WEEKLY Devotional

voor mama's

Stil zijn. Waarom?

week 43 2020

WEEKLY Devotional

voor mama's

week 43 2020

© 2020 Power to the Mama's - Daniëlle Koudijs

Amersfoort

Op enigerlei wijze verspreiden is absoluut niet toegestaan

ALLEEN VOOR MEMBERS

Meer info over het membership of Power to the Mama's vind je op www.powertothemamas.nl

Overdenking

Dag mede-moeders,

Vorige week ging de Weekly Devotional over vertrouwen. Het Squad e-Magazine van deze maand gaat over keuzes maken. Beide hebben alles te maken met verbinding: met jezelf, God, je partner en je kinderen. Want als je goed in verbinding bent en weet hoe het met jezelf en de ander gaat, ben je beter afgestemd op elkaar. En dan hoor en voel je subtiele en minder subtiele aanwijzingen veel beter.

Als het gaat om in verbinding zijn met God, is tijd doorbrengen met Hem en Zijn Woord heel belangrijk. Stille tijd is een term die we veel horen en er zijn legio mogelijkheden om stille tijd te houden. In elke vorm gaat het om puur tijd doorbrengen met Hem, je aandacht richten op Hem. Dat kan de hele dag door. In de stilte, maar ook tijdens huishoudelijke klusjes, het knuffelen met je kind of op je werk.

Toch is die stilte heel belangrijk om God te kunnen horen. Maar hoe vaak zijn we nog echt stil? En waarom is stil zijn dan zo belangrijk?

“Stilte is een geestelijke oefening die van oudsher bij de kerk hoort”, lees ik in een stuk geschreven door Jos Douma. “Stilte houdt in dat je stopt met 'bezig zijn', dat je zwijgt, dat je de eenzaamheid zoekt. Voor die eenzaamheid kun je naar een aparte plaats, een klooster of een kerk, de natuur in of naar een speciale ruimte in je huis. Zo'n omgeving werkt bevorderlijk, maar waar het in wezen om gaat is de keuze om zelf stil te worden en alleen met God te zijn.”

Aha. Stilte als onderdeel van geloofsbeleving is dus meer dan alleen God zoeken. Het betekent weggaan van alles dat jouw contact met God verstoort. Woorden die alles mooier maken, plaatjes die voorbij schieten, gedachten die blijven komen. Het verstoren lijkt zo normaal dat we bijna moeten breken met de onlosmakelijke drang om het leven te willen controleren en niets te willen missen.

Overdenking

In de stilte zijn en stil worden is niet makkelijk. Er zijn in onze levens nou eenmaal heel veel dingen die onze aandacht blijven vragen. De vraag is alleen: moeten we al die dingen ook echt? En de dingen die echt moeten en in onze hoofden blijven haken, kunnen die ook even wachten?

Stil zijn voor God associëren we ook vaak met bidden
Bidden is praten met God. Toch? Ja, ook. Bidden is ook luisteren naar God, naar wat Hij zegt. En als je wilt horen wat Hij zegt, is stilte essentieel. Stil zijn bij Hem, is luisteren naar Hem. Daarmee eer je God, breng je de aandacht van jezelf en je drukke leven naar Hem en Zijn rust. En juist daar gebeurt het.

Søren Kierkegaard omschrijft het heel mooi:

"Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren. En in die stilte hoorde ik de stem van God." Sören Kierkegaard

Ik vind het ook een enorme uitdaging om stil te zijn bij God, voor God. En juist nu, in een hectische tijd op gebied van werk en privé, vind ik het nóg lastiger. Maar ik ga de uitdaging samen met jou aan, te beginnen met deze week. Doe je mee?

Succes!

Liefs Daniëlle

Voorbereiding

Wat heb je nodig voor de Weekly Devotionals?

- Bijbel (ik daag je uit ook een papieren Bijbel te gebruiken, maar een digitale mag natuurlijk ook, mits je alle andere meldingen even uitzet)
- Tien minuten tot een kwartiertje van je tijd
- Een pen en papier
- De download die is gecommuniceerd in de blog of het blog zelf

Hoe begin ik?

Zoek een rustig plekje, doe je ogen dicht, adem een paar keer diep in en uit en vraag de Heer om je vandaag te vullen met Zijn woord.

