

Stille tijd

Heb je de mogelijkheid thuis of via skype deze studie met z'n tweeën te doen, doe dat! Lukt dat niet, ook geen probleem, maar deel jouw ontdekkingen met iemand.

Waar denk je aan bij de term 'stille tijd'?

Neem even de tijd en schrijf op van wat er in je opkomt bij die term.

Stille tijd, een term die velen van ons wel kennen. In deze tijd van de corona crisis is die term al helemaal treffend. Voor deze tijd waren we vaak druk met van alles en nog wat, vooral presteren op het werk en/of met de studie was heel belangrijk. Dat iemand een burn-out had of gewoon oververmoeid, was dan ook niet iets nieuws. Juist deze tijd, waarin het merendeel van jullie het rustig(er) heeft, is het een mooie tijd om te kijken wat de zin van het leven is, wat verlangt God nou écht van ons? Probeer stille tijd eens. Een 1 op 1 moment samen met God.

De bijbel kent de term 'stille tijd' niet, wel zocht Jezus afstemming met God, zijn 1 op1 moment samen met Zijn Vader.

*Vervolgens ging Jezus met zijn leerlingen naar een olijfgaard die Getsemane genoemd werd. Hij zei:
"Blijven jullie hier zitten, Ik ga daar bidden."
Mattheüs 26:36*

*Vroeg in de ochtend, toen het nog helemaal donker was, stond Hij op, ging naar buiten en liep naar een eenzame plek om daar te bidden.
Marcus 1:35*

*Hijzelf trok zich geregeld terug op eenzame plaatsen om er te bidden.
Lucas 5:16*

Ga bij de volgende grafiek na wat jouw favoriete manier van stille tijd houden is en daarbij de meest voorkomende belemmering. Probeer eens een overzicht te krijgen waarin en waarom je belemmerd wordt. Vertel aan elkaar of iemand waarin je daarin wil veranderen, zo kun je elkaar en kan de ander, jou daar op terugvragen.

Favoriete manier van stille tijd houden	Meest voorkomende belemmering

Manieren om stille tijd te houden

- Muziek luisteren/maken
- Bidden
- Bijbellezen
- Wandelen en het nagaan van de schepping van God
- Dans

Zo zijn er nog velen anderen manieren om stille tijd te houden. Je kunt God vinden op allerlei manieren, zolang je je maar op God focust en tijd neemt voor en met God.

Voor vernieuwing van het lezen van de bijbel, staan hieronder nog wat tips. Zo voorkom je dat je teksten oppervlakkig leest.

- Ga bidden voor het bijbel lezen, zodat je tot rust komt en focus hebt. Vaak lees je dan heel anders en kom je achter nieuwe dingen.
- Lees na het stuk dat je gelezen hebt, het stuk nog een keer en met een andere bril. Lees het bijvoorbeeld zoals een Jood het zal lezen, letterlijk of context, lezen/denken vanuit een bepaalde stroming etc. Dat kan verhelderend werken en je kijk op die tekst doen veranderen.
- Lees vanuit een andere vertaling.
- Maak een samenvatting van de tekst die je hebt gelezen

We hopen dat dit je helpt, dat je hierdoor ideeën hebt kunnen op doen, dat je overzicht hebt gekregen over waar het spaak loopt en dat je nieuwe manieren hebt kunnen vinden om stille tijd te houden.