PERSOONLIKE AANBIDDING

OF

STILTETYD

'n Kort gids om jou te help
om kwaliteit tyd saam met God
te ervaar en in stand te hou!

Ses fundamentele Wenke oor Stiltetyd!

Saamgestel deur Andries Combrink.

Om ons almal te inspireer
om kwaliteit tyd met God te hê!

Junie 2009

Wenk#1 oor Stiltetyd: Moenie dit in eie krag doen nie!
Ons moet besef dat ons **ontvanklik vir God** moet wees as ons kwaliteit tyd met Hom wil spandeer. Ons moet van die begin af verstaan dat dit iets is **wat God doen**.

Dit is altyd God wat na ons toe uitreik. Sy profete en apostels praat deur sy Woord met ons, om ons aan te moedig om ons saak met God uit te maak en 'n verhouding van liefde met Hom in ons lewe te herstel.
Dit is God wat sy Seun gestuur het, sodat niemand wat in Hom glo verlore sal gaan nie.
Dit is God, en sy Seun, wat die Heilige Gees op die Kerk uitgestort het – en daarom ook op ons – sodat ons in staat sal wees om 'n verhouding met God te kan hê, want die Gees openbaar aan ons wie Jesus is, en Jesus neem ons altyd huis toe, na God toe.

Psalm 119:18 sê: Maak my oë oop dat ek die kragtige werking van u wet ervaar.
Lukas 24:32-45 sê: 32 Hulle sê toe vir mekaar: "Het ons hart nie warm geword toe Hy op die pad met ons gepraat en vir ons die Skrif uitgelê het nie?" " 45 Toe open Hy hulle verstand om die Skrif te verstaan.

As jy na bogenoemde aanhalings kyk, het dit twee gedagtes in gemeen – die een is **"om oop te maak"** en die ander is **dat God dit doen**.

Ons het die hulp van die Heilige Gees nodig wanneer dit kom by ons persoonlike aanbiddingstyd.

- Die Gees moet ons oë oopmaak, want ons gedagtes is dikwels so besig met ander dinge dat ons nie die Waarheid "raaksien" nie.
- Die Gees moet ons harte (verstand) oopmaak, want ons is dikwels so verhard en koud dat ons nie kan luister nie.
- Die Gees moet die Skrif vir ons oopmaak, want die Bybel is deur die Heilige Gees inspireer en is nie gewone geestelike leesstof nie.

Dus.... Wenk#1: Vra altyd dat God jou moet help met jou Stiltetyd.
As predikante besef ons meer en meer dat mense baie vrae rondom hierdie onderwerp het. Toe ek 'n kort oordenkingsreeks van Theo Groeneveld, predikant van Emmanuel Presbyterian Kerk, oor stiltetyd gelees het, het ek dadelik besef dat ons by die CPK ook 'n dringende behoefte daaraan het om beter te verstaan waaroor stiltetyd gaan en om wenke te kry oor betekenisvolle, lewensveranderende, persoonlike aanbidding.
Baie mense noem dit Stiltetyd.
Hoewel ons almal weet dat ons dit behoort te doen, weet baie eenvoudig nie hoe om te werk te gaan om dit sinvol te doen nie.

Daarom hierdie kort oorsig in 7 mini hoofstukke oor 6 fundamentele praktiese, Bybelse wenke oor hoe om betekenisvolle stiltetyd te ervaar wat lewens verander en in stand hou.

WAT IS STILTETYD: 'n Eenvoudige tyd saam met God elke dag.

DOEL: Om God te aanbid en ons lewens in lyn met sy wil vir ons, te bring.

AKSIES: Word rustig, dink na oor God se waarheid, dank en prys, en bid!

SLEUTEL WAARDES: Eenvoud, Gereeld, Volhoubaar en Eerlik.

'n Tipiese stiltetyd neem tussen 10 en 20 minute.
1. Kalmeer, bring jou gedagtes tot rus, word bewus daarvan dat God by jou is.
2. Bid en vra God om jou te help om tyd saam met Hom deur te bring.
3. Lees die Bybel! *Stiltetyd is nie Bybelstudie nie – dus ons lees God se Woord self en nie 'n boek oor die Bybel nie. Geen ander boek is God-geïnspireerd nie en die Gees kies om uit die Heilige Skrif self met ons te praat.* Lees die Bybel en dink na oor wat God nou vir JOU daarin wil sê.
4. Dink na oor jou lewe en luister wat God daaroor sê. Laat God toe om jou oë en jou verstand oop te maak vir wat Hy vir jou wil sê!
5. Aanbid en loof God. Bid dan en deel al jou behoeftes met die Here.

