

Handleiding voor Gespreksleiders

Tieners

4

Waar gaan deze lessen over?

De nadruk van deze studieresie ligt op Gods koninkrijk van genade en wat het betekent om een ambassadeur (een rentmeester, een burger) van dat koninkrijk te zijn en ook bespreken we de strijd tussen dit koninkrijk en het rijk der duisternis. Deel uitmaken van het koninkrijk van God betekent actie – niet alleen maar hoorders zijn, maar ook daders (Jakobus 1:22), ofwel: hoe we moeten leven als Gods ambassadeurs op deze aarde.

De eerste les van elk kwartaal van deze tweejarige cyclus gaat over een deel van de Bergrede. Die kunnen we beschouwen als “de intrede prediking van Christus als de Koning van het Koninkrijk” (*Seventh-day Adventist Bible Commentary*, deel 5, blz. 322)

Na elke eerste les van elk kwartaal gaan de 12 opvolgende lessen (of serie lessen) over steeds een andere uitdaging, recht, of voorrecht in het dagelijkse leven van een ambassadeur van Gods Koninkrijk. Een christen weet nooit wat hem of haar te wachten staat.

Hoe moet je deze studiewijzer gebruiken?

- >> **Stap 1: Lees het hele voorbereidende gedeelte van de handleiding door om zo bekend te raken met de lesmethode.** Een goede voorbereiding is immers het halve werk.
- >> **Stap 2: Lees de rest van het hoofdstuk uit de handleiding, inclusief de les voor de tieners.** Bedenk alvast welke van de alternatieven die worden aangeboden u het beste kunt gebruiken om het thema van die week duidelijk te maken.
- >> **Stap 3: Maak uw keuze uit de alternatieven.** Voor iedere les worden er meerdere mogelijkheden geboden. Maak een keuze, want u heeft geen tijd om ze allemaal te doen. Probeer wel alle onderdelen (Starten, Verbinden, Toepassen) aan bod te laten komen. Probeer de groep zoveel mogelijk actief te laten participeren in de les; met u als leider, maar ook met elkaar.
- >> **Stap 4: Bedenk van te voren hoe en wanneer u het lesmateriaal uitdeelt.** Het studiemateriaal voor de tieners maakt een onmisbaar onderdeel uit van de les. Hier wordt ook voortdurend naar verwezen. Het is de bedoeling dat iedere week het desbetreffende hoofdstuk uit de ringband gehaald wordt en tijdens de sabbatschool wordt uitgedeeld. Desgewenst kan de les voor de volgende week ook mee naar huis genomen worden.
- >> **Stap 5: Zorg dat u het materiaal dat u nodig hebt tijdens de les binnen handbereik klaarstaat.** Zoals gezegd, een goede voorbereiding is het halve werk en het scheelt u bovendien een hoop tijd tijdens de behandeling van de les.
- >> **Stap 6: Bereid de tienerles voor.** Maak voldoende kopieën om uit te kunnen delen. Zorg voor voldoende reserve exemplaren, ook wanneer de tieners de lessen wel mee naar huis hebben genomen.
- >> **Stap 7: Verlies nooit het doel uit het oog.** Zorg dat aan het einde van de les alle belangrijke onderdelen aan bod zijn gekomen, en sluit af met een korte samenvatting van het thema van die week.

1 Geestelijke oefening

CROSS TRAINING

1. VOORBEREIDING

A. De Bijbel

Matteüs 6:1 - "Let op dat jullie de gerechtigheid niet beoefenen voor de ogen van de mensen, alleen om door hen gezien te worden. Dan beloont jullie Vader in de hemel je niet."

Filippenzen 3:17-21 - "Volg mij na, broeders en zusters, en kijk naar hen die leven volgens het voorbeeld dat wij u gegeven hebben. Ik heb u al vaak gezegd, en zeg nu zelfs met tranen in mijn ogen: velen leven als vijand van het kruis van Christus en gaan hun ondergang tegemoet. Hun god is hun buik, hun eer is schaamteloosheid en hun aandacht is alleen gericht op aardse zaken. Maar wij hebben ons burgerrecht in de hemel, en van daar verwachten wij onze redder, de Heer Jezus Christus. Met de kracht waarmee hij in staat is alles aan zich te onderwerpen, zal hij ons armzalig lichaam gelijk maken aan zijn verheerlijkt lichaam."

2 Korintiërs 3:17-18 - "Welnu, met de Heer wordt de Geest bedoeld, en waar de Geest van de Heer is, daar is vrijheid. Wij allen die met onbedekt gezicht de luister van de Heer aanschouwen, zullen meer en meer door de Geest van de Heer naar de luister van dat beeld worden veranderd."

Romeinen 12:1-2 - "Broeders en zusters, met een beroep op Gods barmhartigheid vraag ik u om uzelf als een levend, heilig en God welgevallig offer in zijn dienst te stellen, want dat is de ware eredienst voor u. U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en hem welgevallig is."

Lucas 11:39-41 - "Maar de Heer zei tegen hem: 'Ach, jullie Farizeeën! De buitenkant van de beker en de schotel reinigen jullie, maar jullie eigen binnenkant is vol roofzucht en slechtheid. Dwazen, heeft hij die de buitenkant gemaakt heeft niet ook de binnenkant gemaakt? Geef liever de inhoud van beker en schotel als aalmoes, dan is niets meer onrein voor jullie!'"

1 Korintiërs 13:3 - "Al verkocht ik mijn bezittingen omdat ik voedsel aan de armen wilde geven, al gaf ik mijn lichaam prijs en kon ik daar trots op zijn—had ik de liefde niet, het zou mij niet baten."

2 Korintiërs 9:6-15 - "Bedenk dit: wie karig zaait, zal karig oogsten; wie overvloedig zaait, zal overvloedig oogsten. Laat ieder zoveel geven als hij zelf besloten heeft, zonder tegenzin of dwang, want God heeft lief wie blijmoedig geeft. God heeft de macht u te overstelpen met al zijn gaven, zodat u altijd en in alle opzichten voldoende voor uzelf hebt en ook nog ruimschoots kunt bijdragen aan allerlei goed werk. Zo staat er geschreven: 'Gul deelt hij uit aan de armen, zijn rechtvaardigheid houdt stand, voor altijd.' God, die zaad geeft om te zaaien en brood om te eten, zal ook u zaad geven en het laten ontkiemen, zodat uw vrijgevigheid een rijke oogst opbrengt. U bent in ieder opzicht rijk geworden om in alles vrijgevig te kunnen zijn, en uw vrijgevigheid leidt door onze bemiddeling tot dankzegging aan God. Uw bijdrage aan de collecte heft immers niet alleen het gebrek van de heiligen in Jeruzalem op, maar leidt er bovendien toe dat ze God uitbundig danken. Ze prijzen God omdat u er blijk van geeft gehoorzaam te zijn aan het evangelie van Christus, wat u bewijst door de ruimhartigheid waarmee u met hen en alle anderen wilt delen. In hun gebed voor u spreken ze hun verlangen naar u uit, omdat ze zien hoe overstelpend goed God voor u is geweest. Laten we God danken voor zijn onbeschrijfelijk geschenk."

Hebreeën 11:6 - "Zonder geloof is het onmogelijk God vreugde te geven; wie hem wil naderen moet immers geloven dat hij bestaat, en wie hem zoekt zal door hem worden beloond."

Openbaring 3:1-3 - "Schrijf aan de engel van de gemeente in Sardes: "Dit zegt hij die de zeven geesten van God en de zeven sterren heeft: Ik weet wat u doet; overal wordt beweerd dat u het leven hebt, terwijl u

dood bent. Word wakker, versterk uw laatste krachten: u bent op sterven na dood. Want ik merk dat uw gedrag tekortschiet in Gods ogen. Herinner u dat u de boodschap hebt ontvangen en begrepen. Houd eraan vast en breek met het leven dat u nu leidt. Maar als u niet wakker wordt, kom ik onverwacht als een dief, op een tijdstip dat u niet kent.”

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat “Geestelijke oefening” over?

Het is niet gemakkelijk om geestelijke groei te bespreken, omdat je al gauw het stempel krijgt dat je wettisch bent. Maar iedereen gaat er vanuit dat je groeit in Christus, nadat je zondige, menselijke natuur afgelegd hebt en je hebt overgegeven aan Zijn heerschappij. Er zijn altijd dingen te leren en ervaringen om mee te maken en zondige trekjes te overwinnen, zodat je goede gewoonten kunt eigen maken. We noemen dat oefeningen. Niemand gaat er vanuit dat je getrainde spieren krijgt door naar een halterbank te staren. Vet verbrandt niet omdat je trainingsapparatuur hebt gekocht en je hart wordt niet sterker omdat je snapt dat joggen een belangrijke vorm van trainen is. Oefenen, hoe vaker je het doet, hoe sterker je wordt. Dat gaat ook op voor het geestelijke leven. Jezus zegt dat we verbonden moeten blijven met de wijnstok, zodat we vrucht kunnen dragen (Johannes 15). Hoe blijven we verbonden? Er zijn veel oefeningen waardoor de Heilige Geest de gelegenheid krijgt om je leven te verbinden met het leven van God. Oefeningen doen vereist discipline. Jezus heeft deze gedachte ook verwerkt in de Bergrede, in Zijn boodschap over het koninkrijk van God. Vergis je niet. Het koninkrijk van God is vol gebroken en zwoegende zondaars. Maar de burgers van Zijn koninkrijk zijn vastbesloten om Hem te leren kennen en daarvoor nemen zij deel aan geestelijke oefeningen die hun band met de Koning versterken en die maken dat de Geest toegang heeft in hun leven. Deze les gaat over de discipline/de oefeningen in het leven van de gelovige. Wat is het doel van gebed, bijbelstudie, het geven aan de armen, vasten, enz.? Deze les is erop gericht dat het trainen van het geestelijke leven iets anders is dan proberen geestelijk te zijn. Wat we niet kunnen door het uit alle macht te proberen, kunnen we wel door van lieverlee te oefenen en verbonden te blijven met de Heer. De komende weken volgen we als het ware een serieus trainingsprogramma.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. Te begrijpen dat geestelijke groei de vrucht is van een gedisciplineerd leven.
2. Tot zich door te laten dringen dat mensen zijn geschapen voor groei
3. Oefeningen te ontdekken waardoor zij geestelijke spieren ontwikkelen.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) halters, een touw, een steen en een dikke stok; (activiteit B) papier pen of potlood, een samenvatting van de les

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, lesmateriaal, pen, papier, samenvatting van de les.

Voor de rubriek Toepassen • bijbels

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;

3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Waar gaat 'Cross training, deel 1' uit de handleiding over?"

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start*, *Verbinden*, *Toepassen* en *Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Het doel van deze activiteit is om de tieners te laten begrijpen hoe spieren zich ontwikkelen als je oefeningen doet en dat mensen door oefenen ook sterker worden in hun geestelijke leven. De tieners gaan dit doen door bepaalde spieren, of spiergroepen te trainen. Verdeel ze in groepjes van twee of drie. Elk groepje doet oefeningen voor een bepaald deel van het lichaam. De tieners moeten deze oefening blijven doen totdat je ziet dat het effect heeft (bijvoorbeeld omdat ze pijn krijgen, beginnen te kreunen, enz.) Kies zodanige oefeningen voor de meisjes dat rekening gehouden wordt met het soort kleding dat zij dragen.

Stap 2 • **Zeg: Ik wil dat jullie een paar oefeningen doen vanmorgen. Ze moeten goed worden uitgevoerd en jullie moeten ze zolang als mogelijk is volhouden. Zorg ervoor dat je het deel van je lichaam goed oefent en bedenk wat het voordeel is van sterke spieren.** Verdeel ze in groepjes zodat elke groep maar één oefening doet.

Stap 3 • Laat elke groep eerst het volgende doen. 1). Ga op je tenen staan en laat daarna je gewicht weer op je hele voet rusten; 2). Ga joggen op de plek waar je staat; 3). Voor jongens: lig uitgestrekt op je rug en houd je benen recht, til ze 15 cm van de grond en houd ze daar; 4). Doe armoefeningen: strek je armen zijwaarts uit en maak ronddraaiende bewegingen. Houd dit zo lang mogelijk vol tot je de armen niet meer hoog kunt houden. 5). Druk een halter op die behoorlijk zwaar is; 6). Knoop een touw van 1 ½ meter aan een steen en aan de andere kant bevestig je een handvat of een dikke stok. Rol het touw met een voorwaartse beweging rond de stok zodat de steen van lieverlee van de grond wordt getild. Houd deze oefening vol door de steen ook weer langzaam te laten zakken

Napraten • **vraag: Waar heb je de workout het meeste gevoeld? Welke spieren heb je gebruikt? Wat is het voordeel van het trainen van deze spier? Zou je werkelijk fit zijn als je deze ene spier steeds traint? Zie je een verband tussen deze oefening en groeien in geestelijk opzicht? Stel dat het luisteren naar christelijke muziek je enige geestelijke training zou zijn? Denk je dat je op die manier geestelijk zou groeien? Stel dat je alleen maar mensen zou helpen, maar nooit met God**

zou praten of je bijbel zou lezen? Wat maken deze oefeningen ons duidelijk over een geestelijk leven dat goed in balans is?

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Deze activiteit is een manier om tieners te laten nadenken over de training die nodig is als voorbereiding op een marathon en dat in vergelijking met de kracht en volharding die nodig is in het geestelijke leven.

Stap 2 • Laat de tieners in groepjes van twee of drie mensen een trainingsschema opstellen die bedoeld is voor iemand die haast nooit sport en die zich in zes maanden tijd wil voorbereiden op het lopen van de marathon (ruim 40 km). **Vraag:** welke oefeningen zou deze persoon moeten doen? Hoeveel moet hij lopen? Hoe vaak moet hij lopen? Hoe moet hij volgens jullie beginnen? Hoe moet hij dat verder uitbreiden? Wees zo specifiek mogelijk. Schrijf jullie plan op een stuk papier en bereid je voor om dit met de rest van de groep te delen.

Stap 3 • Als de tieners klaar zijn met hun trainingsschema laat hen dan hun benadering uitleggen aan de rest van de groep. Noteer de overeenkomsten en verschillen in de reacties van de tieners.

Napraten • **Welke nieuwe dingen heb je geleerd over het trainen voor een marathon (rust is belangrijk en een regelmatig tempo). Is er een ander schema voor duurloop dan voor hardlopen?** (we probeerden te ver en te hard te lopen. We hebben helemaal geen tijd ingebouwd om uit te rusten). In hoeverre kwam het overeen? (We weten nu eenmaal dat je soms het uiterste van jezelf moet vragen). **Waarom denk je dat het goed is om naar geestelijke groei te kijken?** (Iedereen wil lichamelijk fit worden). **Waar moet je voorzichtig mee zijn?** (Dat je zo in beslag genomen wordt door je stijve spieren en de routine dat je vergeet waarom het werkelijk draait).

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

De kust in het noorden van Australië is beroemd om de kleurige koraalriffen die zich uitstrekken over honderden kilometers lengte. Het bijzondere eraan is dat het koraal dat het dichtste bij de kust is minder kleurig is dan het rif dat verder uit de kust ligt. Waarom zou dat zo zijn?

Het koraal dat dicht aan de kust is, ligt in voornamelijk stil water. De uitdaging en strijd om te overleven is minder extreem terwijl het koraal dat verder uit de kust ligt voortdurend te maken heeft met sterke golfstroming, en heftige weersomstandigheden. Het koraal moet zich aanpassen, veranderen en groeien om te kunnen overleven. Deze voortdurende strijd om het bestaan zorgt ervoor dat het koraal gezond en kleurrijk is. Dat gaat ook op met mensen. Als wij door moeiten gaan en beproefd worden, komen wij tot leven. Wij groeien eigenlijk net als koraal dat de druk van de zee­strooming moet doorstaan. Onze groei wordt veroorzaakt doordat we deelhebben aan de training van ons geestelijke leven. We worden als het ware voortdurend onder druk gezet door de golfstroom uit de wereld. Het voelt alsof we voortdurend onder druk worden gezet door een vloedgolf die gebed, bijbelstudie, het dienen van anderen of het afstand doen van dierbare bezittingen voor een goed doel probeert weg te vagen uit ons leven. Soms voelt deze druk als een vloedgolf die over ons heen spoelt en voorkomt dat wij vrede en rust of momenten van vreugde en aanbidding ervaren. Het is goed te beseffen dat de mensen die helder schijnen deze worsteling hebben meegemaakt.

Napraten • **Ken je momenten in je leven waardoor je sterker werd omdat je strijd hebt ervaren? Kun je voorbeelden bedenken waaruit blijkt dat dit principe opgaat?**

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Wat zou jij ervan denken als tieners in de kantine van jouw school een bijbelstudie zouden houden of samen bidden op het sportveld? Zou het raar zijn als iemand in de klas zou zeggen dat hij of zij worstelt met zonde of met bedriegen en hulp nodig heeft om dat te overwinnen? Is het normaal om leerlingen te zien die een plekje zoeken in hun eentje om met God te praten? Is het normaal om iemand luidkeels aanbeddingliederen te horen zingen in samenkomsten, in de kerk of zelfs op de sabbatschool? Wij denken vaak dat als we mensen zien bidden of op andere manieren hun geloof uiten dat ze daarmee willen opscheppen.

Zeg: Luister alsjeblieft naar twee verzen die ik ga lezen en geef dan een antwoord op deze vragen. Spreken deze verzen elkaar tegen? Op welke manier? Hoe kan het dat ze toch eenzelfde doel nastreven? (Het ene vers zegt dat je daden gezien moeten worden door anderen. De andere zegt dat je daden van geestelijke groei niet moet doen om gezien te worden door anderen. Deze verzen zijn niet strijdig met elkaar omdat de ene zegt dat je daden van gerechtigheid zó moet doen dat ze God verheerlijken. De andere zegt: als je dat doet, doe het dan niet om gezien te worden door anderen).

Matteüs 5:14-16 - "Jullie zijn het licht in de wereld. Een stad die boven op een berg ligt, kan niet verborgen blijven. Men steekt ook geen lamp aan om hem vervolgens onder een korenmaat weg te zetten, nee, men zet hem op een standaard, zodat hij licht geeft voor ieder die in huis is. Zo moet jullie licht schijnen voor de mensen, opdat ze jullie goede daden zien en eer bewijzen aan jullie Vader in de hemel."

Matteüs 6:1 - "Let op dat jullie de gerechtigheid niet beoefenen voor de ogen van de mensen, alleen om door hen gezien te worden. Dan beloont jullie Vader in de hemel je niet."

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Het is heel belangrijk om voor ogen te blijven houden dat als we dingen doen waardoor we geestelijk groeien we dat niet moeten doen dat God meer van ons zal houden of ons zal accepteren. We moeten onthouden dat als we God als Vader en Redder aanvaarden, we deel uitmaken van Zijn Koninkrijk. Denk maar eens aan hoe een kind wordt geboren in een gezin. Als zij groter worden en taakjes krijgen in het huishouden is dat niet de reden dat ze een lid van het gezin zijn, maar als zij opgroeien en volwassen worden en omringd worden door de liefde van het gezin, dan leren ze om als gezin samen te werken.

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Zeg: het voorbeeld van de sinaasappelboom die bestemd was om zo klein te blijven laat de frustratie zien die je kunt voelen als je verwacht dat iets groeit, maar dan tot de ontdekking komt dat het niet zal gebeuren. God wilde niet alleen dat wij zouden groeien, maar ook bloeien en tot ontplooiing komen.

Breng de bijbelgedeelten uit de les onder de aandacht van de tieners.

Vraag: Uit welke teksten blijkt dat het de bedoeling is dat wij groeien? Wat is volgens jou de reden dat mensen soms helemaal niet de verwachting hebben dat zij groeien?

(De meeste mensen gaan ervan uit dat zij toch nooit volmaakt zullen zijn, dus ik vermoed dat zij dan niet eens proberen te doen wat juist is. Wie wil er nu falen? Er zijn er ook die zeggen dat mensen nu eenmaal niet veranderen). **Hoe zou jij uitleggen dat er verschil is tussen oefenen in groei of proberen goed te zijn, of anders?**

C. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Michelle is haar hele leven naar de kerk geweest. De laatste tijd merkt ze dat haar kinderlijke vertrouwen in God veranderd is en ze wil dichter naar God toe groeien. Ze heeft het gevoel dat ze iets mist, maar weet niet precies hoe ze weer in contact kan komen met God. Het lijkt wel alsof haar gebeden herhalingen zijn van wat ze zichzelf of anderen heeft horen zeggen. Ze probeert haar bijbel te lezen, maar niets treft haar. Het lijkt wel alsof alle levenskracht is verdwenen uit haar relatie met God en ze wil graag dat dit verandert. Heb jij je ook wel eens zo gevoeld?

[aantekening voor de leider: Dit is een worsteling die jonge mensen tegenkomen als zij niet alleen meer nadenken over concrete dingen, maar ook over een wereld vol abstracties. Hun geloof als kind was levend en merkbaar. Nu worden zij in de wereld geconfronteerd met allerlei ideeën, relaties, tegenstellingen en spanningen die hun leven vullen met onzekerheid over de vraag hoe ze een relatie met God kunnen

hebben. Het is heel goed om ze te laten weten dat dit geen kwestie is van gebrek aan groei van hun kant. Het is juist het bewijs dat ze wel groeien. Ze hebben nu alleen andere oefeningen nodig.]

Deel een papier uit waarop de tekst van blz. 14 staat.

Iedereen die dichter naar Christus wil groeien kan naar zijn of haar leven kijken en gebieden aanwijzen waarin hij/zij sterk of zwak is. Kijk naar het overzicht waarop verschillende oefeningen voor het geestelijke leven staan en geef jezelf een cijfer. Zet een 1 bij de activiteit die je het meeste doet, een 2 bij de volgende waaraan je ook regelmatig deelneemt enzovoort, tot je alle activiteiten hebt gehad. Een 7 geef je aan de activiteit die je zelden of nooit doet, of waaraan je zelfs nooit hebt gedacht.

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Zeg: lees in groepjes van twee of drie (of met een volwassene in elk groepje) **Matteüs 6 en kijk of je in het onderwijs van Jezus geestelijke oefeningen tegenkomt.** Geef de tieners even de tijd daarvoor en vraag ze dan het volgende.

Napraten • Wat zegt Jezus over het helpen van de armen (vs. 2)? Wat zegt Jezus over gebed (vs. 5-15)? Wat zegt Jezus over vasten (vs. 16-18)? Wat zegt Jezus over het omgaan met geld en bezit (vs. 19-21, 24)? Wat zegt Jezus over reinheid (vs. 22-23)? Wat zegt Jezus over stappen in geloof en bezorgd zijn (vs. 25-34)?

Verwijs naar het overzicht dat de tieners hebben ingevuld en vraag ze of ze willen aangeven aan welke oefeningen ze meer tijd en energie willen besteden. Laat ze drie of vier oefeningen uitkiezen die ze de komende week in praktijk gaan brengen. In het stukje van vrijdag staat een loopbaan tussen twee kruizen. Laat hen het stukje “En nu?” opnieuw lezen en met elkaar bespreken hoe ze de uitgekozen oefeningen in praktijk gaan brengen. Wijs erop dat het heel belangrijk is dat ze de tijd nemen om na te denken over Golgota en wat God voor ze heeft gedaan.

Vraag: welke oefeningen heb je uitgekozen om te doen? Wat zal het moeilijkste zijn?

