

Hou het simpel

# Gebedsgereedschap: Hoe houd je stille tijd?

## Wat?

‘Stille tijd’ kan op vele manieren vormgegeven worden, maar op z’n simpelst gezegd betekent het gewoon gas terug nemen en in gebed tijd nemen met God. Dit gebedsgereedschap helpt je praktisch op weg om regelmatig stille tijd te gaan houden.

## Waarom?

‘Als we niet elke dag stille tijd nemen, komt dat niet echt omdat we het te druk hebben; het komt omdat we het niet belangrijk genoeg vinden. Lange avonden doden de stille tijd... Stille tijd is niet alleen een goed idee, het is absoluut noodzakelijk voor geestelijke groei.’ George Sweeting

‘Bid niet alleen wanneer je er zin in hebt. Maak een afspraak met de Heer en houd je eraan. Een mens is krachtig op zijn knieën.’ Corrie Ten Boom

## Bijbelgedeelten

‘Zoek een stille plek waar je alleen kunt zijn, zodat je niet verleid wordt om een show op te voeren voor God. Wees dan gewoon zo eenvoudig en eerlijk als je kunt. De aandacht zal verschuiven van jou naar God en je zult Zijn genade gaan ervaren.’  
Matteüs 6:6 (Vertaald uit The Message)

---

## Een korte inleiding op stille tijd

Er is geen vaste manier waarop je je tijd alleen met God zou moeten inrichten, maar het is handig om Bijbellezen te combineren met gebed en dit elke dag op een vaste tijd te doen. Er zijn heel veel goede hulpmiddelen te vinden, maar je hoeft niet per se een boekje te gebruiken. Het is de moeite waard om te experimenteren en uit te vinden wat voor jou het beste werkt.

Ook de andere gebedsgereedschappen kunnen nuttig zijn als onderdeel van je dagelijkse stille tijd.

## Doen: Hoe houd je stille tijd?

### Hoe houd je 10 minuten stille tijd? (gebruik G.A.V.E.)

**(1 min) Gas terug** – zit een minuutje stil, breng je ziel tot rust.

**(2 min) Aanbidding** – lees een korte psalm of luister naar een aanbiddingslied.

**(3 min) Vragen** – Vertel God wat je op je hart hebt. Bid de komende dag door. Als je een gebedslijst hebt of gebruik maakt van de 24-7 Inner Room app breng je elke persoon bij naam voor God.

**(3 min) Eerbied** – Lees een aantal verzen uit het Nieuwe Testament, tot er iets uitspringt waar je met God over praat. Zijn er zonden die je moet belijden? Vraag de Heilige Geest om je opnieuw te vullen.

**(1 min) Amen** – Bid het Onze Vader.

### Hoe houd je 30 minuten stille tijd? (gebruik het Onze Vader)

**(1 min) Onze Vader in de hemel**

Word stil. Terwijl je rustig stil zit vraag je: 'Waar zie ik tekenen van Vaders' liefde in mijn leven op dit moment?' Spreek je dankbaarheid uit.

**(1 min) Laat Uw naam geheiligd worden**

Lees een psalm of luister naar een aanbiddingslied.

**(3 min) Laat Uw koninkrijk komen en Uw wil gedaan worden**

Hoe zou het eruit zien als Gods koninkrijk vandaag zou komen op de volgende drie terreinen van jouw leven:

1. Bid voor je eigen noden
2. Bid voor je vrienden en familieleden (eventueel met de Inner Room app)
3. Bid voor de wereld om je heen (bijvoorbeeld aan de hand van recente nieuwsberichten)

### **(15 min) Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben**

Gebruik een bijbelleesrooster als je dat handig vindt en lees een stuk van een evangelie, van een brief in het Nieuwe Testament en dan iets uit het Oude Testament. De nadruk ligt hierbij op kwaliteit, niet op kwantiteit. Wanneer een zin je aanspreekt, ga er dan op in alsof God een gesprek met je is begonnen en bid erover.

### **(2 min) Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was**

Kijk eens terug naar de afgelopen 24 uur en laat de Heilige Geest je bepalen bij zondige gedachten, woorden en daden. Zijn er mensen aan wie je je excuses moet aanbieden, of zijn er mensen die je moet vergeven?

### **(2 min) En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad**

Bid om bescherming over jezelf en je geliefden, vooral op kwetsbare gebieden. Neem je geestelijke autoriteit als je merkt dat je geestelijk wordt aangevallen, en houd daarbij vast aan relevante beloften uit de bijbel.

### **(3 min) Want aan u behoort het koningschap, de macht en de majesteit tot in eeuwigheid. Amen.**

Eindig weer met luisteren naar een aanbiddingslied of lees de psalm waar je mee begonnen bent nog een keer.

---

## **Boeken over stille tijd**

### **Nederlands**

- Bid, luister, leef – Rick Timmermans & Heleen Dekens
- Stiltedagboek – Mirjam van der Vegt

### **Engels**

- Quiet Time – InterVarsity Staff
- Celtic Daily Prayer –The Northumbria Community