Verwag dat God met jou sal praat!

Wenk#2 oor Stiltetyd: Dink altyd na oor wat God sê
Hoewel die meeste van ons toegee dat ons stiltetyd behoort te hê, weet ons dikwels eenvoudig nie HOE nie. Ons weet ook dat dit ‘n verskil aan ons lewens sal maak, maar nogtans worstel ons dikwels om dié goeie gewoonte in stand te hou.

Waarskuwing: Ons sien nie altyd die vrug op ons Stiltetyd nie, want ons jaag daardeur sonder enige spesifieke verwagtings oor wat die uitkoms daarvan gaan wees.

Kom ons leer nou by Wenk#2: Nadat ons gedagtes tot rus gekom het, ons God geprys het en sy Woord gelees het, **dink altyd na oor wat Hy vir jou wil sê.**

Psalm 42:5: *Wat buig jy jou neer, o my siel, en is onrustig in my? Hoop op God; want ek sal Hom nog loof -- die verlossing van sy aangesig! (1953 vertaling).*

Die psalmdigter ly as gevolg van sy siel wat “neergebuig” is, met ander woorde depressief is. Hy het in die vers ‘n geselsie met sy “hartseer siel”.

My nadenke oor die Skrif moet altyd ‘n “*geselsie met my siel*” insluit – diepe nadenke en oorweging van wat God vandag vir my wil sê, selfs al voel ek nie hartseer nie. Wat die dag of week ook al van my eis, God moet in gesprek tree met my siel, sodat ek seker maak dat *ek nie sy boodskap aan my weerhou deur dit net in my gedagtes vas te vang nie,* met ander woorde, seker te maak dat ek nie net op intellektuele vlak daarmee handel nie. God se boodskap aan my moet die diepste grond van my bestaan bereik – die beheersentrum van my emosies, waardes, drome en planne. Ek *(my emosies, waardes, drome en planne)* moet die gesprek van God met my siel, *met MY,* fasiliteer.

Die gevaar bestaan dat dit dan ‘n baie egosentriese gesprek kan word: een wat net handel oor myself en wat ek nodig het.
Daarom help dit baie om te verstaan waarom die Psalmdigter dié geselsie met sy siel het. Dis ‘n gesprek wat op ‘n plek plaasvind waar ek in die derde persoon, in die konteks van God se grootheid, sy Woord, sy wil, sy plan en sy gevoelens oor my en my lewe, oor myself praat. Ek moet so met my siel gesels, dat ek verseker dat die Here self met my siel praat, en daarom werklik met MY in gesprek is.
My tyd van samesyn met God moet my diepste wese raak!

Nadat jy God gevra het om jou met jou Stiltetyd te help, skep tyd en plek om rustig te peins oor wat Hy vir jou wil sê.

Wenk#3 oor Stiltetyd: Laat werk jou verstand saam met jou hart.

Maak seker jou verstand werk saam.

Wie verstandig is, moet op hierdie dinge ag gee, hulle moet let op die Here se dade van trou. Psalm 107:43

Die feit dat dit in ons Stiltetyd oor gemeenskap met God gaan, waar ons diepste vrae, begeertes en behoeftes met Hom gedeel word en ons luister na sy troos, liefde en die rigting wat Hy vir ons aanwys, beteken nie dat ons denke, verstand en vermoë om te leer buite die binnekamer gelaat moet word nie. Netsoos ons ons sielelewe, emosies en passie hier aan die Here wy, moet ons ook ons vermoë om te konsentreer en te verstaan tot beskikking van die Here stel. So word ons intieme verhouding met God versterk.

Die antieke kerkleiers roep ons dikwels op tot “bepeinsing”. As dit nie ’n woord is wat jy gewoonlik gebruik nie, gebruik “dink oor”, “verstaan”, “let op” en “gee ag”.