B. Toepassingsvragen

1. Welke oefeningen zijn volgens jou het belangrijkste om trouw te blijven doen?
2. Welke oefening zou goed zijn om af en toe eens te doen? Waarom?
3. Welke oefening zal de wereld het meeste veranderen als iedereen dat in praktijk zou brengen? Waarom?
4. Ken je mensen die de oefeningen voor het geestelijke leven regelmatig doen? Heeft dit invloed op hun leven? En heeft het invloed op de mensen om hen heen?
5. Denk eens aan mensen uit de bijbel die beroemd waren om het oefenen van hun geestelijke leven. Niet van iedereen kan worden gezegd dat ze alle facetten oefenden, maar als je bijvoorbeeld aan Elia, Ester, Daniël of David denkt – welke oefeningen zijn dan duidelijk aanwezig in hun leven? (David – aanbidding; Daniël – gebed en stappen in geloof, enz.)
6. Hoe kun je voorkomen dat je opgeeft als je niet regelmatig oefent?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Jezus is de ultieme dromer! Denk je werkelijk dat Hij gelooft dat wij kunnen groeien in onze eenheid met God zoals Hij één met Hem was toen Hij hier op aarde was? Het is niet het gevolg van een of ander bovennatuurlijk bewustzijn dat Christus in staat stelde om contact te houden met Zijn Vader. Het zat niet in zijn genen, het was ook niet het resultaat van een volmaakte

opvoeding of een gemakkelijk leven waardoor Jezus volgens het plan van de hemel leefde. Was het misschien omdat Jezus heel goed was op school, dat Hij zo'n krachtig instrument voor God was? Kijk eens naar de evangeliën en zie maar dat Jezus zelfs vanaf Zijn vroegste kindertijd bezig was met de Schriften en praatte met de leraren over de betekenis ervan. Lucas vertelt dat mensen Hem graag mochten toen Hij groter werd. Klinkt dat alsof Jezus een eenling of een boekenwurm was in Zijn tienertijd? Hij ging naar de woestijn om te vasten en God te zoeken en om Zich voor te bereiden op het werk dat Hij zou gaan doen. Hij ging vol vertrouwen naar onbekende gebieden en dreef demonen uit hulpeloze mensen. Hij sloop 's nachts stillletjes weg om rust te hebben en alleen met God te zijn en de volgende dag spreekt Hij weer tot de menigten. Hij eet en drinkt met zondaars. Kijk maar naar de Heiland en je ziet de spieren van Zijn geestelijke leven. Daar werd Hij niet mee geboren, maar ze zijn gegroeid door oefening en een bewust contact met de Vader. Hij had een gedisciplineerd leven. Dat was geweldig voor jou en mij, want het kostte Hem alles om Zich te onderwerpen aan de Vader in Getsemané, in plaats van de gemakkelijke weg te kiezen door niet te sterven. Hij leed afschuwelijke pijn en ging de meest verschrikkelijke dood tegemoet, maar toch koos Hij om naar Golgota te gaan. Daar was Zijn training voor bedoeld. Waar trainen wij voor? Bedenk een reden waarom je ervoor kiest om je geestelijke leven te trainen. En begin met oefenen.

2 Bijbelstudie en gebed

ER IS POST VOOR JE

1. VOORBEREIDING

C. De Bijbel

Een onderzoek heeft aangetoond dat 82% van de Amerikanen gelooft dat je de bijbel letterlijk moet nemen of dat de bijbel het "geïnspireerde" Woord van God is. Meer dan de helft zegt dat ze de bijbel in ieder geval eens per maand lezen. Toch kon de helft niet eens één naam noemen van de vier evangeliën Matteüs, Marcus, Lucas en Johannes. En nog minder dan de helft had wel eens gehoord over de Bergrede.

Johannes 20:31 - "maar deze zijn opgeschreven opdat u gelooft dat Jezus de messias is, de Zoon van God, en opdat u door te geloven leeft door zijn naam."

Hebreeën 4:12 - "Want levend en krachtig is het woord van God, en scherper dan een tweesnijdend zwaard: het dringt diep door tot waar ziel en geest, been en merg elkaar raken, en het is in staat de opvattingen en gedachten van het hart te ontleden."

Johannes 21:24-25 - "Het is deze leerling die over dit alles getuigenis aflegt, en het ook heeft opgeschreven. Wij weten dat zijn getuigenis betrouwbaar is. Jezus heeft nog veel meer gedaan: als al zijn daden, een voor een, opgeschreven zouden worden, zou de wereld, denk ik, te klein zijn voor de boeken die dan geschreven moesten worden."

1 Tessalonicenzen 2:13 - "Wij danken God dan ook onophoudelijk dat u zijn woord, dat u van ons ontvangen hebt, niet hebt aangenomen als een boodschap van mensen, maar als wat het werkelijk is: als het woord van God dat ook werkzaam is in u, die gelooft."

1 Petrus 5:12 - "Met de hulp van Silvanus, die ik als een betrouwbare broeder beschouw, heb ik u deze korte brief geschreven, om u moed in te spreken en om u er nadrukkelijk van te verzekeren dat het werkelijk de genade van God is die u staande houdt."

1 Johannes 1:3-5 - "Wat wij gezien en gehoord hebben, verkondigen we ook aan u, opdat ook u met ons verbonden bent. En verbonden zijn met ons is verbonden zijn met de Vader en met zijn Zoon Jezus Christus. We schrijven u deze brief om onze vreugde volkomen te maken. Dit is wat wij hem hebben horen verkondigen en wat we u verkondigen: God is licht, er is in hem geen spoor van duisternis."

1 Johannes 2:1-2 - "Kinderen, ik schrijf u dit opdat u niet zondigt. Mocht een van u echter toch zondigen, dan hebben wij een pleitbezorger bij de Vader: Jezus Christus, de rechtvaardige. Hij is het die verzoening brengt voor onze zonden, en niet alleen voor die van ons, maar voor de zonden van de hele wereld."

1 Johannes 2:21-25 - "Ik schrijf u niet omdat u de waarheid niet zou kennen, maar juist omdat u die kent en omdat uit de waarheid nooit een leugen voortkomt...Wat uzelf betreft: wat u vanaf het begin hebt gehoord, laat dat in u blijven. Als in u blijft wat u vanaf het begin hebt gehoord, zult u in de Zoon en in de Vader blijven. En dit is wat hij ons heeft beloofd: het eeuwige leven."

1 Johannes 2:26-27 - "Dit wilde ik u schrijven over hen die proberen u te misleiden. Wat uzelf betreft: de zalving die u van hem ontvangen hebt is blijvend, u hebt geen leraar nodig. Zijn zalving leert u alles naar waarheid, zonder bedrog. Blijf daarom in hem, zoals zijn zalving u geleerd heeft."

1 Petrus 1:23-25 - "als mensen die opnieuw zijn geboren, niet uit vergankelijk maar uit onvergankelijk zaad, door Gods levende en altijd blijvende woord. 'De mens is als gras en zijn schoonheid als een bloem

in het veld: het gras verdort en de bloem valt af, maar het woord van de Heer blijft eeuwig bestaan.' Dit woord is het evangelie dat u verkondigd is."

(zie voor meer bijbelgedeelten het lesmateriaal)

B. Waar gaat "Bijbelstudie en gebed" over?

Als je aan een willekeurige christen in de leeftijd van 5 tot 50 vraagt welke dingen je het dichtste bij God brengen dan zeggen de meeste mensen: "bijbelstudie en gebed". Alle geestelijke oefeningen komen voort uit een relatie met God en met Zijn Geest door bijbelstudie en gebed. We weten met ons verstand wel dat Gods Woord en praten met de Vader het meest belangrijke is in ons geestelijke leven, maar waarom zijn er dan niet meer mensen die dit doen? Eén van de oorzaken is dat heel veel mensen niet weten hoe ze Gods Woord moeten nemen en in praktijk brengen in hun dagelijkse leven. Daardoor blijft Gods Woord in de doos met het etiket: "Belangrijk om te weten, maar niet echt nuttig." Datzelfde geldt ook voor gebed. We herhalen woorden en zinnen omdat we niet weten wat we verder moeten zeggen. Deze les heeft ten doel om tieners aan te sporen om de bijbel te bestuderen als een over-en-weer gesprek met God over de zondige menselijke natuur, hun leven en hun rol en bestemming in het koninkrijk. Bijbelstudie en gebed is een tweerichting verkeer. God spreekt tot ons en tot ons hart door de Schrift en in ons gebed. Wij spreken tot God over Zijn Woord.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. bijbelstudie en gebed te zien als mogelijkheden om met God te praten.
2. wat zij lezen in de bijbel toe te passen in hun leven van elke dag
3. een groeiend verlangen te hebben om met God te praten.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) twee volwassen vrijwilligers OF een mobiele telefoon (naar keuze). (Activiteit B) brood, pindakaas, jam, mes, papieren zakdoekjes, papier, pennen of potloden.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, tienermateriaal, schoolbord of flip-over

Voor de rubriek Toepassen • bijbels, blaadje op blz. 24 "Waar moeten we over praten?"

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Waar gaat "Bijbelstudie en gebed," deel 2 over?" uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start, Verbinden, Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Het doel van deze oefening is om de tieners te laten nadenken over de verschillende manieren waarop mensen stoppen om met God te praten. Vraag van tevoren aan iemand om tijdens de gebedstijd te interrumperen en een gesprek met iemand anders te beginnen. Of je laat die persoon luid pratend de kamer binnen komen om de groep af te leiden. Uiteraard moet de groep hier onkundig van blijven. Laat dit doorgaan tot iemand “sssstt” roept.

Stap 2 • Laat een andere leider of een paar betrouwbare tieners de klas storen tijdens de gebedstijd. Zeg tegen ze dat ze al pratend moeten binnenkomen alsof ze geen idee hebben wat daar gaande is. Het is een goed idee om ze over iets te laten praten wat volkomen onbelangrijk is.

Stap 3 • Als de rustverstoorders de klas binnenkomen ga dan een poosje door met bidden alsof je hoopt dat ze zullen stoppen als ze in de gaten hebben dat jullie aan het bidden zijn. Het wordt wat lastiger als anderen die twee tot stilte manen. Deze oefening kun je ook doen met een mobiele telefoon die tijdens het gebed afgaat. Je stopt het gebed en neemt het telefoongesprek aan en zegt: “Sorry jongens, ik moet even opnemen...” De tieners zullen geschokt zijn.

Napraten • vraag: hoe vaak doen we niet hetzelfde als we met God praten? (we vinden andere dingen belangrijk; andere dingen vragen onze aandacht. Het is moeilijk om geconcentreerd te blijven of niet afgeleid te worden). **Heb jij jezelf er wel eens op betrapt dat je even vlug een gehaast gebed doet, of snel even door een bijbeloverdenking heen vliegt om het maar af te hebben? Is dat niet precies hetzelfde? Waarom is het volgens jou zo moeilijk om je aandacht erbij te houden en oprecht te proberen om in gesprek te zijn met God?**

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • De tieners schrijven instructies op om een boterham met jam en pindakaas te maken. Zorg ervoor dat ze in groepjes van drie of vier allemaal een pen en papier hebben om de opdracht op te schrijven. Ook moet je pindakaas, jam, brood, een mes, enz. klaar hebben staan.

Stap 2 • **Zeg: schrijf tot in detail op hoe je een boterham met pindakaas en jam klaarmaakt. Wees heel zorgvuldig hierin.** Als de tieners klaar zijn met het opschrijven van de instructies kunne ze die bij jou inleveren. Kijk ze even door. Je kunt ze hardop voorlezen en met de groep bespreken in hoeverre deze instructies overeenkomen en waarin ze verschillen.

Je kunt deze oefening ook op een andere manier doen. Met een zwarte markeerstift haal je willekeurig 50% van de instructies weg. Probeer dan de boterham klaar te maken op grond van de aanwijzingen die zijn

overgebleven. (dit geeft aan hoe we proberen te leven met af en toe een stukje te lezen. Hoeveel van de bijbel heb je gelezen?)

Napraten • vraag: Wat kun je leren van geschreven instructies over het communiceren door middel van woorden? Hoe kunnen we zien dat het volgen van gedeeltelijke instructies weergeeft hoe we vaak proberen te leven op basis van een beperkte kennis van Gods Woord, of een beperkt gebedsleven.

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

De tijd nemen om met God te praten lijkt heel erg op het zetten van een kop thee. Je leven is het kopje water en bidden en bijbellezen is het theezakje. Als je het zakje maar een paar seconden in het water houdt dan komt er maar een heel klein beetje van de theesmaak in het water. Hoe langer het zakje in het water gehouden wordt hoe sterker de theesmaak. En ook de temperatuur van het water is hierbij van belang.

Napraten • Ben je het eens of oneens met deze vergelijking? Als je het ermee eens bent, leg dan de overeenkomsten eens uit. Laat de tieners met elkaar bespreken op welke manier dit voorbeeld een illustratie is van bijbelstudie en gebed.

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

In elk boek dat gaat over het hebben van een goed huwelijk worden op z'n minst twee hoofdstukken gewijd aan communicatie. Dat gaat ook op voor een boek over bedrijfsleven of politiek. Leraren moeten ook weten hoe ze het beste met de leerlingen kunnen communiceren.

Communicatie is het beendergestel van elke relatie. En een gesprek over en weer met de Koning wordt niet aanbevolen, het is een vereiste. De Schrift heeft een duidelijke boodschap over de noodzaak van communiceren.

Vraag een paar vrijwilligers om de volgende verzen te lezen, of laat de tieners twee aan twee de bijbelverzen lezen. Vraag hen om te kijken naar de reden "waarom" deze brief lang geleden werd geschreven. Leg uit dat als je de reden weet waarom iemand iets schrijft dat al veel duidelijk maakt over wat ze proberen te zeggen. Als het lezen klaar is, laat de tieners dan met elkaar delen wat volgens hen "het doel" is. Je kunt de antwoorden op het bord schrijven, of op een groot stuk papier zodat iedereen het kan zien.

Johannes 20:30-21:1

Johannes 21:24-25

1 Petrus 5:12

1 Johannes 1:3-6

1 Johannes 2:1-2

1 Johannes 2:21

1 Johannes 2:26-27

Zeg: Het doel van de Schrift is duidelijk – communicatie. Schrijvers werden door God geleid om een boodschap met mensen te delen over hun relatie met God. Die boodschap is niet altijd zo gemakkelijk te begrijpen.

In het tienermateriaal worden onder het kopje "De praktijk" vragen gesteld over een bijbelgedeelte die misschien geholpen hebben om met God te praten. Laat de tieners in groepjes van twee of drie de stappen volgen en geef daarvoor een bijbeltekst op uit "De bijbel zegt"...

Als zij de vragen hebben beantwoord, laten de tieners dan aan elkaar vertellen wat ze ervan hebben geleerd en ook wat ze moeilijk vonden. Het is belangrijk om de jonge mensen eraan te herinneren dat het niet altijd gemakkelijk is. Hoe vaker ze dit doen, hoe gemakkelijker het wordt om 'de boodschap te pakken.'

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Het voorbeeld van de zoekgeraakte liefdesbrief van James en Sallie laat de waarheid zien over de kracht van gebed en bijbelstudie om een relatie stabiel en krachtig te maken.

Ze waren wel gelukkig getrouwd, maar toch bleven dingen nog ongezegd.

Vraag: hoe laat dit verhaal zien wat de rol van de bijbel is in onze relatie met God? (Als je de bijbel niet leest, leer je God niet goed kennen. Misschien zie je een beetje van Hem, maar er zijn ook dingen die je mist, terwijl die best belangrijk kunnen zijn). **In welk opzicht is dit verhaal toch ook weer anders?** (Het voorbeeld is toch ook weer anders, want in het verhaal blijven de twee bij elkaar ondanks de zoekgeraakte brief. Als wij geen communicatie met God hebben, zijn we verloren. Gods brief is uitermate belangrijk!)

D. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Stel je eens voor dat blijkt dat je geadopteerd bent. Op een dag geven je adoptie ouders je een grote envelop met alle foto's, krantenknipsels, verhalen, brieven, gedichten, liederen, stamboom en zelfs een paar video's van je hele familiegeschiedenis – ook van de gebeurtenissen die er de oorzaak van waren dat je werd geadopteerd? En stel dat daar ook nog eens instructies in zouden staan hoe jij aanspraak kunt maken op de erfenis en hoe je in contact kunt komen met familieleden?

Wat zou je met die envelop doen? Zou je hem aan de kant leggen om er eens een keertje naar te kijken als je de tijd ervoor hebt? Hoe zou jij met zo'n ontdekking omgaan?

Als je op die manier kijkt naar bijbellezen en gebed, zou je er dan niet anders mee omgaan?

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Het doel van deze oefening is om verschillende manieren te laten zien waarop je kunt bidden en praten met God. **Zeg: er staan heel krachtige gebeden in de bijbel en eigenlijk zijn dat gewoon de gesprekken van mensen met God over wat Hij heeft gezegd of gedaan. Soms gaat het gesprek over wat Hij niet heeft gedaan, of wat mensen hopen dat Hij zal doen.**

Verdeel de tieners in zes groepjes en geef ze allemaal een exemplaar van de bijlage op blz. 24. (als je maar zes mensen hebt, geef elke tiener dan een gebed om te lezen en te bestuderen. Je geeft elk groepje een gebed uit onderstaande lijst. Daarover moeten zij de vragen beantwoorden die op de bijlage staan.

1. Gebed voor Sodom; **Genesis 18:20-33**
2. Gebed dat een leger vernietigt; **2 Koningen 19:15-20, 32-35**
3. David die zijn hart uitstort in gebed; **2 Samuël 7:18-29**
4. Het gebed van de vermoeide, overbelaste mens; **Psalm 1:1-6**
5. Het berouwvolle gebed; **Psalm 51:1-13**
6. Het gebed vol aanbidding; **Psalm 138: 1-8**

B. Toepassingsvragen

1. Waarom denk je dat mensen de neiging hebben om regelmatig bijbellezen over te slaan?
2. Wat is moeilijker – eerlijk en open met God praten of met een aandachtig hart naar God luisteren? Waarom?
3. Denk je dat bepaalde gedeelten van de bijbel belangrijker of gemakkelijker zijn om te bestuderen dan andere? Welke zijn dat en waarom?
4. In welk opzicht zal bijbellezen mensen veranderen? Hoe dan?
5. Wat is voor jou de beste tijd om uit de bijbel te lezen? Waarom?
6. Wat vind je het moeilijkste als het gaat om het lezen van Gods Woord: de tijd ervoor nemen, de motivatie hebben, of je aandacht erbij houden?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

De sleutel tot het krachtig maken van je geestelijke leven ligt in de communicatie met God. Hoe onderhoud je contacten met de mensen om je heen? In het boek *Stappen tot Christus* worden we eraan herinnerd dat gebed eigenlijk hetzelfde is als praten met God, zoals je ook met een vriend praat. Je weet best waar je over moet praten als je ziet (of als je wilt zien) wat God aan het doen is in jouw leven en in de wereld om je heen.

Bijbellezen kan soms lastig zijn omdat het moeilijk is om te weten waar je moet beginnen en je weet vaak niet precies welke keuze je dan moet maken. Als er dan geen bliksemflits uit de hemel komt, zodat het ons in één klap duidelijk wordt, dan doen we de bijbel weer dicht.

We moeten goed onthouden wat het Boek zegt over mensen die God zoeken. Als je Hem zoekt met je hele hart... dan zul je Hem vinden. De bijbel is nooit bedoeld om als een roman gelezen te worden. Je moet graven in de geschiedenis en de cultuur om te begrijpen wat God indertijd tegen Zijn volk zei en hoe dat ook nog van toepassing is op het heden.

Net als met andere oefeningen, komt het uiteindelijk hierop neer dat je geen resultaat ziet van de ene op de andere dag. De groei komt naarmate je blijft oefenen en de tijd neemt om met God te praten en naar Hem te luisteren – praten, luisteren en reageren op wat je hoort.

VOOR LES TWEE:

Dit blaadje hoort bij de toepassingsactiviteit

Vragen die jijzelf kunt stellen of met de groep samen kunt bespreken:

- **Wat is gebed?** (in dit gedeelte)? Als je kijkt naar het gebed dat je net hebt gelezen hoe zou je dan onder woorden brengen wat gebed is?
- **Wie is de bidder?** Wat weet je over de persoon die aan het bidden is? Zijn karakter, zijn sterke en zwakke kanten, en zijn houding in gebed?
- **Wat is de reden van het gebed?** Waarom bidden zij? Waarom denk je dat dit gebed is opgeschreven? (Het is duidelijk dat er over heel veel zaken is gebeden – waarom is juist dit gebed in de bijbel genoemd?)
- **Welke details, zinnen of woorden** in dit gedeelte vatten eigenlijk samen wat een belangrijk gebed is?
- **Wanneer jij bidt**, waar gaan jouw gebeden dan over? Waar bid je het meeste voor? Waar bid je het minste voor?
- **Waarmee zou je een begin kunnen maken om met God over te praten?** Iets waar je meestal niet met Hem over praat. Heb je wel eens gebeden over een stukje uit de bijbel dat je hebt gelezen, of iets dat iemand in een preek heeft gezegd?
- **Kunnen wij eigenlijk wel met God praten over dingen die we andere mensen hebben horen zeggen?**

3 Dienstbaar zijn als christen

JE KRIJGT EEN BELONING

1. VOORBEREIDING

D. De Bijbel

Filippenzen 2:5-11 - "Laat onder u de gezindheid heersen die Christus Jezus had. Hij die de gestalte van God had, hield zijn gelijkheid aan God niet vast, maar deed er afstand van. Hij nam de gestalte aan van een slaaf en werd gelijk aan een mens. En als mens verschenen, heeft hij zich vernederd en werd gehoorzaam tot in de dood—de dood aan het kruis. Daarom heeft God hem hoog verheven en hem de naam geschonken die elke naam te boven gaat, opdat in de naam van Jezus elke knie zich zal buigen, in de hemel, op de aarde en onder de aarde, en elke tong zal belijden: 'Jezus Christus is Heer, 'tot eer van God, de Vader.'"

Leviticus 25:35 - "Wanneer een van jullie tot armoede vervalt en zich niet kan handhaven, moet je hem bijstand verlenen, zoals je ook een vreemdeling zou helpen die bij je te gast is; je mag hem niet laten verkommeren."

2 Timoteüs 1:16-18 - "Moge de Heer zich ontfermen over de huisgenoten van Onesiforus, want hij heeft mij vaak opgemonderd en zich niet voor mijn gevangenschap geschaamd. Toen hij in Rome kwam, is hij meteen naar me op zoek gegaan, en hij heeft me ook gevonden. Moge de Heer zich op de grote dag over hem ontfermen. En welke diensten hij in Efeze verleend heeft, weet je zelf het beste."

Hebreeën 13:1-3 - "Houd de onderlinge liefde in stand en houd de gastvrijheid in ere, want zo hebben sommigen zonder het te weten engelen ontvangen. Bekommer u om de gevangenen alsof u samen met hen gevangen zat, en om de mishandelden als om mensen die net zo'n lichaam hebben als u."

Jakobus 2:15-17 - "Als een broeder of zuster nauwelijks kleren heeft en elke dag eten tekortkomt, en een van u zegt dan: 'Het ga je goed! Kleed je warm en eet smakelijk!' zonder de ander te voorzien van de eerste levensbehoeften—wat heeft dat voor zin? Zo is het ook met geloof: als het zich niet daadwerkelijk bewijst, is het dood."

Openbaring 14:13 - "Ik hoorde een stem uit de hemel zeggen: 'Schrijf op: "Gelukkig zijn zij die vanaf nu in verbondenheid met de Heer sterven.'" En de Geest beaamt: 'Zij mogen uitrusten van hun inspanningen, want hun daden vergezellen hen.'"

1 Johannes 3:16-18 - "Wat liefde is, hebben we geleerd van hem die zijn leven voor ons gegeven heeft. Daarom horen ook wij ons leven te geven voor onze broeders en zusters. Hoe kan Gods liefde in iemand blijven die meer dan genoeg heeft om van te bestaan, maar zijn hart sluit voor een broeder of zuster die hij gebrek ziet lijden? Kinderen, we moeten niet liefhebben met de mond, met woorden, maar waarachtig, met daden."

Galaten 6:2 - "Draag elkaars lasten, zo leeft u de wet van Christus na."

1 Petrus 5:5-7 - "En u, jongeren, moet van uw kant het gezag van de oudsten erkennen. Overigens, in de omgang met elkaar moet ieder van u altijd de minste willen zijn, want God keert zich tegen hoogmoedigen, maar aan nederigen schenkt hij zijn genade. Onderwerp u dus nederig aan Gods hoge gezag, dan zal hij u op de bestemde tijd een eervolle plaats geven. U mag uw zorgen op hem afwentelen, want u ligt hem na aan het hart."

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat “Dienstbaar zijn als christen” over?

