

Hoe om 'n betekenisvolle stiltetyd te hê



Inleiding

Baie mense doen Bybelstudie sodat hulle meer kennis kan kry oor die Bybel. Alhoewel Bybelstudie opsigself baie belangrik is vir ons geestelike groei, moet ons terselfdertyd nie ons daaglikse stiltetyd saam met die Here afskeep nie. Hierdie boekie is spesifiek vir persone wat weet hulle moet 'n stiltetyd hê, maar hulle weet nie waar om te begin nie. Wat jy in jou stiltetyd saam met die Here ookal noem, maak nie saak nie. Wat wel saak maak is dat jy dit gereeld doen.

Stiltetyd is doodeenvoudig die tyd wat jy elke dag saam met die Here en die Bybel deurbring in gebed. Dit is die tyd wat ons opsy sit om met die Here te spandeer. Ons oogmerk hiermee is om te groei in ons verhouding met Hom sodat ons Hom beter kan ken, Hom meer kan liefhê en meer soos Hy kan word.

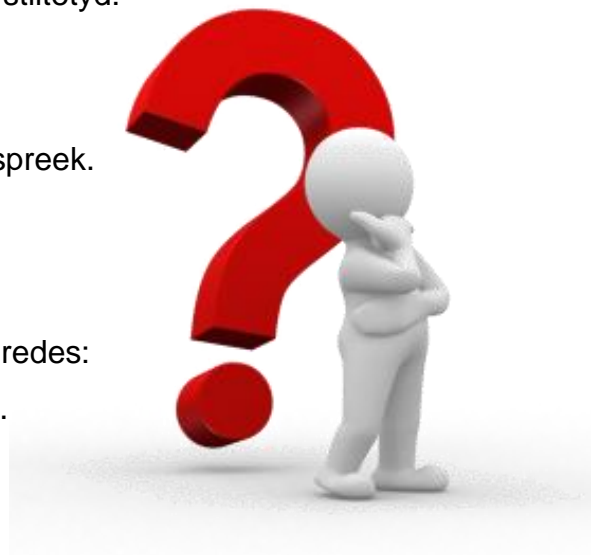
In hierdie gids gaan ons gesels oor 3 praktiese aspekte van stiltetyd:

- ✚ Hoekom ons 'n stiltetyd moet hê.
- ✚ Hoe om sinvol met die Here tyd te spandeer.
- ✚ Hoe om probleme wat opduik in ons stiltetyd, aan te spreek.

1. Hoekom moet ons 'n stiltetyd hê?

Hierdie is 'n baie goeie vraag. Die Bybel gee vir ons 3 groot redes:

- Elkeen van ons het 'n verhouding met die Here nodig.
- Dit is 'n voorreg om stiltetyd te kan hou
- Stiltetyd hou geweldig baie voordele vir ons in



1.1. Elkeen van ons het 'n verhouding met die Here nodig.

Aangesien ons nou kinders van die Here is, moet ons gereeld tyd saam met Hom spandeer sodat ons Hom beter kan leer ken en Hom meer kan leer liefkry.

Hoekom is dit so belangrik dat ons elke dag met die Here tyd spandeer?

1. Die Here het ons geskape om 'n verhouding met Hom te kan hê.

Dit is die primêre rede hoekom Hy die mens gemaak het. Ons is die enigste wesens in die hele skepping wat die vermoë het om 'n verhouding met die Here te kan hê. Adam het 'n volmaakte verhouding met die Here gehad in die Tuin van Eden voor die sondeval (Gen. 2 –3).

2. Die Here Jesus het aan die kruis gesterf sodat daardie verhouding en intimiteit met God die Vader weer herstel kan word.

Die oomblik toe Adam sondig, is sy verhouding met die Here verbreek. Nie een van ons, as nakomelinge van Adam, kan uit ons eie uit hierdie verbreekte verhouding met 'n heilige God herstel

nie. Maar Sy verhouding met ons was vir die Here so belangrik, dat Hy Sy Seun, Jesus Christus, na die wêreld gestuur het om te sterf vir ons sondes, sodat ons die voorreg kan hê om weer 'n persoonlike verhouding met Hom te kan hê. Dis waartoe die Here ons geroep het as Sy kinders. (1 Kor. 1:9; 1 Joh. 1:3 –4).

3. Die gereelde tye waar Hy tyd spandeer het met Sy Vader, was vir die Here Jesus 'n bron van Sy krag.

Persoonlike intimiteit met Sy hemelse Vader was die belangrikste prioriteit in die Here Jesus se lewe. (Markus 1:35; Luk 5:16; 22:39 –44). Hy was nooit té besig hiervoor nie. Inteendeel, wanneer Hy op Sy besigste was, het Hy seker gemaak dat Hy in noue kontak bly met Sy Vader in gebed. (Joh. 5:30). As die Here Jesus hierdie tyd met God die Vader nodig gehad het, hoeveel te meer het ek en jy dit nie nodig nie.

4. Elke Godsmen en Godsvrou regdeur die geskiedenis van die aarde se bestaan het baie tyd alleen met die Here deurgebring.

Almal wat ooit op 'n kragtige wyse deur die Here gebruik was, was persone van die Woord en gebed. Elkeen van hulle, sonder uitsondering, het 'n gereelde stiltetyd gehad saam met die Here. Moses, Dawid, Daniël, Paulus, Johannes Calvyn, John Wesley, Charles Finney, Dwight L. Moody, Charles Spurgeon, Billy Graham en al die ander mense wat die wêreld vir die Here omgekeer het, het almal baie tyd met die Here spandeer. Hulle kragtige bedieninge getuig hiervan. Iemand het eenkeer gesê: “As jy wil agterkom wie iemand regtig is, hou hom dop wanneer hy alleen is saam met die Here.” Martin Luther het gesê: “Ek het so baie wat ek vandag moet doen, dat ek vir ten minste 3 ure sal moet bid.” Hoe besiger hy was, hoe meer tyd het hy in gebed spandeer. As jy té besig is om stiltetyd te hou, dan is jy té besig!

5. Dit is onmoontlik om 'n gesonde, groeiende verhouding met die Here te hê, sonder 'n daaglikse stiltetyd.

Ons stiltetyd is nie bloot net 'n goeie idee nie; dit is 'n noodsaaklikheid vir elke kind van God. Dit is onlosmaaklik deel van Christelike groei na volwassenheid. Het jy al ooit vir 'n dag lank niks geëet nie? As jy hiermee sou volhou sou jy uiteindelik swak en siek geword het. Dieselfde geld vir jou geestelike lewe, want die Bybel is kos vir ons siel. As jy vir 'n lang tyd nie Bybel lees nie, gaan jy ook geestelik swak en siek word. Tog kom die meeste kinders van die Here oor die weg met net een “maaltyd” per week deurdat hulle Sondae kerk toe gaan. Jy sou nie lank kon bly lewe op een bord kos per week nie, so hoe kan jy in jou geestelike lewe? Vir Job was die Woord van God meer belangrik gewees as kos (Job 23:12).