Psalm 107 is ‘n psalm oor die geskiedenis van God se handelinge met Israel en aan die einde word ons opgeroep om te let op die betekenis van God se troue liefde.
In Psalm 8 dink die psalmis oor die wonders van die sterrehemel en alles wat God gemaak het en dink dan oor wat dit tog kan beteken dat die swakke mens vir God belangriker is as al die ander skeppingswonders.
In Psalm 119 word ons herhaaldelik opgeroep om oor die betekenis en waarde van die Wet van God te dink en dit te verstaan.
In Jesaja 41:20 word ons opgeroep om te verstaan hoe heerlik God se grootheid in vergelyking met die nutteloosheid van afgode is.
Jeremia vra ons insig en begrip vir die lewenskeuses wat ons maak, in die lig van God se heerlikheid en majesteit. (Jer 2:19).
Jesus herinner ons daaraan om die skoonheid van die lelies van die veld te onthou en so te leer oor die sorg van die Here in ons lewens.
In Rom 11:22 word by ons aangedring om van beide die goedheid en die strengheid van God te leer.
In Heb 12:3 word by ons aangedring om te leer uit die voorbeeld van Christus wanneer ons swaarkry en smarte ly.

Ons moet oor God dink. Ons moet dink oor sy wonderlike skeppingswerke en sy versorging van alles en van ons. Ons moet veral dink oor die betekenis daarvan dat God in Jesus as ‘n mens na ons toe gekom het: *Oor Gods toorn oor die sonde wat Jesus gedra het, Gods genade in Christus waardeur ons vergewe is, en God wat ons in staat stel om te wen*

deur die opstandingskrag van Christus, wat nou alle mag in die hemel en op die aarde het.
Ons moet ook verstaan wat dit beteken dat ons met die Gees vervul is en dat die Gees ons in staat stel om volgens die voorbeeld van die Seun van God te lewe.

Ons moet oor God dink – met ‘n verstand en intellek wat wakker en opgeskerp is. Ons moet dink en verstaan wat ons oor God te wete kom uit sy openbaring aan ons in die natuur, in die Bybel, maar die meeste van alles, die belangrikste, wat ons van God weet deur die lewe en werk van Jesus Christus. Ons moet daaroor dink en verstaan dat ons veilig en gered in die hande van die Here is.

Onthou nou Wenk#3 oor ons Stiltetyd: *Maak seker jou verstand werk saam met jou hart!*

Aanbidding sluit ook ons intellektuele verstaan van God se boodskap aan ons in en lei tot ‘n totale oorgawe aan Christus van hart en verstand.
Aanbidding + insig = “bepeinsing”!

Wenk#4 oor Stiltetyd: Lees die Bybel volgens ‘n goeie metode.
Romeine 15:4: Alles wat vooraf in die Skrif opgeteken is, is tog opgeteken om ons te leer sodat ons deur die standvastigheid en bemoediging wat die Skrif ons gee, vol hoop kan wees.

Hier word ons herinner aan hoe baie ons uit die Skrif kan leer. Om die Bybel te ken stel ons in staat om vol te hou met die werk van God. Netsoos ‘n atleet goed voorbereid moet wees vir sy uitdagings, netso berei die Skrif ons voor om standvastig te bly wanneer ons geloof getoets word en verseker die bemoediging in die Bybel dat ons vol hoop in God sal wees, selfs te midde van die ergste druk in ons lewens.

Om die Bybel volgens ‘n goeie metode te lees sal groot waarde vir ons hê.

Daarom is Wenk#4 vir ons Stiltetyd: Lees die Bybel volgens ‘n goeie metode: Sistematies en met insig.

Al bly dit waar dat ons Stiltetyd en ons Bybelstudie nie dieselfde saak is nie, is Bybelllees sentraal in ons gesprek met God, ons samesyn met Hom en ons geestelike groei, en daarom moet ons die Bybel volgens ‘n goeie metode lees.