Dienen is goed. Wie zal dat tegenspreken? Weinig mensen, denk ik. Zelfs mensen die niet in God geloven, vinden hulp aan andere mensen een goede zaak. Waarom is het dienen van een christen dan anders dan van een niet-christen, bijvoorbeeld bij het schoonhouden van het bos of kinderen bijles geven in rekenen. Het draait om de reden waarom je dient. De reden dat wij dienstbaar zijn, komt voort uit onze overtuiging dat mensen waardevol zijn. Onze dienst aan anderen vloeit voort uit onze dankbaarheid aan God die ons heeft laten zien wat dienen is. God heeft niet aan Zichzelf gedacht toen Hij voorzag in iemand die ons kon redden (Eén van de manieren waarop wij Gods liefde voor ons kunnen ervaren is dat wij zijn voorbeeld volgen en andere mensen dienen). Een andere reden waarom wij dienen is omdat het een handelsmerk is van Gods koninkrijk. Andere mensen helpen is een normale gang van zaken in Gods huisgezin. Deze les toont aan waarom wij andere mensen dienen. Bovendien willen we de tieners creatieve manieren laten bedenken waarop zij anderen kunnen helpen. Van alle leerstellingen en geestelijke oefeningen zal juist het dienstbaar zijn een gevoelige snaar raken bij tieners omdat ze heel direct de vreugde zullen beleven aan onbaatzuchtigheid en ook zullen zij het gevolg van vriendelijkheid ervaren.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. Gezonde beweegredenen ontdekken voor het dienen van andere mensen
2. Het nadenken over en een plan maken om anderen te dienen
3. Het verband leggen tussen deel uitmaken van het koninkrijk en het dienen van anderen.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) een bezemsteel of andere rechte stok. (Activiteit B) pen en papier.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbel, lesmateriaal, pen en papier, schoolbord of flip-over.

Voor de rubriek Toepassen • pen en papier

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte “Dienstbaar zijn als christen, deel 3” over uit de handleiding?

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending

>> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start, Verbinden, Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Deze oefening is een demonstratie die laat zien dat de mate waarin jij je inzet bepaalt wat de uitkomst is.

Stap 2 • Neem een rechte stok (bijvoorbeeld een bezemsteel) van ongeveer 1.50 meter. Zorg voor een aantal stokken zodat verschillende tieners deze oefening tegelijkertijd kunnen doen. Zeg tegen de tieners dat zij de stok rechtop op de toppen van hun vingers van één hand moeten laten balanceren. Zij moeten de stok zo lang mogelijk in balans proberen te houden.

Stap 3 • Vraag een vrijwilliger om het uit te proberen. Vraag eerst of ze naar het uiterste puntje van de stok kijken als zij proberen hem in balans te houden. (De enige manier waarop dit werkt is inderdaad als zij hun ogen gericht houden op het uiteinde in de lucht en niet op het uiteinde op hun hand). Laat ze het daarna nog eens proberen, maar dan moeten ze hun aandacht richten op hun vingers (Het zal blijken dat ze nu hun perspectief verliezen en de stok niet in balans kunnen houden).

Napraten • vraag: **Welke geestelijke les kun je leren uit deze oefening? Hoe komt het dat je de stok beter in balans houdt als je naar het uiterste puntje kijkt? Op welke wijze denk je dat het helpen van anderen je dichter naar Christus laat groeien?**

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Schrijf het volgende op een schoolbord of flip-over.

- ___ Ze hebben niet de tijd (Geen tijd)
- ___ Ze hebben geen geld of andere middelen die kunnen helpen (Geen geld)
- ___ Ze schamen zich om dienstbaar te zijn omdat anderen ze zullen uitlachen (schaamte)
- ___ Ze hebben geen idee wat de mogelijkheden voor ze zijn (Geen idee)
- ___ Ze zien niet in wat het nut ervan is (Geen verschil)

Stap 2 • deel pennen en papier uit. Laat de tieners de korte zinnen overnemen in volgorde van belangrijkheid als ze nadenken over wat de hindernissen zijn waarom ze niet betrokken zijn bij het dienen van anderen. Ze moeten een 1 zetten bij de hindernis die het meeste voorkomt, een 2 voor de volgende tot en met 5 voor de hindernis die voor hen het minst belangrijke is.

Stap 3 • Bespreek de verschillende antwoorden en probeer daaruit een gemiddelde te maken die je op je lijst op het schoolbord of de flip-over zet. Vraag de tieners op welke manier ze al eens betrokken zijn geweest bij christelijke dienstbaarheid en wat daarbij hun hindernissen zijn geweest.

Napraten • Vraag: aan welke vorm van christelijke dienstverlening heb je al eens meegedaan? Wat waren voor jou de hindernissen om andere mensen te dienen? Wat zijn volgens jullie specifieke hindernissen die tieners ervaren? Waarom reageren zij zo, volgens jou? Kun je ook nog andere redenen bedenken die niet voorkomen in deze lijst?

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

Faye leunde tegen een bankje vlakbij de telefooncel. Ze wachtte op haar beurt. Het was duidelijk dat ze heel erg ziek was en veel pijn had. Ze wachtte tot een telefoon beschikbaar was, zodat ze iemand om hulp kon vragen. De mensen die aan het bellen waren praten ongestoord door en hadden niet in de gaten dat Faye daar stond te wachten en zoveel pijn had. Het waren leerlingen die een pizza bestelden per telefoon of met vrienden aan het kletsen waren. Ze belden voor een lift naar huis, maar niemand had opgemerkt dat de vrouw in moeilijkheden was. Uiteindelijk stopte een voorbijganger en vroeg haar of het wel goed ging met haar. Ze antwoordde zwakjes: "Ik moet alleen maar even bellen voor een ambulance naar het ziekenhuis." De man schreeuwde naar de bellers: "Hé daar! Deze vrouw is ziek en moet de telefoon gebruiken." Verbluft keken de bellers op en de één na de ander hing op, zodat de vrouw kon bellen. De drom mensen rondom de telefooncellen week uiteen zoals de Rode Zee dat had gedaan op bevel van Mozes. Faye was nu in staat de ambulance te bellen om haar naar het ziekenhuis te brengen. De meeste mensen willen best helpen. Dat is vaak de eerste reactie als zij iemand in nood zien. Maar heel veel hebben wel eens een duwtje nodig om uit hun dagelijkse tredmolen te komen om te zien dat anderen hulp nodig hebben.

Napraten • vraag: Ben jij wel eens gestoord met: "Hé daar!" om aan te geven dat iemand je hulp nodig had? Wat gebeurde er? Wat was nodig? En wat was je reactie?

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Als we van week tot week ontdekken wat het betekent om deel uit te maken van het koninkrijk van God, dan komt er steeds naar voren dat kinderen van God worden herkend door de manier waarop zij met andere mensen omgaan. De trekken van een burger zijn niet verborgen of geheim. Het zijn duidelijke daden van goedheid die erop gericht zijn om de waardigheid en het welzijn van anderen te bevorderen. Gods mensen moeten herkend worden aan de manier waarop zij elkaar liefhebben. "Aan jullie liefde voor elkaar zal iedereen zien dat jullie mijn leerlingen zijn." (Johannes 13:35)
Het oefenen van onze dienstbaarheid aan anderen maakt de "spieren" van ons denken en ons hart sterker. We gaan inzien dat het in het koninkrijk draait om de ander. Het koninkrijk van deze wereld is ik-gericht. Daarin worden mensen die zichzelf op de voorgrond duwen en zichzelf beter achten bewonderd en beloond. Maar kinderen van God gaan een andere weg. Lees de volgende verzen voor, of laat een tiener ze voorlezen.

Matteüs 7:9-12 - "Is er iemand onder jullie die zijn kind, als het om een brood vraagt, een steen zou geven? Of een slang, als het om een vis vraagt? Als jullie dus, ook al zijn jullie slecht, je kinderen al goede gaven schenken, hoeveel te meer zal jullie Vader in de hemel dan het goede geven aan wie hem daarom vragen. Behandel anderen dus steeds zoals je zou willen dat ze jullie behandelen. Dat is het hart van de Wet en de Profeten."

Johannes 13:35 - "Aan jullie liefde voor elkaar zal iedereen zien dat jullie mijn leerlingen zijn."

1 Petrus 4:7-10 - "Het einde van alles is nabij. Kom daarom tot bezinning en wees helder van geest, zodat u kunt bidden. Heb elkaar vóór alles innig lief, want liefde bedekt tal van zonden. Wees gastvrij voor elkaar, zonder te klagen. Laat ieder van u de gave die hij van God gekregen heeft, gebruiken om de anderen daarmee te helpen, zoals het goede beheerders van Gods veelsoortige gaven betaamt."

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Zeg: Jezus waarschuwt Zijn mensen dat er tijden zullen zijn dat anderen hen niet zullen begrijpen en zelfs zullen haten. Maar belangrijker dan dat is dat Zijn volgelingen herkend zullen worden omdat andere mensen door hun dienstbare houding geholpen en veranderd worden. Het verhaal van Florence Nightingale laat een vrouw zien die zich geeft aan anderen en die vreugde ervaart aan haar werk, maar uiteindelijk ook geëerd en erkend wordt door andere mensen.

Vraag: Ken je iemand die zich toelegt om anderen te dienen? Wat doen ze dan? Hoe is hun houding? Wat vinden andere mensen van die persoon?

Kun jij iemand noemen uit de bijbel die deze dienstbaarheid weerspiegelt? Als jij iemand zou moeten kiezen die herkenbaar is aan zijn of haar dienstbaarheid, wie zou dat dan zijn en waarom?

E. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Kenny zei eigenlijk iets heel logisch toen hij een keer opmerkte: “Ik kan toch niet de hele wereld te eten geven. Ik heb geen geld voor de armen. Ik wil wel helpen, maar wat kan ik nou helemaal doen? Ik zou niet weten waar ik moest beginnen.” Klinkt je dat bekend in de oren?

“Ik heb het zo ontzettend druk, dat ik geen tijd heb om te zien wie ik zou kunnen helpen,” gaat Kenny verder. Onze wereld is tegenwoordig zo druk. Als we in aanraking komen met iemand die een nood heeft, dan komt het meestal niet gelegen. Vaak zijn het geen onoverkomelijke dingen die we voor anderen zouden kunnen doen, maar toch komt dit maar zelden voor.

Vraag: Hoe zou een gelovige volgens jou zijn ‘spieren van dienstbaarheid’ kunnen trainen?

Laat de tieners in kleine groepjes praten over de principes die zij zien in de volgende bijbelverzen: **Marcus 2:1-5; Lucas 7:11-17; Lucas 13:10-13; Handelingen 3:1-10.** Laat ze opschrijven wat ze ontdekken om het later in de groep te kunnen bespreken.

Laat de tieners met elkaar delen wat zij van de verhalen hebben geleerd.

Napraten • vraag: Hoe zien mensen met een nood er vandaag de dag uit? (een alleenstaande moeder. Iemand die eenzaam is. Iemand die in de put zit, omdat hij of zij ziek is. Iemand die er wel altijd is maar nooit echt gezien wordt. Een vriend of vriendin. Iemand die verkeerde keuzes heeft gemaakt in het leven en vergeving en aanvaarding nodig heeft.) **Wat hadden zij nodig?** (Vergeving, aanvaarding. Een schouder om op uit te huilen. Bemoediging. Genezing. Een baan). **Hoe heeft die persoon dat ontdekt?** (Jezus zag haar. Hij was op weg naar de tempel, zoals Hij dagelijks deed. Ze was elke sabbat in de kerk. Vier vrienden ondernamen actie. De twee groepen kwamen elkaar tegen: de ene op weg naar een begrafenis, de andere op weg naar de stad). **Kun je verhalen van dienstbaarheid aan anderen noemen die in de bijbel staan waaruit wij kunnen leren hoe we anderen beter kunnen dienen?**

Help de tieners om het besprokene samen te vatten.

Vraag: Als we nu eens kijken naar wat we hebben besproken, kun je dan drie tot vijf stappen noemen, die aangeven hoe wij onze “spieren van dienstbaarheid” kunnen trainen? (Wees elke dag bereidwillig om te helpen. Houd je ogen/oren open om te weten of er een nood is. Zoek naar mensen die je hiermee kunnen helpen. Wees zorgvuldig en overvloedig in wat je doet – doe altijd wat extra’s. Dank God en prijs Hem dat je de gave hebt om anderen te dienen.

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Denk als hele groep, of in kleine groepjes na over een aantal dingen die je voor anderen kunt doen en die:

- Voorzien in hun behoefte
- Liefdevol overkomen
- Die iemand hoop geven

- Die maken dat mensen zich waardevol en geëerd voelen

Vat de volgende ideeën in uw eigen woorden samen.

Zorg ervoor dat je projecten kiest die je aankunt. Creatief zijn is geweldig, maar het moet praktisch zijn en haalbaar. Het is belangrijker om maar een paar projecten te kiezen die realistisch zijn dan heel veel die moeilijk te verwezenlijken zijn. Hoe dan ook, het zal tijd kosten dus wees bereid om de taak die je op je neemt ook werkelijk af te maken. Andere mensen dienen is prachtig, maar het kost tijd, energie en volharding. Dus voordat jullie opspringen om aan de slag te gaan, is het goed om erover na te denken hoe je wilt eindigen!

Hier zijn een paar ideeën die tieners wel eens doen, waarmee je zelf misschien ook iets kunt:

- Pannenkoeken bakken voor de plaatselijke brandweer, of politieagenten om ze eens in het zonnetje te zetten voor alles wat zij doen.
- Een alleenstaande moeder aanbieden om een avondje te babysitten, of haar huis schoon te maken als zij weg is.
- Een bemoedigend briefje schrijven aan iemand die pas een geliefde heeft verloren.
- Een bejaarde een bezoekje brengen
- Een video opname maken van gemeenteleden die een woord van bemoediging hebben voor iemand en dit naar die persoon brengen.
- Iets leuks bedenken voor de kindersabbatschool zodat de leiders eventjes hun handen vrij hebben om uit te rusten.

Werk samen met de leden van de groep om een paar ideeën uit te werken. Bespreek hoe je deze kunt uitvoeren. Maak daarvoor concrete plannen als groep.

B. Toepassingsvragen

1. Heeft iemand wel eens iets voor jou gedaan en maakte dat een verschil in je dagelijks leven?
2. Wat is jouw mooiste moment van dienstbaarheid? Vertel eens hoe dat je leven heeft gevormd?
3. Door welke daden van dienstbaarheid kun je het beste het evangelie doorvertellen?
4. Voor jou persoonlijk: Wanneer is dienstbaarheid een kwestie van discipline? Wanneer is het iets waar je eigenlijk helemaal niet over na hoeft te denken? Beschrijf de twee mogelijkheden.
5. Kun jij mensen noemen die zich van nature dienstbaar opstellen, of mensen die ervoor kiezen om dienstbaar te zijn omdat zij vinden dat het bij hun leven hoort?
6. Denk eens na over wat sommige mensen hebben gezegd over dienstbaarheid. Welk citaat spreekt jou aan? Waarom? (Verwijs daarbij naar de citaten in het lesmateriaal).
7. Welke daden van dienstbaarheid wil jij deze week verrichten? Wat wil jij aan mensen geven bij wijze van dienstbaarheid?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Erover praten is goed, maar ook goedkoop. Het is gemakkelijk om plannen te maken, maar moeilijk om ze ook in praktijk te brengen. Onze spieren van dienstbaarheid worden pas sterker als we niet alleen plannen maken, maar ze ook uitvoeren. De meeste kansen om dienstbaar te zijn, zijn geen grote gebeurtenissen, maar kleine dagelijkse kansen die voor de hand liggen om te doen. We moeten ons er gewoon toe zetten om minder op ons zelf gericht te zijn en meer op mensen in nood. Net als met fitness moeten we regelmatig en trouw oefenen, zodat ons vermogen om anderen te helpen groter wordt. Denk maar eens hoe blij de Heer naar je kijkt als je volhardt in de gave van dienstbaarheid. Volgens Jezus is het zo dat je elke keer als je iemand helpt het eigenlijk voor Hem doet.

Wil jij dichter naar God groeien? Kom dan dichter bij andere mensen door ze belangrijker te achten dan jij zelf en door ze te dienen. Dan zul je heel veel vreugde ervaren. Dat merk je pas als je het in praktijk brengt.

4 Ware eredienst

WAT IS HIJ JE WAARD?

1. VOORBEREIDING

E. De Bijbel

Romeinen 12:1 - "Broeders en zusters, met een beroep op Gods barmhartigheid vraag ik u om uzelf als een levend, heilig en God welgevallig offer in zijn dienst te stellen, want dat is de ware eredienst voor u."

Hebreeën 12:28-29 - "Laten we daarom het onwankelbare koninkrijk in dankbaarheid aanvaarden, om God zo te dienen dat hij er behagen in schept, met eerbied en ontzag. Onze God is een verterend vuur!"

Psalms 29:2 - "erken de HEER, de majesteit van zijn naam, buig u voor de HEER in zijn heilige glorie."

Psalms 95:6-7 - "Ga binnen, laten wij buigen in aanbidding, knielen voor de HEER, onze maker. Ja, hij is onze God en wij zijn het volk dat hij hoedt, de kudde door zijn hand geleid. Luister vandaag naar zijn stem."

Psalms 96:9 - "Buig u voor de HEER in zijn heilige glorie, huiver, heel de aarde, als hij verschijnt."

Psalms 100:2-3 - "dien de HEER met vreugde, kom tot hem met jubelzang. Erken het: de HEER is God, hij heeft ons gemaakt, hem behoren wij toe, zijn volk zijn wij, de kudde die hij weidt."

Psalms 86:8-10 - "Geen god is u gelijk, Heer, uw daden zijn zonder weerga. Alle volken, door u gemaakt, komen en buigen zich, Heer, voor u en prijzen uw naam. U bent groot, u doet wonderen, u alleen bent God."

Openbaring 4:9-11 - "Telkens als deze wezens lof, eer en dank brengen aan degene die op de troon zit en die tot in eeuwigheid leeft, werpen de vierentwintig oudsten zich neer voor hem die op de troon zit, en aanbidden hem die leeft tot in eeuwigheid, en leggen hun kransen voor zijn troon met de woorden: 'U komen alle lof, eer en macht toe, Heer, onze God, want u hebt alles geschapen: uw wil is de oorsprong van alles wat er is.'"

Openbaring 15:2-4 - "Toen zag ik iets als een zee van glas, vermengd met vuur. Op de glazen zee stonden zij die het beest, zijn beeld en het getal van zijn naam hadden overwonnen. Ze hadden lieren om daarop te spelen voor God. Ze zongen het lied van Gods dienaar Mozes en het lied van het lam: 'Groot en wonderbaarlijk zijn uw werken, Heer, onze God, Almachtige, rechtvaardig en betrouwbaar is uw bestuur, vorst van de volken. Wie zou u, Heer, niet vereren, uw naam niet prijzen? Want u alleen bent heilig. Alle volken zullen komen en zich voor u neerbuigen, want uw rechtvaardige daden zijn geopenbaard.'"

Handelingen 2:42-47 - "Ze bleven trouw aan het onderricht van de apostelen, vormden met elkaar een gemeenschap, braken het brood en wijdden zich aan het gebed. De vele tekenen en wonderen die de apostelen verrichtten, vulden iedereen met ontzag. Allen die het geloof hadden aanvaard, bleven bijeen en hadden alles gemeenschappelijk. Ze verkochten al hun bezittingen en verdeelden de opbrengst onder degenen die iets nodig hadden. Elke dag kwamen ze trouw en eensgezind samen in de tempel, braken het brood bij elkaar thuis en gebruikten hun maaltijden in een geest van eenvoud en vol vreugde. Ze loofden God en stonden in de gunst bij het hele volk. De Heer breidde hun aantal dagelijks uit met mensen die gered wilden worden."

Handelingen 4:31-35 - "Toen ze hun gebed beëindigd hadden, begon de plaats waar ze bijeen waren te beven, en allen werden vervuld van de heilige Geest en spraken vrijmoedig over de boodschap van God. De groep mensen die het geloof had aanvaard, leefde eendrachtig samen. Geen van hen beschouwde zijn

bezittingen als zijn persoonlijk eigendom, want ze hadden alles gemeenschappelijk. De apostelen bleven met grote kracht getuigen van de opstanding van de Heer Jezus, en God begunstigde allen rijkelijk. Niemand onder hen leed enig gebrek: wie een stuk grond of een huis bezat, verkocht het, bracht de opbrengst naar de apostelen en legde die aan hun voeten neer, waarna het geld naar behoefte onder de gelovigen werd verdeeld.”

Aanbidding/eredienst – eerbiedige toewijding en belofte van trouw aan God; de rituelen of ceremonieën waardoor deze aanbidding tot uiting wordt gebracht. Het Engelse woord voor aanbidding (worship) komt van het Oude Engelse woord *worthship*, een woord dat aangeeft dat iemand waardig is speciale eer en toewijding te krijgen. – *Nelson's illustrated Bible Dictionary* (Thomas Nelson Publishers, 1986).

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat “ware eredienst” over?

Het thema aanbidding is al tientallen jaren een uitdaging voor de kerk. Er zijn nogal wat discussies gerezen over de vraag “Hoe moeten we aanbidden?” in plaats van dat we ons meer bezighouden met de vraag “Wie moeten we aanbidden?” Als de nadruk ergens anders komt te liggen dan keren de gesprekken zich af van ons zelf en waar wij ons gemakkelijk bij voelen en richten we ons op de God die we aanbidden. Deze les is bedoeld om jonge mensen uit te dagen om doelbewust deel te nemen in aanbidding om zo ook duidelijk te laten zien hoe waardevol God voor ze is. Wij laten vaak zien wat wij belangrijk vinden door te laten zien hoeveel waarde wij eraan hechten. Op dezelfde manier laten we zien wat God voor waarde voor ons heeft, namelijk door de manier waarop wij Hem aanbidden. Onze aanbidding is niet alleen maar op zaterdag tussen 11.00 en 12.00 uur. Het is een levensstijl van aanbidding en toewijding, waarmee we de enige God eren die groter is dan het leven zelf. Het is ook heel belangrijk om jonge mensen vormen, rituelen en manieren aan te reiken waarop zij deze eredienst aan God tot uiting kunnen brengen

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. de betekenis en het doel van aanbidding te onderzoeken
2. een bijbelse manier van denken te krijgen over een levensstijl van aanbidding
3. creatieve manieren te ontdekken waarop zij God kunnen vertellen hoe waardevol Hij is.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) een aantal voorwerpen met verschillende waarde (bijvoorbeeld: kauwgom, een reep chocola, enz.) en ook een foto van een familielid of een geliefd persoon. (Activiteit B) “Voortdurende Oefening” (zie blz. 45), pen en papier.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, lesmateriaal, pen en papier.

Voor de rubriek Toepassen • pen en papier.

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte “Ware eredienst”, week 4 uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start, Verbinden, Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit – Noem de prijs

Stap 1 • Verzamel voorwerpen van verschillende waarde. Zorg ervoor dat er dingen tussen zitten die min of meer een vaste prijs hebben (zoals een chocoladereep of een pakje kauwgom). Doe er ook een paar voorwerpen bij die wat duurder zijn, een horloge, autosleutels, enz. Ook kun je er dingen bij doen die niet echt duur zijn, maar kostbaar vanwege de gevoelswaarde, zoals een gedragen kledingstuk waar je veel van kunt houden, een foto van je kind, je echtgenoot of een geliefd familielid. Je bent niet van plan om de foto 'te verkopen', maar de persoon. Het doel van dit spel is om de tieners een schatting te laten doen naar de prijs van de voorwerpen die op tafel liggen. Aan sommige dingen is het gemakkelijk een prijskaartje te hangen, maar anderen kun je onmogelijk een bedrag voor noemen. Je moet het voor jezelf een bepaalde waarde toekennen en dat moeten de tieners dan raden. Schrijf de prijzen op de voorwerpen die tentoongesteld worden.

Stap 2 • **Zeg: Ik wil wat dingen verkopen, maar ik wil niet onderhandelen over de prijs. Het doel van dit spel is dat jullie de juiste prijs proberen te raden van elk voorwerp. Dat bedrag is de waarde die ik eraan gegeven heb. Jullie moeten raden wat het waard is voor mij en degene die er het dichtste bij zit, scoort een punt.**

Stap 3 • Begin met de voorwerpen die geen gevoelswaarde hebben en min of meer een vaste prijs. Laat de tieners een schatting doen en dat op het papier zetten dat je ze hebt gegeven. Als zij hun bedrag bekend maken, laat dan het bedrag zien wat jij eraan hebt toegekend. Degene die er het dichtste bij zit heeft 1 punt. Dan ga je door met de voorwerpen die duurder zijn of met de voorwerpen die niet in waarde te schatten zijn. Dit kan heel snel gaan. Het punt is duidelijk – je kunt de waarde zien van iets aan de hand van het prijskaartje dat iemand bereid is te betalen.

