



Pelgrimeren
in Groningen

Christelijke spiritualiteit Kolham.

Het stiltegebed.

Het stiltegebed is een manier van bidden, van tijd doorbrengen in Gods aanwezigheid, die wordt gekenmerkt door rust en door het telkens zachtjes terugkeren naar een Bijbels woord. Hieronder tref je enkele praktische handreikingen aan.

1. Kies een gebedswoord dat voor jou symbool staat voor je actieve verlangen om in de tegenwoordigheid van Jezus te zijn en open te staan voor zijn vernieuwende werkzaamheid.
2. Ga ontspannen zitten, sluit je ogen en neem enkele momenten om tot rust te komen.
3. Introduceer het gebedswoord dat voor jou symbool staat voor je actieve verlangen om in de tegenwoordigheid van Jezus te zijn en open te staan voor zijn vernieuwende werkzaamheid.
4. Als je merkt dat je bezig bent met gedachten of andere prikkels, keer dan telkens weer zachtjes terug naar het gebedswoord dat voor jou symbool staat voor je actieve verlangen om in de tegenwoordigheid van Jezus te zijn en open te staan voor zijn vernieuwende werkzaamheid.
5. Sluit deze tijd van gebed naar behoefte af met nog enkele minuten stilte, dankzegging, voorbede, aanbidding of met het Onze Vader.

Bron: website spatiumspiritus.nl