Dit beteken dat ons nie sommer willekeurig, hier en daar, lees nie.
Volg ‘n Bybellees plan. Lees deur een van die Evangelies, selfs al is dit net een derde van ‘n hoofstuk op ‘n keer. Mens kan ook ‘n Bybellees rooster gebruik. Daar is heelwat beskikbaar. Sommige volg ‘n spesifieke tema en ander is so opgestel dat dit seker maak ons lees uit die hele Bybel en val nie in die versoeking om net uit ons gunsteling boeke of uit gedeeltes wat ons as “maklik” beskou, te lees nie. So maak ons seker dat ons nie ‘n boodskap mis wat deel van God se boodskap aan ons is en ‘n groot impak op ons lewens kan hê nie, want die hele Skrif gee leiding en gryp in, in ons lewens. Die belangrike punt is: *Lees sistematies.*

Dit het 3 voordele:
1. Dit skep kontinuïteit tussen gister, vandag en more.
2. Ons kry die volle prentjie. As ons willekeurig lees gaan ons dikwels oor en oor na dieselfde gedeeltes en ons horison word nie verbreed nie.
3. Dit brei ons algemene kennis van die Woord van God uit.

Hier volg een van die goeie metodes om die Bybel te lees tydens ons Stiltetyd:
Lees deur ‘n Evangelie (Matteus, Markus, Lukas of Johannes) teen ongeveer een derde van ‘n hoofstuk op ‘n keer. Lees daarna oor ‘n tydperk van 2 of meer weke 10 psalms, afhangende van die lengte van die psalms. Lees dan een van Paulus se briewe deur, of Handelinge.

As jy klaar is met dié boeke, lees dan van die ander Bybelboeke (onthou die Ou Testament maak die grootste deel van ons Bybel uit), maar keer tussen in elke terug na ‘n Evangelie-boek en maak Jesus se onderrig en bediening die sentrale bron tydens jou stiltetyd.

Om so sistematies te lees het baie voordeel en lê ‘n sterk fondament vir ons verhouding met God.
Om notas te maak, help ons onthou wat ons lees en verdiep die proses waarvolgens ons nadink oor en begrip vorm van wat ons lees. In jou joernaal skep jy verskillende hoofstukke of onderwerpe waaronder jy die verskillende notas gaan maak. Gebruik die volgende opskrifte:

- Belangrike Stellings.
- Waarskuwings.
- Beloftes en profesieë.
- Boodskappe met groot impak op my en my besluite.
- Gebooie en opdragte.

Later beskik jy oor ‘n joernaal waarheen jy teruggaan vir ‘n boodskap, ‘n oplossing of troos soos jou behoefte ook al is. So verseker jy dat jy deur die Skrif onderrig en bemoedig word gedurende jou Stiltetyd.

Wenk#4: Lees die Bybel volgens ‘n goeie metode: Sistematies en met insig. *Laat jou onderrig en bemoedig vir jou uitdagings en roeping.*

Wenk#5 oor StilteTyd: Onthou die krag van gebed (A)
Efesiërs 6:18: *“Doen dit alles biddend en smeek God by elke geleentheid deur die Gees. Wees waaksaam en bid gedurig vir al die gelowiges.*

’n Persoonlike tyd van aanbidding is ondenkbaar sonder gebed want:

1. Gebed is die manier waardeur God wil voorsien in alles wat ons nodig het. Die hoofrede waarom ons God se volledige voorsiening ontbeer, is omdat ons gebed nalaat.
2. Die heilige mans en vroue in die Bybel het gebed as die belangrikste saak in hulle lewens beskou. Gee ‘n prominente plek aan gebed in jou Stiltetyd.
3. Gebed het ‘n prominente plek en belangrike rol in Jesus se aardse bediening gehad. Volg sy voorbeeld.
4. Gebed is nou, in die hemel, die belangrikste bediening van Jesus. Vra vir Jesus om vir jou te bid.
5. Gebed is God se manier waardeur ons ontferming en sy genade in tye van nood ontvang. Onthou om te vra vir ontferming: “In u ontferming, Here, hoor my gebed!”
6. Gebed in die Naam van Jesus is die manier waarop Hy vir ons volledige blydskap wil skenk.
7. Gebed is God se manier om ons vry te maak van vrees en die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, vir ons te gee. Vertel Hom wat jou bang maak, gespanne maak en van jou uitdagings.
8. Gebed is die wyse waarop Christus wil hê ons die sorge van die lewe moet oorkom. Vertel vir God waaroor jy bekommerd is.
9. Gebed laat jou geestelik groei. Dis gemeenskap met God. Deel ook met die Here wat jou bly en opgewonde maak en dank Hom daarvoor.
10. Gebed gee jou krag vir God se werk. Vra vir die leiding en krag van die Heilige Gees.
11. Gebed help in die nood van ander. Noem die behoeftes van mense wie se probleme en uitdagings op jou hart is.
12. Gebed seën die kerk. Bid vir jou gemeente, die huidige punte op ons agenda, die leraar, ouderlinge, leiers, lidmate wat vra vir gebed by name, vir die kinder- en jeugbediening en die uitreik waarby jou gemeente betrokke is.