Napraten • **Zeg: aanbidding is waarde toekennen aan iets; een prijskaartje hangen aan iets wat jij kostbaar vindt. Dat prijskaartje kan zijn: "Wat je ook biedt, dit verkoop ik nooit." Als aanbidding zo iets is als "zeggen wat God ons waard is" wat is Zijn waarde volgens jou voor mensen vandaag?** (Aanbidding kan saai en lusteloos zijn. Vaak is het meer iets van 'ons ding doen' dan aan God laten zien wat Hij ons waard is. Er zijn mensen die hun baan hebben opgezegd en al tientallen jaren trouw naar de eredienst komen. Dat zegt iets over de waarde die God voor hen heeft.

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Pak het blaadje met “de voortdurende oefening” op blz. 45 erbij en deel die uit aan de tieners.

Stap 2 • De tieners moeten eerlijk antwoord geven op deze oefening en twee-aan-twee hun reactie met elkaar delen. Laat ze ook de reden geven waarom ze zo geantwoord hebben.

Stap 3 • Als de tieners klaar zijn en het met hun partners hebben gedeeld, vraag dan: **Laten we eens zien hoe de hele groep heeft gereageerd op dit korte onderzoek naar aanbidding.**

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

Het verhaal gaat dat de sjah een enorm huis liet bouwen voor zijn geliefde vrouw die overleden was. Het bouwen daarvan nam een aantal jaren in beslag. Er wordt verteld dat de sjah op een keer op de bouwplaats kwam en zich stootte aan een kist die daar stond. Hij gaf onmiddellijk bevel dat die kist verwijderd moest worden, maar het bleek dat in die kist de doods-kist van zijn geliefde vrouw zat – juist de persoon voor wie hij dit bouwwerk liet neerzetten.

Napraten • Kun jij je een tijd herinneren dat je alleen mechanisch meedeed met de aanbidding? In hoeverre lijkt jouw persoonlijke ervaring met aanbidding op de legende van de sjah? Kun je misschien nieuwe ideeën bedenken over aanbidding om te voorkomen dat de kerk niet ‘alleen maar haar ding doet’?

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Van alle oefeningen van het geestelijke leven veroorzaakt de vraag wat erediens precies is misschien wel de grootste controverse, omdat het zo persoonlijk is en toch in het openbaar plaatsvindt. In de storm die de discussies hierover kunnen veroorzaken vergeten de burgers van Gods koninkrijk soms dat het gaat om de Koning.

Schrijf onderstaande bijbelgedeelten voor elk facet van de erediens op een apart stuk papier. Verdeel de tieners in vijf groepjes en geef elk groepje één van de papiertjes. Elke groep leest de bijbelgedeelten over een bepaalde vorm van God eren (muziek/zingen, gebed, onderwijs, geven en leven). Nadat elke groep de betreffende bijbelverzen heeft gelezen schrijven ze in het kort op hoe zij in hun aanbidding tot uiting willen brengen wat God hun waard is. Deze verklaringen beginnen dan met : “Wij willen laten zien dat God het waard is door de manier waarop wij _____ (zingen, bidden, leren, geven, leven). Dan moet elke groep het geluid of het gevoel beschrijven dat hoort bij een erediens.

De volgende vragen kunnen daarbij helpen. Schrijf ze op het bord, of op de flip-over.

- Hoe omschrijft dit bijbelgedeelte deze vorm van aanbidding/eren?
- Als je leest over de passie waarmee de bijbelschrijver God aanbidt, leeft het dan voor je of drukt het je terneer? Hoe dan?
- Waar is deze vorm van aanbidding op gericht?

Door ons zingen:

1 Kronieken 16:23-25

Psalm 13: 6

Psalm 96:1-2

Psalm 147:7

We willen laten zien dat God waardig is door de manier waarop we zingen

Door ons bidden:

Psalm 69:14

Psalm 65:3-4

Jesaja 56:6-7

We willen laten zien dat God waardig is door de manier waarop we bidden**Door ons onderwijs**

Psalm 86:11-13

Psalm 119:12-16

Psalm 119:169-175

We willen laten zien dat God waardig is door de manier waarop we lesgeven en leren**Door ons geven**

Psalm 96:8

Psalm 116:17-19

We willen laten zien dat God waardig is door de manier waarop we tienden en offers geven**Door ons leven**

Psalm 15

Psalm 119:144

Psalm 133:1

Psalm 140:14 (volgens mij wordt dit vers bedoeld, het past beter dan vers 13... Carla)

Psalm 146:2

We willen laten zien dat God waardig is door de manier waarop we elke dag voor Hem leven.**B. Verbanden leggen met de illustratie**

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Vertel het volgende met je eigen woorden:

Het is natuurlijk zo dat God verhogen in aanbidding niet hetzelfde is als je wanhopig vastklampen aan een favoriete oude trui. De overeenkomst is dat de waarde die wij ergens aan toekennen heel persoonlijk is. Een voetbal van 5 euro die wordt opgevangen tijdens een wedstrijd is niet veel waard. Maar het kan heel veel gevoelswaarde hebben voor een vader en zoon als zij die wedstrijd samen bijwonen en de bal hebben gevangen. En als die bal dan nog eens het publiek in is geschoten door een heel bekende persoon dan is hij honderden, zo niet duizenden euro's waard. Er zijn zelfs fans die de bal nooit en te nimmer zouden verkopen, welk bedrag er ook voor wordt geboden. Alles hangt af van de persoonlijke waarde die je aan iets hecht.

Vraag: Waar hecht jij heel veel waarde aan wat andere mensen helemaal niet waardevol vinden?Lees onderstaande gedeelten uit Openbaring (of laat een tiener ze voorlezen): **Openbaring 4:9-11;****Openbaring 15:2-4.****Vraag: Wat is het kostbaarste in de hemel? Hoe brengen hemelse wezens tot uitdrukking wat****waarde voor hen heeft?** (de engelen en hemelse wezens roepen dag en nacht dat het Lam Christus waardig is).**Zeg: Als onze aanbidding persoonlijk wordt dan wordt het levend! Daar zijn geen drums voor nodig****(hoewel dat soms wel helpt). Geen populaire spreker of professionele concertpianist is nodig. Het enige dat nodig is zijn mensen die God aanbidden en Hem vertellen hoeveel Hij voor hen betekent.**

Hij is alles voor Mij is een lied van vroeger dat duidelijk maakt hoe waardevol God is. Het is niet gemakkelijk om het te zingen en het ook echt te menen, want het is niet altijd eenvoudig om op die manier op aarde te leven.

Vraag: Kun jij ook liederen noemen die duidelijk maken wat God ons waard is? Waarom is het moeilijker om ze in het dagelijks leven in praktijk te brengen dan om ze te zingen?

F. Verbanden leggen met het dagelijks leven**Leg het volgende scenario voor:**

Eens per jaar mogen jonge mensen de aanbidding leiden tijdens de dienst van de Zevende-Dags Adventisten Kerk *Diamond in the Rough*. Vanaf het inleidende lied tot en met de prediking hebben de tieners de leiding. Er zijn jonge mensen bij die er alles uit willen halen en hele creatieve dingen willen doen. Het is maar één keer per jaar, dus waarom niet? Maar er is ook een deel die er helemaal niet op uit zijn om veel te veranderen. Dan is er een probleem en het aanbeddingsteam kan geen overeenstemming bereiken over de stijl van de eredienst die zij leiden.

Vraag: wat doet de groep verkeerd? Wat is heel normaal in deze situatie? Wat moeten ze eigenlijk doen als je denkt aan de principes over aanbidding die we in deze les hebben besproken? (Iedereen is gericht op wat hij wil in plaats van wat er gezegd moet worden over God. Het gaat niet om ons! Ze moeten naar elkaar luisteren en de balans vinden tussen wat volgens hen tot eer van God is in de gewone gang van zaken en wat tot eer van God is op de nieuwe manier).

Zeg: Of je nu meer geniet van een traditionele manier van aanbidding of een meer hedendaagse aanbidding... aanbidding is: de tijd nemen om tegen God te zeggen wat Hij ons waard is.

Vraag: op welke manier is dit van toepassing voor beide aanbiddingsstijlen? “De Heer zegt: Omdat dit volk mij naar de mond praat, mij slechts met de lippen dient, terwijl hun hart ver bij mij vandaan is; omdat hun ontzag voor mij louter plicht is, slechts aangeleerd en door mensen opgelegd–” (Jesaja 29:13).

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Zeg: bereid met een groepje van drie of vier mensen een uur aanbidding voor waar de vijf delen van de Psalmen in voor komen (muziek/zingen; bidden; onderwijs/leren; geven en leven). Doe dat zo creatief mogelijk. Kies een thema of een onderwerp en bereid een eredienst voor. Je kunt daarvoor eerst het stukje “Praktijk” gebruiken van het lesmateriaal om te zien aan welke aspecten je bijzondere aandacht wilt schenken.

Napraten • Vraag: Kwam je moeilijke dingen tegen bij het voorbereiden van een dienst? Welke? Hoe ben je ermee omgegaan? Welk onderdeel wat het gemakkelijkste om voor te bereiden? Welke het moeilijkste?

B. Toepassingsvragen

1. Als je in één zin zou moeten samenvatten wat aanbidding is, hoe zou je het ervaren van aanbidding dan onder woorden brengen?
2. Vertel eens over een aanbiddingstijd die heel veel betekenis voor je had? Wat gebeurde er en hoe heeft het je geraakt? Door welke facetten kreeg deze gebeurtenis heel veel betekenis voor jou?
3. Wat is volgens jou het verband tussen gezamenlijke aanbidding en persoonlijke aanbidding. Er zijn mensen die vinden dat aanbidding altijd begint in de groep en dat dit het verlangen voor persoonlijke aanbidding aanwakkert. Anderen denken juist dat het andersom is. Hoe zit dat volgens jou?
4. Als jij een eredienst van een uur zou moeten voorbereiden tot eer van God, hoe zou dat uur er dan uit zien?
5. Is er iets in jouw houding of jouw ideeën over de eredienst wat je zou moeten veranderen?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Aanbidding is heel belangrijk voor je geestelijke groei. Het is een geestelijke spiergroep die je niet te lang kan verwaarlozen zonder zwak te worden. Aan de andere kant, als jouw lofprijs, je manier van geven en jouw gezang een verlangen tot uitdrukking brengt om aan God te zeggen wat Hij voor je betekent, dan zul je geestelijk vernieuwd worden. Het is interessant om dat te zien: als wij alles geven in onze aanbidding naar God, dan krijgen we meer dan we ooit kunnen verwachten. Wat zou er gebeuren als je - voordat je de kerk binnenstapt - even een moment neemt om na te denken over de vraag waarom je God wilt aanbidden. Wat zou er gebeuren als elke gelovige zich er meer van bewust is hoe kostbaar zijn of haar relatie met God is voordat ze hun gezangenbundel opslaan of naar een preek luisteren of hun portemonnee trekken om iets in de kollekte te doen? Dat zou interessant zijn.

Voortdurende oefening over aanbidding

Trek een cirkel om het getal dat het beste beschrijft hoe jij je elke week voelt tijdens de dienst.

A. Aanbidding is...

iets wat ik onderga

iets waar ik naar uitkijk

1

2

3

4

5

6

B. Tijdens de aanbidding in de kerk ben ik een...

Toeschouwer aan de zijlijn

een actieve deelnemer

1

2

3

4

5

6

C. Als ik ga aanbidden dan hoop ik...

Een zegen te ontvangen (mijn batterij op te laden)

Mijn vreugde en toewijding aan God te tonen

1

2

3

4

5

6

Voortdurende oefening over aanbidding

Trek een cirkel om het getal dat het beste beschrijft hoe jij je elke week voelt tijdens de dienst.

A. Aanbidding is...

iets wat ik onderga

iets waar ik naar uitkijk

1

2

3

4

5

6

B. Tijdens de aanbidding in de kerk ben ik een...

Toeschouwer aan de zijlijn

een actieve deelnemer

1

2

3

4

5

6

C. Als ik ga aanbidden dan hoop ik...

Een zegen te ontvangen (mijn batterij op te laden)

Mijn vreugde en toewijding aan God te tonen

1

2

3

4

5

6

5 Onderdanig zijn

VERTROUW ME NU MAAR

1. VOORBEREIDING

F. De Bijbel

Efeziërs 5:21 - "Aanvaard elkaars gezag uit eerbied voor Christus."

1 Korintiërs 16:15-18 - "Ik heb nog een verzoek aan u, broeders en zusters. U weet dat Stefanus en zijn huisgenoten als eersten in Achaje tot geloof gekomen zijn en dat ze zich in dienst van de heiligen hebben gesteld. Aanvaard hun gezag en dat van alle anderen die zich samen met hen zoveel moeite geven. Ik ben heel blij met de komst van Stefanus, Fortunatus en Achaïkus, want zij maken goed dat ik u moet missen. Ze hebben zowel u als mij nieuwe kracht gegeven. Houd zulke mensen in ere."

1 Petrus 2:13-17 - "Erken omwille van de Heer het gezag van de bestuurders die door de mensen zijn aangesteld: van de keizer, de hoogste autoriteit, en van de gouverneurs, die hij heeft afgevaardigd om misdadigers te straffen en om te belonen wie het goede doen. God wil namelijk dat u door het goede te doen onwetende dwazen de mond snoert. Leef als vrije mensen, en verschuil u niet achter uw vrijheid om u te misdragen, maar handel als dienaren van God. Houd iedereen in ere, heb uw broeders en zusters lief, heb ontzag voor God en eerbiedig de keizer."

1 Petrus 5:5-7 - "En u, jongeren, moet van uw kant het gezag van de oudsten erkennen. Overigens, in de omgang met elkaar moet ieder van u altijd de minste willen zijn, want God keert zich tegen hoogmoedigen, maar aan nederigen schenkt hij zijn genade. Onderwerp u dus nederig aan Gods hoge gezag, dan zal hij u op de bestemde tijd een eervolle plaats geven. U mag uw zorgen op hem afwentelen, want u ligt hem na aan het hart."

Kolossenzen 1:3-8 - "In al onze gebeden danken wij God, de Vader van onze Heer Jezus Christus, voor u, want we hebben gehoord dat u in Christus Jezus gelooft en alle heiligen liefhebt, omdat u hoopt op wat in de hemel voor u gereedligt. Daarover hebt u gehoord toen aan u de waarheid verkondigd werd en het evangelie u bereikte. Overal in de wereld draagt het vrucht en groeit het, ook bij u, vanaf de dag dat u over Gods genade hoorde en de ware betekenis ervan begreep. Onze geliefde medewerker Epafras, die zich als trouw dienaar van Christus voor u inzet, heeft u daarin onderwezen. En hij heeft ons verteld over de liefde die de Geest in u opwekt."

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat "Onderdanig zijn" over?

Onderdanigheid is iets waar veel definities en toepassingen voor te geven zijn. Voor de tieners zullen we ons richten op de vraag hoe zij onderdanig kunnen zijn aan iemand die zij vertrouwen als leider, een mentor of een coach die hen aanmoedigt om goede keuzes te maken. Er zijn veel voorbeelden te noemen van relaties waarbij men naar een ander opziet als iemand die eerlijk is en het beste met hem voor heeft. In de Nieuwtestamentische gemeente waren het Stefanus, Fortunatus, Achaïkus en Epafras die een geweldige invloed hadden op de jonge gelovigen in de eerste christengemeente. Onderdanig zijn is een hartsgesteldheid waarbij iemand zich onder het leiderschap van een ander plaatst. Het klinkt heel somber, maar een hartsgesteldheid van onderdanigheid brengt vrucht voort. Men is dan aan God verbonden, bereid om te leren en door anderen geleid te worden. Dat is een kenmerk van Christus die bad: "Niet Mijn wil, maar Uw wil geschiede."

Wanneer je iemand vertrouwt, die jou leidt en die op zijn beurt ook door God geleid wordt, dan brengt dat vrucht voort dat met geen enkele andere vaardigheid of gave te vergelijken is. Deze hartsgesteldheid gaat in tegen de onafhankelijkheid, zelfgenoegzaamheid en autonomie van de mens waar de wereld van vandaag ons toe oproept. Deze les is erop gericht om de tieners de waarde te laten zien van

onderdanigheid aan iemand die hen ten goede kan beïnvloeden.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. te ontdekken dat het voor je groei noodzakelijk is om je te onderwerpen.
2. te onderzoeken waarom het nodig is dat er onderdanigheid is in het lichaam van Christus
3. aangemoedigd te worden om te groeien onder de leiding van een mentor

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) papieren zakken, kiezelstenen, snoepjes/**iets lekkers**; (activiteit B) pen en papier.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels en lesmateriaal

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Onderdanig zijn, deel 5" uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start, Verbinden, Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Het doel van deze activiteit is om te laten zien dat godvruchtige mentoren waardevolle mensen zijn van wie je veel kunt leren. Stop wat lekkere dingen (snacks, snoepjes enz.) in vier papieren zakjes en vul ook een paar zakjes met kiezelstenen. Een paar tieners hebben de klas verlaten. Het is de bedoeling dat als zij binnenkomen ze één persoon in de klas om leiding vragen. De tieners die in de klas achterbleven weten in welke zakjes de kiezelstenen zitten en in welke de snoepjes. De vraag is of de tieners het zelf proberen uit te vinden of dat zij hulp van iemand anders vragen. Het is waarschijnlijk een goed idee om een paar (drie of vier) vrijwilligers te vragen. Laat één persoon de gids zijn die de tieners om hulp kunnen vragen. Laten de anderen uit de groep toekijken om te zien wat de deelnemers doen.

Stap 2 • **Zeg: Ik heb vier vrijwilligers nodig die nu de klas moeten verlaten.** Als de vrijwilligers de klas uit zijn, zeg dan tegen de groep: **we gaan veel zakjes vullen met kiezelstenen, maar vier zakjes worden gevuld met lekkere dingen.** Wijs een “gids” aan die de tieners zal helpen om de zakjes met lekkers te wijzen, mits zij om hulp vragen. Als zij besluiten om het zelf te doen, dan hebben ze de kans dat het verkeerd uitpakt. **Tegen de vrijwilligers die de klas hebben verlaten zeg je: “als je de klas binnenkomt, moet je een zakje uitkiezen. Er kan iets goeds inzitten, maar ook iets dat niet zo goed is. Je kunt een gids om hulp of advies vragen, maar je kunt er ook voor kiezen om het zelf te doen.”** Dit zijn de woorden waarmee ze hun keus kunnen aangeven: “Leid me naar de goede dingen!” of “Laat me met rust, ik doe het zelf.”

Stap 3 • Laat de vrijwilligers één voor één binnenkomen en hun keus maken.

Napraten • **Vraag de vrijwilligers: Wat vond je van de keuze die je had? Had je er moeite mee om hulp te vragen? Waarom was dat? Toen er mensen voor jou aan de beurt waren, werd het toen gemakkelijker of werd je achterdochtig? Als je deze oefening nu eens vergelijkt met je leven wanneer je iemand om raad moet vragen om je te helpen de goede keuzes te maken, heb je dan wat aan deze oefening?**

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Het doel van deze activiteit is om jonge mensen te helpen om erover na te denken of ze misschien ook dingen kunnen leren van andere mensen. In onze wereld krijgen we leraren toegewezen, maar mentoren zijn mensen bij wie we kunnen kiezen om ons aan hun leiding te onderwerpen, zodat we van ze leren. Zorg ervoor dat alle tieners pen en papier hebben om te schrijven.

Stap 2 • Vraag de tieners om op een stukje papier een naam te schrijven van iemand die ze willen interviewen omdat ze iets van die persoon willen leren.

Stap 3 • **Vraag: als je aan de voeten mocht zitten van drie heel belangrijke mensen en je mocht allerlei vragen stellen, wie zou je dan kiezen en wat zou je van ze willen leren?**

Laat de tieners delen met de anderen welke namen ze hebben opgeschreven.

Napraten • **Vraag: Waren de meeste mentoren die genoemd zijn door de groep beroemde mensen of waren er ook onbekende helden bij? Is het idee om aan iemand onderdanig te zijn, zodat je van die persoon kunt leren, tegenwoordig vreemd voor tieners? Waarom wel? Waarom niet?**

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

De kleine groep mensen nam plaats op hun stoel tijdens de bijeenkomst van de Anonieme Alcoholisten. Ik was nog nooit bij zo'n bijeenkomst geweest, maar ik had wel een paar verhalen gehoord over het succes

en het belang van deze bijeenkomsten. Ik zat achterin en luisterde en keek naar wat er gebeurde. Er waren mensen die hun verhaal vertelden en dingen opbiechtten.

Er was één man bij die een fout maakte, want hij zocht allerlei excuses en redeneerde zo over zijn verslaving dat het overkwam alsof hij zelf vond dat hij helemaal niet verslaafd was. Foute boel. De hele groep viel over hem heen en zei tegen hem dat hij zichzelf voor de gek hield. Ze waren absoluut niet gemeen tegen hem, maar wel heel erg eerlijk. Er kwam ook nog iemand opdagen die er voor het eerst was. Hij vertelde tot in detail wat zijn probleem was en vroeg of er iemand was die hem wilde helpen en aan wie hij verantwoording kon afleggen. De groep ging om hem heen staan om hem te steunen, Ze leefden heel erg met hem mee. Ik had niet gedacht dat zoiets tegenwoordig nog mogelijk was.

Twee mannen waren opgestaan. De ene probeerde zijn trots te beschermen en dacht dat hij het zelf wel kon en de ander zocht hulp. Hij wilde verantwoording afleggen voor zijn gebroken leven en zocht iemand die hem kon helpen.

De kracht van deze groep ligt in de bereidheid om anderen te helpen, maar ook in de bereidheid om zich te onderwerpen aan anderen zodat mensen geholpen kunnen worden.

Op onze geestelijke levensweg helpt het als we iemand vertrouwen die ons kan helpen. Niemand groeit in z'n eentje. Het werk van vernieuwing komt tot stand als je leert van anderen die diezelfde weg zijn gegaan.

Napraten • Vraag: staat onze samenleving open voor eerlijkheid en bereidheid om verantwoording af te leggen? Waar zie je aan dat dit zo is? Waar zie je aan dat dit niet het geval is?

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Er is één rode draad die door alle ervaringen loopt van burgers van Gods koninkrijk; ze hebben allemaal geproefd van de genade van God. Zij zijn allemaal het koninkrijk binnengegaan vanwege de goedheid en genade van de Koning. Niemand is beter, of meer gered dan de ander en toch zijn er mensen van wie we meer kunnen leren. Het is geen toeval dat Paulus en Petrus af en toe met elkaar optrokken. Eerst moest Paulus van Petrus leren, maar uiteindelijk kwam het zover dat Petrus iets van Paulus moest leren. Als je kijkt naar mensen die geestelijk groeien, is het duidelijk dat ze dat niet doen in hun eentje. Vaak is er sprake van een gids, een mentor, een voorbeeld die bemoedigt en aanwijzingen geeft. Je hoort beroemde atleten nooit zeggen: "Ik volgde mijn eigen inspiratie en alles wat ik nu weet heb ik zelf geleerd." Dat zou absurd zijn. Beroemde musici en acteurs werden beïnvloed door de mensen die hun zijn voorgegaan. Jezus zei: "Een leerling staat niet boven zijn leermeester; pas als iemand zich alles heeft eigen gemaakt, zal hij de gelijke zijn van zijn leermeester." (Lucas 6:40) Het Nieuwe Testament staat vol onbekende helden waar jonge gelovigen naartoe gingen om wijsheid en inzicht te krijgen.

Laat de tieners de korte uitspraak lezen in de brief van Paulus over deze vier mensen die 'zoutend zout' waren. Denk eens aan de kwaliteiten en karaktertrekken die zij hadden om op deze manier door Paulus herkend te worden: Stefanus (1 Korintiërs 16:15-18), Achaïkus (1 Korintiërs 16:15-18); Epafras (Kolossenzen 1:3-8).

Vraag: Herken je deze namen? Misschien ken je ze niet, maar je kunt er iets onder verwedden dat gelovigen uit de eerste christengemeente vele malen hebben geleund op hun leiderschap en goddelijke wijsheid. Ken je iemand in jouw kerk die je doet denken aan deze vier mensen?

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Zeg: In de legende van het bamboebos ziet de meester wat het bos niet kan zien. Toch vertrouwt het bos de meester en volgt zijn leiding hoe pijnlijk dat ook is. Eén van de grootste kwaliteiten die een mens ten toon kan spreiden is zijn bereidheid om te leren.

G. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

De zon scheen fel op het voetbalveld. Het was halverwege de wedstrijd en de trainers waren bezig om hun teams aan te moedigen alles op alles te zetten. Maar de teams waren uitgeput en alleen al de gedachte om

weer het veld op te gaan en nog eens 45 minuten te spelen vond Samuël afschuwelijk. De trainer van Samuël keek naar de jongens die het sap uit de schijfjes sinaasappel zogen. Hun moeders hadden dat klaargezet voor de pauze. De trainer schreeuwde hard naar ze: "Ik wil dat jullie die sinaasappelschillen pakken en er heel hard op gaat kauwen." Ze keken hem allemaal aan, overtuigd dat hij een zonnesteek had opgelopen. Niemand eet toch sinaasappelschillen? Die smaken bitter en iedereen weet dat het sap en de vitamines binnenin zitten. Niemand deed wat de trainer zei, behalve Samuël. Waarom denk je dat Samuël op de schillen kauwde en de anderen niet?

Samuël had meneer Hernandez eerder als trainer gehad en wist dat hij soms rare ideeën had, maar dat het altijd goed uitpakte. En wat bleek? Omdat Samuël op de bittere sinaasappelschillen had gekauwd, had de olie uit de schil een laagje aan de binnenkant van zijn mond gelegd. Toen de anderen heel erge dorst kregen, voelde Samuël zich nog prima. Wie had zoiets nu gedacht? De trainer dus.

Vraag: Heb jij wel eens een onverwachte les geleerd van iemand? Kun je voorbeelden uit de Schrift noemen waarin iemand ook iets leerde van een onverwachte leraar?

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

In zekere zin zijn wij wel bereid om ons aan iemand te onderwerpen. Tot op zekere hoogte willen wij wel toestaan dat die persoon invloed heeft in ons leven. Dat is niet altijd zo uitgesproken, maar telkens als wij mensen toestaan om in te spreken in ons leven dan onderwerpen wij ons aan hun leiderschap.

Vraag: waarom is dit iets positiefs? Hoe kan het ook een subtiele, maar vernietigende ervaring zijn?

Mentor

Gids

Trainer

Partner om verantwoording aan af te leggen

Leraar

Vraag: welke term uit het bovenstaande lijstje spreekt jou het meeste aan? (Hoe je er ook naar kijkt, we hebben allemaal iemand nodig die ons helpt op onze reis door het leven. Er moeten soms grote beslissingen genomen worden, zeker in de nabije toekomst wat de meeste tieners betreft.

Vraag: op welke terreinen van het leven zou jij wel steun kunnen gebruiken van een ouder iemand? (het hierna volgende lijstje is opgesteld aan de hand van dingen die tieners wel eens hebben genoemd).

- Hoe je moet omgaan met afspraakjes, verkering
- Hoe je vrienden kunt maken en een goede vriend kunt zijn
- Ontdekken waar je echt goed in bent
- Trouw zijn aan God zonder te vervreemden van vrienden
- Iemand vinden op wie je wilt lijken
- Opschieten met mijn ouders op een manier dat ik toch mezelf kan zijn
- Een manier vinden om iets goeds te doen in de kerk
- Iemand vinden die naar me wil luisteren en me niet veroordeelt of me voortdurend corrigeert
- Een oudere vriend vinden met wie ik af en toe eens kan praten
- Iemand vinden waardoor ik me niet aldoor zo alleen voel.

Napraten • Zeg: mentoren zijn mensen die ons trainen en leiden door een seizoen in het leven waar zij zelf al doorheen gegaan zijn.

Laat de tieners in groepjes van twee of drie met elkaar praten over bovenstaande punten. Laat ze bedenken voor welk punt zij een mentor zouden willen die hen daarin bijstaat.

B. Toepassingsvragen

1. Als jij lijkt op iemand omdat die persoon invloed heeft op jouw leven, wie is dit dan en waarom heeft die persoon zoveel invloed?
2. Onderdanigheid klinkt in onze hedendaagse cultuur niet positief. Waarom denk je dat dit zo is?

3. Ken jij iemand die zich heeft onderworpen aan een andere persoon omdat hij van hem of haar willen leren? Wat voor invloed heeft dat op zijn leven?
4. Denk eens aan drie mensen op wie jij zou willen lijken. Dat kan zijn vanwege één bepaalde karaktertrek, maar het kan ook gaan om meer. Schrijf die mensen een brief waaruit blijkt waarom je waardering voor ze hebt.
5. Neem deze week eens de tijd om ervoor te bidden wie je zou willen vragen om een mentor voor jou te zijn. Je hoeft niet in een crisis te zijn. Misschien wil je gewoon maar één keertje met die persoon babbelen, of misschien wil je raad vragen. Denk er deze week eens over na en vraag om hun inbreng.

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Stefanus, Fortunatus, Achaïkus, Epafras. Wie waren dat?

Het waren hele gewone mensen. Andere mensen kwamen bij hen om raad vanwege hun toewijding aan God. Mentoren kunnen leiders zijn, leraars, schilders, vissers, doktoren, electriciens, verpleegkundigen, moeders uit de buurt. Denk eens aan mensen die jij bewondert en waardeert. Mensen die je kent uit de kerk en van wie je gelooft dat ze je kunnen helpen groeien in het plan dat God heeft voor jouw leven. Voor veel jongelui zullen hun ouders daar ook bij horen. Vraag ze om je te helpen om betere resultaten op school te krijgen. Vraag ze om je bij te staan als er problemen zijn in het gezin. Nodig ze uit om je kijk op God en op de kerk te verbreden. Schrijf op waarin ze je aanmoedigen en waar jij verantwoording over wilt afleggen.

Als je dit een teken van zwakheid vindt, dan hebben zelfs de sterkste mannen die ooit hebben geleefd zich daar schuldig aan gemaakt.

Dit is het plan van Christus, dat gelovigen op elkaar leunen, in alle eerlijkheid en volharding.

Stel je eens voor hoe het eruit zou zien als zulke relaties in de kerk werden gekoesterd.

6 Goedheid in het verborgene

EEN VERBORGEN WERK

1. VOORBEREIDING

G. De Bijbel

Matteüs 6:2-4 - “Dus wanneer je aalmoezen geeft, bazuin dat dan niet rond, zoals de huichelaars doen in de synagoge en op straat om door de mensen geprezen te worden. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als je aalmoezen geeft, laat dan je linkerhand niet weten wat je rechterhand doet. Zo blijft je aalmoes in het verborgene, en jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.”

Psalm 139:1-3 - “Voor de koorleider. Van David, een psalm. HEER, u kent mij, u doorgrondt mij, u weet het als ik zit of sta, u doorziet van verre mijn gedachten, ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op, met al mijn wegen bent u vertrouwd.”

Hebreeën 4:13 - “Niets van wat geschapen is blijft voor hem verborgen, alles is onverhuld en volkomen zichtbaar voor de ogen van hem aan wie wij rekenschap moeten afleggen.”

Amos 4:4-5 - “Kom naar Betel en zondig er maar, kom naar Gilgal en zondig daar nog meer. Breng er 's ochtends je offerdieren, de volgende dag je tienden. Breng er een dankoffer met gedeseemd brood, en beroem je op je vrijwillige gaven—want zo willen jullie het toch, Israëlieten? —spreekt God, de HEER.”

Kolossenzen 3:12 - “Omdat God u heeft uitgekozen, omdat u zijn heiligen bent en hij u liefheeft, moet u zich kleden in innig medeleven, in goedheid, bescheidenheid, zachtmoedigheid en geduld.”

Hosea 11:4 - “Zacht leidde ik hen bij de teugels, aan koorden van liefde trok ik hen mee; ik verlostte hen van het juk om hen te laten eten, ik hield hun het voer zelfs nog voor.”

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat “Goedheid in het verborgene” over?

Het belangrijkste bij goed doen in het verborgene is niet dat je anoniem blijft, maar dat je een goede daad aan iemand verricht zonder er iets voor terug te verwachten. Het is ook belangrijk om te onthouden dat vriendelijk zijn voortkomt uit je liefde voor de Vader en door de leiding van Zijn Geest. Het wordt gezien als een geestelijk werk omdat het onze trouw aan God verdiept. Bovendien laat het zien hoe het toegaat in Zijn Koninkrijk ongeacht wat andere mensen zeggen of niet zeggen. Er zijn heel veel mensen die worden gemotiveerd door positieve lofbetuigingen van andere mensen. Het kan ook zijn dat we worden gedreven om goede daden te doen omdat andere mensen dat verwachten. Maar je moet jezelf oefenen in het doen van goede daden in het verborgene omdat dit ingaat tegen onze zondige menselijke natuur. We willen allemaal erkend worden. Jezus zei: Maar als je aalmoezen geeft, laat dan je linkerhand niet weten wat je rechterhand doet. Zo blijft je aalmoes in het verborgene, en jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.” De geheimhouding verzekert je ervan dat je goedheid voortkomt uit een hart dat God wil behagen. Die beloning is een glimlach op het gezicht van God, omdat Hij weet dat dit een geschenk voor Hem is en geen zelfzuchtige ambitie. De ultieme beloning komt pas als Christus terugkomt. Voor sommige mensen is dit het belangrijkste werk dat ze doen om hun relatie met God krachtig te maken omdat het iets is tussen God en henzelf. Het resultaat is bovendien dat we ons meer bewust worden van anderen en minder van onszelf.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. te ervaren wat een geweldige kracht er schuilt in vriendelijkheid in het Koninkrijk van God
2. een plan te bedenken om bij wijze van experiment zelf ook goede daden te doen zonder dat anderen ervan weten.
3. inzien hoe waardevol het is om het goede te doen zonder dat andere mensen ervan weten.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) een vrijwilliger en een glas water. (activiteit B) wat lekkers/snoepjes van onbekende gevers.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels en lesmateriaal

Voor de rubriek Toepassen • pen en papier

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Goeddoen in het verborgene, deel 6" uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start*, *Verbinden*, *Toepassen* en *Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Dit spel heeft ten doel om de tieners te laten nadenken wat mensen motiveert om vriendelijk te zijn naar anderen. Het plan is dat de tieners een vrijwilliger – door middel van applaus - overhalen om iets te doen (bijvoorbeeld een glas water aanbieden aan de leider).

Stap 2 • Vraag een vrijwilliger om de klas te verlaten zodat je aan de tieners kunt zeggen wat de bedoeling is. **Zeg tegen de groep: we moeten de vrijwilliger zover zien te krijgen dat hij een glas water aan de leider geeft. Dat is onze taak.** Zij moeten de vrijwilliger motiveren door te klappen en te juichen zonder in woorden uit te leggen wat hij/zij moet doen.

Wanneer je de vrijwilliger laat binnenkomen, leg dan aan hem of haar uit dat zonder woorden iets van hem/haar wordt gevraagd om te doen. Ze moeten letten op de reacties van de groep en op basis daarvan leren wat de bedoeling is. De groep moet gaan klappen en juichen als de vrijwilliger in de buurt van het glas water komt en daarmee stoppen als hij/zij erbij wegloopt. Dit gaat zo door tot het glas water is overhandigd aan de leider.

Stap 3 • Voor je begint, is het misschien goed om met de groep te oefenen hoe ze moeten klappen als de vrijwilliger 'warm' is en hoe ze langzamer moeten klappen als hij/zij 'koud' is.

Napraten • **Vraag: zijn er gebieden in ons leven waar we alleen maar iets doen voor het applaus en de erkenning van anderen?** (bijvoorbeeld: de manier van kleden, sport, wat we zeggen in het openbaar, met wie we omgaan, onze keus van muziek).

Vraag de tieners of ze het wel of niet eens zijn met de volgende uitspraak: **Onze projecten van dienstverlening aan de samenleving zijn bedoeld als een manier van getuigen omdat "mensen ons observeren."** Als ze hun reactie hebben gegeven, vraag dan naar het waarom ervan.

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Vraag een paar gemeenteleden om anoniem iets lekkers te maken voor de groep. Zorg ervoor dat niemand kan ontdekken waar de lekkernijen vandaan komen. (Zorg ervoor dat er genoeg is ingeval er onverwachte bezoekers zijn).

Stap 2 • **Zeg: Dit lekkers is speciaal gegeven voor deze groep. Je hoeft niemand anders te bedanken dan God alleen. Het viel niet als manna uit de hemel, maar de mensen die dit voor jullie hebben klaargemaakt kiezen ervoor om anoniem te blijven**

Stap 3 • Als je het lekkers uitdeelt vraag dan de tieners om te reageren op de onderstaande vragen.

Napraten • **Vraag: wat vinden jullie van deze ervaring? Zou het anders zijn als jullie wisten van wie het kwam?** (Misschien zou je dan denken wat een aardige mensen dat zijn, of je zou het gevoel hebben dat je ze moest bedanken). **Wat is volgens jullie de beloning voor de mensen die dit in het verborgene voor jullie hebben gedaan? Worden zij hier beter van?** (Weten dat ze iets aardigs doen. Weten dat jullie ervan zullen genieten). **Zou dat anders zijn als jullie wisten van wie het kwam?**

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

Andrew is niet rijk. Hij heeft alleen een warm hart voor mensen. Hij is niet alleen heel gul, maar hij kan daar ook heel stilletjes over zijn. Als hij in een restaurant zit dan kijkt hij om zich heen of er iemand is die hij in stilte een plezier kan doen. Op een keer liet hij een dessert brengen naar een echtpaar dat er heel erg moe uitzag na een drukke week. Hij heeft ook een keer koekjes laten brengen bij een tafel waar een groot gezin zat om een verjaardag te vieren. Hij zorgt er heel goed voor dat hij anoniem blijft. Op een dag stond Andrew te tanken. Hij zag daar een alleenstaande moeder die ook bezig was te tanken en tegelijkertijd uit alle macht probeerde haar kinderen in toom te houden. Hij was veel eerder klaar dan zij en betaalde zowel voor hemzelf als voor haar zonder dat de worstelende moeder het in de gaten had. Hij reed bij het tankstation weg met een grote grijns op zijn gezicht. Hij kon het gewoon niet laten.

Andrew heeft het financieel lang niet gemakkelijk, maar het lijkt wel alsof hij andere ingevingen krijgt dan andere mensen. Hij let altijd op of mensen misschien wat hulp kunnen gebruiken en de beloning is dat hij er

een kinderlijk plezier in heeft. Het maakt dat hij gaat lachen. Maar ongetwijfeld lacht God met hem mee. Misschien is Andrew toch wel rijker dan wij eerst dachten.

Napraten • Vraag: In welke zin is Andrew rijk? Heb jij wel eens de gelegenheid gehad om voor iemand iets vriendelijks te doen, zonder dat die persoon dat wist? Beschrijf eens hoe dat voelde? Wat is belangrijker voor een christen: iets vriendelijks doen, of datzelfde doen zonder te laten weten dat jij het hebt gedaan zodat God de eer krijgt? Leg het eens uit.

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

In Gods koninkrijk komt een aantal waarheden telkens weer naar voren. De eerste is dat Gods genade voor mensen onverdiend is en nooit terugbetaald kan worden. Elke poging om genade te verdienen voor iets wat al volbracht is door Christus zal alleen maar mislukken. Belangrijker is het om te rusten in de genade. Je wordt aanvaard zoals je bent, ook vandaag.

Een andere waarheid is dat de Koning verwacht dat Zijn kinderen zelf ook genade geven. Als je dankbaar bent voor de goede dingen die God voor jou gedaan heeft dan is het heel vanzelfsprekend dat je diezelfde houding wilt hebben als de Vader naar jou toe heeft – onbaatzuchtig anderen dienen, genade bewijzen aan anderen.

Vraag: kun je een paar mensen uit de bijbel noemen die je ‘genadegevers’ zou kunnen noemen? (Laat de tieners dit met elkaar bespreken). **Waarom hebben jullie die personen genoemd?**

Zeg: Er zijn ook mensen die geprobeerd hebben goede dingen te doen zodat God zou opstaan en laten merken dat Hij het had gezien. Weer anderen bewijzen genade zodat de mensen het zullen zien. Het is soms moeilijk om het onderscheid te zien. Laat de tieners **Matteüs 6:2-4** opzoeken en lezen. **Lees daarna uit de Bergrede: Matteüs 5:3-12.**

Vraag: Wat wil het zeggen “dat je linkerhand niet mag weten wat je rechterhand doet?” Wat is de beloning waar Jezus op duidt? Waarom denk je dat Jezus wilde dat de discipelen deze boodschap zouden horen? Wat was volgens jou de reactie van de religieuze leiders in de tijd van Jezus?

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Zeg: iets vriendelijks voor anderen doen geeft mensen een gevoel van waardigheid. Het kan ook gebeuren dat goede daden die niet in stilte gedaan worden, anderen in verlegenheid brengen en hen het gevoel geven dat ze iets terug moeten doen.

Vraag: Ken je mensen die van zichzelf vinden dat ze geen waarde hebben? Wat kun jij in stilte doen waardoor ze eraan worden herinnerd dat ze juist wel waardevol zijn?

H. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Een groep van tien tieners van de sabbatschool besloot om in de daaropvolgende week ‘het goeddoen in het verborgene’ in praktijk te brengen. Het was de bedoeling dat elke tiener iedere dag iets vriendelijks zou doen zonder dat iemand dat wist en ook de volgende sabbat konden ze er met niemand over praten wat ze hadden gedaan. Maar ze spraken wel af dat als God hen hiervoor had gezegend in die week, ze hun vreugde zouden laten blijken door heel hard een lied te zingen.

Vraag: wat gebeurde er volgens jullie? Stel je eens voor dat tien jonge mensen elke dag van de week iets goeds doet voor een ander. Wat voor gevolgen zou dat hebben? Hoeveel mensen worden daardoor gezegend? Vergelijk dat eens met hoe het gewoonlijk toegaat in een week?

Schrijf onderstaande vragen op een schoolbord of flip-over. Deel het lesmateriaal uit en laat de tieners ernaar kijken. Vraag dan of ze willen opsplitsen in groepjes van twee of drie, in het kort door het lesmateriaal willen gaan en naar de aangegeven bijbelgedeelten willen kijken. Laat ze dan antwoord geven op de vragen die je hebt opgeschreven:

1. Als je een bijbelvers moest kiezen uit het lesmateriaal dat volgens jou het sterkste benadrukt dat je goede daden geheim moet houden, welk vers zou dat dan zijn? Waarom spreekt dat je aan?
2. Als je een bijbelvers moest kiezen uit het lesmateriaal dat laat zien wat een goede daad kan uitwerken, welk vers zou je dan kiezen?
3. Als je een bijbelvers moest kiezen uit het lesmateriaal die jij ter harte zou moeten nemen, wat zou dat betekenen voor je geestelijke leven? Zou er verandering komen? Welk vers zou je kiezen en waarom?

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Zeg: een goede daad doen in stilte lijkt interessanter en opwindender dan andere zaken, zoals bijbelstudie, gebed, aanbedding), vanwege het geheimzinnige, maar hier moet je ook in oefenen. Het kost echt tijd en extra werk om in het geheim iets goeds te doen voor een ander.

Laat de tieners in kleine groepjes nadenken over drie of vier manieren waarop ze deze week 'genadegevers' kunnen zijn. Zeg tegen ze dat ze bij de bespreking hiervan de richtlijnen kunnen volgen van het vrijdagdeel De Praktijk.

Dit zijn de richtlijnen:

- Ken ik iemand die een bepaalde nood heeft?
- Wat kun je doen om iemand genade te tonen zonder er iets voor terug te verwachten?
- Hoe kun je voorkomen dat jij bekend wordt als de persoon die geholpen heeft?

Als ze klaar zijn, vraag dan of ze deze week misschien ook iets kunnen doen als groep, bijvoorbeeld een kaartje sturen naar iemand die wel wat bemoediging kan gebruiken.

Zeg: als je een plan maakt, houd dan in gedachten dat het in stilte gebeurt. Kijk of je het voor elkaar krijgt dat je niet herkend wordt.

Napraten • Vraag: Hoe kun je het in het verborgene doen als je met iemand samenwerkt? Welk bijbelgedeelte suggereert dat het belangrijk is dat je de dingen niet doet voor mensen, "om gezien te worden," zodat ze hoog van je zullen opgeven. Hoe houd je balans tussen dingen geheim houden en in het oog houden dat je het juiste doet voor iemand anders? Is het misschien beter om goede daden discreet te doen (met beleid, en rekening houdend met dingen die gevoelig liggen) in plaats van in het verborgene? Wat is het verschil? Hoe moet je hierin balans houden?

B. Toepassingsvragen

1. Wat zijn de hindernissen die je tegenkomt als je goed wilt doen in het verborgene?
2. Wat zijn de lange termijn gevolgen van zulke daden?
3. Wie heeft volgens jou de gave om mensen in nood op te merken? Vraag hen om advies, zodat je de noden van anderen ook leert zien.
4. Wat zou er volgens jou in de kerk gebeuren als alle leden een week lang goede daden in het verborgene doen?
5. Waarom denk je dat Jezus zei dat je goede daden in het verborgene moest doen?
6. In welk opzicht is dit een oefening/training? Welke geestelijke spieren worden hier krachtig van?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Eén van de moeilijkste dingen om eerlijk toe te geven is dat wij het leuk vinden als mensen ons in de gaten hebben. Tieners zeggen misschien: "Het kan mij niet schelen wat anderen van mij denken," maar in werkelijkheid zijn wij heel vaak bezig met wat andere mensen van ons vinden.

Mensen hebben nu eenmaal heel veel behoefte aan bevestiging, erkenning en waardering.

Als je in de gelegenheid bent om naar anderen uit te reiken die jou nooit persoonlijk of in het openbaar kunnen bedanken, dan komt dat in de buurt van *agapè* (goddelijke liefde). Je zult nooit de levensveranderende kracht van dit soort daden begrijpen tot je ze zelf doet. Je moet het eerst zelf ervaren, anders kun je er niet over praten. Misschien dat je volgende week uit ervaring kunt spreken.

7 Vasten, reinheid en eenvoud

DAT ENE DING

1. VOORBEREIDING

H. De Bijbel

Jesaja 58:1-11 - “Roep luidkeels, zonder je in te houden, verhef je stem als een ramshoorn. Maak aan mijn volk zijn misdaden bekend, aan het volk van Jakob zijn zonden. Zeker, ze zoeken mij dag aan dag, vol verlangen om te ontdekken wat ik wil, zoals een vreemd volk dat rechtvaardig leeft en het recht van zijn goden niet verzaakt. En ze vragen naar mijn rechtvaardige voorschriften en verlangen naar Gods nabijheid. ‘Waarom ziet u niet dat wij vasten, en merkt u niet op dat wij ons onthouden?’ Omdat jullie op je vastendagen nog handeldrijven en jullie arbeiders afbeulen, omdat jullie onder het vasten strijden en ruziën en vol vuur met elkaar op de vuist gaan. Als je op die manier vast, wordt je stem niet gehoord in de hemel. Zou dat het vasten zijn dat ik verkies? Is dat een dag van onthouding: dat iemand het hoofd buigt als een riet en zich met een rouwkleed neerlegt in het stof? Noemen jullie dat soms vasten, is dat een dag die de HEER behaagt? Is dit niet het vasten dat ik verkies: misdadige ketenen losmaken, de banden van het juk ontbinden, de verdrukten bevrijden, en ieder juk breken? Is het niet: je brood delen met de hongerige, onderdak bieden aan armen zonder huis, iemand kleden die naakt rondloopt, je bekommeren om je medemensen? Dan breekt je licht door als de dageraad, je zult voorspoedig herstellen. Je gerechtigheid gaat voor je uit, de majesteit van de HEER vormt je achterhoede. Dan geeft de HEER antwoord als je roept; als je om hulp schreeuwt, zegt hij: ‘Hier ben ik.’ Wanneer je het juk van de onderdrukking uitbant, de beschuldigende vinger en de kwaadsprekerij, wanneer je de hongerige schenkt wat je zelf nodig hebt en de verdrukte gul onthaalt, dan zal je licht in het donker schijnen, je duisternis wordt als het licht van het middaguur. De HEER zal je voortdurend leiden, hij zal je verkwikken in dorre streken, hij maakt je botten sterk en krachtig. Je zult zijn als een goed bevloeide tuin, als een bron waarvan het water nooit opdroogt.”

Joël 2:12-14 - “Daarom—spreekt de HEER —,keer nu terug tot mij met heel je hart en begin te vasten, te treuren en te rouwen. Niet je kleren moet je scheuren, maar je hart. Keer terug tot de HEER, jullie God, want hij is genadig en liefdevol, geduldig en trouw, en tot vergeving bereid. Misschien herroept hij zijn vonnis, komt hij erop terug en laat hij toch iets van zijn zegen over, zodat jullie weer graan en wijn kunnen offeren aan de HEER, jullie God.”

