geest, spreek altijd tot mijn hart. En als Gij toch zwijgt, laat dan uw zwijgen tot mij spreken. Want zonder U loop ik het gevaar mijn eigen inzicht te volgen en het te verwarren met wat Gij mij leren wilt'.

*Wat komt er bij je op? Schrijf enkele gedachten op. Wat wil je hiervan meenemen voor de rest van de week?*

**Door niemand is Hij gezien,  
maar van de ervaring is zeker  
ieder die Hem ontmoet:  
de vertrooster, de Geest.**

**In de diepte van de vertwijfeling,  
van de schrik over onszelf,  
is Hij onder ons, een hand van liefde  
die ons opvangt, die ons opwaarts tilt.**

**In de nacht van het verdriet,  
de eenzaamheid van de pijn,  
is Hij om ons heen,  
een onvermoed schijnsel,  
een lichtkring die ons beschermt.**

**Op de weg van dag na dag  
is Hij een stem voor ons uit  
die ons tot zich lonkt;  
als wij achterblijvende  
afbuigen naar rechts  
of dwalen naar links.  
Hij brengt ons terecht.**

**Hij doet ons voortgaan in het besef  
dat de wachtende dood,  
zo verafschuwt om wat hij vernietigt,  
ons niet scheiden kan van  
het hart van de liefde,  
het hart van Christus,  
het hart van God.**

## WEEK 4

# BLIJF BIDDEN

### Dag 1: Psalm 5

Psalm 5 is een morgengebed. In de vroege morgen richt David zich tot God. David ervaart veel onrecht om zich heen: leugens, bedriegen, bloedvergieten... het is overal aanwezig. Maar David weet dat de misdaad bij God niet welkom is. In het huis van God ervaart hij de liefde van God. Bij God kan hij schuilen tegen gevaar. God is een schild voor de rechtvaardigen.

*Lees deze psalm enkele keren door. Wat valt je op? Welke woorden raken je? Hoe ervaar jij Gods liefde en bescherming?*

### Dag 2: Filippenzen 4:6-7; 1 Tess 5:16-18

Bid onophoudelijk! Paulus roept ons op om God te blijven zoeken en Hem te danken voor zijn goedheid in alle omstandigheden: in vreugde en verdriet, bij geluk en ongeluk, in goede en kwade dagen.

*Het is niet altijd zo eenvoudig om elke dag te bidden, met alle drukte die op ons afkomt. Hoe probeer jij het gebed gaande te houden? Waar loop je tegenaan?*

### **Dag 3: Handelingen 16:25-34**

De kracht van het gebed wordt vaak onderschat. Toch is dat niet terecht. Wanneer Paulus en Silas gevangen zitten, beginnen zij midden in de nacht te bidden en lofliederen te zingen. Daar gaat bevrijdende kracht vanuit. De aarde beeft zodat de deuren opengaan en de boeien losspringen. De gevangenisbewaarder is zo onder de indruk van de moed van Paulus en Silas en de goedheid waarmee ze hem benaderen wanneer hij zich van het leven wil beroven, dat hij tot geloof komt en zich laat dopen.

***Bid vandaag voor mensen die onterecht gevangengezet worden en vervolgd worden vanwege hun geloof.***

### **Dag 4: Efeziërs 6:19-20**

Paulus bidt niet alleen voor de gemeente van Efeze, hij vraagt de gemeente ook om voor hem te bidden zodat hij vrijmoedig de geheimen van het geloof kan verkondigen. Het gebed is een belangrijk aspect van de zorg voor elkaar. In het gebed van de gemeente wordt je gedragen.

***Wat betekent het voor jou dat andere mensen voor je bidden?***

### **Dag 5: 1 Johannes 5:14-15; Jeremia 29:12-14**

Wie God met hart en ziel zoekt, mag erop vertrouwen dat God luistert. Johannes geeft een belangrijke aanwijzing hoe we moeten bidden: laat je gebed altijd gericht zijn op Gods wil. Dat geeft de zekerheid dat God luistert naar onze vragen. Ook in het Onze Vader komt het terug: 'laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden' (Matt 6:10).

***Besteedt vandaag in je gebed aandacht aan het doen van Gods wil. Wat betekent dat concreet voor jou?***



## **Gebed bij beproeving**

**Here God, wek in mijn ziel  
een groot verlangen naar U op.  
U kent mij en ik ken U.  
Help mij U te zoeken en te vinden.**

**Here Jezus, als ik aangevochten word  
omdat ik God en zijn macht  
en liefde niet kan zien in deze wereld,  
doe mij dan naar U opzien,  
want U bent mijn Heer en mijn God.**

**God, Heilige Geest, schenk mij mensen  
met wie ik in geloof en in gebed  
gemeenschap ervaar,  
met wie ik alles kan dragen  
wat mij is opgelegd.**

**God zoekt mensen  
temidden van hun onzekerheid,  
hun vragen en twijfel,  
temidden van hun eenzaamheid.  
Mijn Heer en mijn God,  
wees voor mij een vaste grond  
op wie ik in deze tijd en in de tijd  
die komt kan bouwen.**

*Dietrich Bonhoeffer*

***In al Gods goede gaven heeft hij een korreltje bitterheid gelegd, opdat de reiziger die op weg is naar zijn vaderland, de herberg hier beneden niet lief zou krijgen ten koste van zijn vaderstad daarboven.***

*Aurelius Augustinus  
354-430*





© Leesrooster van Kerkpunt,  
met aanpassingen door ds. J. de Prenter

