

1. Stille tijd

Inhoud:

- Dagelijkse ontmoeting met God
- Stille tijd en je relatie met God
- Waar en op welk tijdstip?
- Praktische tips voor stille tijd
- Wat als het even minder goed gaat?
- Stille tijd en karakter
- Extra ontmoetingen met God
- Gespreksvragen

Het belangrijkste doel van persoonlijke 'stille tijd' is een persoonlijke ontmoeting met God. Daarin volg je het voorbeeld van Jezus na, die zich geregeld afzonderde om met zijn Vader te spreken. De evangelist Lucas vermeldt dat bij drie gelegenheden, maar maakt ook duidelijk dat dit een gewoonte van Jezus was.

"Bij het aanbreken van de dag ging Hij de stad uit naar een eenzame plaats ..." (Lucas 4:42, WV2012)

"Hijzelf trok zich geregeld terug op eenzame plaatsen om er te bidden." (Lucas 5:16, NBV2004)

"In die dagen ging Hij naar het gebergte om te bidden, en bracht er de hele nacht door in gebed tot God." (Lucas 6:12, WV2012)

Jezus had deze stille tijd nodig om het contact met zijn Vader te onderhouden, om zijn wil af te stemmen met die van zijn Vader, en om uit die ontmoetingen energie en inspiratie op te doen. Als Jezus dit al nodig had, zouden wij er dan wel zonder kunnen?

Dagelijkse ontmoeting met God

Stille tijd is een dagelijkse ontmoeting met God die kan bestaan uit:

- **Bijbellezen** - Vraag God of Hij je door zijn Woord iets wil leren wat voor jou van belang is, ook met het oog op de dag die voor je ligt. Bijbellezen en gebed kan in elkaar overvloeien als je een Bijbelgedeelte al pratend met God doorneemt, met een hart dat openstaat voor Gods onderwijzing.
- **Gebed** - Met God praten (zoals beschreven in de eerste onderwerpen van dit hoofdstuk) en gebedsverzoeken tot God richten voor jezelf en voorbede voor anderen.

Sommige mensen die zeggen: als ik door de natuur wandel, is dat bidden voor mij. Zo'n wandeling kan natuurlijk heerlijk rustgevend zijn, waarbij je dichter bij jezelf kunt komen. Het is ook een goede achtergrond voor de omgang met God, maar natuurlijk geen vervanging voor de omgang met God zelf.

Stille tijd en je relatie met God

Er zijn mensen die schamper de schouders ophalen over het houden van stille tijd. Ze vinden het overdreven of beschrijven het als een krampachtig en wettische vorm van godsdienstigheid. Over het algemeen zijn dit niet de mensen die een rijk gebedsleven kennen. Dagelijks stille tijd houden is een heilzame christelijke gewoonte. Bij elke gewoonte bestaat het gevaar van sleur en wettische plichtmatigheid. Als je bijvoorbeeld zou denken dat een dag zonder stille tijd een dag is waarop God je niet kan zegenen en niet wil helpen, dan zit je op het verkeerde spoor. Maar als je geen behoefte hebt aan dagelijkse ontmoetingen met God, dan komt dat meestal voort uit een gebrek aan toewijding en liefde voor God.

Sommige gelovigen zeggen geen tijd te hebben voor stille tijd vanwege hun drukke dagprogramma. Mensen die verkering hebben en verliefd op elkaar zijn blijken altijd tijd te kunnen vinden om elkaar te ontmoeten. Met stille tijd is het net zo. Wanneer je dat alleen ziet als een godsdienstige verplichting, verschuil je je als vanzelf achter het excuus van 'geen tijd'. Iedere gelovige heeft tijd voor 'stille tijd' als hij een levende liefdesrelatie met God heeft. Wanneer je relatie met God je belangrijkste prioriteit is, zul je altijd tijd vinden om Hem te ontmoeten. Liefde maakt vindingrijk!

Een dagelijkse ontmoeting met God is erg belangrijk om een groeiende relatie met God te hebben. Om goede menselijke relaties te ontwikkelen moet je geregeld tijd en aandacht investeren. Voor de relatie met God geldt hetzelfde. De kwaliteit van je persoonlijke omgang met God is bepalend voor de kwaliteit van je geloofsleven. Het is als het ware de thermometer van je hartgesteldheid.

"Laat mij uw stem weer horen, uw liefde voelen, elke morgen opnieuw; op u vertrouw ik. Wijs me de weg die ik moet gaan; aan u vertrouw ik me toe." (Psalm 143:8, GNB1996)

Waar en op welk tijdstip?

Jezus trok zich regelmatig terug op een eenzame plek, vaak op een berg, om rustig en uitgebreid met zijn Vader te spreken.