1 Timoteüs 1:12 - “Het doel van je opdracht is de liefde die voortkomt uit een rein hart, een zuiver geweten en een oprecht geloof.”

Filippenzen 1:9-11 - “En ik bid dat uw liefde blijft groeien door inzicht en fijnzinnigheid, zodat u kunt onderscheiden waar het op aankomt. Dan zult u op de dag van Christus zuiver en onberispelijk zijn, vol van de vruchten van de gerechtigheid, die u dankt aan Jezus Christus, tot lof en eer van God.”

2 Korintiërs 1:12 - “Hierop kunnen wij ons laten voorstaan: ons geweten kan getuigen dat we ons overal in deze wereld, en vooral bij u, hebben laten leiden door de oprechtheid en zuiverheid die God van ons verlangt, dat we niet werden geleid door de wijsheid van deze wereld, maar door Gods genade.”

Een synoniem voor reinheid is het woord ‘vrijheid’... In Jakobus 1:5 wordt ditzelfde woord ook gebruikt als gesproken wordt over “God...die aan iedereen geeft, zonder voorbehoud...” God is een genadig God en een gulle Gever. – *Vine’s Expository Dictionary of Biblical Words* (Thomas Nelson Publishers, 1985)

2 Korintiërs 8:2 - “ze zijn door ellende zwaar op de proef gesteld, maar vervuld van een overstelpende vreugde en ondanks hun grote armoede zeer vrijgevig.”

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat “Vasten, reinheid en eenvoud” over?

Reinheid en vasten staan voor tieners niet bovenaan het lijstje met favorieten. In welke fase van het leven je ook bent, het klinkt niet erg realistisch om doelbewust te zijn of slechts één ding voor ogen te hebben. Het leven is nu eenmaal heel erg druk. Het is in onze tijd en onze cultuur belangrijk om meer te kunnen doen, en dan ook nog sneller en beter. Vasten is dan al helemaal iets wat niet in een cultuur past waar alles binnen handbereik is. Het is al moeilijk om aan volwassenen, dus laat staan aan tieners, het belang van vasten over te brengen. Wat is vasten? Welk verband is er tussen vasten en de christelijke kijk op reinheid en eenvoud?

Uit de bijbel komt duidelijk naar voren dat vasten voordelen heeft. Het is ook duidelijk dat vasten een werd gezien als een teken van reinheid, maar dat de hartsgesteldheid soms fout was. Om rein en in eenvoud te leven, betekent dat je maar op één ding uit bent. Dit kwartaal gaat het over oefeningen die ervoor zorgen dat kinderen in Gods koninkrijk groeien. Oefeningen in bijbelstudie, gebed, dienstbaarheid en aanbidding gaan over het groeien in de Geest. Vasten is een oefening die de spieren van de ziel traint. Ons hart en ons denken kunnen gemakkelijk worden afgeleid en bij God vandaan gevoerd worden, terwijl het aan de buitenkant lijkt alsof we nog steeds op het juiste spoor zijn. Het doel van deze les is te laten zien dat er vele manieren zijn waarop we kunnen tonen dat God centraal staat in ons leven. Vasten heeft niet alleen te maken met niet-eten of drinken voor een bepaalde periode.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. Te begrijpen wat de christelijke betekenis is van reinheid.
2. Het doel te zien van vasten in onze relatie met God
3. Allerlei manieren te ontdekken waarop we kunnen vasten.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (voor activiteit A) een camera met instelbare lens en/of een aantal kartonnen hulzen of cilinders; (activiteit B) pen en papier, een schoolbord of flip-over

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, lesmateriaal, exemplaren om uit te delen “Ontdek het ene ding” (blz. 77)

Voor de rubriek Toepassen • pen en papier

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte “Vasten, reinheid en eenvoud, deel 7” uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start*, *Verbinden*, *Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • U heeft een camera nodig met een instelbare lens, of iets eenvoudigs zoals een kartonnen huls of cilinder (bijvoorbeeld van pakpapier, toiletpapier of keukenrollen, enz.) Verschillende maten lenzen of cilinders zijn prima.

Stap 2 • Vertel de tieners dat het erom gaat dat ze zich op één ding richten. De tieners moeten iemand uitkiezen die voorin de klas gaat zitten als doel. De tieners richten zich vervolgens op het gezicht van de vrijwilliger.

Stap 3 • Het maakt niet uit waar de tieners in de klas zitten, als ze alleen maar het gezicht van de vrijwilliger in beeld hebben. Elke maat lens of cilinder bepaalt hoe ver de afstand is van het doel zodat alleen het gezicht te zien is.

Napraten • Vraag: Hoe moeilijk is het om je zonder de lens alleen op het gezicht te concentreren in vergelijking met lens? (Je kunt proberen om zonder de lens alleen naar het gezicht te staren, maar andere dingen daar omheen zullen je toch afleiden).

Zeg: De cilinder is eigenlijk hetzelfde als vasten – het is een middel om je te helpen om maar met één ding bezig te zijn. In de fotografie is het een techniek om de scherpte in te stellen op één voorwerp, zodat de achtergrond wazig blijft. (Kijk maar eens of je dat aantreft bij foto's in tijdschriften, die je daarvoor als voorbeeld kunt gebruiken). **Vasten is eigenlijk hetzelfde als: doelbewust gericht zijn op één ding.**

Vraag: Op welke manier wordt vasten tegenwoordig verkeerd begrepen of misschien verkeerd gebruikt?

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Het doel van deze oefening is om tieners samen te laten nadenken over de ware betekenis van vasten. Het is gebruikelijk dat zij napraten wat ze andere mensen hebben horen zeggen. Schrijf de onderstaande redenen om te vasten op het schoolbord of op de flip-over.

Stap 2 • deel pen en papier uit en laat de tieners zelf een lijst maken van de punten met als nr. 1 de beste en nr. 7 de slechtste reden om te vasten.

Stap 3 • Als ze klaar zijn, laat de tieners dan hun nrs. 1 en 2 met elkaar bespreken om een idee te krijgen wat ze de beste keus vinden en ook hun nrs. 6 en 7 om te zien wat zij de slechtste reden vinden om te vasten.

Waarom zou je vasten?

- ___ om een helder hoofd te krijgen
- ___ om je voor te bereiden op het nemen van een moeilijke beslissing
- ___ om je lichaam te reinigen
- ___ om jezelf dingen te ontzeggen zodat je een krachtige wil krijgt
- ___ om af te vallen
- ___ om jezelf te straffen
- ___ om te laten zien aan anderen hoe geestelijk je bent

Napraten • Vraag: Waarom hebben jullie zo gereageerd? Waarom is vasten volgens jou een zegen voor een gelovige? Kan het ook een probleem zijn? Hoe dan?

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

Vader en zoon gingen het bos in om te oefenen in doel schieten, want ze wilden zich voorbereiden voor het jachtseizoen. De zoon had een geweer met klein kaliber, maar de vader had een groot jachtgeweer meegenomen. Om de beurt schoten ze op blikjes en oude boomstronken. De vader met zijn grote jachtgeweer en de zoon met het kleine geweer. De zoon bewonderde de kracht van het jachtgeweer en wilde graag ruilen. Zijn vader zei hem dat hij daar nog niet oud genoeg voor was en dat zijn eigen geweer prima geschikt was voor hem.

Hij zag wel dat zijn zoon teleurgesteld was over het kleine geweer en daarom begon de vader uit te leggen dat met het kleine geweer dingen mogelijk waren die het grote jachtgeweer niet kon. Hij haalde een kogel uit het geweer en opende die. Daar zaten honderden hele kleine korreltjes in.

“Wow,” zei de jongen verbaasd, “wat zijn die klein.” De vader zei: “Kijk nu eens naar jouw kogels. Die zijn heel groot vergeleken bij deze kleintjes. Wil je eens zien wat jouw geweer kan en het jachtgeweer niet?” vroeg hij. De jongen knikte nieuwsgierig. Zijn vader vulde een blikje met water uit de beek. Hij stak een veldje over, liep naar een boomstronk en plaatste het blikje erop. Toen kwam hij terug, pakte het jachtgeweer en vuurde met een harde knal. Ze wachtten tot het blikje viel, maar er gebeurde niets. Zijn vader zei: “Geef me nu jouw geweer eens.” Hij richtte zorgvuldig en met één schot blies hij het blikje met water van de boomstronk af. De jongen was onder de indruk.

“Het verschil tussen die twee is dat het grote jachtgeweer hele kleine kogeltjes schiet, maar op een afstand doet dat niet veel.” De jongen knikte begrijpend. “Dat kleine geweer van jou schiet met één enkele kogel en dat werkt prima, vind je ook niet?”

Napraten • Vraag: Op welke manier slaat dit verhaal ook op ons leven als christen? Heb jij je ooit eerder moeten richten op 1 ding waarbij alle andere zaken aan de kant moesten. Hoe pakte dat uit?

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Als burgers van Gods koninkrijk kunnen we er vanuit gaan dat de vijand ons zal proberen af te leiden. Eén van de manieren om een koninkrijk te ondermijnen is proberen de burgers zover te krijgen dat ze vergeten wie ze zijn en waarom ze er zijn. Satan's oudste en meest gevaarlijke truc is afleiding. Misschien kun jij je nog momenten herinneren in je leven waarin je druk was met allerlei “goede dingen.” Reinheid (= maar één ding voor ogen hebben, doelbewust zijn) is het doel en vasten is een manier om “dat ene ding” na te jagen. Laat de tieners de oefening doen van blz. 77. Het doel van deze oefening is dat de tieners ontdekken dat wat je ook in het geestelijke leven onderneemt, er een moment komt dat je maar op één ding gericht kunt zijn en dat betekent dat je andere dingen moet loslaten. Laat de tieners alleen of in groepjes werken. Als er maar beperkte tijd is, geef dan elke groep één of twee van de bijbelgedeelten om aan te werken.

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Zeg: “Dat ene ding” is niet zomaar een christelijke gedachte, zoals we dat kunnen zien in de film *City Slickers*. Ook in de zakenwereld zeggen goeroes dat als je succes en voldoening wilt ervaren, een belangrijke eigenschap is dat je in staat bent je op één ding te richten.

Vraag: Spreekt dit voorbeeld je aan met betrekking tot je eigen leven? Wie kan er ook voordeel van hebben als jij de tijd neemt om je op één ding te richten?

Zeg: De betekenis van vasten draait ook eigenlijk om ‘ergens doelbewust in zijn.’ Alles – of dat nu eten, ontspanning, sport en andere hobby’s betreft – krijgt even een minder belangrijke plaats op je prioriteitenlijstje. Dat is oefenen in geestelijke groei.

I. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Er zijn mensen die vinden dat vasten ouderwets is, religieus gedrag dat niet meer van deze tijd is. Bijna in elke religie maakt vasten deel uit van de religieuze ervaring. Ook vandaag zijn er mensen die niets geloven, maar toch graag “spiritueel willen zijn”, die naar ontspanningscentra gaan om te vasten (ze betalen daar trouwens ook nog enorme bedragen voor). Het is duidelijk dat er een verband is tussen onze effectiviteit als mens en het hebben van controle over onze manier van leven.

Zeg: Hieronder wordt een aantal zaken genoemd waar tieners van tijd tot tijd van kunnen vasten. Denk eens na hoe doelbewust deze tieners waren en probeer een antwoord te vinden op de daarna volgende vragen.

1. Cedric vindt het heerlijk om naar sport op televisie te kijken. Hij mist nooit een wedstrijd van zijn favoriete club, maar deze week is hij vastbesloten om niet naar sport op TV te kijken of om er met zijn vrienden op school over te praten. Als je hem zou vragen wat belangrijker was in zijn leven: God of sport, dan zou hij zeggen: “God.” Maar dat is moeilijk te zien aan de manier waarop hij leeft, dus kiest hij ervoor om een week lang te vasten van sport op TV.
2. Jana is geweldig muzikaal en iedereen weet dat ze talent heeft. Ze besteedt net zoveel tijd aan muziek als aan haar huiswerk voor school. Muziek is haar lust en leven, maar ze weet van zichzelf dat als het om muziek draait ze altijd de beste wil zijn. Ze heeft gemerkt dat ze heel weinig en gehaast bid omdat ze zo’n druk programma heeft. Ze had er altijd wel balans in, maar in de vakantieperiode was ze veel minder met gebed bezig. Nu wil ze haar strakke schema onderbreken door driekwart van de tijd die ze aan muziek besteedt te gebruiken om God te zoeken door gebed en door een dagboek bij te houden.
3. Michelle heeft veel broertjes en zusjes en soms heeft ze alleen nog maar contact met vriendinnen door e-mail. Ze zit soms uren op haar kamer om met haar vriendinnen te mailen. Haar kleine broertje vroeg op een dag: “Waarom wil jij niet meer met ons spelen?” Ze merkte dat ze haar broertjes en zusjes had verwaarloosd, dus Michelle besloot om te vasten door geen lange e-mails meer te schrijven. Ze liet haar vriendinnen weten dat ze niet veel meer kon schrijven omdat ze meer tijd wilde besteden aan haar broertjes en zusjes.
4. Ronald neemt een vasten van videospelletjes om af en toe een bemoedigend kaartje te sturen naar mensen in zijn kerk.
5. Justin heeft besloten om drie dagen lang niet zoveel te eten om zo zelfbeheersing te leren, want het lijkt wel alsof hij het daar moeilijk mee heeft en hij merkt dat dit zijn relatie met God beïnvloedt.
6. Rachel wil vasten door geen negatieve dingen meer te zeggen over andere mensen.
7. Thomas wil tijd vrijmaken om gedurende één week alleen met God te zijn in plaats van altijd met zijn vrienden te zijn.
8. Mandy heeft besloten dat zij geen geld meer uitgeeft dan alleen aan dingen die ze echt nodig heeft.

Napraten • Vraag: welke vorm van vasten vind jij het moeilijkste? Waarom? Welke vorm van vasten zou jou helpen om een goede band met God te krijgen? Waarom? Kun jij nog andere vormen van vasten noemen die hier niet zijn genoemd?

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Deel het lesmateriaal uit en vestig er de aandacht op

Zeg: Denk nog eens na over de informatie die je hebt gekregen over vasten en reinheid aan de hand van de bijbelgedeelten in het lesmateriaal. Vorm groepjes van twee of drie en maak een lijstje met “dingen om te doen” aan de hand van de citaten en de bijbelverzen of andere inzichten die je krijgt uit het lesmateriaal.

Laat de groepjes hun lijstjes met elkaar delen en maak daarvan één grote lijst met alle punten die door de groepjes worden genoemd.

Zeg: vasten is een persoonlijk iets tussen jou en God, dus misschien komt het vreemd over om dit samen met iemand te doen. Maar eerlijk gezegd is het belangrijk om iemand te hebben die je kan aanmoedigen om op het juiste spoor te blijven. De bijbel waarschuwt dat we geen geestelijke dingen moeten doen om door andere mensen te worden gezien. Een partner, of een klein groepje zal je juist helpen om op dat ene ding gericht te blijven. Laat de tieners beslissen of en hoe zij hun supportgroepje willen vormen.

Zeg: Denk aan drie gebieden in je leven waarvoor je wel eens zou willen vasten. Verwijs naar het praktijkgedeelte in het lesmateriaal. Daar zie je drie grote nummers 1. Die zijn bedoeld voor dingen die in de weg staan, of die je een poosje wilt nalaten als jij je richt op ‘dat ene ding.’

B. Toepassingsvragen

1. Wat houdt het in als iemand op zijn werk doelgericht is? Op school? Bij het sporten? In de omgang met vrienden?
2. Ken je mensen die in staat zijn om alles aan de kant te schuiven en alleen gericht te zijn op hun relatie met God? Hoe doen ze dat?
3. Wat is voor jou de moeilijkste vorm van vasten?
4. Waarom heeft vasten vaak met het laten staan van eten te maken?
5. Hoe kun je de waarde van vasten duidelijk maken aan mensen die beweren dat God wil dat wij gelukkig zijn en vasten klinkt helemaal niet leuk.”
6. Als Jezus vandaag op aarde zou zijn en met zijn discipelen door onze straat zou lopen, in welke vorm van vasten zou Hij dan het voorbeeld geven?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Vasten is een geweldige oefening als het gedaan wordt met de juiste motivatie en voor het juiste doel. Mensen die vasten ervaren een enorme helderheid over waar het in het leven om draait. Als jij soms kan worstelen met de vraag wat je met je leven aan moet, dan zou het misschien goed zijn om een poosje op één ding gericht te zijn. Als je dat deze week wilt doen, dan bid ik dat je in staat bent om dat ene ding dat je het vurigste wenst te pakken.

Voor les zeven

Dit werkblad hoort bij de verbindingsactiviteit

Het ontdekken van 'dat ene ding'

In de bijbelgedeelten die hieronder worden genoemd, is telkens een verwijzing naar 'dat ene ding.' Het gaat om steeds andere dingen en het zijn ook verschillende verhalen, die dat illustreren. Onthoud dat als mensen 1 ding benadrukken, dat alle andere dingen dan minder belangrijk zijn. Wat is 'dat ene ding' in elk bijbelgedeelte dat hieronder staat?

Vragen om over na te denken: waarom zijn de dingen die in deze gedeelten worden genoemd belangrijk voor het leven van een christen?

Waarom kan 'dat ene ding' voor één persoon anders zijn als voor een ander?

Marcus 10:21

"Jezus keek hem liefdevol aan en zei tegen hem: 'Eén ding ontbreekt u: ga naar huis, verkoop alles wat u hebt en geef het geld aan de armen, dan zult u een schat in de hemel bezitten; kom dan terug en volg mij.'"

Dat ene ding is: _____

Lucas 10:42

"Er is maar één ding noodzakelijk. Maria heeft het beste deel gekozen, en dat zal haar niet worden ontnomen."

Dat ene ding is: _____

Johannes 9:25

"Of hij een zondaar is weet ik niet, 'zei hij, 'maar één ding weet ik wel: ik was blind en nu kan ik zien.'"

Dat ene ding is: _____

Handelingen 24:21

"of het moest zijn dat ik heb uitgeroepen, toen ik voor hen stond: "Omwille van de opstanding van de doden sta ik vandaag voor u terecht.'"

Dat ene ding is: _____

Galaten 3:2

"Ik wil maar één ding van u weten: hebt u de Geest ontvangen door de wet na te leven of door te luisteren en te geloven?"

Dat ene ding is: _____

Filippenzen 3:13

"Broeders en zusters, ik beeld me niet in dat ik het al heb bereikt, maar één ding is zeker: ik vergeet wat achter me ligt en richt mij op wat voor me ligt."

Dat ene ding is: _____

2 Petrus 3:8

“Eén ding mag u niet over het hoofd zien, geliefde broeders en zusters: voor de Heer is één dag als duizend jaar en duizend jaar als één dag.”

Dat ene ding is: _____

Psalm 27:4

“Ik vraag aan de HEER één ding, het enige wat ik verlang: wonen in het huis van de HEER alle dagen van mijn leven, om de liefde van de HEER te aanschouwen, hem te ontmoeten in zijn tempel.”

Dat ene ding is: _____

Als jij uit bent op één ding in je relatie met God, wat zou dat dan zijn?

8 Christelijke offers en stappen in geloof

WIE NIET WAAGT, WIE NIET WINT

1. VOORBEREIDING

I. De Bijbel

1 Petrus 5:8-9 - "Wees waakzaam, wees op uw hoede, want uw vijand, de duivel, zwerft rond als een brullende leeuw, op zoek naar een prooi. Stel u tegen hem teweer, gesterkt door uw geloof, in het besef dat uw broeders en zusters, waar ook ter wereld, onder hetzelfde leed gebukt gaan."

Jakobus 2:18-20 - "Maar dan zegt iemand: 'De een gelooft, de ander doet.' Laat mij maar eens zien dat je kunt geloven zonder daden; ik zal u door mijn daden tonen dat ik geloof. U gelooft dat God de enige is? Daar doet u goed aan. Maar de demonen geloven dat ook, en ze sidderen. Dwaas, wilt u het bewijs dat geloof zonder daden nutteloos is?"

Jakobus 1:2-4 - "Het moet u tot grote blijdschap stemmen, broeders en zusters, als u allerlei beproevingen ondergaat. Want u weet: wanneer uw geloof op de proef wordt gesteld, leidt dat tot standvastigheid. Als die standvastigheid ook daadwerkelijk blijkt, zult u volmaakt en volkomen zijn, zonder enige tekortkoming."

Hebreeën 13:6-7 - "zodat we vol vertrouwen kunnen zeggen: 'De Heer is mijn helper, ik heb niets te vrezen. Wat zouden mensen mij kunnen doen?' Denk aan uw leiders, die het woord van God aan u hebben verkondigd, neem een voorbeeld aan hun geloof en kijk vooral goed hoe hun levenswandel eindigt."

Filémon - "Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren."

2 Tessalonicenzen 1:11-12 - "Daarom bidden wij altijd dat onze God u deze roeping in ere doet houden, dat hij u door zijn kracht de vaste wil geeft het goede te doen en u door uw geloof al het mogelijke tot stand laat brengen. Dan zal door de genade van onze God en van de Heer Jezus Christus de naam van onze Heer Jezus door u geprezen worden, en u door hem."

Jesaja 7:9 - "Het hoofd van Efraïm is Samaria, en het hoofd van Samaria is die zoon van Remaljahu. Alleen als jullie vertrouwen hebben, houden jullie stand."

B. Waar gaat "Christelijke offers en stappen in geloof" over?

Het is gemakkelijker gezegd dan gedaan: geen woorden maar daden. In praktijk brengen wat je gelooft! Wat je gelooft moet in je leven zichtbaar zijn. Deze uitspraken zijn de basis van het geloof. Geloof kan betekenen dat je 'iets voor waar aanneemt', maar de beste manier om te geloven is om het in praktijk te brengen. Wanneer we spreken over mensen van geloof, dan hebben we het over gelovigen die een stap doen in het onbekende. Er zijn mensen die risico's nemen, maar geloof heeft niets te maken met onbezonnen en ondoordachte bravoure. Het is hoopvol vertrouwen dat er meer is dan het leven dat we kunnen zien. Er zullen grote dingen gebeuren als we uitstappen en handelen naar wat we van God geloven. Vaak wordt dan van ons gevraagd om de zekerheden waar we op rekenen los te laten en moeten we ons vastklampen aan de dingen die we niet zeker weten, maar wel hopen. In Hebreeën 11:1-2 staat: "Het geloof legt de grondslag voor alles waarop we hopen, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien. Om hun geloof werden de mensen uit vroeger tijden geprezen."

De les van deze week daagt de tieners uit om geestelijk gezien uit de sfeer van gemak en comfort te stappen. Vaak komen de grootste momenten van geestelijke groei door momenten dat we in geloof het

risico nemen. **Geloof oefenen is niet zozeer een doelbewuste daad, als wel een reactie. (svp inhoudelijk beoordelen wat hier bedoeld wordt. Deze schrijver is vaak zo moeizaam breedspakig dat verloren gaat wat hij eigenlijk wil zeggen. Hij heeft niet echt de gave om kortbondige 'tienertaal' te gebruiken. Carla).** Wat we proberen te doen is bekijken hoe wij ons geloof in praktijk kunnen brengen.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. Te ontdekken wat de actieve kant van het geloof is.
2. Samen te bespreken hoe belangrijk het is om je geloof in praktijk te brengen
3. Gelegenheden aan te grijpen om persoonlijke risico's te nemen voor God

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) pen en papier. (Activiteit B) envelop, papier, geld.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, lesmateriaal, werkblad "Geloofshelden", pen of potlood

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Christelijke offers, stappen in geloof, deel 8" uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start*, *Verbinden*, *Toepassen* en *Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Het doel van deze activiteit is niet dat iedereen een vrije val hoeft te maken (wordt dat bedoeld??), maar dat een aantal vrijwilligers het wel gaat demonstreren. Het onderwijselement van deze activiteit is dat tieners leren ervaren wat het omslagmoment is, het moment dat je niet meer terug kunt. Geef elke tiener een stuk papier en een pen om de figuur te tekenen die een vrije val maakt. Laat de tieners aangeven waar volgens hen het omslagpunt is.

Stap 2 • Een aantal sterke en alerte tieners moeten de persoon opvangen die zich achterover laat vallen en zich daarbij zo stijf als een plank houdt. Laat ten minste vier tot zes mensen de twee of drie vrijwilligers opvangen.

