

STILLE TIJD – “7 MINUTEN MET GOD”

1. **STILTE** VOORLEZEN: OPENINGSVERS Jesaja 30:15
 - a. **laten we eens 2 minuten stil zijn**
 - wat gebeurde er? & hoe stil was het van binnen?
 - vond je het lang duren?
 - b. STILTE in de bijbel (**bespreken – suggesties vragen**)
 - Psalm 22:3 Mijn God, ik roep des daags, en Gij antwoordt niet, en des nachts, en ik kom niet tot stilte. (NBG) = *ik vind geen rust (NBV21)*
 - Psalm 62:2 Waarlijk, mijn ziel keert zich stil tot God, van Hem is mijn heil NBG NBV21 ‘rust’
 - Jesaja 30:15 Want zo zegt de Here HERE, de Heilige Israëls:
Door bekering en rust zoudt gij verlost worden,
in stilheid en vertrouwen zou uw sterkte zijn, maar gij hebt niet gewild.
 - Kgl 3:25-26 Goed is de HERE voor wie Hem verwachten,
voor de ziel die Hem zoekt;
goed is het, in stilheid te wachten op het heil des HEREN = *geduldig*
 - Mk 1:35 En vroeg, nog diep in de nacht, stond Hij op en ging naar buiten en Hij ging heen naar een eenzame plaats en bad aldaar.
 - c. = zwijgen, wachten, rust, geduld
= kwestie van respect, ontzag voor God
 - d. hoe zouden we beter stil kunnen zijn? (**bespreken – suggesties vragen**)
 - de goede plek / binnenkamer
 - geen afleiding, accepteer bewust dat het tijd kost
 - zorg dat je niet gestoord wordt
 - soms zachte muziek (Ruth Fazal), kaars aansteken (en doven)
 - geen knellende kleding & ontvankelijke houding & letten op ademhaling
 - schrijf op wat in je naar boven komt &- los problemen op (cf. Mat. 5:23)
2. **VOORBEREIDING**
 - denk aan de tempel: “naderen tot God” is niet vanzelfsprekend (Jacobus 4:8)
 - wierook, en andere offers – nu ‘in de naam van Jezus’ met vrijmoedigheid
 - zorg, aandacht, reiniging
 - geen belemmering, maar wel respect
3. **LUISTEREN NAAR GOD → uitleg A5 ‘7 minuten met God’**
 - a. lees een paar verzen en denk biddend over de vragen
dat gaan we nu oefenen ! (in het 7-minuten-schema duurt dit 4 minuten)
4. **VERWERKEN**
 - a. aantekeningen maken, ‘journal’ bijhouden
 - b. daarna doorgaan met bidden – danken, voorbede, enz.
– maak de wending naar het dagelijks leven dat je nu weer in gaat...
5. **PRAKTISCH:**
 - a. **WELK BIJBELGEDEELTE (bespreken) ADVIES:** doorgaande lezing kleine stukjes !
 - b. Wil Derkse, Anselm Grün, Mirjam van der Vegt, Jos Douma, enz.
Google ook op ‘lectio divina’
Optie: stilteweekenden in klooster – dus: stilte kun je (moet je?) plannen
 - c. stilte is een levenshouding: bedenk de ritmes die God geschapen heeft