Die Here Jesus haal die Ou Testament aan wanneer Hy sê dat die mens lewe deur elke woord wat van die Here afkomstig is (Mat. 4:4; Deut. 8:3). Petrus noem die Skrif geestelike melk (1 Petrus 2:2) en die skrywer van Hebreërs het die Woord gesien as vaste kos (Heb. 5:14). Het jy al ooit vir 'n tyd lank moes klaarkom sonder om te bad? As jy het, weet jy hoe “klewerig” jy naderhand begin voel en hoe sekere reuke al hoe meer prominent word. Die Bybel sê dat die Woord van die

Here ons skoonmaak. 'n Daaglikse stiltetyd is dan as't ware vir ons 'n geestelike bad. Niemand sal graag sy vriende aanstoot gee deur nie te bad nie. Tog gee dieselfde persoon nie om dat sy geestelike "reuk" dalk vir die Here aanstoot gee nie! (Psalm 119:9; Ef.5:26; Joh. 15:3)

Vanuit bg. kan ons aflei dat as jy nie 'n gereelde stiltetyd het nie...

- ...jy uitmis op die voorreg waarvoor jy geskape is.
- ...jy dit verwerp wat die Here Jesus moontlik gemaak het deur Sy kruisdood.
- ...jy nooit dieselfde krag en verfrissing sal geniet as die Here Jesus nie.
- ...jy nooit kragdadig deur die Here gebruik sal word nie.
- ...jy vir die res van jou lewe 'n swak en siek kind van die Here sal bly.

Ons het al almal mense hoor sê: "Ek is so besig! Ek het net nie tyd om stiltetyd te hou nie!" Maar weet jy: Elkeen van ons het presies dieselfde hoeveelheid tyd elke week. Ons almal het 168 ure elke week. Is dit nie waar nie? Ek weet nie van 'n webtuiste waar jy ekstra ure kan koop nie? Die ure wat ons het, is eintlik soos munstukke wat ons spandeer. Tog spandeer ons soms van daardie ure op dinge wat nie regtig belangrik is nie.

Die realiteit is: Omdat ons tyd beperk is, moet ons seker maak ons spandeer dit op dinge wat regtig belangrik is. Eintlik gaan dit nie oor hoeveel tyd ons het nie, maar eerder oor ons prioriteite.

- Wat is vir ons belangrik?
- Waaraan heg ons waarde?

Wanneer ons dink aan prioriteite, is die sleutel tot ons stiltetyd ons toewyding en lojaliteit tot die Here Jesus.

Mat.6:33 - Beywer julle allereers vir die koninkryk van God en vir die wil van God, dan sal Hy julle ook al hierdie dinge gee.

Die heel eerste ding waar rondom ek en jy ons dag behoort te beplan, behoort ons stiltetyd wees!

- Dis hier waar ons die Here leer ken.
- Dis hier waar ons Sy stem leer ken.
- Dis hier waar Hy met ons praat.

Ons is nie geskape net om elke dag bloot al die dinge op ons "om te doen lysie" af te merk nie!

1.2. Dit is 'n voorreg om te kan stiltetyd hou

Elkeen van ons behoort elke dag 'n stiltetyd te hê, want dit is 'n geweldige voorreg om persoonlike tyd te kan spandeer met die Skepper van die heelal.

Watter 4 primêre voorregte het ons wanneer ons stiltetyd hou?

- Ons wys ons toewyding aan die Here.
- Ons ontvang rigting vir ons lewe.
- Ons kry vreugde uit ons verhouding met die Here.
- Ons word al hoe meer soos die Here.

1.2.1. Ons wys ons toewyding aan die Here.



Ons heel eerste voorreg in stiltetyd is om te “gee”, nie om te “ontvang” nie.

“Prys die Here om die eer van sy Naam! Buig voor die Here by sy heilige verskyning!” (Ps.29:2)

“Kom ons val in eerbetoon voor Hom neer, kom ons buig, kom ons kniel voor die Here ons Skepper!” (Ps. 95:6).

Twee groot verkeerde gesindhede het die afgelope paar jaar begin inkrui in die kerk. Die eerste hiervan is die oorbeklemtoning “om te ontvang”: Wat kan ek kry by die kerk? Wat kan ek kry wanneer ek gehoorsaam is aan die Here? Hierdie is die gevolg van ons hele kultuur wat so ingestel is op vermaak. Elkeen se behoefte om vermaak te word moet bevredig word. Wanneer ons hierdie selfde ingesteldheid oorbing na ons geestelike lewe, word ons verhouding met die Here selfgesentreerd en onbybels. In baie van die Christelike kringe word daar deesdae baie daarvoor gesê om die Here Jesus te volg, maar baie min gepraat oor die koste van dissipelskap.

Ons bied belonings aan vir mense wat die Sondag eredienste bywoon, terwyl hulle eintlik moet kom, nie vir die belonings nie, maar omdat hulle lief is vir die Here.

Die ander fout is die oorbeklemtoning daarvan om vir die Here te werk, terwyl die aanbidding van die Here afgeskeep word. Sommige kinders van die Here is so besig met mooi Christelike aktiwiteite, dat hulle nie eens weet wat dit beteken om die Here te aanbid nie. Die Here Jesus het gesê: “Die Here jou God moet jy aanbid en Hom alleen dien” (Mat. 4:10; Deut. 6:13). Ons aanbidding aan die Here kom altyd voor ons diensbaarheid teenoor Hom. Daarom is ons dit aan die Here verskuldig om elke dag met Hom tyd te spandeer, want Hy verdien dit. Johannes het gehoor hoe die Here aanbid word in die ewigheid: “Here, ons God, U is waardig om die heerlijkheid en die eer en die mag te ontvang omdat U alles geskep het; deur U wil het alles ontstaan en is dit geskep.” (Open. 4:11; 5:12). Omdat die Here ons Skepper en Verlosser is, verdien Hy om aanbid en geprys te word. Die gesindheid waarmee ons stiltetyd hou, moet wees vanuit ons liefde vir die Here en nie ‘n pligsbesef nie: “Here, ek wil U graag kom aanbid, omdat U waardig is om geloof en geprys te word!”

