“Staak de strijd,

en erken dat ik God ben”

Psalm 46:11

“Spreek, HEER,

uw dienaar luistert”

1 Samuel 3:9

Jongeren weekenden :

[www.meetanddiscover.nl](http://www.meetanddiscover.nl)



Bron: [www.philipnunn.com](http://www.philipnunn.com)

Tools > Discipleship

**Stille Tijd #10**  datum:

**Een nieuw lied**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 40:1-3** drie keer door.

Mediteren: In deze teksten laat David zien hoe na lang wachten God heeft hem geholpen en blij gemaakt. Wat voor bemoediging kan je hierin vinden?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1. Heb ik ook lang de Heer verwacht?

v1-2. Wat heeft de Heer voor David gedaan? Kan Hij dat ook voor mij doen vandaag?

v3. Een nieuwe ervaring met God heeft een nieuw lied nodig. Wat leer ik van God tegenwoordig? Op welke wijze groei ik in mijn relatie met Here God?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[12]

**Stille Tijd Boek**

**10 dagen in de Psalmen**

Boek 1: Psalm 1-41



**YOUR LOGO**

**CAN GO HERE**

**Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Wat is een Stille Tijd niet?**

* Het is niet een methode om ‘succes’ te hebben!
* Het is niet nog een plicht om je snel gefrustreerd en schuldig te laten voelen!
* Het is niet een tijd om snel een dagboekje te lezen. Ook niet voor diepe Bijbelstudie!

**Wat is een Stille Tijd?**

* Het is een tijd om stil te zijn in de aanwezigheid van de Heer Jezus.
* Het is een tijd om te proberen de stem van God de Vader te horen door Zijn Woord.

**Waarom een Stille Tijd?**

* Omdat ik een vriend van God ben.
* Omdat ik kracht en perspectief voor vandaag nodig heb.

[1]

* [ Blank behind front cover ]
* Een voorstel

**Mijn 7 minuten met God**

**1 minuut**: Bidden. Dank God voor het leven, vrienden, werk en andere zegeningen die Hij je geeft. Vraag de Heer je schoon te maken en door Gods Woord tegen je te spreken. Als je je van zonde bewust bent, belijd die aan Hem. Kom tot rust.

**3 minuten**: Lezen. Lees zo’n 10 verzen uit de Bijbel. Lees met een potlood of kleurpotloden in de hand om iets wat je aanspreekt te onderstrepen, en

aan te geven tot hoever je las.

**2 minuten**: Mediteren. Denk na over wat je las. Vraag je af:

- Is er een zonde die ik moet belijden?

- Is er een gebod dat ik moet gehoorzamen?

- Is er een belofte waar ik steun in vind?

- Is er een voorbeeld dat ik moet imiteren of

vermijden?

- Is er iets te leren over hoe God is?

- Is er iets om dankbaar voor te zijn?

**1 minuut**: Bidden. Dank God voor wat je hebt geleerd. Aanbid Hem voor wie Hij is. Vraag de Heer om hulp om verzoekingen die vandaag op je pad komen te weerstaan en om Zijn Woord te gehoorzamen. Vraag Hem ook aan jou een goed werk te laten zien wat je vandaag kunt doen. Beveel jezelf met je familie en andere christenen bij de Heer aan.

[2]

* [ Blank behind back cover ]

**Stille Tijd #9**  datum:

**Zoek je geluk bij de Heer**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 37:1-5** twee keer door.

Mediteren: Er zijn twee manieren om te leven. David heeft vreugde in de Heer gevonden. Jij ook?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1-2. Wat is de toekomst van kwaad en degenen die kwaad doen? Ik wil op een andere manier leven!

v3-4. Wat verlangt mijn hart? Waar of waarmee probeer ik geluk te vinden? Zoek ik geluk ook bij de Heer?

v5. Ik kan mijn leven, ook vandaag, in de handen van de Heer vertrouwen.

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[11]

**Stille Tijd #8**  datum:

**Vergeven!**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 32:1-5** drie keer door.

Mediteren: David wist hoe zonde en Gods zware hand voelden. Maar hij wist ook hoe vergeving voelt. En jij?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1-2. Is er iets in mijn leven dat God niet blij maakt? Leef ik nu als een rein mens?

v3-4. Zweeg ik over iets? Is mijn geestelijke leven ‘droog’ vanwege zonde in mijn leven?

v5. Door belijdenis ontvangen we Gods wonderbare vergeving. Jezus heeft al mijn zonden op zich genomen. Ik wil vandaag van die vrijheid genieten!