"... ging hij (=Jezus) de berg op om er in afzondering te bidden. De nacht viel, en hij was daar helemaal alleen." (Matteüs 14:23, NBV2004)

Om een ontmoeting met God te hebben kun je jezelf het beste terugtrekken op een plek waar je alleen bent en niet gestoord of afgeleid wordt. Intieme omgang met God vindt plaats 'in het verborgene'. Veel gelovigen hebben ergens in huis een vast gebedsplekje en noemen dat hun 'binnenkamer' vanwege de volgende woorden van Jezus:

"Maar als jullie bidden, trek je dan in je huis terug, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen." (Matteüs 6:6, NBV2004)

Het is de ervaring van de meeste mensen dat het belangrijk is om een vaste tijd te reserveren voor een dagelijkse ontmoeting met God. Dat is een gezonde discipline die je helpt om een goede gewoonte in stand te houden. Kies daarvoor de beste tijd van de dag uit ofwel de tijd waarop je je het beste kunt concentreren op Gods aanwezigheid. Neem er voldoende tijd voor, want het is belangrijk. Je zou God natuurlijk ook de restjes van je dagprogramma kunnen geven, bijvoorbeeld 'nog even bidden' vlak voordat je gaat slapen terwijl je ogen bijna dichtvallen. Als je er zo over denkt kun je het maar beter helemaal niet doen. Door de keuzes die je hierin maakt laat je zien hoeveel de verbondenheid met God je waard is.

Voor veel mensen is het begin van de dag de beste tijd, omdat ze dan kunnen afstemmen op God. Een veel gehoorde uitdrukking hierbij is: "de instrumenten worden VOOR het concert gestemd, niet ERNA".

"... in de morgen al leg ik alles aan u voor en ik wacht op uw antwoord." (Psalm 5:4, GNB1996)

Er is een bevolkingsgroep in Afrika waar de uitdrukking 'met de baas praten' wordt gebruikt voor het begrip 'gebed'. Men is daar gewoon om aan het begin van de dag met het dorps hoofd door te nemen wat er die dag gedaan moet worden. Zij hebben het goed begrepen!

Praktische tips voor stille tijd

- Oefen jezelf om stil te worden voor God, je gedachten over dagelijkse bezigheden los te laten en je op een ontspannen manier te richten op God.
- Combineer je gebedstijd met het lezen van een gedeelte uit de Bijbel, zodat God daardoor tot jou kan spreken.
- Begin niet met 'vragen' voordat je besef hebt van een wezenlijke ontmoeting met God. Zie daarvoor de eerste tien gebedsaspecten in dit hoofdstuk.
- Gebruik bij [voorbede](#) eens een gebedslijst met onderwerpen waarvoor je regelmatig wilt bidden, maar ga er niet te strak mee om.
- Zorg voor wat afwisseling in je stille tijd, anders kan het gemakkelijk een sleur worden.
- Maak er geen godsdienstige plichtpleging van, een programma dat nou eenmaal moet worden afgewerkt.
- Zorg ervoor niet verstrikt te raken in een klein cirkeltje waarin jouw behoeften en problemen, en jouw sociale kring centraal staan. Ook hier geldt: 'Zoek eerst zijn koninkrijk ...' (Matteüs 6:33). Gods koninkrijk is veel groter dan jouw kringetje.
- Probeer eens te variëren in [gebedshoudingen](#) (zitten, knielen, staan, wandelen), ogen open of dicht, in jezelf spreken, fluisteren of hardop praten.
- Houd het hoofddoel in de gaten: ontmoeting met God en afstemming op God.
- Laat God in het middelpunt staan van de ontmoeting, niet je eigen problemen, vragen, bedenksels of gevoelens.
- Als je door omstandigheden een keer erg onder tijdsdruk staat, ga er dan niet te krampachtig mee om. Doe dan gewoon even wat minder. Maar laat je niet verleiden om je gebedsgewoonten te laten afzakken.

Wat als het even minder goed gaat?

Verwacht veel van God, maar reken er niet op dat je stille tijd elke dag even inspirerend is. We maken allemaal perioden van groei mee en perioden van dorheid in ons gebedsleven. Vooral als het even niet zo goed wil, is het van belang om toch door te gaan. De goede gewoonte (je mag het ook [geloofdiscipline](#) noemen) trekt je er dan doorheen. Je moet leren uit geloof te leven en je levensenergie te putten uit God, die de levensbron is, en uit zijn Woord, dat zo vol staat met beloften. Als bidden een keer niet zo goed gaat (bijvoorbeeld door vermoeidheid) kun je wat meer de nadruk leggen op het lezen in de Bijbel, want ook daarin kun je een ontmoeting met God hebben. Laat je gevoelens niet bepalen of je wel of niet stille tijd gaat houden.

Er kunnen tijden zijn waarop stille tijd houden gewoon niet lukt. Soms kun je zo van je stuk zijn, dat Bijbellezen en gebed eenvoudigweg niet mogelijk is. Toen jaren geleden mijn vrouw plotseling overleed, kon ik wekenlang geen stille tijd houden. Ik kon me niet concentreren, want mijn leven was ineens totaal ondersteboven gekeerd. Verdriet, verwarring en boosheid wisselden elkaar af en het was moeilijk om God daarin de juiste plaats te geven. Het gekke was dat ik me niet schuldig voelde toen de omgang met God zo verstoord was: ik hoefde toen alleen maar te schuilen bij God en Hij begreep het. Later kwam het allemaal weer goed.