Hoe eindig ik?

Dank de Heer voor deze tijd met Hem en vraag Hem inzichten te geven als dat nodig is. Het kan best zijn dat dat wat je vandaag leest nog een paar dagen door resoneert of later terugkomt.

Het proces

Het kan best zijn dat je door deze devotionals in een groeiproces komt wat betreft geloof. Dat hopen wij in ieder geval wel. Het is mooi om dat te volgen. Schrijf als je wilt elke keer in een paar steekwoorden (of meer woorden) op wat er in je op komt of wat je kwijt wilt. Het is mooi als je dit in een speciaal schriftje doet (wordt aan gewerkt!) zodat je je eigen reis met God kunt volgen.

Succes en zegen!

Weekly Devotionals

Zoek elke dag een rustig plekje, adem een paar keer diep in en uit en nodig God uit voor dit moment met Hem of dank Hem voor weer een nieuwe dag. Houd pen en papier in de buurt voor als je dingen wilt opschrijven.

Dag 1

Lees Psalm 46:3

Wees stil en weet dat ik God ben

De Psalmist beschrijft in deze Psalm de kracht en bescherming van God. Hij bemoedigt mensen ermee, zodat ze hun vertrouwen op de Heer stellen. We weten allemaal wat onze gedachten voor onrust kunnen veroorzaken als we geen vertrouwen hebben.

Reflectie:
Weet jij dat God God is?
Hoe uit zich dat?
Wat heeft stil zijn hiermee te maken, denk je?
Op welke manier heeft dat invloed op onrust, denk je?

Gebed:
Bid je vragen, je twijfels en je onrust uit naar Hem. Vraag de Heilige Geest om je te helpen. Vraag om vertrouwen en meer geloof als je merkt dat je onrustig bent. Vraag God waardoor die onrust komt, dat Hij dat wil gaan openbaren. Wees daarna een paar minuten stil.

Weekly Devotionals

Dag 2

Luister vandaag dit lied.

Stil, mijn ziel wees stil

https://www.youtube.com/watch?v=tPPkNMEioaY

Neem na het luisteren van het lied daadwerkelijk een paar minuten om stil te zijn voor Hem.

Reflectie:

Wat doet dit lied met je?
Hoe helpt het je om stil te worden voor Hem?
Wat voor invloed heeft dat op jouw moeder-zijn vandaag, denk je?

Gebed:
Bid je vragen, je twijfels en je onrust uit naar Hem en wees daarna een paar minuten stil.

Weekly Devotionals

Dag 3

Lees Psalm 62:5

Waarlijk mijn ziel, keer u stil tot God

Stil worden en je laten verwonderen door God, hoe doe je dat?

Kijk vandaag eens naar je kind(eren):

Hoe speelt hij of zij?
Wat voor spontaniteit verbaast jou?
Welke sprankeling zie je, bijvoorbeeld door een karaktereigenschap of creativiteit?
Wat zie jij hierin van Gods schepping?

Doe hetzelfde eens met je kind samen. Kies iets uit de natuur waar je je over laat verwonderen. Bijvoorbeeld de paddenstoelen en de veelheid aan kleuren in het bos, hoe een cake groter wordt in de oven, hoe het geluid van uitgestrekte weilanden klinkt.

Kern van deze opdracht: om je te richten op iets, is het nodig om stil te worden. Dan zal je het kleinste ding zien dat jou kan verwonderen.

Gebed:
Dank God voor al het moois waarover je je vandaag hebt kunnen verwonderen!

PS. Doe de oefening van morgen als het lukt aan het begin van de dag.

Weekly Devotionals

Dag 4

Lees Psalm 90:1-2

Heer, U bent door de eeuwen heen
een schuilplaats voor ons geweest.
Nog vóórdat de bergen ontstonden,
nog vóórdat U de aarde had gemaakt,
was U al God.
Voor eeuwig bent U God.

Lees de Psalm twee keer door. Doe deze oefening het liefst aan het begin van de dag.

Reflectie:

Wat raakt jou uit deze verzen?
Welk woord springt er voor jou uit?
Hoe komt dit?
Hoe kan deze tekst jou helpen meer in Zijn rust te wandelen?
Wat kan deze tekst voor jouw gezin betekenen?

