

# LISTEN CHALLENGE



## Week 1: INSTRUCTIE

Deze maand gaan jullie aan de slag met het bewust bouwen aan een ritme in je leven waar je ruimte creëert om te luisteren naar de aansporingen van de Heilige Geest.

De challenge deze week gaat direct best heel diep. Je leert luisteren aan de hand van 'het Coventry gebed'. Klik op de button om het gebed uit te printen. Hang het op een zichtbare plek waar je het regelmatig tegenkomt.

Voel je vrij om het op je eigen manier te doen, maar hier een voorstel hoe je aan de slag kunt gaan:

1. Zet je telefoon (behalve je timer) stil en je muziek uit.
2. Ga rustig zitten. Er is tijd nodig voor je eigen geest om tot rust te komen. Misschien is 1 uur ineens te veel. Verdeel de tijd dan in kleinere blokjes. Kies voor 2 keer een half uur, of 3 keer 20 minuten.
3. Bid in stilte tot de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken?'
4. Lees het Coventry-gebed in stilte door.
5. Bid hardop tot de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken door dit gebed heen? Wilt U hier iets uit laten springen?'
6. Lees het gebed opnieuw. Nu hardop.
7. Wees stil. Luister naar wat God antwoordt.
8. Noteer wat Hij op je hart legt. Dit kan een gedachte zijn of een concrete actie.
9. Lees het gebed nog een laatste keer.
10. Bedank de Here God voor wat Hij je liet zien en als er een concrete actie is, ga er dan mee aan de slag.

## WEEK 1: VERDIEPING

1. Wat heb jij gedaan met Jezus oproep Hem te volgen? Wat betekent het om Zijn discipel te zijn?
2. Zijn er overblijfselen van heftige tijden in jouw leven die je tot een teken kunt maken van hoop?
3. Hoe kun je dat doen?

# LISTEN CHALLENGE



## Week 2: INSTRUCTIE

Samen willen we onze plek innemen in de wereld. Naast hele mooie dingen zien we ook dat deze wereld een plek is vol ongeloof, ongerechtigheid, gebrokenheid en pijn. Daarvoor is het nodig dat we weten wat de Heilige Geest wil dat we doen en zeggen in de verschillende plekken en situaties waarin we ons bewegen. De Heilige Geest wil ons leren te wandelen met Jezus. Gewoon, in ons leven van elke dag.

Deze week leer je luisteren aan de hand van 'het Onze Vader'. Voel je vrij om het op je eigen manier te doen, maar hier is een voorstel hoe je met dit gebed aan de slag kunt gaan:

1. Zet je telefoon (behalve je timer) stil en je muziek uit.
2. Ga rustig zitten. Er is tijd nodig voor je eigen geest om tot rust te komen.
3. Bid in stilte tot de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken?'
4. Lees het 'Onze Vader' in stilte door.
5. Bid hardop tot de de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken door dit gebed heen? Wilt U hier iets uit laten springen?'
6. Lees het gebed opnieuw. Nu hardop.
7. Wees stil. Luister naar wat God antwoordt.
8. Noteer wat Hij op je hart legt. Dit kan een gedachte zijn of een concrete actie.
9. Lees het gebed nog een laatste keer.
10. Bedank de Here God voor wat Hij je liet zien en als er een concrete actie is, ga er dan mee aan de slag.

## WEEK 2: VERDIEPING

Ga deze week op zoek naar gebeden in het Oude Testament.

1. Welke elementen zie je terugkomen in de verschillende gebeden en wat zegt dat jou?
2. Welke psalm springt er deze week voor jou (en misschien je jongere broers of zus) uit? Hang hem, net als het Coventry gebed en het Onze Vader eens een tijdje op een plek waar je hem regelmatig tegenkomt.
3. Schrijf nu zelf je eigen gebed. Het is natuurlijk mooi als je het samen zou kunnen doen en zou kunnen delen met je jongere broer of zus, maar het hoeft niet.