Ons moet ook elke dag met die Here tyd spandeer, omdat Hy begeer dat ons onself aan Hom toewy. Die Here Jesus het vir die vrou by die put gesê: “Maar daar kom 'n tyd, en dit is nou, wanneer die ware aanbidders die Vader deur die Gees en in waarheid sal aanbid, want die Vader wil juis hê dat die mense wat Hom aanbid, dit so moet doen.” (Joh. 4:23). Die Here begeer ons

aanbidding. Openbaring 3:20 is 'n vers in die Bybel wat so dikwels gebruik word in Evangelisasie, maar was eintlik geskryf in die konteks van gelowiges in 'n loutarm kerk. Die Here Jesus sê hier: "Kyk, Ek staan by die deur en Ek klop. As iemand my stem hoor en die deur oopmaak, sal Ek by hom ingaan en saam met hom die feesmaal hou, en hy saam met My." Die Here Jesus smag na 'n intieme verhouding met ons. Hy staan aan die buitekant van ons lewens en begeer dat ons die deur vir Hom oopmaak sodat Hy ons lewe kan deel. Hy is soos die ideale pa wat graag wil tyd spandeer met sy kinders. Wanneer laas het jy tyd saam met die Here spandeer en vir Hom gesê hoe lief jy Hom het?

1.2.2. Ons ontvang rigting vir ons lewe.



Kyk net na Dawid se gesindheid. Hy skryf: "Maak my U wil bekend, Here, leer my U paaie. Laat U waarheid my lei en onderrig my daarin, want U is God, my Redder. In U stel ek elke dag my verwagting." (Ps. 25:4–5; Ps. 40:8; 73:24; 143:10; sien ook Jes. 42:16). Ons stiltetyd gee vir ons die ideale geleentheid om wysheid te kry by die Here. In 'n lewe wat so gejaagd is, het ons nodig om stil te word en na te dink oor alles wat in ons lewe gebeur. In ons stiltetyd wil die Here, wat die begin en einde van alles ken, graag vir ons help met ons besluite. Pascal het gesê: "Al die probleme wat die mens het, is toe te skryf aan sy ondermoë om stil te sit." Die Here Jesus het by 'n paar geleenthede vir Sy dissipels aangemoedig om hulleself vir 'n tydjie af te sonder sodat hulle fisies en geestelik kan rus (Mark.6:31). Dis ook baie interessant dat die Here Jesus dikwels Sy leringe aan Sy dissipels verduidelik het terwyl hulle alleen was. (Markus 4:34). Wanneer die Here vir ons kom rigting gee in ons stiltetyd, kom praat Hy heel eerste met ons oor ons eie lewe. Dan moet ons ons lewe weer in oënskou neem.

Dis wat Dawid gedoen het: "Deurgrond my, o God, deurgrond my hart, ondersoek my, sien tog my onrus raak. Kyk of ek nie op die verkeerde pad is nie en lei my op die beproefde pad!" (Ps. 139:23–24; sien Spreuke 4:26; 14:12). Is jy waar die Here graag wil hê jy moet wees? Groei jy steeds elke dag in jou geestelike lewe? Het jy toegelaat dat sekere sondes ophoop in jou lewe? Dink na oor hierdie tipe vrae en probeer na jou lewe kyk vanuit die Here se perspektief. Ons stiltetyd gee ook vir ons die geleentheid om ons dag aan die Here toe te vertrou.

Salomo het gesê: "Vertrou volkome op die Here en moenie op jou eie insigte staat maak nie. Ken Hom in alles wat jy doen en Hy sal jou die regte pad laat loop." (Spreuke 3:5–6; sien Ps. 37:5). Vra die Here om jou te wys wat Sy wil vir jou dag; vra Hom om jou te lei in al jou beplanning en aktiwiteite. Jy kom Hom selfs vra om jou te help sodat jy genoeg tyd sal hê om alles (en selfs meer) gedoen te kry (Ps. 90:12). Vra die Here om jou te help om dit wat noodsaaklik is te kan onderskei van dit wat onnodig is. (1 Kor. 10:23).

Dit is net wanneerjy elke dag in noue kontak met die Here is dat jy die probleme en geleenthede in jou lewe vanuit die regte perspektief sal sien. Slegs deur jou daaglikse stiltetyd sal Hy jou meer gladweg deur elke dag lei. Een van die heel belangrikste dinge wat jy die Here kan vra is om jou voetstappe so te rig dat jy iemand vandag sal ontmoet teenoor wie jy kan getuig. Laat die Here toe om jou te wys waar en wanneer om te getuig.

1.2.3. Ons kry vreugde uit ons verhouding met die Here



Die derde voorreg van ons stiltetyd is dat ons die Here se teenwoordigheid kan geniet. Dawid het vir die Here gesê: “U leer my hoe om te lewe. By U is daar oorfloedige blydschap. Uit U hand kom net wat mooi is.” (Ps. 16:11). Die geheim van ware blydschap is om die Here te ken. (Ps. 34:8; 37:4; 42:1–2; 63:1; 73:25; Fil. 3:10). Baie kinders van die Here is ongelukkig omdat hulle nooit alleen met die Here tyd spandeer nie. Ken jy regtig die Here Jesus of weet jy net van Hom? Om Hom persoonlik te ken was Paulus se hoogste prioriteit (Fil. 3:7 – 10). Wat van jou? Om iemand intiem en persoonlik te kan leer ken, moet jy:

- met daardie persoon kwaliteit tyd spandeer.
- met die persoon betekenisvol kommunikeer.
- dophou hoe die persoon optree in verskillende situasies.

Hierdie selfde kriteria is van toepassing wanneer jy die Here beter wil leer ken. Onthou: dit is moeilik om ‘n intieme liefdesverhouding met iemand aan te knoop tussen ‘n skare mense; jy moet alleen met die persoon wees. Daarom praat die Bybel van ons verhouding met die Here deur die Here Jesus as ‘n liefdesverhouding. Inteendeel, die Bybel verwys na ons verhouding met die Here as ‘n huwelik: die Here Jesus is die bruidegom en die kerk is Sy bruid.

Wanneer ‘n man en vrou begin verlief raak op mekaar, wil hulle graag soveel moontlik tyd saam spandeer en met mekaar gesels. Dit is hoe ons verhouding met die Here behoort te wees. Ons behoort nie te kan wag om met die Here tyd te spandeer nie. Maak die doel van jou stiltetyd om nie net van die Here te leer nie, maar om met Hom tyd te spandeer. Ver wag dat Hy jou sal ontmoet. Ons raak dikwels so besig om dinge vir die Here te doen dat ons vergeet om sommer net vir Hom lief te wees. Die Here het eenkeer vir Sy volk gesê deur Jeremia: “Vergeet ‘n meisie haar juwele of ‘n bruid haar trourok? Tog het my volk My jare gelede al vergeet.” (Jer. 2:32). Ons vergeet die Here die maklikste wanneer ons ophou om Sy liefdesbrief aan ons – die Bybel – te lees. Veronderstel ‘n man gaan vir 2 maande op ‘n besigheidreis oorsee en sy vrou besluit om elke dag vir Hom te skryf. Wanneer hy uiteindelik weer terug is by die huis sê hy vir sy vrou: “Baie dankie dat jy elke dag vir my geskryf het. Ek waardeer dit so baie. Ongelukkig het ek egter nie tyd gehad om dit te lees nie.” Hoe sal dit sy vrou laat voel? Dit sal mos hulle verhouding baie negatief beïnvloed. Die heel beste

manier om die Here te leer ken is om alleen met Hom tyd te spandeer, om jou gedagtes met Hom te deel in gebed en om Sy liefdesbrief aan jou oor en oor te lees.