Gebed:
Bid uit naar God wat op je hart is en wees dan stil. Ook als het stormt in je hoofd, blijf dan langer stil, zodat je gedachten kunnen uitrazen. Herhaal de naam van Jezus om gefocust te blijven op Hem.

Weekly Devotionals

Dag 5

Quote:

"We moeten God vinden, maar we vinden Hem niet in het lawaai of in de opwinding. Kijk naar de natuur, de bomen, de bloemen en het gras, die in diepe stilte groeien. Kijk naar de sterren, de maan en de zon die zich allemaal in stilte voortbewegen." Moeder Teresa

Ga vandaag naar buiten, als het niet anders kan naar je balkon of tuin. Doe deze opdracht alleen, maar bijvoorbeeld ook met je kind of gezin. Zo neem je hen mee in de lessen rondom stilte.

Reflectie:
Wat zie je allemaal groeien?
Kies een ding en bestudeer dat.
Hoe ziet eruit?
Welke kleur heeft het?
Waar groeit het in of aan?
Hoe groeit het?Waar zie jij Gods aanwezigheid in deze dingen?
Op welke manier staat dit in het leven?
In de rust of in gejaagdheid?
Wat leert dit jou?

Gebed:
Bid vandaag het Onze Vader.

Weekly Devotionals

Dag 6-1

Lees Psalm 131:2

"Nee, ik heb mijn ziel tot rust gebracht."

We doen even een stukje taal, voordat we verder gaat. :-) Het gaat om het woord contemplatie.

Het woord contemplatie komt onder andere voor in de Rooms Katholieke kerk. Onze Taal geeft er deze betekenis aan:

BETEKENIS:
(godsdienstige) bespiegeling, overpeinzing

UITSPRAAK:
[kon-tem-pla-(t)sie]

WOORDFEIT:
Contemplatie komt via het Frans van het Latijnse contemplatio 'beschouwing'. In het werkwoord contemplari'beschouwen', waarvan het afgeleid is, is het woord 'tempel' te herkennen. Het Latijnse woord templum, letterlijk 'afbakening', duidde onder meer de ruimte aan waarin priesters de (voorspellende) vlucht van vogels aanschouwden.

Iets beschouwen en aanschouwen is iets bedachtzaam bezien. Dat kan je alleen doen in de rust. En dat vraagt oefening. Als coach geef ik aan moeders die moeite hebben met overweldigende gedachtestromen, deze oefening:

ZIE VOLGENDE BLADZIJDE

Weekly Devotionals

Dag 6-2

Opdracht:

Zet een wekker op 15 minuten. Ga rustig zitten of liggen en wees stil. Als je merkt dat je druk bent in je hoofd, zal er eerst een vloedgolf aan gedachten langskomen. Verzet je daar niet tegen, dat werkt averechts. Vertrouw erop dat je in staat bent te kiezen voor de rust en dat je dat mag oefenen.

Nodig de Heilige Geest uit en vraag Hem om rust in je hoofd, je hart en je lijf. Zeg tegen de gedachten die komen: "Ja, ik weet dat je er bent. Ik hoef niks met jou. Nu is mijn tijd voor Jezus," en richt je op Hem. Noem een paar keer Zijn naam, adem daarbij diep in en uit. Noem een aantal dingen waar je dankbaar voor bent en herhaal dit tot de wekker gaat. Sluit het dan af, zonder oordeel.

Je hoeft geen oordeel te geven voor hoe je vindt dat je het hebt gedaan. Je hebt het hoe dan ook goed gedaan, want je bent God gaan zoeken én bezig met het doorbreken van een patroon. Dat vergt veel oefening. Doe deze opdracht daarom als het even kan een week lang elke dag, om te merken of je met deze opdracht makkelijker stil wordt.

Reflectie:
Hoe is het voor jou geweest deze week?
Wat vond je fijn/minder fijn?
Wat heb jij geleerd?
Waar ben je dankbaar voor?
Wat wil je nog leren?

Gebed:
Bid tot God wat je op je hart hebt en dank Hem voor Zijn liefde.

Weekly Devotionals

Dag 7

Om je te herinneren aan het belang van de stilte, deze mooie quote!

Wie de stilte niet kent, heeft veel moois niet gehoord

Wie de
stilte niet kent,
heeft veel moois
niet gehoord
C. VAN DER HOUT