Stap 3 • **Zeg: Als de vrijwilliger zich laat vallen, dan wil ik dat jullie proberen te bepalen waar het omslagpunt is – het punt dat hij niet meer terugkan.**

Napraten • **Vraag: waar heb je dit omslagpunt aangegeven in de tekening die je hebt gemaakt? Wat voelden de vrijwilligers op dat moment volgens jou? Wat kunnen we hieruit leren als het gaat om het nemen van een stap in geloof?**

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • De bedoeling van deze activiteit is om de tieners te laten nadenken over de waarde van een offer. Een offer brengen is het zetten van een stap in geloof omdat je iets opgeeft in de hoop op iets groters. Misschien is het goed om met elkaar te spreken over het risico dat Christus nam toen Hij zich bereid verklaarde Zichzelf te geven om ons iets beters te geven. Maak een envelop klaar waar een stuk papier inzit waarop staat: “Als je werkelijk wilt weten wat geloof inhoudt, richt je dan op wat je erbij wint, in plaats van wat je op moet geven.” Samen met dit papier stop je ook wat geld in de envelop – het moet meer dan € 5,00 euro zijn, die je weg wilt geven.

Stap 2 • **Zeg: Ik heb hier een envelop met een waardevol advies. Ik wil dit advies aan je geven, maar dat kost je € 5,00.** (Als dat een te groot bedrag is voor de tieners, pas dan het bedrag aan, zodat ze ook echt in de gelegenheid zijn om dit risico te nemen/dit offer te brengen.

Stap 3 • Doe een uitnodiging en vraag een tiener die bereid is € 5,00 te betalen (of het aangepaste bedrag) om naar voren te komen. Laat die tiener de envelop open maken en het advies voorlezen en vraag hem ook om het geld aan iedereen te laten zien.

Napraten • **Vraag: Wat heeft dit advies te maken met het echte leven? Ben je het wel of niet eens met de volgende uitspraak: “De beste dingen in het leven hebben een prijskaartje?” Waarom ben je het daarmee eens? Waarom niet?**

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

In augustus 1868 had Ellen White een indrukwekkende droom over een lange reis die een grote groep mensen zou gaan maken. (*Testimonies for the Church*, deel 2, blz. 594-597). Ze werden vervoerd met wagens vol voorraad. De weg voerde langs een steile rotswand met aan de andere kant een gladde, hoge muur. Mevrouw White vertelde dat de weg steeds smaller werd. Als de mensen er niet af wilden vallen, moesten ze al hun voorraden prijsgeven. Maar aan het einde van de droom werd het duidelijk dat de groep die op weg was elke stap in geloof moesten zetten omdat ze niet wisten wat er zou komen. Hier volgt een beschrijving van het zetten van stappen in geloof.

“Toen het pad steeds smaller werd, namen we het besluit dat we niet langer veilig op de paarden konden blijven zitten. We moesten te voet verder, de één achter de ander in een lange rij... Op dit moment werden koorden neergelaten vanaf de bovenkant van de zuiver witte muur; we grepen er gretig naar, want die koorden hielpen ons om in balans te blijven op het pad... Hoe verder we gingen hoe moeilijker het werd om op dit pad onze balans te houden... We persten ons tegen de witte muur aan. Nu konden we onze voeten niet meer op het pad houden, want het werd te smal. Nu waren we met ons hele gewicht afhankelijk van de koorden. We riepen naar elkaar: “We hebben steun van bovenaf!”... De meeste tijd moeten we met ons hele gewicht aan de koorden hangen. Naarmate we verder gingen, werd het koord langer...”

Na een tijdje kwamen we bij een grote kloof. Daar eindigde het pad. We konden nergens onze voeten plaatsen. We vonden geen rust voor onze voeten. We waren volledig afhankelijk van de koorden. Die waren groter geworden, bijna net zo groot als ons lichaam. Voor een moment waren we perplex en in paniek en we vroegen ons fluisterend af: "Waar is het koord aan bevestigd?"

"Aan de andere kant van de kloof zagen we een prachtige groene weide met gras dat zo'n 15 cm hoog stond. De weide was prachtig en met niets op aarde te vergelijken. Maar konden we er wel bij komen?, was de bezorgde vraag. Als het koord zou breken, zouden we te pletter vallen... we aarzelden een moment... "Toen liet mijn man zich met zijn volle gewicht aan het koord hangen en zwaaide over de afschrikwekkende kloof heen. Ik volgde hem onmiddellijk. En, oh, wat een geweldige opluchting en dankbaarheid naar God ervoeren we op dat moment! ... ik was gelukkig, volmaakt gelukkig."

D. Startillustratie (alleen als dit geschikt is voor jouw groep)

Vertel met je eigen woorden het volgende verhaal:

In één van de films van Indiana Jones komt een scène voor die je kunt vergelijken met een stap in geloof. Indiana Jones staat voor een grote kloof. Het lijkt een enorme hindernis met zijn achtervolgers op de hielen, maar volgens de informatie die hij heeft moet er een weg zijn naar de andere kant. De stem van zijn vader dringt hem aan om een stap voorwaarts te doen. Hij vertrouwt op de informatie en niet op de onafwendbare dood die hij voor zich ziet. Hij stapt van de richel af en op het moment dat de omslag komt voelt hij stevige grond onder zijn voeten, een pad dat eerst onzichtbaar was, maar elke stap maakt zijn geloof sterker tot het geen geweldig wonder meer is, maar een normale realiteit die vlak voor zijn ogen werkelijkheid werd.

Napraten • Vraag: welk getuigenis uit jouw leven (of iemand die je kent) tonen ook stappen in geloof? Ken je iemand die een stap in geloof heeft gezet? Wat was het resultaat?

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Burgers van Gods koninkrijk leven volgens bepaalde normen, zij kennen geen landsgrenzen. Gods koninkrijk is een levensstijl in plaats van een bepaalde regering. Het kan zijn dat de keuzes die wij maken vreemd overkomen voor de mensen om ons heen. De bijbel staat vol verhalen over mensen die in geloof leefden en niet aan de hand van wat voor ogen was. Geloof werd niet op wonderbare wijze in hun harten uitgestort. Ze oefenden geloof. Hetzelfde principe voor het krijgen van een goede lichamelijke conditie gaat op voor geloof. Bespreek de volgende uitspraak: Grote geloofsmomenten zijn vaak het gevolg van kleine stappen in geloof.

Vraag: waarin kun je zien dat dit principe opgaat?

Zeg: Denk eens aan mensen die je kent, die grote 'geloofsmomenten' hebben meegemaakt en vertel dat aan de persoon die naast je zit.

Vraag: wat is het verschil tussen een groot geloof en de dagelijkse kleine stappen in geloof? Kun je van beide een voorbeeld noemen?

Laat de tieners in groepjes van twee of vier de volgende oefening doen aan de hand van Hebr 11. Boven dit gedeelte staat "Voorbeeldig geloof" [in het Engels staat: "Geloofshelden"]. Het staat op het werkblad op blz. 89. met vier vragen om je te helpen bij het bestuderen van dit hoofdstuk.

Zeg: We gaan kijken naar een hoofdstuk in Hebr 11 dat een korte beschrijving geeft van het leven van mensen die gezien werden als geloofshelden. Bestudeer hun getuigenis en beantwoord de daarop volgende vragen. Wanneer je deze oefening met de hele groep doet, dan kun je de verschillende verzen door vrijwilligers hardop laten voorlezen.

Als dit klaar is, laat dan de tieners hun reactie geven aan de hele groep

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Vraag: als je denkt aan het voorbeeld van de piloten en hoe moeilijk het was om uit hun stoel te komen als zij werden 'afgeschoten', in hoeverre komt dit overeen met christenen in hun levenswandel? Kun je voorbeelden noemen van mensen die vasthouden aan dingen terwijl ze eigenlijk moeten loslaten? Vertel eens waarom jij denkt dat het gemakkelijker is om te praten over stappen in geloof dan om ze daadwerkelijk te zetten? Is er wel sprake van geloof als er alleen maar over wordt gesproken en er wordt niet naar gehandeld? Kun je in het lesmateriaal definities van geloof vinden, die jou aanspreken?

J. De uitdaging van het koninkrijk:

Denk eens aan de volgende scenario's waarbij het geloof van een tiener op de proef werd gesteld. Bespreek na elk scenario met de tieners waar het omslagpunt is in de daad van geloof.

1. Ken had zelf geld gespaard om nieuwe basketball schoenen te kopen. In de kerk wordt tijdens de mededelingen gesproken over een gezin dat het financieel heel moeilijk heeft. Deze mensen hebben niet eens genoeg te eten. Er wordt een speciaal offer gevraagd en Kent's hart voelt zwaar. Zijn portemonnee brandt in zijn broekzak. Hij wil wel bijdragen, maar hij is al heel lang aan het sparen. Als hij nu een gift geeft, dan duurt het nog veel langer. De offerschaal komt eraan en de stem van zijn hart wint het; hij pakt zijn portemonnee en neemt het geld dat hij had gespaard voor zijn schoenen eruit en legt het op de offerschaal.
2. Shawna wist wel dat zij en Kathy betere dagen hadden gekend [in hun vriendschap]. Ze was beleefd, maar niet meer zo open en vriendelijk als in het begin van het schooljaar. Het was dramatisch veranderd toen Kathy op een keer weigerde om met Shawna te praten. Ze zien elkaar nog wel maar blijven op een beleefde afstand van elkaar. Shawna mist de vriendschap van Kathy en wil weten wat er verkeerd ging, maar ze is bang dat Kathy haar zal kwetsen. Ze is ook bang dat zij misschien iets gedaan heeft waardoor Kathy zich van haar heeft teruggetrokken. Ze wil Kathy ermee confronteren om zo te weten te komen wat er verkeerd is gegaan, maar eigenlijk is ze heel bang. In plaats van naar Kathy toe te gaan, schrijft ze haar gevoelens in een brief en geeft die aan Kathy als ze op school is. Kathy kijkt verbaasd, maar glimlacht toch even terwijl ze al lezend wegloopt.

Napraten • Vraag: waar is het omslagpunt? Wat is volgens jou het goede dat uit hun geloofsdaad kan gebeuren? Welke risico's lopen zij als ze doen wat in hun hart opkomt? Welke verzen uit het lesmateriaal zou jij gebruiken om deze twee mensen mee te bemoedigen?

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Een belangrijk aspect van je geloof in werking zetten is allereerst om te zien hoe het werkt in het leven van anderen. Nodig een volwassen gemeentelid uit die sterk is in zijn/haar geloof om naar de sabbatschool te komen en vragen te beantwoorden van de tieners. Laat ze vragen stellen als:

- Wanneer heeft u voor het eerst een stap in geloof gezet voor God?
- Wat gebeurde er toen?
- Is het gemakkelijker om een stap in geloof te zetten als je ouder bent?
- Of is het juist moeilijker?

Vraag de groep om iets te vertellen over mensen die zij kennen en die stappen in geloof hebben gedaan. Laat elke tiener vertellen wat de persoon deed en hoe het hun leven heeft beïnvloed.

In het praktijkgedeelte van het lesmateriaal is een oefening opgenomen die de tieners helpt om na te denken over een stap in geloof die zij deze week kunnen zetten. Laat hen eerst het stukje van "En nu" lezen voordat ze dit gaan doen.

Napraten • Vraag: Maakt het verschil of je van tevoren plannen maakt om stappen in geloof te zetten of dat je het spontaan doet als het moment daar is? In welk opzicht is dit anders?

B. Toepassingsvragen

1. Schrijf je eigen definitie van de betekenis van geloof in actie.
2. Is er een moment in je leven geweest dat je een stap in geloof moest zetten?
3. Op welk gebied in je leven vind je het moeilijk om een stap in geloof te doen? (vrienden, geld, familie, school).
4. Denk je dat je meer geloof kunt krijgen, of minder? Soms vragen we om meer geloof, terwijl we gewoon het mosterdzaadje moeten inzetten dat we al hebben; een mosterdzaadje is al genoeg.
5. Welke angst torpedeert jouw stappen in geloof meer dan wat ook?
6. Geloof is geen privé zaak. Denk eens aan iemand die jij kent en vertrouwt. Misschien dat die persoon jou kan helpen om beslissingen te nemen waar stappen in geloof bij nodig zijn. Vraag die persoon om je te helpen bij deze beslissingen.

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

De meeste ervaringen die wij 'stappen in geloof' noemen zijn geen gigantisch grote gebeurtenissen. Onze geloofsreis bestaat vaak uit heel veel kleine momenten waarin wij de kans kregen en God toestonden om ons te leiden. Soms is het hebben van geloof hetzelfde als het juiste doen, terwijl alles verkeerd lijkt te gaan. Soms is geloof loslaten van dingen die je graag doet/dingen waar je van houdt om iets beters te kunnen ontvangen. Het kan ook betekenen dat jij je mond open doet terwijl iedereen blijft zwijgen en wanneer de wereld verwacht dat je mee kletst.

Wat vraagt God van jou deze week? Elke dag zijn er momenten waarop de Geest je oproept om uit te stappen voor God. Het gaat erom dat je het hoort en die stem herkent als een oproep om uit te stappen in geloof. Hoe vaker we die stem herkennen, hoe meer gelegenheden we krijgen om er gehoor aan te geven. Praat erover met een vriend of vriendin of vraag iemand die je kent om je te helpen om stappen in geloof te oefenen.

Voor les acht

Dit werkblad hoort bij de verbindingsactiviteit

Voorbeeldig geloof/Geloofshelden (Hebreeën 11: 1-40)

“Het geloof legt de grondslag voor alles waarop we hopen, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien. Om hun geloof werden de mensen uit vroeger tijden geprezen. Door geloof komen we tot het inzicht dat de wereld door het woord van God geordend is, dat dus het zichtbare is ontstaan uit het niet-zichtbare. Door zijn geloof had het offer dat Abel aan God bracht meer waarde dan dat van Kaïn. Over Abel wordt dan ook lovend gesproken als over een rechtvaardige—God zelf liet zich prijzend uit over zijn gaven—, en door zijn geloof klinkt zijn stem nog steeds, ook al is hij gestorven. Door zijn geloof werd Henoch naar elders overgebracht, om niet te hoeven sterven; hij werd niet meer gevonden, omdat God hem had weggenomen. Hij stond immers al vóór zijn opneming bekend als iemand in wie God vreugde vond. Zonder geloof is het onmogelijk God vreugde te geven; wie hem wil naderen moet immers geloven dat hij bestaat, en wie hem zoekt zal door hem worden beloond. Door zijn geloof bouwde Noach, toen hem te kennen was gegeven wat er zou gebeuren, nog voordat dit voor iemand zichtbaar was, gehoorzaam een ark om daarmee zijn huisgenoten te redden. Zo veroordeelde hij de wereld en verwierf hij de gerechtigheid die voortkomt uit het geloof. Door zijn geloof ging Abraham, toen hij geroepen werd, gehoorzaam op weg naar een plaats die hij in bezit zou krijgen, en hij ging op weg zonder te weten waarheen. Door zijn geloof trok hij naar het land dat hem beloofd was maar hem nog niet toebehoorde. Samen met Isaak en Jakob, mede-erfgenamen van de belofte, woonde hij daar in tenten omdat hij uitzag naar een stad met fundamenten, door God zelf ontworpen en gebouwd. Door haar geloof ontving ook Sara, hoewel ze onvruchtbaar was gebleven en niet meer in de bloei van haar leven was, de kracht om een kind te verwekken, en wel omdat ze vertrouwde op degene die de belofte had gedaan. Zo bracht één man, wiens kracht al gestorven was, zoveel nakomelingen voort als er sterren aan de hemel staan, ontelbaar als zandkorrels op het strand langs de zee. Zij allen zijn in geloof gestorven; wat hun beloofd was zagen ze geen werkelijkheid worden, ze hebben slechts een glimp ervan begroet, en ze zeiden van zichzelf dat zij op aarde leefden als vreemdelingen en gasten. Door zo te spreken lieten ze blijken op doorreis te zijn naar een vaderland. En daarmee bedoelden ze niet het vaderland waaruit ze weggetrokken waren, anders waren ze daarheen wel teruggekeerd. Nee, ze keken reikhalzend uit naar een beter vaderland: het hemelse. Daarom schaamt God zich er niet voor hun God genoemd te worden en heeft hij voor hen een stad gereedgemaakt. Door zijn geloof kon Abraham, toen hij op de proef werd gesteld, Isaak als offer opdragen. Hij die de beloften had ontvangen, was bereid zijn enige zoon te offeren. Terwijl er tegen hem gezegd was: ‘Alleen door Isaak zul je nageslacht krijgen,’ zei hij bij zichzelf dat het voor God mogelijk moest zijn iemand uit de dood op te wekken, en daarom kreeg hij hem ook terug, bij wijze van voorafbeelding. Door zijn geloof zegende Isaak Jakob en Esau, en hij dacht daarbij aan wat er in de toekomst zou gebeuren. Door zijn geloof kon Jakob op zijn sterfbed de beide zonen van Jozef zegenen; daarna knielde hij neer, steunend op de greep van zijn stok. Door zijn geloof sprak Jozef aan het eind van zijn leven al over de uittocht van het volk van Israël en gaf hij opdracht zijn gebeente dan mee te nemen. Door hun geloof konden Mozes’ ouders hem na zijn geboorte drie maanden verborgen houden. Ze vonden hun kind erg mooi en waren niet bang voor het bevel van de koning. Door zijn geloof weigerde Mozes, toen hij volwassen werd, aangesproken te worden als zoon van een dochter van de farao. Liever werd hij even slecht behandeld als het volk van God dan dat hij vluchtig voordeel had bij de zonde; omdat hij uitzag naar de beloning waardeerde hij de smaad van Christus hoger dan de schatten van Egypte. Door zijn geloof verliet hij Egypte zonder angst voor de woede van de koning; hij volhardde, als zag hij de Onzienlijke. Door zijn geloof liet hij het pesachfeest vieren, en de deurposten met bloed besprenkelen opdat de doodsendel hun eerstgeborenen geen haar zou krenken. Door het geloof kon het volk door de Rode Zee trekken als over droog land; toen de Egyptenaren dat ook probeerden werden ze verzwolgen. Door dat geloof vielen de muren van Jericho toen het volk er zeven dagen lang omheen getrokken was. Door haar geloof ontving de hoer Rachab de verkenners gastvrij in haar huis en is ze niet met de ongehoorzame bewoners van haar stad omgekomen. Wat valt hier nog aan toe te voegen? De tijd ontbreekt me om te vertellen over Gideon en Barak, Simson en Jefta, David en Samuël, en over de profeten, die door hun geloof koninkrijken overwonnen, gerechtigheid lieten gelden, en kregen wat hun beloofd was; die leeuwen de muil toeklemden, aan vuur de laaiende kracht ontnamen en ontkwamen aan de houw van het zwaard; die hun zwakheid krachtig overwonnen, in de oorlog machtige helden werden en vijandelijke legers op de vlucht joegen. Vrouwen kregen hun doden terug doordat die uit de dood opstonden. Anderen werden gemarteld tot de dood erop volgde en wilden van geen vrijlating weten, omdat ze uitzagen naar een betere opstanding. Weer anderen kregen te maken met bespottung en geseling, zelfs met arrestatie en gevangenschap. Ze werden gestenigd of doormidden gezaagd, of stierven door een moordend zwaard. Ze zwierven rond in schapenvachten of geitenvellen, berooid, vernederd en

mishandeld. Ze doolden door verlaten oorden en berggebieden en verscholen zich in grotten en holen onder de grond. Ze waren voor de wereld te goed. Al deze mensen, die van oudsher om hun geloof geprezen worden, hebben de belofte niet in vervulling zien gaan omdat God voor ons iets beters had voorzien, en hij hen niet zonder ons de volmaaktheid wilde laten bereiken.”

Vragen:

- a. Waarom wordt deze persoon gezien als een geloofsheld?**

- b. Welke risico's hebben zij genomen?**

- c. Welke kleine geloofsstappen hebben geleid naar grotere geloofsstappen (voor zover je weet)?**

- d. Wat was volgens jou het omslagpunt in hun leven?**

9 Christen-zijn en geld

ALLES DRAAIT OM GELD

1. VOORBEREIDING

J. De Bijbel

Matteüs 6:24 - “Niemand kan twee heren dienen: hij zal de eerste haten en de tweede liefhebben, of hij zal juist toegewijd zijn aan de ene en de andere verachten. Jullie kunnen niet God dienen én de mammon.”

Haggai 2:8 - “Het zilver is voor mij en het goud is voor mij—spreekt de HEER van de hemelse machten.”

Prediker 5:9 - “Wie van geld houdt, kan er niet genoeg van krijgen. Wie verzot op rijkdom is, is altijd op meer gewin belust. Ook dat is enkel leegte.”

Spreuken 3:9 - “Eer de HEER met al je rijkdom, met het beste van de oogst.”

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

“Wanneer de liefde voor de wereld bezit neemt van het hart en een overheersende passie wordt, dan is er geen ruimte meer tot eer van God, want de sterke macht van het verstand onderwerpt zich aan de slavernij van de mammon. Het is onmogelijk om lang over God en de hemel na te denken. Het verstand kan zich God niet meer herinneren en is er voortdurend op gericht om meer geld te krijgen.” (*Testimonies*, deel 3, blz. 385).

B. Waar gaat “Christen-zijn en geld” over?

Wist je dat alleen al in de Verenigde Staten 100 miljard dollar van het totale koopgedrag van de natie gericht is op kinderen? En toch weet 60% van de jonge tieners in de VS niet het verschil tussen muntgeld, cheques en een credit card. Het is de taak van volwassenen om aan jonge kinderen te leren hoe ze met geld moeten omgaan. Voor een christen gaat dat verder dan leven zonder schulden. Voor ons is de basis dat wij geschapen wezens zijn en dat wij en alles wat wij hebben onze oorsprong hebben in God. Daarom is het uitermate belangrijk dat kinderen, ook al zijn ze jong, begrijpen dat het niet nodig is om je schuldig te voelen als je rijk bent, maar ook dat je het niet spijtig hoeft te vinden als je arm bent. Waar het om gaat, is je houding tegenover geld – als je het hebt en als je het niet hebt.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. te begrijpen dat al hun bezit, ook geld, van God komt en aan God toebehoort.
2. naar hun eigen houding te kijken wat geld betreft
3. basisvaardigheden te leren met betrekking tot het omgaan met financiën

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) pen en papier; (activiteit B) een schoolbord of flip-over

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, lesmateriaal

Voor de rubriek Toepassen • exemplaren van het blaadje met “ideeën om geld te sparen”, pennen.

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

- 1 te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Christen-zijn en geld, deel 9 uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start, Verbinden, Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • deel blanco blaadjes uit, één per persoon.

Stap 2 • **Zeg: denk eens aan iemand die je bewondert en voor wie je respect hebt. Het mag iemand zijn die jij persoonlijk kent, of een of andere beroemdheid, of een personage uit een film of een boek.**

Stap 3 • **Zeg: Schrijf de naam van die persoon op het papier. Schrijf onder de naam de eigenschappen van die persoon die je het meeste aanspreken.** Geef ze ongeveer 5 minuten om een lijstje te maken. **Zeg: kijk je lijstje nu eens door en schrijf een kleine 'a' naast de dingen die deze persoon heeft bereikt, zoals 1. baan, beroemdheid, geld, enz. 2. gaven die deze persoon heeft (dingen die God aan deze persoon heeft gegeven, zoals een knap uiterlijk, een goed verstand, enz.) of 3. vaardigheden: dingen die deze persoon geleerd heeft: goed zijn in organiseren, bouwen, uitvinden, etc.). Schrijf een hoofdletter 'A' naast eigenschappen die de houding van deze persoon beschrijven (behulpzaam, vriendelijk, gul, optimistisch, enz.).**

Let wel: Het grootste gedeelte van de lijst zal bestaan uit dingen die iemand heeft bereikt, gaven en vaardigheden. Waarschijnlijk zal weinig gezegd worden over iemands houding. **Zeg: wanneer volwassenen deze oefening doen hebben ze het veel vaker over de houding van iemand.**

Napraten • Vraag: Waarom denk je dat volwassenen meer kijken naar de houding van een persoon en kinderen meer naar wat die persoon heeft?