1.2.4. Ons word al hoe meer soos die Here.



Die vierde voorreg van ons stiltetyd is die geleentheid wat dit ons bied om geestelik te groei, sodat ons al meer kan word soos die Here Jesus. Toe die Here die mens geskep het, het Hy hom geskep as Sy verteenwoordiger. “As beeld van God het Hy die mens geskep” (Gen. 1:27). Sy doel met die mens was dat die mens sou wees soos Hyself: “Kom Ons maak die mens as ons verteenwoordiger, Ons beeld” (Gen. 1:26). Maar die mens het gekies om eerder te word soos die duiwel (Gen. 3). Die Here het dus in Sy verlossingsdaad die mens terugbring na sy oorspronklike doel.

Hy wou graag hê dat die mens moet wees soos Hy, soos die Here Jesus: “Dié wat Hy lank tevore verkies het, het Hy ook bestem om gelykvormig te wees aan die beeld van sy Seun, sodat sy Seun baie broers kan hê van wie Hy die Eerste is.” (Rom. 8:29). Hoe word ons soos die Here Jesus? Eerstens word ons soos die Here Jesus deurdat die Woord ons heilig.

In Sy gebed as Hoë Priester vra die Here Jesus die Vader; “heilig hulle in U waarheid; U woord is die waarheid.” (Joh. 17:17 – 1953 Vertaling). Ons groei in heiligmaking vind plaas soos wat ons tyd spandeer om die Here intiem te leer ken in die Bybel. Tweedens groei ons daaglik deurdat die Woord ons opbou. “Die hele Skrif is deur God geïnspireer en het groot waarde om in die waarheid te onderrig, dwaling te bestry, verkeerdhede reg te stel en 'n regte lewenswyse te kweek, sodat die man wat in diens van God staan, volkome voorberei en toegerus sal wees vir elke goeie werk.” (2 Tim. 3:16 – 17). Namate ons onderrig word in die Woord, reggehelp word wanneer ons afdwaal, terugbring word op die regte pad en geleer word hoe om regverdig te lewe, groei ons op in die Here. Derdens groei ons deurdat ons denke vernuwe word om die Here se gedagtes te bedink.

Paulus skryf: “Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is.” (Rom. 12:2). Weereens, dit is slegs in die Woord, waar die Here Sy perfekte wil aan ons openbaar. Vierdens word ons meer soos die Here deur die Here se beloftes.

Petrus sê: “Sy Goddelike krag het ons alles geskenk wat ons nodig het om te lewe en Hom te dien. Dit kom deurdat ons Hom ken wat ons geroep het deur sy heerlikheid en mag. Deur dit te doen, het Hy ons die kosbaarste en allergrootste gawes geskenk wat Hy belowe het. Daardeur kan julle die verderf ontvlug wat deur begeerlikheid in die wêreld werksaam is, en deel kry aan die Goddelike

natuur.” (2 Peter 1:3– 4). Ons kan die Here slegs ken en Sy beloftes slegs ontvang deur Sy Woord. Vyfdens, groei ons deur die lering wat ons kry uit die Woord by ons geestelike leiers.

Paulus sê die Here gee aan ons leiers met gawes “om die gelowiges toe te rus vir hulle diens en vir die opbou van die liggaam van Christus. So sal ons uiteindelik almal kom tot die werklike eenheid in ons geloof en in ons kennis van die Seun van God. Dan sal ons, sy kerk, soos 'n volgroeide mens wees, so volmaak en volwasse soos Christus.” (Ef. 4:12 – 13).

Die uiteindelige doel van ons stiltetyd is dus om meer te word soos die Here Jesus.



1.3. Stiltetyd hou geweldig baie voordele vir ons in

Die laaste rede hoekom ons 'n stiltetyd behoort te hê, is die geweldige voordelige effek wat dit op ons lewe het. Die Here het soveel wonderlike beloftes vir diegene wat bereid is om Hom te leer ken deur Sy Woord.

Wat is die positiewe gevolge van 'n daaglikse stiltetyd?

- **Vreugde** (Ps. 16:11; 119:47, 97, 162; Jer. 15:16)—Die kinders van die Here met die meeste blydschap in hulle lewens is diegene wat elke dag met die Here tyd spandeer.
- **Krag** (Jes. 40:29–31)—Wanneer ons elke dag met die Here tyd spandeer word ons geestelike batterye opnuut gelaai en begin ons dinge sien waarop dit werklik neerkom.
- **Vrede** (Ps. 119:165; Jes. 26:3; 48:18; Rom. 8:6)—Ons kry slegs gemoedsrus wanneer ons weet die Here is in beheer. Hierdie versekering kom net deur die Woord.
- **Stabiliteit** (Ps. 16:8–9; 46:1–3; 55:22; 57:7)—Wanneer ons op 'n gereelde basis Bybel lees, bid en die Here aanbid, raak ons lewe stabiel; stiltetyd help om nie meer “wipplank” gelowiges te wees nie.
- **Sukses** (Josua 1:8)—Die enigste belofte van sukses in die hele Bybel hou verband met die voorwaarde van daaglikse oordenking van die Woord.
- **Beantwoorde gebed** (Joh. 15:7)—Soos ons in die Here Jesus “bly”, d.w.s. elke dag met Hom tyd spandeer, kan ons hierdie belofte vir onself neem en met 'n gerustheid weet dat ons gebede beantwoord sal word.
- **Ander sal die verskil raaksien in ons lewe** (Hand. 4:13)—Mense sal weet dat ons tyd spandeer het met die Here Jesus; dit gaan sigbaar wees in ons lewe. Die tyd wat ons saam met die Here spandeer sal ook aan ons die vrymoedigheid gee om te getuig teenoor diegene wat nog nie die Here Jesus ken nie.