Bid in die Naam van Jesus:
Jesus het gesê: *(Joh 14: 13) Wat julle ook al in my Naam vra, sal Ek doen, sodat die Vader deur die Seun verheerlik kan word.*

Wat beteken dit om in die Naam van Jesus te bid?
Om te bid is soos om na die hemelse bank te gaan. Ek het geen bates daar nie, niks krediet nie en as ek dus in my eie naam gaan, ontvang ek niks nie, want ek het niks nie. Maar Jesus Christus het onbeperkte krediet in

die hemel en met sy Naam op my "gebedstjek" mag ek van sy krediet trek. As ek so na God toe gaan, met geloof dat ek Jesus se krediet mag gebruik, en nie op grond van enige iets wat ek gedoen het nie, sal my gebede deur God ge-eer word.

Onthou Hebr 10:19 "Ons het dus nou deur die bloed van Jesus vrye toegang tot die heiligdom."
God is ten volle tevrede met sy Seun, Jesus Christus. God luister altyd na Hom. As ons in die Naam van Jesus bid, word ons gebede, Jesus se gebede voor die Vader.

Nog wenke oor Gebed:

- Praat respekvol met God, maar met vertroue, want jy kom nie na God toe omdat jy regverdig is nie, maar omdat Jesus volkome heilig is en die Vader die Seun liefhet. Sê vir die Vader: Ek kom na U toe, want ek is een met Jesus. Luister asb na my ter wille van Hom.
- Wees opreg. Moenie in die woorde van jou geestelike rolmodelle bid nie, maar vertel vir God in JOU woorde wat JY op die hart het.
- Berei jou gebed voor. Gebruik die gebedsrooster wat die gemeente beskikbaar maak en oor die behoeftes wat ander Christene vir jou noem. Praat met God oor wat jy nodig het, sonder om die behoeftes wat die kerk onder jou aandag bring, te vergeet.
- Bid met 'n gesindheid van gehoorsaamheid. Vra vir God wat jy as sy wil verstaan, wat sy eer bevorder en wat die koms van sy koninkryk bespoedig. Bid uit jou Bybellees joernaal. Herinner God aan sy beloftes wat jy gelees het, vra beskerming teen die waarskuwings wat jy opgeteken het en antwoord op die boodskap wat jy uit sy Woord gehoor het en die Gees in jou hart fluister.

Daarom is Wenk#5 vir ons Stiltetyd: Gebruik die krag van gebed in die Naam van Jesus.

Jesus het gesê: Joh 15:7 As julle in My bly en my woorde in julle, vra dan net wat julle wil hê, en julle sal dit kry.

Het jy al Wenke#1 – 4 oor Stiltetyd implementeer?
Wenk#1: Vra altyd God se hulp met jou Stiltetyd.
Wenk#2: Besin altyd oor wat God vir jou sê.
Wenk#3: *Maak seker jou verstand werk saam met jou hart.*
Wenk#4: Lees die Bybel volgens 'n goeie metode: Sistematies en met insig.

Pas nou ook Wenk#5 toe: Gebruik die krag van gebed in die Naam van Jesus.

Meer oor Wenk#5 oor Stiltetyd: Onthou die krag van gebed (B)
Kragtige gebed vind plaas as ons deur die Gees bid.

Wenk#5 vir Stiltetyd is: *Gebruik die krag van gebed in die Naam van Jesus.* Ons het in die vorige afdeling hieroor begin gesels. Nou gaan ons verder oor hierdie wenk praat, as ons leer dat ons net 'n kragtige gebedslewe sal ervaar as ons "deur die Gees" bid.

Efesiërs 6:18 :" *Doen alles biddend en smeek God by elke geleentheid deur die Gees. Wees waaksaam en bid gedurig vir al die gelowiges."*
Judas 20: *"Bid altyd deur die krag van die Heilige Gees."*

As ons in die Naam van Jesus bid, dan inspireer en lei die Heilige Gees ons in gebede wat God die Vader beantwoord.

