



## Ik ben mijn stille tijd steeds kwijt!

Je kent het wel. Je neemt je iets voor, je wilt het ook heel graag, maar toch gebeurt het niet. Je komt er niet aan toe. Soms lukt het een tijdje, maar toch raak je het weer kwijt.

Het aanleren van een nieuwe gewoonte is ontzettend moeilijk. Net als gezonder eten of vaker sporten zouden veel mensen vaker stille tijd willen houden. Het liefst elke dag! Hoe goed zou het zijn om iedere ochtend te beginnen met stille tijd? Of elke avond voor het slapen gaan nog even tijd te nemen voor bijbellezen en gebed?

Tijdens stille tijd vindt je rust bij God en hervindt je jezelf in alle drukte. Je kunt bidden voor je vrienden en collega's.



Je ontdekt wat God te zeggen heeft door zijn Woord. Je bouwt aan jouw relatie met Hem en je groeit in geestelijk opzicht. Kortom, genoeg redenen om het wel te doen, maar toch doe je het vaak niet. Je raakt je stille tijd steeds weer kwijt!

Stel dat jij met een paar mensen in jouw omgeving zou afspreken om elkaar te gaan helpen en stimuleren in het houden van stille tijd. Stel dat je regelmatig afspreekt om stille tijd uit te wisselen, maar ook om de tijd te nemen voor bijbelstudie en gebed. Zou dat wat voor je zijn? Welk gevolg zou dat hebben voor jou als persoon? En voor jouw geloofsleven?

Een stilletijdgroep kan voor jou een manier zijn om een positieve verandering door te maken. Om een goede gewoonte aan te leren en daardoor te groeien in geestelijk opzicht. Ga op zoek in jouw kerk of vriendenkring om te zien of er ook anderen zijn die behoefte hebben aan een stilletijdgroep. Met drie personen kun je al van start!

Gaandeweg zul je ontdekken dat stille tijd wordt omgeven door geestelijke strijd. Uit onszelf kunnen wij niet bouwen aan onze relatie met God. Wij zijn daarin helemaal afhankelijk van Hem! Gelukkig verlangt God ernaar dat jij tijd wil doorbrengen met Hem en wil Hij je daar graag bij helpen.

## Hoe werkt een stilletijdgroep?

### Toewijding

Christenen in Nederland zijn gewend om vrij gemakkelijk hun kring af te bellen wanneer het door omstandigheden niet lukt om te gaan. Bij een stilletijdgroep is het belangrijk om te proberen er altijd te zijn. Je hebt elkaar nodig om te groeien en te veranderen. Van een gemotiveerde groep zul je meer motivatie en stimulans ervaren. Het is belangrijk om steeds een periode af te spreken waarin je toegewijd bent aan elkaar.

### Leiderschap

Een stilletijdgroep functioneert alleen goed wanneer één of twee personen het leiderschap op zich willen nemen. Jezus kwam met een totaal andere visie op leiderschap. Hij kwam om onze voeten te wassen! In Matteüs 23 zegt Hij: 'De belangrijkste onder jullie zal jullie dienaar zijn.' Als leider van een stilletijdgroep ben je er dan ook op gericht om de deelnemers te dienen in hun geestelijke groei. Je vraagt je steeds af wat zij nodig hebben om te groeien. Je bidt voor mensen en je wordt niet moe hen aan te moedigen.

### Regelmaat

Mensen hebben behoefte aan duidelijkheid en regelmaat. Probeer dan ook zoveel mogelijk structuur en duidelijkheid aan te brengen in de bijeenkomsten. Niet te veel schuiven met data, tijden, locatie, etc. Wanneer je een lange dag achter de rug hebt is het prettig om je niet af te hoeven vragen waar het ook alweer was.



### **Positieve insteek**

Sommige deelnemers blijven worstelen met de stille tijd. De satan kan ons schuldgevoel aangrijpen om onze relatie met God en met elkaar te verstoren. Het is belangrijk om daarom niet teveel stil te staan bij hetgeen niet lukt, maar om juist aandachtig te luisteren naar de mensen die iets willen delen uit hun stille tijd. Wanneer je iemand persoonlijk hoort vertellen over wat hem of haar heeft aangesproken in de Bijbel en op welke manier Gods Waarheid concreet is geworden in de praktijk, dan krijg je vanzelf ook zin om vaker stille tijd te houden!

### **Stok achter de deur**

Wanneer je een jas aantrekt doe je dit waarschijnlijk altijd op dezelfde manier. Probeer eens voor de grap een week de linker- en rechterarm in een andere volgorde te gebruiken. Je zult er achter komen dat zelfs een eenvoudige gedragsverandering niet vanzelf gaat. Zo is het ook wanneer je jezelf wilt aanleren om regelmatig stille tijd te houden. Een stillletijdgroep kan helpen als een soort stok achter de deur omdat je werkt met leesroosters en ook omdat je elkaar steeds opnieuw aanmoedigt.

Misschien ben jij al gewend om iedere dag stille tijd te houden en heb je geen stok achter de deur nodig. In dat geval kun je een stillletijdgroep zien als een hulpmiddel voor anderen. Daarnaast zul je het uitwisselen van stille tijd ook persoonlijk als opbouwend ervaren.