2. Hoe om sinvol met die Here tyd te spandeer

As ons oortuig is dat ons 'n stiltetyd nodig het, waar begin ons? Ons kan dalk gemotiveerd wees om dit te doen, maar weet bloot eenvoudig net nie hoe nie. Daar is 4 dinge wat ons nodig het vir 'n goeie stiltetyd:

- Begin met die regte gesindheid.
- Kies 'n spesifieke tyd
- Kies 'n spesiale plek
- Volg 'n eenvoudige plan



2.1. Begin met die regte gesindheid.

In die oë van die Here is die rede **hoekom** ons iets doen baie belangriker as **wat** ons doen. Die Here het eenkeer vir Samuel gesê: “Die Here kyk nie na dieselfde dinge as mense nie. Mense kyk hoe iemand lyk, maar die Here kyk wat in iemand se hart is.” (1 Sam.16:7). Dit help nie ons doen die regte ding, maar met die verkeerde gesindheid nie. Dit was Amasia se problem. “Hy het gedoen wat reg is in die oë van die Here, maar nie met sy hele hart nie.” (2 Kron. 25:2). Wanneer jy kom om met die Here tyd te spandeer, moet jy die volgende gesindheid hê:

1. **Verwagting.** Verwag om 'n goeie tyd met die Here te hê. Verwag dat Hy jou gaan ontmoet. Verwag dat Hy jou gaan seën. “Ek soek U, o God, my God, ek dors na U; ek smag na U soos in 'n dor en droë land, 'n land sonder water.” (Ps. 63:2; sien Ps. 42:1)
2. **Eerbiedigheid.** Ek spandeer tyd met die Koning van die heelal...so ek gaan nie haastig wees nie. Berei jou hart voor deur stil te word voor die Here. Laat toe dat die stilte al die gedagtes van die wêreld wegvee. “Die Here is in sy heilige tempel: almal op aarde moet in sy teenwoordigheid stil wees!” (Hab. 2:20; sien Ps. 89:7). Om na die Here toe te kom is nie dieselfde as om na 'n “rugby game” te gaan kyk nie.
3. **Wees heeltemal wakker.** Wees mooi uitgerus. Onthou, jy spandeer tyd met die Skepper van die heelal. Die beste manier om jou voor te berei vir die volgende oggend se stiltetyd, is om reeds die vorige aand te begin. Gaan slaap vroeër, sodat jy vroeër kan opstaan. Hy verdien jou volle aandag.
4. **Bereidwilligheid om gehoorsaam te wees.** Jy kom nie na jou stiltetyd toe met die idee dat jy nou gaan kies waaraan jy gehoorsaam gaan wees en waaraan jy nie gehoorsaam gaan wees nie. Jy kom eerder om te hoor WAT jy nou moet doen.

2.2. Kies 'n spesifieke tyd

Die algemene riglyn hier is dat die beste tyd vir jou die tyd is wanneer jy op jou beste funksioneer. Onthou ook dat die beste tyd vir jou kan verskil van ander persone s'n. Vir die meeste mense is dit dalk vroeg in die oggend. In die Bybel het die meeste Godvresende manne en vroue vroeg opgestaan om met die Here tyd te spandeer:

- Abraham—Genesis 19:27

- Job—Job 1:5
- Jakob—Genesis 28:18
- Moses—Eksodus 34:4
- Hanna en Elkana—1 Samuel 1:19
- Dawid—Psalm 5:3; 57:7– 8

(Psalm 90:14; 119:147; 143:8; Jesaja 26:9; Esegïel 12:8.)

Regdeur die geskiedenis is baie gelowiges die meeste deur die Here gebruik wanneer hulle vroeg in die oggend met Hom tyd spandeer het. Die pionier sendeling, Hudson Taylor, het gesê: “You don’t tune up the instruments after the concert is over. That’s stupid. It’s logical to tune them up before you start.”

Die groot herlewing onder Britse studente in die laat 1900’s het begin met die volgende geskiedkundige woorde: “Remember the Morning Watch!”

In die oggend is ons gedagtes nog vars, ons is uitgerus en dis die stilste tyd van die dag. Een ma stel haar wekker vir 4 uur soggens, hou stiltetyd en klim dan terug in die bed om saam met die res van die gesin op te staan. Dit is die enigste tyd waar sy alleensaam met die Here kan wees. Dit werk vir haar; jy moet ‘n tyd kies wat vir jou werk. Miskien werk dit vir jou om twee stiltetye te hê, een soggens en een saans. Stephen Olford, ‘n welbekende predikant in New York het gesê: “I want to hear the voice of God before I hear anyone else’s in the morning, and his is the last voice I want to hear at night.”

Dawid en Daniël het elke dag 3 keer met die Here tyd spandeer (Ps. 55:17; Dan. 6:10). Watter tyd jy ookal kies, hou daarby. Teken dit aan in jou dagboek. Maak ‘n formele afspraak met die Here soos wat jy sou maak met ‘n kliënt. Sien dan uit na hierdie afspraak en moenie Hom laat wag nie! Hou by jou afspraak ten alle koste.

Die vraag word dikwels gevra: “Hoeveel tyd moet ek met die Here soggens spandeer?” Hierdie is eintlik ‘n saak tussen jou en die Here. As jy nog nooit ‘n konstante stiltetyd gehad het nie, kan jy dalk begin met so min as 5 minute per dag. Laat dit spontaan groei en ontwikkel van daar af. Uiteindelik behoort jy te probeer om nie minder as so 15 minute per dag met die Here te spandeer nie. Hier is ‘n paar addisionele riglyne:

- Moenie probeer om te begin met ‘n 2-uur lange stiltetyd nie. Jy gaan mismoedig word. Dis beter om konstant slegs 5 minute per dag vir die Here te gee as om dae of weke in jou stiltetyd oor te slaan.
- Moenie die horlosie dophou nie. Dit kan jou stiltetyd gouer in die wiele ry as enigiets anders. Besluit wat jy voor tyd gaan hê om te doen in jou stiltetyd en doen dit. Soms neem dit meer tyd in beslag as wat jy beplan het, en soms minder, maar moenie die heelyd die tyd dophou nie.

- Fokus op kwaliteit en nie kwantiteit nie. Daar is niks geesteliks daaraan om vir 2 ure lank stiltetyd te hou nie. Dit gaan eerder oor wat gebeur in die tyd wat jy wel voor die Here stil word. Streef na 'n kwaliteit verhouding met die Here.

2.3. Kies 'n spesiale plek

Die plek waar ons met die Here tyd spandeer is belangrik. Abraham het so 'n plek gehad (Gen. 19:27). Die Here Jesus het die gewoonte gehad om in die Tuin van Getsemané op die Olyfberg te bid (Lukas 22:39). Die plek wat jy kies moet stil wees. Dit is hier waar jy tog alleen en ongehinderd met die Here wil tyd spandeer. In ons besige en raserige Westerse samelewing is dit nie so maklik om 'n ideale plek te identifiseer nie. Dit behoort egter 'n plek te wees. . .