1) **Ware gebed is om deur die Gees te bid**. Dit is gebed wat die Gees inspireer en lei. As ons in God se teenwoordigheid kom, moet ons ons onkunde oor wat ons moet bid erken, en omdat ons nie weet wat God wil hê dat ons moet bid nie, opsien na die Heilige Gees en Hom vertrou om ons gebede te rig, ons begeertes te lei en aan ons die woorde vir ons gebed te gee.

2) Wanneer ons in die teenwoordigheid van God kom moet ons eers stil raak, **terwyl ons wag op die Heilige Gees wat ons sal leer hoe om te bid**. Ons wag op die Gees en as ons aan Hom oorgee, dan sal Hy ons leer om volgens die wil van God te bid.
Christus ons Hoof, in wie se Naam ons bid, sal ons dan deur sy Gees netso leer hoe om te bid, soos Hy sy dissipels geleer het.

3) **Wanneer ons die minste in staat voel om te bid, dan het ons gebed die nodigste.** Ons wag dan op God, en vertel Hom hoe koud en sonder gebed ons harte is, wag op sy hulp en vertrou Hom om sy Gees te stuur om ons te inspireer om te bid.

4) As ons wag op die leiding van die Gees, **sal ons in geloof bid**, en gebed wat in geloof gebid word, maak ons vrymoedig om met God te praat.
In Mark 11:24 sê Jesus: *"Alles wat julle in die gebed vra, glo dat julle dit al ontvang het, en dit sal vir julle so wees."* Gebed wat glo dat ons reeds ontvang het wat ons vra, volg op ons nadenke van die Skrif. Ons glo dat ons reeds ontvang het, want ons vra wat die Bybel belowe en verkondig.

5) **Vrymoedige gebed in die Gees** vereis dat ons in geloof ons eenheid met Christus erken. As ons weet dat ons in die Liggaam van Christus leef, kan

ons deur die Gees bid - dié Gees wat ons een met Jesus en met mekaar maak.
Joh 15:7: "As julle in My bly en my woorde in julle, vra dan net wat julle wil hê, en julle sal dit kry.

Om in Christus te bly, om in die Liggaam te leef, beteken:

- om elke eie gedagte, doelwit en begeerte af te lê en elke dag daarna te soek dat Jesus Christus ons gedagtes, doelwitte en begeertes sal vorm;
- om te luister na die Woord is om te weet en te verstaan wat hierdie gedagtes, doelwitte en begeertes is;
- om te bid wat ons hoor hierdie gedagtes, doelwitte en begeertes is.

As ons in die Naam van Jesus bid, is ons in staat om deur die Gees te bid. Ons eenheid met Christus en ons lewe in die Liggaam van Christus verseker dat die Gees wat in ons woon, ons inspireer en lei om sy Booskap te verstaan en ons so leer hoe om te bid.

Stiltetyd (7): Hou dit in stand en pas dit toe!

In hierdie laaste afdeling oor betekenisvolle, persoonlike aanbidding, of Stiltetyd, gaan ons mekaar aanmoedig om vol te hou met hierdie waardevolle bron van geestelike motivering en groei. Laat ons altyd getrou wees om ons stiltetye te hou en ook nie vergeet wat ons by God gehoor het nie, sodat ons dit wat ons by die Here geleer het, in ons lewens kan toepas.

Jakobus stel dit so:
Jakobus1:23-25: *Iemand wat altyd net die woord aanhoor en nooit doen wat dit sê nie, is soos een wat na sy gesig in 'n spieël kyk: hy bekyk homself, gaan van die spieël af weg en vergeet dadelik hoe hy gelyk het. Maar iemand wat hom verdiep in die volmaakte wet wat 'n mens vry maak, en hom daaraan hou en nie vergeet wat hy hoor nie, maar dit doen, hy sal gelukkig (geseënd) wees in wat hy doen.*

1) Dis maklik om toe te laat dat dit met ons tyd van samesyn met God gaan soos met iemand wat in 'n spieël kyk, net om dadelik weer te vergeet hoe hy of sy lyk, want dit is (hopelik) nie ons bedoeling om ons lewens te lei volgens wat ons in die spieël gesien het nie. Maar as ons in die spieël van God se wil vir ons kyk gedurende ons persoonlike aanbiddingstyd, moet ons toepas wat ons sien. Dis immers bedoel om 'n geestelike "make–over" te wees wat ons gaan uitleef in alles wat ons doen.