### **Vijf-stappen-methode**

Je kunt op veel manieren met de Bijbel omgaan. Toch is het niet voor iedereen eenvoudig om te genieten van een stuk tekst. Als stillletijdgroep is het goed om gebruik te maken van de vijf-stappen-methode. Deze is erop gericht dat mensen zelf leren om de Bijbel te ontdekken. Het is belangrijk om als gespreksleider niet Gods

Waarheid voor te kauwen, maar juist om mensen in staat te stellen om zelfstandig te leren stoeien met wat er staat.

Wanneer je als stillletijdgroep steeds met elkaar de 5-stappen-methode toepast zul je merken dat mensen thuis gaandeweg ook gemakkelijker kunnen genieten van wat God te zeggen heeft door zijn Woord.

De eerste stap is: Lees. Lees met elkaar de passage door om de beurt één of twee verzen hardop te lezen.

De tweede stap: Plaats uitroeptekens. Hierbij is het belangrijk om niet meteen met gefronste wenkbrauwen te kijken naar de tekst, maar probeer juist op een ontvankelijke manier te zoeken naar hetgeen je aanspreekt in positieve zin.

De derde stap: Plaats vraagtekens. Nadat je eerst met elkaar de uitroeptekens hebt uitgewisseld is het goed om tijd te besteden aan de vragen die een passage oproept. Wat begrijp je niet? Waar heb je moeite mee, of wat roept weerstand bij je op?

De vierde stap: Concreet toepassen. Help elkaar om na te denken over de manier waarop God zijn Waarheid concreet gestalte wil geven in ons leven. Wat kun je ermee? Welk verlangen roept het bij je op? Hoe kun je er concreet mee aan de slag?

De vijfde stap: Reageren in gebed. God spreekt door zijn Woord tot ons. Hij zegt iets tegen je en het is goed om in gebed te reageren. Je kunt tegen God terugzeggen wat je heeft aangesproken, of juist welke vragen het oproept. Ook kun je God vragen om te helpen zijn Waarheid concreet toe te passen. Kortom, probeer God niet alleen te bedanken voor de fijne avond, maar probeer inhoudelijk te reageren op zijn Woord.



Wanneer je thuis stille tijd houdt is het goed om in een passage één ding te zoeken dat jou aanspreekt. Je neemt de tijd om één specifieke waarheid te overdenken. Vervolgens reageer je in gebed door naar God toe uit te spreken welke waarheid je aanspreekt en Hem daarvoor te danken. Tijdens je stille tijd thuis doe je dus eigenlijk stap 1, 2 en 5 van de methode. Wanneer je jouw gedachten opschrijft is het gemakkelijker om deze de delen in de stilletijdgroep.

### **Bijbel only**

Eén van de opvallendste kenmerken van een stilletijdgroep is dat men stille tijd houdt op basis van stukjes in de bijbel met behulp van de 5-stappen-methode. Mensen die gewend zijn om stille tijd te houden met behulp van dagboekjes zullen even moeten wennen. De 5-stappen-methode helpt mensen om op een zelfstandige manier te lezen en te bidden en de eigen gedachten te vormen over wat God te zeggen heeft door Zijn Woord.

### **Leesroosters**

De leesroosters die op Stilletijdgroep.nl beschikbaar worden gesteld bevatten elk tien passages die men kan gebruiken om tien keer stille tijd te houden. Iedere twee weken is dus één leesrooster aan de beurt. Binnen de stilletijdgroep maakt men een selectie van de leesroosters die men het komende jaar wil gebruiken.

### **Criteria**

De bijbelpassages die beschikbaar worden gesteld via de leesroosters op de website zijn geselecteerd op de volgende criteria:

- De stukjes zijn **zelfstandig leesbaar**, ze zijn interessant zonder dat men per sé de context hoeft te lezen.

- De stukjes zijn **vrij kort**, een dag beginnen met zo'n 15 tot 20 minuten stille tijd is voor iedereen haalbaar (langer mag natuurlijk ook)
- De passages zijn geselecteerd op hun **eenvoud**, de bedoeling is dat mensen ervaring opdoen in het houden van stille tijd en het zelfstandig lezen van de Bijbel. 'Gevorderde' lezers zullen wellicht genieten van pittige teksten, maar een stilletijdgroep beperkt zich tot de passages die eenvoudig te begrijpen zijn.
- De geselecteerde passages behoeven **geen compleet beeld** te geven. Waardevolle passages die niet voor iedereen eenvoudig zijn om te begrijpen worden bewust buiten beschouwing gelaten. Het is onze ervaring dat wanneer men gewend is om stille tijd te houden er vanzelf honger ontstaat naar meer inzicht in Gods Woord.

### **Ondersteuning van gespreksleiders**

Naast het voorzien in training en materialen willen wij gespreksleiders ondersteunen. Ook verzorgen wij graag workshops waarin mensen enthousiast worden gemaakt om iedere dag tijd te reserveren voor stille tijd.

### **Contact informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Merien Fortuijn, [merien@stilletijdgroep.nl](mailto:merien@stilletijdgroep.nl)  
Voel je vrij om contact met ons op te nemen wanneer je vragen hebt.