- waar jy hardop kan bid sonder om iemand anders te pla.
- waar jy genoegsame beligting het om te kan lees.
- waar jy gemaklik is. (Waarskuwing: Moenie stiltetyd hou in jou bed nie – dit is té gemaklik!)

Soos wat jy daaraan gewoond raak om by hierdie spesifieke plek tyd te spandeer met die Here, sal die plek met verloop van tyd baie spesiaal raak vir jou. Die plek sal vir jou 'n heiligdom raak. Dit is tog waar jy die lewende God ontmoet. Dit hoef nie 'n kerkgebou te wees nie. Dit kan in 'n geparkeerde motor êrens wees of in jou agterplaas.



2.4. Volg 'n eenvoudige plan

Om 'n betekenisvolle stiltetyd te hê, moet jy 'n eenvoudige plan hê.

Die goue reël is: Hou jou plan eenvoudig. Moenie dat dit jou fokus wegvat van die Here Jesus nie. Die volgende 6-punt plan is 'n goeie

beginpunt vir 'n stiltetyd van enige tydsduur. Jy gaan die volgende 3 items nodig hê:

- 'n Bybel – verkieslik 'n hedendaagse vertaling (nie 'n parafrase nie) sonder notas.
- 'n Notaboek – om neer te skryf wat die Here vir jou wys en waarvoor jy wil bid.
- 'n Boek met liedjies waaruit jy kan sing, indien jy graag so voel.

Die 6-punt plan is as volg:

1. **Ontspan – wag op die Here.** Word vir 'n oomblik stil. Moenie dadelik instorm en met die Here begin praat nie (Jes.30:15; 40:31). Dit help jou om jou hart voor te berei teenoor die Here.

2. **Bid kortliks.** Hierdie is nie 'n gebedstyd nie. Dit is eerder 'n kort gebed waarin jy die Here vra om jou hart ontvanklik te maak vir Sy leiding. Twee goeie Bybelverse wat jy kan memoriseer hiervoor is Ps. 139:23–24 en Ps. 119:18.

3. **Lees 'n paar verse uit die Bybel.** Hier begin jy nou met die Here kommunikeer. Hy praat met jou uit die Woord en jy praat met Hom in gebed.

'n Paar voorstelle wanneer jy jou Bybel lees, is:

- **lees stadig.** Moenie haastig wees nie. Moenie te veel op een slag lees nie.
 - **lees herhaaldelik.** Lees 'n gedeelte oor en oor totdat dit 'n beeld vorm in jou gedagtes.
 - **lees sonder om op te hou.** Moenie ophou lees in die middel van 'n sin om eers 'n doktrinale studie te doen van 'n spesifieke woord nie. Laat eerder toe dat die Here met jou praat deur dit wat jy lees.
 - **lees hardop, maar saggies.** As jy sukkel om te konsentreer op dit wat jy lees, sal dit help om jou eie stem te hoor. Moet egter nie so hard lees dat jy die mense rondom jou pla nie.
 - **lees sistematies.** Lees een boek op 'n slag. Moenie 'n vers hier en 'n hoofstuk daar lees nie. Jy gaan die Bybel beter leer ken wanneer jy dit lees soos wat dit geskryf was, boek vir boek of brief vir brief.
 - **lees om 'n geheelbeeld te kry.** Soms wil jy graag oorhoofs lees deur 'n bepaalde Bybelboek om die groter prentjie raak te sien. Dan het jy nie nodig om stadig of herhaaldelik te lees nie.
4. **Oordink en memoriseer.** Om toe te laat dat die verse met jou praat, moet jy daarvoor nadink en dit memoriseer.
5. **Skryf neer wat die Here vir jou wys.** Wanneer die Here met jou praat, skryf neer wat jy ontdek. Dit sal help dat jy dit onthou, maar ook om vorentoe dit weer te kan naslaan. Om aantekeninge te maak help jou ook met die toepassing van Skrifgedeeltes in jou lewe.
6. **Spandeer tyd in gebed.** Nadat die Here met jou gepraat het uit Sy Woord, praat met Hom in gebed.

Jou tyd in gebed kan bestaan uit:

✚ **Lofprysing.** Loof en prys die Here vir wie Hy is en wat Hy gedoen het. Prys Hom vir Sy almag, heerlijkheid, krag, ens. (Psalm 145 en Openbaring 4 – 5). Jy kan die Here aanbid deur die Psalms te lees (Ps. 146 – 50), of deur die name van God te bepeins (1 Kronieke 16:25 – 29; Ps.50:23; 67:3; Heb. 13:5). Dawid bid so 'n mooi gebed van bewondering teenoor die Here in 1 Kronieke 29:10–13. Ons kan ook die Here prys vir wat Hy vir ons doen, spesifiek t.o.v. ons redding en daaglikse voorsiening. Met elke stiltetyd moet jy probeer dink aan ten minste 20 dinge wat jy vir die Here voor kan dankie sê. (Ps. 100:4; Fil. 4:5; 1 Tes. 5:18).

✚ **Vra vergifnis vir jou sondes.** Dit is die gebed van belydenis. Nadat ons die Here sien in Sy heiligheid, besef ons ons eie sondigheid (Jes.6:5). Moenie net die Here vertel van die sondes wat jy gedoen het nie, maar vra die Here om jou te help om daarvan weg te draai. Dit is bekering. Die Here ken jou sondes. Hy wil net hê jy moet dit bely teenoor Hom en daarvan wegdraai. (Ps.32; 51; Spr. 28:9, 13; 1 Joh. 1:9.)

✚ **Bid vir jouself.** Hierdie is nou voorbidding. Begin met jou eie persoonlike



gebedsversoeke. Regdeur die Bybel vra 1die Here ons om ons behoeftes en versoeke voor Hom te bring in gebed. Dit kan fisiese behoeftes wees soos kos en klere, of geestelike behoeftes of selfs bloot hulp met die hantering van daaglikse uitdagings. Die Here wil ons graag help en wil graag vir ons gee wat ons nodig het (Mat. 7:7 – 9; Markus 11:22–24; Joh. 14:13–14; Heb. 4:16). Ons hoef ook nie net te bid vir ons behoeftes nie, maar kan selfs ook ons begeertes wat binne Sy wil is aan Hom bekend maak (Ps. 37:4; 84:11; 145:19; Fil. 4:6). Dit is belangrik dat ons spesifiek is in ons gebede. 'n Gebedslys kan hier baie help. Vat 'n skoon bladsy en trek vier kolomme daarop. Begin dit invul. Soos jy dit begin volskryf met gebede wat beantwoord is, sal jou geloof gebou word soos nog nooit tevore nie.

