

“Staak de strijd,  
en erken dat ik God ben”

Psalm 46:11

“Spreek, HEER  
uw dienaar luistert”

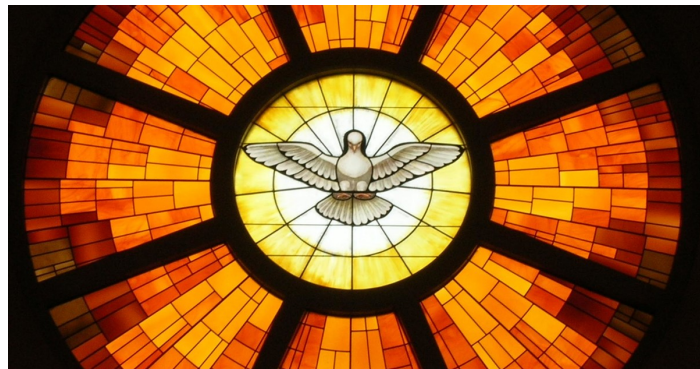
1 Samuel 3:9



Bron: [www.philipnunn.com](http://www.philipnunn.com)  
Writings > Devotional Booklets

# Stille Tijd Boekje

12 dagen in de brief aan de EFEZIËRS



Datum:

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

Stille Tijd #11

datum:

## Omgaan met gezag

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 6:1-9**.
- Mediteren: Wat leer je over hoe 'vol zijn van Gods Geest' invloed heeft op je familie, studie en werkrelaties?

### DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig

- v1. Hoe geef ik aan mijn ouders eer? Kan ik vandaag iets voor mijn ouders doen om mijn dankbaarheid te tonen?
- v4. Ben ik genoeg bij mijn kinderen betrokken? Ben ik een goed voorbeeld van 'Vader God' voor hen?
- v5. Hoe ga ik om met gezags personen (ouders, leraars, politie, werkgevers, gemeenteleiders) in mijn leven?
- v9. Als ik soms gezag moet uitoefenen, doe ik het met liefde en nederigheid?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

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 verzoeken 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.

## 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. Ik wil graag Zijn stem horen.

[1]

Stille Tijd #1 datum:

### Zijn Vader is onze Vader

Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.

Lezen: Lees **Efeziërs 1:1-14**.

Mediteren: Uit liefde heeft God je, nog voordat je geboren werd, gekozen om je als Zijn kind te maken. Wat doet die gedachte met je?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v2-3. De Vader van Jezus is ook mijn Vader. Hij houdt van, zorgt en vindt Zijn voldoening ook in mij!  
v4. Hij wil dat ik heilig en smetteloos zal leven. Is er iets in mijn leven dat opgeruimd moet worden?  
v7. Door het bloed van de Heer Jezus ben ik nu rein.  
v13. Vanaf het moment van mijn bekering, ben ik verzegeld met de Heilige Geest. Dat is fantastisch!

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[3]

Stille Tijd #12 datum:

### Geestelijke strijd

Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.

Lezen: Lees **Efeziërs 6:10-24**.

Mediteren: We hebben er niet voor gekozen, en toch bestaat geestelijke strijd echt. Wat leer je hier over je vijand en hoe je je kan verdedigen?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v11. Voel ik me in verleiding om iets verkeerd te doen?  
v12. Satan maakt gebruik van mensen. Mensen zijn niet mijn vijanden.  
v17. Gods Woord is het zwaard van Gods Geest. Ik wil Gods Woord beter leren kennen en leren gebruiken.  
v19. Heer, geef mij vandaag de juiste woorden om anderen te helpen en te bemoedigen.

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[14]

Stille Tijd #10 datum:

### Vol met Gods Geest!

Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.

Lezen: Lees **Efeziërs 5:18-33**.

Mediteren: Vol zijn van Gods Geest heeft invloed op de manier die je praat, op je houding en op je relaties met anderen. Wil je dat?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v18. Heer, vul mij met Uw Heilige Geest vandaag!  
v19. Ik wil U vandaag in mijn hart loven en danken.  
v20. Vader God, ik wil U graag danken voor...  
v22-30. Hoe is mijn huidige houding tegenover mijn partner?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[12]

Stille Tijd #9 datum:

## Zoals het heiligen past!

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 5:1-17**.
- Mediteren: Hier vind je tips om te leven op een manier die God blij maakt. Wat kan anders of beter in je leven?

DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig

- v1. Ik ben een gewenst en geliefd kind van God!
- v2. Als ik me bewust ben dat ik geliefd ben, zal mijn leven vandaag ook een aangename geur zijn!
- v10. Ik wil graag doen wat God welbehaaglijk is.
- v11. Is er iets verkeerd dat God mij vraagt te belijden of ontmaskeren?
- v17. Ik wil vandaag graag Uw wil begrijpen en volgen.

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[11]

Stille Tijd #7 datum:

## Wandelen in eenheid

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 4:1-16**.
- Mediteren: Wat leer je hier over hoe jij als christen mag leven?

DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig

- v1. Ik ben geroepen. Er is een levensstijl die bij mijn roeping past. Hoe wandel ik op dit moment?
- v2. Hoe nederig ben ik? Heb ik meer zachtmoedigheid of geduld nodig om iemand 'in liefde te verdragen'?
- v5. De God en Vader van andere christenen is dezelfde God en Vader van mij! God houdt net zo veel van de ander. Ik mag de ander ook waarderen.
- v12. Sta ik open om te leren en te dienen?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[9]

Stille Tijd #2 datum:

## Wijsheid en openbaring

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 1:15-23**.
- Mediteren: Wat leer je van dit eerste gebed van Paulus? Hoe kan je ook voor anderen bidden?

DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig

- v16. Hoe kan ik God voor mijn familie, vrienden en gemeente danken?
- v17. God geeft hen en ook mij 'de Geest van wijsheid en van openbaring'. Help mij Uw wil te doen!
- v18-19. Vader God, ik wil ook meer weten van die hoop en Uw kracht die in mij wil werken.
- v22. Jezus is nu Hoofd over alle dingen, ook van de kerk, ook van mij. Ik wil U graag gehoorzamen.

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[4]

Stille Tijd #4 datum:

## Hulsgenoten van God

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 2:11-22**.
- Mediteren: God heeft joden en heidenen samen in één lichaam met God verzoend! Wat kun je samen met anderen als kerk nu doen?

DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig

- v12. Vroeger was ik ook 'zonder God in deze wereld'. Dank U Jezus dat U mij bij God gebracht hebt!
- v16-18. Ik ben ook met God verzoend. Ik kan nu rustig en met vrijmoedigheid in Zijn aanwezigheid komen.
- v22. God is nu bezig om mij en anderen samen te voegen en zo Zijn kerk te bouwen. Ik laat me door God met anderen verbinden! Ik wil Zijn kerk zijn!

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[6]

Stille Tijd #3 datum:

## Het is een gave van God!

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 2:1-10**.
- Mediteren: Wat leer je hier over Gods liefde en genade, en over de plek of het doel van je goede werken?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v2. Vroeger had ik een ander leven, gekenmerkt door ongehoorzaamheid. Ik ben er niet trots op!

v4-5. Uit liefde heeft Hij mij gered! God dank!

v8-9. Mijn behoudenis is een gave van God. Ik mag en kan het nooit verdienen – alleen ontvangen!

v.10. Elke dag bereidt God goede werken voor mij om te doen. Help mij Heer goede werken te zien en doen.

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[5]

Stille Tijd #5 datum:

## Openbaring van een geheimenis

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 3:1-13**.
- Mediteren: De gemeente of kerk van Jezus was een geheimenis, onbekend in het OT. Het werd door Gods Geest aan de apostelen en profeten geopenbaard. Wat is zo bijzonder?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v1. Paulus was beperkt in de gevangenis. Maar hij zag zichzelf als een 'gevangene van Christus'. Wat kan ik ervan leren?

v7. Gods kracht werkt door Paulus. Vader God, werk met uw kracht ook door mij vandaag!

v9. God is de schepper van alle dingen. Dank U Here God dat U mij gemaakt heeft zoals U gewild hebt.

v12. Met vrijmoedigheid mag ik vandaag bij U komen.

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[7]

Stille Tijd #8 datum:

## Oude ik, nieuwe ik!

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 4:17-32**.
- Mediteren: Hier worden we bemoedigd om de oude mens af te leggen en de nieuwe mens aan te doen. Moet iets veranderen in je leven?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v17. Denk ik en leef ik anders dan ongelovigen? Hoe?

v18. Zijn er onderwerpen waar mijn hart hard wordt?

v25. Spreek ik altijd de waarheid?

v26. Waarom ben ik soms boos? Wat doe ik dan?

v30. Gelukkig ben ik voor altijd 'verzegeld' met de Heilige Geest. Maar ik kan Hem wel bedroeven.

v32. Is er iemand die ik nu moet vergeven?

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[10]

Stille Tijd #6 datum:

## De kracht die in ons is!

- Bidden: Vraag de Heer door Zijn Woord tot jou te spreken.
- Lezen: Lees **Efeziërs 3:14-21**.
- Mediteren: Wat leer je van dit tweede gebed van Paulus? Hoe kan je ook voor jezelf en voor anderen bidden?

**DENK TIPS – Gebruik alleen indien nodig**

v14. Soms bad Paulus op zijn knieën. Waarom deed hij dat? Wil ik dat soms ook? Misschien nu?

v16. Mijn innerlijke mens kan door Gods Geest versterkt worden. Heer ik heb dat vandaag nodig!

v18-19. Voel ik me door die grote liefde van God geliefd?

v20. Bedankt Heer dat U krachtig bent, en dat Uw kracht in mij is. Werk krachtig in mij en door mij vandaag.

Kernboodschap voor mij voor vandaag:

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

[8]