Ons moet doen en toepas wat ons by God leer oor wie ons is, wie ons behoort te wees en waarheen ons op pad is, as ons ons verdiep in sy volmaakte wil vir ons lewens. Dit sal dan die bron van ons vreugde wees en die bereiking van God se bedoeling met ons lewe.

2) Alle verhoudinge het 'n invloed op ons. Dit maak ons of ongelukkig en gespanne, of dit motiveer ons, maak ons bly en voorsien ons van emosionele energie om met ons lewe te kan voortgaan. As verhoudings groei en meer persoonlik en belangrik vir ons word, vertrou ons meer en meer daarop, leer daaruit en is gemotiveer daardeur.

Ons stiltetyd bring ons nader aan God en maak ons verhouding met Hom meer betekenisvol. As ons aanbid, luister, bid en leer, word ons meer afhanklik van God om sinvol en tevrede te kan leef. Ons word afhanklik van ons besondere persoonlike tyd saam met God. Uiteindelik kan ons ons nie 'n lewe voorstel waarin ons die uitdagings van die lewe en ons roeping kan aanpak, sonder die sonderlinge tye saam met die Here nie.

3) Maar dan moet ons verstaan hoe belangrik konsentrasie, dissipline en uithouvermoë is. Ons moet ons op ‘n gedissiplineerde wyse verdiep in die spieël van God se wil en plan vir elke dag en nie toelaat dat ons aandag daarvan afgelei word, of in die versoeking val om ons verhouding met die Verlosser te verwaarloos nie. Selfs onder druk van ons daaglikse verantwoordelikhede moet ons volhou, ja aanhou, om gemeenskap en kommunikasie met ons God te soek.

Ons laaste wenk oor stiltetyd is dan: **vertrou biddend op die krag van die Heilige Gees om jou stiltetyd in stand te hou en om toe te pas wat jy gedurende jou persoonlike aanbiddingstyd leer.**

As jy jou voorneem om dit te doen, en biddend van God verwag om jou in staat te stel om dit te kan doen, sal dit jou lewe verryk, jou liefde vir en verhouding met God sal groei en jy sal die betekenis van en God se doel met jou lewe vind. Jy sal God beter en met meer vrug dien, en jou lewe sal Hom verheerlik. Ons sal geseënd wees in alles wat ons doen.

Mag God ons help om sy teenwoordigheid te soek, sy wil te doen en in ‘n opregte, persoonlike verhouding met Hom te lewe.

Nou moet al die wenke oor Stiltetyd prakties bymekaar kom:
Wenk#1: Vra altyd God se hulp met jou Stiltetyd.
Die Heilige Gees wil ons help om God se boodskap te hoor.

Wenk#2: Besin altyd oor wat God vir jou sê.
Gaan in gesprek met jouself, raak kalm en verseker dat God se boodskap die beheersentrum van jou lewe bereik.

Wenk#3: Maak seker jou verstand werk saam met jou hart.
Baseer jou persoonlike gesprek met God op ’n goeie verstaan van wat God sê.

Wenk#4: Lees die Bybel volgens ‘n goeie metode: Sistematies en met insig.
Laat jou onderrig en bemoedig vir jou uitdagings en roeping.

Wenk#5: Gebruik die krag van gebed in die Naam van Jesus.
As ons in die Naam van Jesus bid, dan inspireer en lei die Heilige Gees ons in gebed wat God die Vader beantwoord.

Wenk#6: Hou jou stiltetyd in stand en pas dit toe in jou lewe.

Erkenning:
Dankie aan Theo Groeneveld wie se oordenkings oor stiltetyd rigting gegee het aan my gedagtes hierin.
Dankie aan Barbara Botha vir gebruik van haar kursus “Leer my om te bid” as hulpbron hiervoor.
Ek wil ook erkenning gee aan die invloed van R. A Torrey en sy gedagtes oor die krag van gebed wat dié boekie beïnvloed het.