✚ **Doen voorbidding vir ander.** Die Bybel vra dat ons vir mekaar moet bid. Ons moet bid vir ons gesinne, families, vriende, sendelinge en almal wat werk in die Here se Koninkryk, bid vir jou leiers, werkgewers en werknemers, die mense teenoor wie jy getuig, bid vir die persone van wie jy nie hou nie en die persone wat nie van jou hou nie – en kyk wat gebeur! (1 Samuel 12:23; Job 42:10; Romeine 15:30; Efesiërs 1:15 – 16.) Dalk wil jy vir verskillende persone op verskillende dae van die week bid. Kry 'n wêreldkaart en bid vir sendelinge in verskillende lande.

✚ **Gee jouself oor aan die Here se wil.** Jy behoort jou gebedstyd af te sluit deur jouself weer opnuut toe te wy aan die Here en Sy wil. Herbevestig die heerskappy van die Here Jesus in jou lewe. Maak 'n nuwe belofte aan Hom om Hom daardie dag te volg en te gehoorsaam. (Rom. 12:12; 14:8 –9)

Hier volg 'n paar laaste gedagtes:

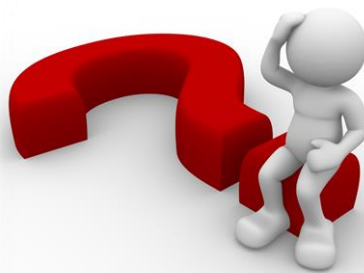
- **Wissel jou plan af.** Pas jou metode aan van tyd tot tyd. Moenie in die lokval beland om 'n metode na te volg, eerder as om die Here Jesus beter te leer ken nie.
- **Spandeer soms jou hele stiltetyd daaraan om vir die Here dankie te sê.** Soms is dit vir ons moeilik om te bid. Sê dan vir die Here dankie vir wie Hy is en wat Hy doen. Psalm 145 is 'n goeie voorbeeld hiervan. Die Psalmdigter vra hier niks vir homself nie. Hy sing bloot net lofprysingsliedere tot die Here.
- **Spandeer een hele stiltetyd bloot om 'n teksvers te memoriseer.** Laat toe dat die Here deur daardie teksvers met jou praat.
- **Onthou altyd jou primêre doel: om die Here Jesus beter te leer ken.** Moenie toelaat dat jou stiltetyd wetties of 'n verpligting word nie. Jy is daar om die Here Jesus te ontmoet en om Hom te leer ken.

3. Hoe om te deel met algemene probleme in jou stiltetyd

Die oomblik wat jy die besluit neem om gereeld stiltetyd te hou, gaan jou probleme begin teëkom. Hoekom? Want die satan wil jou ten alle koste daarvan weerhou om met die Here tyd te spandeer.

Hy weet dat 'n gelowige wat ernstig begin raak in sy verhouding met die Here 'n bedreiging inhou vir die koninkryk van duisternis. Kom ons kyk na 4 algemene probleme:

- Die probleem van selfdisipline
- Die probleem van tye van droogte
- Die probleem van konsentrasie
- Die probleem van mismoedigheid



3.1. Die probleem van selfdisipline

Dis daardie dissipline om jouself in die oggend uit die bed te kry. Dis wanneer jou komberse met jou praat en vir jou sê: “Komaan, lê nog net 5 minute.” Die duiwel sal vir jou probeer oortuig hoe moeg jy is. Hier is 'n paar wenke hoe om hierdie probleem te oorbrug:

1. Gaan slaap betyds saans. As jy vroeër wil opstaan die volgende oggend, help dit om die aand vroeër te gaan slaap. (Ps. 127:2). Dit is nie goed om die kers aan beide kante te brand nie. Té veel mense kyk té laat TV en sukkel om die volgende oggend op te staan.
2. Staan dadelik op wanneer jy wakker word. Die stryd word gewoonlik gewen in binne die eerste paar sekondes. As jy eers gaan begin nadink hieroor, het jy reeds verloor.
3. Wees bedag op stiltetyd “diewe”. Wees op die uitkyk vir dinge wat jou wil ontnem van jou stiltetyd. 90% hiervan het temake met die vorige aand. Die TV is seersekerlik heel bo aan die lys. Nog 'n “stiltetyd dief” is die dinge wat toelaatbaar is, maar nie noodsaaklik nie.
4. Gaan slaap met 'n Skrifgedeelte in jou gedagtes. Gaan slaap met die gesindheid van “Ek sien U môre oggend, Here.” Vra die Here dat, wanneer jy wakker word, jy heel eerste aan Hom wil dink.

3.2. Die probleem van tye van droogte



Soms gebeur dit dat wanneer mense begin met stiltetyd, hulle voel hulle niks daaruit kry nie. Moenie jou stiltetyd meet aan hoe jy voel nie. Jou gevoelens is bedrieglik – dit kom en gaan. Moenie daarop staatmaak nie. As jy net gaan stiltetyd hou wanneer jou lus voel, gaan dit dalk bitter min gebeur. Natuurlik sal daar sommige kere wees waneer ons nie baie bewus is van die Here se teenwoordigheid nie. Ander kere voel dit weer

asof die hemel oor ons oopgaan. Moet dus nie verwag om met elke stiltetyd 'n ervaring met die Here te hê nie. Billie Hanks het gesê: “Dis moeilik om geestelike hoendervleis te kry in die oggend.” Lang tye van geestelike droogte in jou stiltetyd kan egter toe te skryf wees aan een van die volgende faktore:

1. **Ongehoorsaamheid.** Nou praat ons van onbelyde sonde in jou lewe. Die Here sal jou nie iets nuuts wys, totdat jy nie doen wat Hy jou reeds tevore gewys het nie. As die Here vir jou 3 maande tevore iets in die Woord gewys het en jy is steeds besig om met Hom hieroor te worstel, gaan Hy jou nie iets nuuts wys totdat jy Hom hierin gehoorsaam nie.

2. **Jou fisieke toestand.** Miskien kry jy nie genoeg rus nie. As jy nie uitgerus is nie en halfpad aan die slaap is, gaan jy nie veel kan saamneem uit jou stiltetyd nie. Inteendeel, daar is 'n sterk verband tussen die fisiese en die geestelike. Somtyds is die mees geestelike ding wat jy kan doen om die vorige aand vroeg te gaan slaap.

3. **Om té haastig te wees.** Die groot Engelse Metodiste prediker Samuel Chadwick het eenkeer opgemerk: "Hurry is the death of prayer." Dieselfde geld vir jou stiltetyd. Om daardeur te jaag met een oog op die horlosie gaan jou stiltetyd verongeluk. Mik na kwaliteit, nie na hoeveel jy kan doen nie!