Maar als er geen schokkende omstandigheden zijn waardoor je gebedstijden droog en onvruchtbaar lijken te zijn, kan het geen kwaad om eens te kijken of er aanwijsbare oorzaken voor zijn, zoals:

- **onbeleden zonden** - Die moeten dan zo snel mogelijk beleden worden.
- **zorgen** - Als je gehinderd wordt door bezorgdheid of problemen, neem dan de tijd om die met God door te spreken.
- **bitterheid, wrok** - Maak er werk van om die uit je leven weg te doen.
- **vol van andere dingen** - Kies ervoor om God de eerste plaats te geven en maak alles in je leven ondergeschikt aan het dienen van Hem.

Bij de meeste oorzaken kun je gemakkelijk bedenken wat je eraan moet doen. Al deze dingen zijn in de vorige hoofdstukken besproken.

Stille tijd en karakter

Gelovigen zijn erg verschillend wat hun karakter betreft en daarom gaan ze ook verschillend om met hun ontmoetingen met God. Hier volgen enkele tips voor verschillende soorten karakters:

karakteraspect	
<u>verstandelijk</u>	Mensen met sterk aanwezige verstandelijke eigenschappen besteden soms zoveel tijd aan het bestuderen van de Bijbel dat er te weinig tijd over is voor het spreken met God. Ook tijdens het Bijbellezen kun je met God praten over wat je leest, dan blijft Gods Woord niet in je verstand hangen, maar dan raakt het je hart. Ze moeten oppassen voor overdreven zondebesef. Voorbede voor anderen mag bij hen ook wel meer nadruk krijgen.
<u>gevoelsmatig</u>	Mensen met sterk aanwezige gevoelsmatige eigenschappen moeten meer moeite doen om regelmaat in hun stille tijd te houden. Ze hebben meer dan anderen een plek nodig waar ze niet afgeleid worden. Bijbellezen heeft bij hen meer nadruk nodig. Gebed om standvastigheid en inzicht om verleidingen uit de weg te gaan en af te wijzen is voor hen belangrijk.

<u>wilskrachtig</u>	Mensen met sterk aanwezige wilskrachtige eigenschappen vinden vaak dat ze te weinig tijd hebben om te bidden, omdat ze zoveel te doen hebben. Vooral zij hebben het nodig zich voor God te vernederen zodat ze niet verzanden in actief God willen dienen in eigen kracht. Gebed om Gods leiding en ook om fijngevoeligheid en begrip voor de zwakheden van anderen is voor hen belangrijk.
<u>evenwichtig</u>	Mensen met sterk aanwezige evenwichtige eigenschappen zijn doorgaans het meest trouw in hun stille tijd, maar moeten waken voor vastgeroeste patronen. Voor hen is het belangrijk om er meer afwisseling in te brengen en wel eens af te wijken van hun routines. Gebed om Gods leiding voor nieuwe uitdagingen kan evenwichtige mensen helpen om een levendig geloof te houden.

Stille tijd en karakteraspect

Extra ontmoetingen met God

Soms is het goed om naast de dagelijkse routine van persoonlijk Bijbellesen en gebed zo nu en dan iets bijzonders te doen. Je zou bijvoorbeeld eens een extra dagdeel kunnen besteden aan omgang met God, bijvoorbeeld een tijd van alleen aanbedding. Ook als je met bepaalde dingen worstelt, zou je een aparte tijd van gebed kunnen houden. Maak dan eens een lange wandeling om al lopend over al die dingen met God te praten. Als je dat nooit eerder gedaan hebt, zul je verrast zijn dat zoiets kan en nog heel goed werkt ook. Wees vooral creatief in die dingen. Zulke extra ontmoetingen kunnen de beste momenten van je leven zijn en daardoor kan je relatie met God levendiger en dieper worden.

Gespreksvragen

1. Hoe belangrijk is het om dagelijks tijd te nemen voor een ontmoeting met God?
2. Hoe erg is het als je het een keer NIET kunt doen door omstandigheden?
3. Op welke plek en op welke tijd heb jij je dagelijkse stille tijd met God? Werkt dat goed?
4. Wat is het effect van stille tijd op je relatie met God?
5. Hoe reageer je wanneer je in je stille tijd Gods aanwezigheid of het contact met Hem niet voelt?
6. Welke disciplines of hulpmiddelen gebruik je om voorbede te doen?
7. Welke van de praktische tips voor stille tijd kun jij gebruiken om je stille tijd te verbeteren?
8. Heb je, naast je dagelijkse stille tijd, ook wel bijzondere tijden van alleen zijn met God? Kun je daar iets over delen met anderen?