**WE WALK ALONGSIDE THOSE WHO WALK ALONE**

# LISTEN CHALLENGE



## Week 3: INSTRUCTIE

Deze week leer je luisteren naar de stem van de Heilige Geest aan de hand van het gebed van Jezus. Print ook dit gebed uit en hang het op een zichtbare plek waar je het regelmatig tegenkomt. Hangen de andere 2 er ook nog? Voel je opnieuw vrij om het op je eigen manier te doen, maar hier weer een hulpmiddel hoe je met dit gebed aan de slag kunt gaan:

1. Zet je telefoon (behalve je timer) stil en je muziek uit.
2. Ga rustig zitten. Er is tijd nodig voor je eigen geest om tot rust te komen.
3. Bid in stilte tot de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken?'
4. Lees het gebed van de Heer Jezus in stilte door.
5. Bid hardop tot de de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken door dit gebed heen? Wilt U hier iets uit laten springen?'
6. Lees het gebed opnieuw. Nu hardop.
7. Wees stil. Luister naar wat God antwoordt.
8. Noteer wat Hij op je hart legt. Dit kan een gedachte zijn of een concrete actie.
9. Lees het gebed nog een laatste keer.
10. Bedank de Here God voor wat Hij je liet zien en als er een concrete actie is, ga er dan mee aan de slag.

## WEEK 3: VERDIEPING

Lees Efeze 1:15-23 en 3:14-21, Filippenzen 1:9-11, Kolossenzen 1:9-14. Het zijn voorbeelden die je laten zien hoe iemand bijvoorbeeld voor de kerk bidt of zijn bewondering uitspreekt voor Wie God is. Ken je er nog meer?

1. Welke dingen vallen je op? Wat leer je hieruit over de Here God? Over jezelf? Over de kerk? Over de manier waarop je naar God luistert en met God spreekt?
2. Schrijf je eigen gebed en bid dit in alle rust.
3. Vraag de Meester Jezus specifiek of Hij je wil helpen om de stem van de Heilige Geest te verstaan en de moed te hebben om tot actie over te gaan als dat is wat de Hij je zegt.
4. Hoe vind jij de balans om op de juiste manier in deze wereld te staan?
5. Waar in de Bijbel vind je lessen en instructies over het vinden van wijsheid en onderscheidingsvermogen? Hoe helpen deze gedeelten jou?

WE WALK ALONGSIDE THOSE WHO WALK ALONE

# LISTEN CHALLENGE



## Week 4: INSTRUCTIE

Deze week leer je luisteren naar de stem van de Heilige Geest aan de hand van een gebed van Zac Poonen: 'Lord, give me light'.

Download en print ook dit gebed uit en hang het weer op een zichtbare plek waar je het regelmatig tegenkomt.

Net als afgelopen weken een voorstel hoe je met dit gebed aan de slag kunt gaan. Deze stappen kunnen je helpen om een vaste gewoonte te maken in het luisteren naar de stem van de Heilige Geest.

1. Zet je telefoon (behalve je timer) stil en je muziek uit.
2. Ga rustig zitten. Er is tijd nodig voor je eigen geest om tot rust te komen.
3. Bid in stilte tot de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken?'
4. Lees het gebed 'Lord give me Light' in stilte door.
5. Bid hardop tot de Here God. 'Here, ik wil luisteren. Wilt U tot mij spreken door dit gebed heen? Wilt U hier iets uit laten springen?'
6. Lees het gebed opnieuw. Nu hardop.
7. Wees stil. Luister naar wat God antwoordt.
8. Noteer wat Hij op je hart legt. Dit kan een gedachte zijn of een concrete actie.
9. Lees het gebed nog een laatste keer.
10. Bedank de Here God voor wat Hij je liet zien en als er een concrete actie is, ga er dan mee aan de slag.

## WEEK 4: VERDIEPING

1. Welke dingen in dit gebed raken je? Hoe komt dat?
2. Zijn er dingen die raken aan de gebeden die je zelf schreef afgelopen tijd?
3. Zijn er concrete dingen waar je mee aan de slag moet? Welke stap ga je zetten?
4. Hoe blijf jij komende tijd oefenen met het luisteren naar de stem van de Heilige Geest?