4. **Verval in 'n groef.** As jou stiltetyd 'n ritueel word, in plaas van 'n lewende verhouding, dan is dit dood! Die oomblik as dit wetties begin raak, instelle daarvan dat jy daarna uitsien om die lewende God te ontmoet, is dit in gevaar. Dan word jou stiltetyd 'n gewoonte in die negatiewe sin van die woord. So, word buigbaar. Pas jou roetine en jou plan aan, miskien selfs die plek waar jy stiltetyd hou. Verskeidenheid sal jou stiltetyd interessant hou vir jou en die Here.

5. **Om nie met ander te praat oor wat jy leer nie.** 'n Dam wat nie 'n uitvloeï het nie, se water stagneer. Dieselfde is waar vir gelowiges wat slegs ontvang en nooit uitgee nie. Inteendeel, hoe meer ons uitgee, hoe meer ontvang ons juis terug. Begin om met ander te praat oor wat jy leer in jou stiltetyd en kyk wat gebeur.

As jy egter alles ondersoek het en jy steeds niks kry uit jou stiltetyd nie, praat met die Here hieroor. Wees bloot eerlik en erken dit teenoor Hom. Onthou jou verhouding met die Here het, net soos enige ander verhouding, 3 dinge nodig om te kan groei: julle moet saam tyd spandeer, julle moet met mekaar praat en maak die Here deel van elke area van jou lewe. As jy dit doen, sal jou verhouding met die Here oor die langtermyn verdiep. Moenie moed opgee nie. Gal.6:9 "Laat ons dan nie moeg word om goed te doen nie, want as ons nie verslap nie, sal ons op die bestemde tyd ook die oes insamel."

3.3. Die probleem van konsentrasie

Hier het jy te make met gedagtes wat dwaal, geluide wat jou pla, té min slaap, swak lig en 'n miljoen ander dinge wat jy net nie uit jou kop kan kry nie! Hier is 'n paar voorstelle:

- Maak seker jy is heeltmal wakker. Gaan stort of doen oefeninge.
- Lees en bid hardop.
- Loop terwyl jy bid. Jy sal nie sommer aan die slaap raak terwyl jy staan nie, so loop rond.
- Hou 'n notaboekie byderhand. As jy iets onthou wat jy nog daardie dag moet doen, skryf dit neer en gaan verder aan met jou stiltetyd.

3.4. Die probleem van mismoedigheid

Jou grootste uitdaging gaan wees om te hou by jou beplande stiltetyd. Die maklikste ding in die wêreld is om nie stiltetyd te hou nie, veral wanneer jou program baie besig begin raak. Om



op te hou met stiltetyd is gewoonlik die heel eerste stap wat mense gee wanneer hulle geestelik terugval. Dis hoekom die Here Jesus aan die deur van ons harte klop en vra dat ons saam tyd spandeer (Open.3:20). Wanneer jy ander geestelik wil help, kan jy hulle nooit verder neem as wat jy self reeds gevorder het nie. As jy nie self toelaat dat die Here elke dag inspraak gee in jou lewe nie, gaan jy niks hê om met ander mense te kan deel nie. Jy sal hulle nie kan help om te groei nie.

Hoe kan jy hierdie probleem oorbrug? Hier is 'n paar praktiese voorstelle:

1. Maak 'n belofte aan die Here. Belowe om elke dag met Hom tyd te spandeer. Voordat jy dit doen, bereken egter eers die koste (Prediker 5:4 –5). Kies om met die Here tyd te spandeer omdat jy weet dit is wat die Here begeer.
2. Maak dit deel van jou weeklikse beplanning. Maak 'n vaste afspraak met die Here soos wat jy sou doen met 'n dokter of 'n besigheidsafspraak.
3. Verwag dat die duiwel jou hierin gaan aanval. Besef dat die duiwel jou gaan probeer kelder in jou besluit. Die prediker Robert G. Lee het altyd gesê: "If you wake up in the morning and don't meet the devil face on, it just means you're headed in the same direction!"
4. Maak jou Bybel die vorige aand reeds oop by die gedeelte wat jy graag die volgende oggend in jou stiltetyd wil lees. Wanneer jy dan die volgende oggend wakker word en jou oop Bybel sien, sal dit as groot aansporing dien om stiltetyd te hou.

Slot

En sê nou net jy mis 'n dag? Moet jou nie té veel daaraan steur as dit net nou en dan gebeur nie. Moenie 'n skuldkompleks hieroor ontwikkel nie (Rom.8:1). Moenie wetties hieroor raak nie, want om een dag te mis beteken nie dat jy misluk het nie. Moenie moed opgee nie. As jy een maaltyd oorslaan, beteken dit mos nie dat jy nou moet ophou om te eet nie. Jy begin maar net weer eet met jou volgende maaltyd en hou dan daarmee vol. Dieselfde beginsel geld vir jou stiltetyd. Sielkundiges leer ons dat dit gemiddeld 3 weke duur om gewoond te raak aan 'n nuwe taak of gewoonte. Dan neem dit 'n verdere 3 weke voordat die nuwe gewoonte gevestig word en deel word van jou lewe.

Die rede waarom baie mense nie suksesvol is in hulle stiltetyd nie, is omdat hulle nog nooit verder gevoreder het as die 6 weke hindernis nie. Vir jou stiltetyd om 'n gewoonte te word, moet jy vir ten minste 6 weke lank elke dag stiltetyd hou.

William James het 'n formule ontwikkel om 'n gewoonte te vestig:

1. **Maak 'n kwaliteit besluit.** Moenie die krag van 'n heelhartige keuse onderskat nie. As jy halfhartig begin, gaan jy nie kan volhou nie. Vertel ander van hierdie besluit.
2. **Moenie toelaat dat jy een dag oorslaan totdat hierdie nuwe gewoonte gevestig is in jou lewe nie.** Om selfs net een keer toe te gee gaan jou wilskrag en selfdissipline verswak.
3. **Gryp elke geleentheid aan om jou nuwe gewoonte toe te pas.** Elke keer wanneer jy selfs die geringste motivering ervaar om jou nuwe gewoonte te wil beoefen, doen dit onmiddelik met oorgawe. Moenie wag nie, maar gebruik elke geleentheid om jou nuwe gewoonte te versterk. Jy kan dit nie oordoen nie.

Ek sal graag die volgende voorstel byvoeg:

Maak staat op die Here se krag. Aan die einde van die dag is ons betrokke in 'n geestelike oorlog. Hierdie stryd kan net gewen word in die krag van die Heilige Gees. Bid dus dat die Here jou sal versterk en vertrou Hom om jou te help om hierdie gewoonte te vestig tot Sy eer. As jy in jou hart oortuig is dat jy dit moet doen, bid asb die volgende gebed: *“Here, ek belowe om elke dag tyd saam met U te spandeer, maak nie saak wat dit my gaan kos nie. Ek vertrou U om my die krag te gee om hiermee te kan volhou.”*