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[10]

**Stille Tijd #6**  datum:

**Waarom zo stil?**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 22:1-4** drie keer door.

Mediteren: Soms voelt God voor David ver weg. Wat leert David ons? De Heer Jezus heeft verzen 1 en 2 op het kruis citeert. Waarom?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1-2. Verlaat Vader God Zijn kinderen? Waarom voelt het soms zo? Als Hij niet antwoordt, hoort Hij toch? Zal ik doorgaan met bidden ook als Hij ver weg voelt?

v3. God houdt van mijn lofzangen. Hij troont erop!

v4. Welk goed voorbeeld hebben ‘onze vaderen’ aan mij gegeven?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[8]

**Stille Tijd #1**  datum:

**Een gezonde boom**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 1:1-3** drie keer door.

Mediteren: De psalmist maakt een contrast tussen twee personen. Welke past het best bij jou? Wat voor vruchten kunnen anderen in je leven zien?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1. Wandel ik misschien met de verkeerde mensen? Ben ik op de verkeerde plek?

v2. Wat geeft mij vreugde? Wat fijn dat ik tijd heb genomen om over Gods Woord te denken. Spreek, Heer, tot mij door u Woord vandaag.

v3. Ontvang ik energie van God door Zijn Woord? Groei ik in geloof ook in moeilijke dagen?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[3]

**Stille Tijd #3**  datum:

**Zo groot, zo klein!**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 8:1-4** drie keer door.

Mediteren: David kijkt naar de sterren in de hemel. Hij voelt de grootheid van de Schepper en de kleinheid van zichzelf. Wat maakt je waardevol?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1-2. Op aarde zie ik machtige naties, machtige bedrijven, machtige legers, machtige natuur. Mijn God is nog machtiger! Er is kracht in de Naam van Jezus!

v3. Mijn God is de schepper van *alles*.

v4. Waarom heeft Hij die zo groot is interesse in mij die zo klein is? Het is Zijn keuze! Hij houdt van mij!

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[5]

**Stille Tijd #2**  datum:

**Gebed met verwachting**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 5:1-3** drie keer door.

Mediteren: Ben je je bewust dat je tot God bid? Waarom kan het goed zijn om je dag met God te beginnen?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1. Als ik bid, luistert de Heer niet alleen naar mijn woorden, Hij ziet ook mijn hart, mijn ‘zuchten’.

v2. Welk beeld van God heb ik als ik bid? Zie ik Hem als *mijn* God? Zie ik Hem als *koning* van mijn leven?

v3. Hoe begin ik mijn dag? Kan ik mijn gebed (en ook mijzelf) rustig voor God neerleggen? Als ik Gods aanwezigheid zoek, wat verwacht ik van God?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[4]

**Stille Tijd #4**  datum:

**Met God in Zijn tent**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 15:1-5** drie keer door.

Mediteren: Een bepaald gedrag verstoort onze relatie met de Heer. Hoe gaat het met jou levenswandel?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v2. Spreek ik waarheid in mijn hart? Ben ik bang van of flexibel met een bepaalde waarheid?

v3. Hoe praat ik over anderen?

v4. Hoe betrouwbaar is mijn woord? Kunnen anderen op mij rekenen? Kan God dat?

v5. Wat is mijn houding tegenover geld? Ben ik gul?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[6]

**Stille Tijd #7**  datum:

**Ik heb een Herder!**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 23:1-6** twee keer door.

Mediteren: David was een herder voordat hij koning werd. Nu ervaart hij God als zijn Herder en zichzelf als een schaap. Wat voor Herder heb jij?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1. Is de Heer mijn Herder? Wat voor schaap ben ik?

v2-3. Wat doet de Herder voor mij vandaag?

v4. Als ik iets vrees, wat moet ik niet vergeten?

v6. De Heer Jezus zorgt voor mij vandaag, morgen en tot in eeuwigheid!

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[9]

**Stille Tijd #5**  datum:

**Ik heb U hartelijke lief!**

Bidden: Vraag de Heer iets tegen jou te zeggen door Zijn Woord.

Lezen: Lees **Psalm 18:1-3** drie keer door.

Mediteren: David geeft hier redenen waarom hij God hartelijke lief had. Gaan deze redenen ook voor jou op?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1. Hoeveel houd ik werkelijk van de Heer?

v2. De Heer kan stabiliteit aan mijn leven geven (rots). Hij kan mij beschermen als ik me aangevallen voelt (burcht). Hij kan mij vrij maken (Bevrijder). Heb ik vandaag iets nodig?

v3. Voor welke redenen kan ik vandaag God prijzen?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

Bidden: Reageer op deze kernboodschap. Neem tijd om Hem te aanbidden.

[7]