Naarmate je lichamelijk en geestelijk ouder wordt, verandert ook je kijk op wat belangrijk is. Dat is goed om te onthouden als je advies krijgt van volwassenen!) **Wat is een houding?** (Je innerlijke gevoel dat zichtbaar wordt in je daden). **Hoe toon je een houding?** (Voornamelijk door lichaamstaal en door je gedrag). **Wat wordt bedoeld met een houding ten opzichte van financiën?** (Hoe je omgaat met je geld. Hoe mensen misschien beschrijven wat jouw relatie is ten opzichte van geld: gierig of koopziek, hebberig, enz.) **Zeg: Zelfs Jezus heeft gezegd dat geld niet slecht is, maar je moet in de gaten houden wat je houding is ten opzichte van geld. Vraag een vrijwilliger om 1 Timoteüs 6:10 voor te lezen.**

“Want de wortel van alle kwaad is geldzucht. Door zich daaraan over te geven, zijn sommigen van het geloof afgedwaald en hebben ze zichzelf veel leed berokkend.”

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Schrijf het volgende op een schoolbord, een stuk papier of een flip-over:

- Alleen wat nodig is, geen luxe
- Alleen wat jij je kunt veroorloven
- Niets wat duurder is dan 10 euro
- Alleen het beste
- Van dezelfde waarde als dat wat ik zelf van een ander hoop te krijgen
- Als het maar goed voelt, ongeacht de prijs

Stap 2 • Verdeel de groep in groepjes van vijf of minder. **Zeg: stel je voor dat jij je ouders helpt met de kerstinkopen. Je hebt net als zij de beschikking over het gezinsbudget, de spaarrekening en de creditcard. Welke richtlijnen die op het bord/de flip-over geschreven staan bepalen wat jij gaat kopen? Bespreek dit in je groepje en geef aan waarom je een bepaalde keus hebt gemaakt.** Vraag de groepjes om te vertellen welke richtlijnen ze hebben gekozen.

Stap 3 • Waar moest je het meeste over na denken toen je een keus moest maken? (geld en relaties; voor de persoon van wie je houdt wil je het beste). **Zeg: iemand (Alexis de Tockqueville) zei eens: “de hang naar rijkdom... is ten diepste waardoor Amerikanen gemotiveerd worden.” Kun je aangeven wanneer deze uitspraak is gedaan? (1830!). Vraag: Ben je hier verbaasd over? Zeg: Geld is altijd iets belangrijks geweest, overal, niet alleen in Amerika. Helaas is geld voor heel veel dingen de maatstaf geworden in onze wereld. Vraag: Noem eens een aantal dingen die afgemeten worden aan het hebben van geld (beroemd zijn, opleiding, thuis, invloed, gezag, respect, enz.)**

Napraten • Laat iemand **Jakobus 5:1-6** lezen.

Vraag: Wat ervaar je als je dit gedeelte leest? Wat zou je willen doen? Waarom geeft Jakobus af op rijke mensen? Veroordeelt Jakobus rijkdom of het misbruiken van rijkdom? Hoe kunnen we voorkomen dat we rijkdom misbruiken? Wat moet volgens Jakobus je houding zijn ten opzichte van geld?

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

In de Indiase mythologie bestaat een verhaal over een kapper. Het was niet zomaar een kapper. Hij was de persoonlijke kapper van de koning. Elke week wandelde hij van zijn huisje naar het paleis om het haar van de koning te knippen en opnieuw in model te brengen. Hij was een trouwe kapper en werkte alleen voor de koning. Elke week ontving hij een riant salaris van hem.

Op een dag was hij op weg van het paleis naar huis toen hij een stem hoorde die vroeg: “Zou jij potten vol goud willen hebben?” Hij negeerde de vraag, omdat hij dacht dat hij het zich verbeeld had. Maar telkens opnieuw en steeds luider hoorde hij diezelfde stem: “Zou jij potten vol goud willen hebben?” Ten slotte kon de kapper het niet langer weerstaan. Hij zag allerlei beelden van dingen die hij zou kunnen kopen met dat

geld en dat verduisterde zijn denken. Hij schreeuwde het uit naar die geheimzinnige stem: “Ja, ja, ik zou best potten vol goud willen hebben!”

Opgewonden rende de kapper snel naar huis. Daar stonden zeven grote kruiken op hem te wachten. De eerste was gevuld met goud, de tweede, derde, vierde, vijfde en zesde ook, maar de zevende niet. De zevende kruik was leeg! “Was ik nu maar niet zo snel naar huis gerend,” verzuchtte de kapper bij zichzelf, “dan was er tijd genoeg geweest tot alle potten gevuld waren. Ik heb zo hard gerend omdat ik benieuwd was en nu heb ik een lege kruik. Ik moet de zevende kruik ook nog gevuld zien te krijgen.”

Dus de kapper nam meer klanten aan. Hij werkte en werkte, de hele dag door, maar de kruik raakte nooit vol. Hij vroeg de koning zelfs om opslag en de koning was heel edelmoedig en gaf het hem, maar nog raakte de kruik niet vol. Een paar maanden later vroeg hij opnieuw om opslag. Deze keer antwoordde de koning: “Ben je nog steeds bezig om je zevende kruik vol te krijgen?” De kapper was verbaasd dat de koning wist van zijn financiële problemen, maar hij was ook opgelucht, omdat hij zijn geheim niet langer alleen hoefde te dragen. Hij vertelde de koning over de lange dagen die hij maakte en de slapeloze nachten die hij had.

“Het was Hebzucht, die jou aansprak die dag,” zei de koning. “Heb ik niet altijd in jouw behoeften voorzien? Je hoeft niemand anders als je mij hebt. Ga nu en stel je teweer tegen dat beest. Geef hem de kruiken met goud terug en dan heb jij je leven terug.”

Napraten • Vraag: door welke houding liep het verkeerd af voor de kapper? (hebzucht, zelfzucht, geheimzinnigheid, ontrouw, enz.) Zeg: Alles in dit verhaal liep verkeerd door de houding van de kapper. Er was niets mis met de kruiken vol goud. Het was de manier waarop de kapper tegen geld aankeek; dat was verkeerd. Stel je voor als de kapper dankbaar was geweest voor de zes kruiken vol goud en was gaan nadenken welke zegeningen die potten konden brengen voor hemzelf, zijn gezin en de plaats waar hij woonde en zelfs voor zijn dienst aan de koning! Wat een voldaan leven zou hij kunnen hebben als een rijk, maar ook rechtvaardig man. Ook vandaag zijn er miljonairs die het heel goed hebben, gelukkig zijn en in harmonie met God leven. Er is geen wet die zegt dat je niet rijk mag zijn en tegelijk ook gelukkig en gered. Maar vanwege onze zelfzuchtige natuur is dat meestal niet het geval.

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Vraag: heb je enig idee hoe vaak er in de bijbel gesproken wordt over geld? (meer dan 1000 keer).

Zeg: dat is tweemaal zoveel als de 500 keer dat er gesproken wordt over gebed en minder dan 500 keer dan geloof. Zestien van de 38 gelijkenissen gaan over geld. In Matteüs, Marcus, Lucas en Johannes alleen al gaat 1 van de tien verzen over geld! Vraag: waarom denk je dat Jezus zo vaak

over geld en onze houding ten opzichte van geld heeft gesproken? (Twee redenen: de manier waarop je omgaat met geld heeft invloed op je relatie met God. Je kunt maar één Meester dienen).

Zeg: De opdracht van Jezus was om naar de aarde te komen en jou en mij te redden. Vandaar dat Hij de nadruk legde op de dingen die dat in de weg konden staan. DE LIEFDE VOOR GELD was het belangrijkste obstakel. Jezus weet dat het in ons leven om geld draait – geld verdienen, uitgeven, sparen, weg geven, erover nadenken! Hij weet dat dit zoveel tijd in beslag neemt dat het een relatie met Hem in de weg kan staan. Vandaar dat Jezus zich zorgen maakt over onze houding ten opzichte van geld.

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Vertel het volgende met je eigen woorden:

Hier zijn wat uitspraken van rijke mensen in deze wereld:

>> “Ik heb vele miljoenen verdiend, maar ze hebben me geen geluk gebracht.” – *John W. Rockefeller*

>> “De zorg voor 200 miljoen dollar is groot genoeg dat het je leven kan kosten. Er is geen plezier aan te beleven.” – *W.H. Vanderbilt*.

>> “Ik ben de meest ellendige persoon op aarde.” – *John Jacob Astor*

>> “Toen ik nog automonteur was, was ik gelukkiger.” – *Henry Ford*

>> “Je ziet miljonairs zelden lachen.” – *Andrew Carnegie*

Vergelijk deze uitspraken met wat Tim Forneris (zie lesmateriaal) zei toen de wereld vond dat hij knettergek was om iets dat miljoenen waard was weg te geven:

>> “Het leven is meer dan alleen maar geld... Er zijn bezittingen die niet in geld zijn uit te drukken.”

K. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Je kunt zeggen wat je wilt, maar iedereen heeft geld nodig. Als je hier op aarde een normaal bestaan wilt hebben dan heb je geld nodig. Helaas kan geld dat je nodig hebt om te leven tegelijkertijd je geestelijke leven leeg zuigen wanneer jij je niet in de hand hebt wat geld betreft. Het is goed om al jong te leren hoe je met geld om moet gaan, zodat je niet door geld in beslag genomen wordt.

Hoe doe je dat? Eerlijk gezegd is dat heel simpel. Allereerst is het goed om te bedenken dat alles aan God toebehoort. Dus het is eigenlijk niet jouw geld of jouw TV of jouw huis. Het is allemaal van God. Ten tweede, geef de controle van alle dingen in je leven aan God over. Breng alles bij Hem. Vraag Hem om raad. Kijk in Zijn Woord of jouw plannen goed zijn. En ten slotte is het een goede zaak om alles aan God toe te wijden, ook jezelf.

Een laatste verhaal als voorbeeld: Er waren veel mannen in de twaalfde eeuw die hun huis verlieten om een heilige oorlog voor hun God en hun land te voeren. Omdat zij godsdienstig waren, werden zij in water “gedoopt” voordat zij naar het slagveld gingen. Toen zij te water gingen hielden velen hun zwaard hoog boven het water, waarmee ze duidelijk wilden maken dat Jezus niet de controle over hun zwaard kreeg. Zij dachten dat ze door deze daad de vrijheid hadden om hun zwaard naar eigen believen te hanteren. Soms gaan wij ook zo met geld om of met iets anders dat belangrijk voor ons is. We willen bijna alles toewijden aan God – zelfs ons leven – behalve een paar speciale dingen.

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Laat de tieners de oefening doen op het werkblad op blz. 100 “Tips om Geld te Sparen”.

Napraten • Laat de tieners er met elkaar over praten of dit experiment veranderingen in het gezin teweeg zal brengen als zij de tips om geld te sparen zouden toepassen?

B. Toepassingsvragen

1. Welke rechten heb je op geld dat van jou is? Wat zijn jouw verantwoordelijkheden?
2. Als je telkens 10 euro kreeg voor iets aardigs dat je in de afgelopen week voor iemand hebt gedaan en als je datzelfde bedrag zou geven aan iemand die iets aardigs voor jou heeft gedaan zou je dan geld overhouden of niet?
3. Op welke manier verwacht God dat jij guller bent met je geld, je tijd, je energie?
4. Stel je voor dat Jezus vandaag zou leven. Beschrijf dan eens hoe Zijn leven er volgens jou uit zou zien - Zijn werk, Zijn huis, Zijn auto, enz.

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Begrijpen en leren hoe je op een bijbelse manier met geld kunt omgaan is niet iets wat je in één week op een sabbatschool leert. Als je er interesse voor hebt, vraag dan of jullie jeugdpastor of je ouders je informatiemateriaal kunnen geven waar je iets aan hebt.

Maar de eerste stap kun je zelf nemen. Je kunt lezen wat de bijbel heeft te zeggen over jouw relatie met God en geld en ook kun je zelf ervoor kiezen hoe jij met geld omgaat. Je houding wordt bepaald door de keuzes die je maakt. In elke situatie mag je God op de eerste plaats stellen en van geld en andere dingen mag je gebruik maken in de wetenschap dat alles van Hem komt en Hem toebehoort.

TRUST betekent: vertrouwen

- T** Take inventory of all your assets (things you consider valuable) = maak een lijst van alles wat je bezit; alles wat jij waardevol vindt).
- R** Recognize that God is the source of everything. (Erken dat God de bron van alles is).
- U** Understand the biblical principles of money (begrijp hoe in de bijbel over geld gedacht wordt).
- S** Surrender everything to God. (Geef alles aan God over).
- T** Test God's promise to take care of you. (Probeer maar uit of Gods belofte dat Hij voor je zal zorgen echt waar is).

VOOR LES NEGEN

Dit werkblad is voor de toepassingsactiviteit

Tips om Geld te Sparen

Wanneer je probeert om geld te sparen of een budget te maken – of wat je dan ook maar wilt doen met geld – dan is het belangrijk dat je denkt op de lange termijn. Dat betekent dat je gericht moet zijn op wat het je op den duur gaat opleveren. Weet je dat het 80% duurder is om bij de McDonald's te gaan eten dan om thuis te eten? Wanneer je op school een lunch kunt kopen voor 3 euro dan lijkt dat niet duur, maar als je dat elke dag doet, vijf dagen per week dan geef je € 780 per jaar uit! En als je thuis je lunch klaarmaakt en meeneemt, kost het je misschien maar een kwart daarvan.

Als je die lange termijn voor ogen houdt dan kun je met elkaar ideeën bedenken en die met je ouders bespreken. Misschien kunnen jullie een paar goede besluiten nemen. Er is alvast een begin gemaakt met een lijst om je te helpen.

1. Koop een kleinere auto, in plaats van een busje [een 2^e hands brommer ipv een nieuwe]
2. vermijd merkleding en koop kleding in de uitverkoop
3. ga vaker voetballen en huur minder films
4. zeg een paar tijdschriftabonnementen op
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

10 Zeg het met tact

DE TACT TACTIEK

1. VOORBEREIDING

K. De Bijbel

Spreuken 16:24 - “Een vriendelijke uitspraak is een korf vol honing, zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam.”

1 Korintiërs 9:22 - “Voor de zwakken ben ik zwak geworden om hen te winnen. Ik ben voor iedereen wel iets geworden, om in elke situatie althans enkelen te redden.”

(meer: 2 Samuël 12:1-14; Ester 4:9-17; 5:1-8; 7; 1 Koningen 12:1-16; Johannes 4:1-26; 39-42)

“Wanneer iemand tact heeft, ijverig en enthousiast is, dan zal hij succes hebben in het tijdelijke leven, maar deze zelfde eigenschappen zullen dubbel zo efficiënt zijn wanneer ze worden gewijd aan het werk van God omdat menselijke inspanningen worden bekrachtigd door kracht uit de hoge.” – *Testimonies*, deel 5, blz. 380.

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat “Zeg het met tact” over?

Communicatie maakt deel uit van ons leven en daarom is onze manier van communiceren heel belangrijk. Het is de manier waarop we in contact komen met anderen en iets van ons zelf delen met hen. Wij hebben allemaal wel eens momenten dat het niet lekker loopt in onze relaties, dan kan zorgvuldig communiceren de ongemakkelijke situatie verzachten. Onze tact – of tactloosheid – bepaalt of onze contacten met anderen opbouwend zijn of niet.

Het is niet verbazingwekkend dat de bijbel veel te zeggen heeft over de kracht van woorden. Er staan verhalen in van wijze mensen die met tact spraken en van dwaze mensen die geen tact hadden. Waar we misschien wel de meeste tact voor nodig hebben, is als wij met andere mensen over ons geloof spreken. Hiervan vind je ook goede voorbeelden in de bijbel. We kunnen het leren om tactvol te zijn door na te denken over wat we zeggen en hoe het op anderen overkomt. Wanneer wij gemakkelijker met anderen mensen kunnen omgaan en betere vrienden voor anderen kunnen zijn dan hebben we een grotere invloed om met onze vrienden over God te spreken en ook met mensen met wie wij dagelijks contact hebben.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. te zien hoe belangrijk goede communicatie is, in het bijzonder dat wij de juiste woorden kiezen
2. de verhalen te kennen uit de bijbel over mensen die heel tactvol hebben gehandeld, of mensen die juist heel tactloos waren.
3. na te denken over de vraag hoe zij tactisch kunnen reageren in de situaties die zij tegenkomen in het leven.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) kleine stukjes papier, één voor elke tiener, pennen of potloden, een schaal of een bakje. (activiteit B) woordenboek, schoolbord of flip-over.

Voor de rubriek *Verbinding leggen* • kladpapier, pennen of potloden, bijbels, lesmateriaal, schoolbord, of flip-over, eventueel een tafel.

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

- 1 te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Zeg het met tact, deel 10" uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start, Verbinden, Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • In de bijbel staat: "Een vriendelijke uitspraak is een korf vol honing, zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam." (Spreuken 16:24). Het is zo gemakkelijk om iets aardigs te zeggen over iemand, zodat hun dag niet meer stuk kan, maar hoe vaak doen we dat eigenlijk? Deze activiteit is erop gericht om de tieners te laten inzien wanneer zo'n gelegenheid zich voordoet en hoe gemakkelijk het is om iemand te bemoedigen en ook om wat bemoediging terug te ontvangen.

Stap 2 • Wanneer de tieners de klas inkomen vraag ze dan om hun naam te schrijven op een stukje papier en die dan in de schaal te doen. Vraag de tieners of ze het leuk vinden om iemand blij te maken als ze daar de kans voor zouden krijgen. Wanneer je daar een positieve reactie op krijgt, vraag dan ook om deze activiteit serieus te nemen en dit ook werkelijk te doen.

Stap 3 • Zeg nu tegen hen dat ze een papiertje uit de schaal moeten pakken – als ze hun eigen naam trekken, dan moeten ze het terug doen in de schaal en een ander papiertje kiezen. Laat de tieners nu op de achterkant iets aardigs schrijven over de persoon wiens naam op de andere kant staat. Dat mag iets aardigs zijn over iets wat ze heel goed kunnen, een karaktertrek, of zelfs iets over wat ze aan hebben. Als de groep kleiner is, zou je ervoor kunnen kiezen om meer dan één persoon een compliment of een bemoediging te geven. Als dit klaar is, verzamel je alle papiertjes en geeft ze weer aan de persoon die erop vermeld staat. Op deze manier heeft elke tiener een positieve boodschap ontvangen.

Napraten • Vraag: hoe belangrijk zijn woorden als je vrienden bent? (woorden die met zorg worden gekozen, kunnen heel bemoedigend zijn). **Hoe voelde het dat er iets aardigs over jou werd gezegd?** (Het voelt goed). **Hoe gemakkelijk of hoe moeilijk was het om een compliment te geven?** (Dat hangt misschien af van hoe goed je iemand kent, maar het hoeft niet al te moeilijk te zijn). **Bemoedigen wij elkaar genoeg, volgens jou?** (We zouden dat best vaker kunnen doen).

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Deze activiteit gaat over het gebruik van tact in het dagelijks leven en laat tieners zien wat tact eigenlijk betekent.

Stap 2 • Zoek in twee woordenboeken naar een bruikbare definitie van het woord 'tact'. Zorg dat je een schoolbord of flip-over tot je beschikking hebt om een opsomming van verschillende banen te geven.

Stap 3 • Vraag de tieners om uit te leggen wat volgens hen 'tact' betekent. Laat verschillende personen een antwoord geven en lees dan de definitie uit de woordenboeken voor ter vergelijking. **Vraag: geeft dit woord een positief of een negatief beeld?** Als zij antwoord hebben gegeven, vraag dan aan de tieners om een opsomming te geven van banen waarbij veel tact nodig is. Als een voorbeeld wordt genoemd vraag dan aan de tieners om een situatie te bedenken waar iemand met een dergelijke baan tact nodig heeft. Waarschijnlijk zal één van de eerste voorbeelden zijn de baan van verkoper. Moedig tieners aan om nog andere banen te bedenken waarin je met mensen te maken hebt, of dat nu collega's zijn, klanten, of patiënten.

Napraten • Vraag: denk jij dat je geschikt bent voor een baan waarbij veel tact nodig is? (Persoonlijke reacties). **Heb je tact alleen nodig in werksituaties?** (Nee, het is belangrijk in al onze relaties – telkens als wij te maken hebben met mensen). **Dus wat is tact dan precies?** (Geef een aantal mensen de gelegenheid om te reageren).

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

Onlangs werd er in de krant verslag gedaan van de kleding van een jongeman die in de plaatselijke rechtzaal moest verschijnen. Hij droeg een Michael Schumacher jack (Michael Schumacher is de bekende Formule 1 coureur), compleet met het logo van Ferrari. Misschien was het niet de meest geschikte kledingkeuze voor zijn afspraak in het gerechtshof. Hij moest voorkomen vanwege herhaalde snelheidsovertredingen en zijn rijbewijs werd voor vier jaar ingetrokken. Zijn coureuractiviteiten waren hiermee ten einde, in ieder geval tijdelijk. Je kunt je afvragen of de straf niet minder zwaar was uitgevallen als hij die dag een ander jack aan had gehad.

Napraten • Vraag: kun je situaties bedenken waarbij wij anders behandeld worden naar gelang de keuze van onze kleding? (Laat verschillende tieners antwoord geven – en wijs erop dat de manier waarop wij ons kleden iets zegt over wie we zijn en wat belangrijk voor ons is, net als in dit verhaal). **Op welke andere gebieden in ons leven speelt tact een rol?** (mogelijke antwoorden kunnen zijn: ons spreken, relaties, familie, kerk, anderen over God vertellen).

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Verdeel de groep in vier kleinere groepjes en geef elke groep een naam van een bijbelse persoon: Natan (2 Samuël 12:1-14; Ester (Ester 4:9-17; 5:1-8; 7); Rechabeam (1 Koningen 12:1-16); Jezus (Johannes 4:1-26; 39-42). Laat elke groep de bijbehorende bijbelgedeelten lezen en antwoord geven op de volgende vragen:

- Vertel in twee zinnen waar het verhaal van jouw groep over gaat.
- Was de hoofdpersoon tactisch?
- Vertel van elk verhaal of de afloop anders was geweest als er meer, of minder tact was gebruikt?
- Wat kunnen we leren over de tact die gebruikt werd in dit verhaal?
- In hoeverre kwamen de daden van deze persoon overeen met Gods plan voor Zijn kinderen?

Wanneer de tieners een poosje met elkaar hebben gesproken in de groep, laat dan een vertegenwoordiger van elk groepje in de grote groep delen wat de conclusies zijn. Bespreek met elkaar de overeenkomsten en verschillen in deze verhalen.

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Verdeel de groep in tweeën. Als er een tafel is dan kun je die tussen de twee groepen zetten. De groepen vertegenwoordigen de twee personen uit het verhaal in de les. Draag de ene groep op om de rol van de eerste man te spelen en de tweede om de rol van de medereiziger te spelen. Breng de aandacht van de tieners naar het verhaal uit het lesmateriaal en laat het verhaal voorlezen. Las op bepaalde momenten in het verhaal een pauze in en vraag om beurten aan elke groep om de volgende vragen te beantwoorden:

Hoe voelt de persoon zich op dit moment?

Zou jij iets tegen die ander zeggen?

Zo ja, wat zou je zeggen en hoe zou je het zeggen?

In welk opzicht is tact in dit verhaal belangrijk?

Misschien wordt er wat gediscussieerd in de twee groepen. Geef daar de ruimte voor. Het is mogelijk dat er verschillende reacties kunnen zijn. Vraag aan het einde van het verhaal aan elke groep op welke manier hun persoon de situatie erger had kunnen maken en hoe zij de situatie beter hadden kunnen aanpakken.

L. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Voor christenen zijn contacten met mensen die wel weten over het christendom, maar nog niet hebben gekozen om God te volgen, altijd kwetsbaar. Helemaal als iemand niet echt positief staat tegenover het christendom dan is het moeilijk hoe we dit belangrijke onderwerp toch bespreekbaar kunnen maken. We hebben de opdracht op het verhaal van Gods liefde met iedereen te delen en we geloven dat dit het belangrijkste is in het leven, maar hoe gaan we daarmee om? Tenslotte willen we niet dat het mensen tegenstaat, of dat zij misschien de vriendschap verbreken.

Vraag: Is het belangrijk dat je tactvol bent als je met anderen spreekt over God, of is het zo dat je hen de boodschap moet brengen zonder er doekjes om te winden? (tact is belangrijk als we relaties leggen waarin wij Gods liefde aan mensen kunnen vertellen). **Hoe kunnen we aan anderen vertellen wat het betekent om christen te zijn zonder dat we tegen hen 'preken'?** Schrijf een aantal ideeën op een schoolbord of flip-over. (bijvoorbeeld: voor ze bidden, er open voor zijn om vragen te beantwoorden, als die worden gesteld, vriendelijk en geïnteresseerd zijn in wat zij geloven, de betreffende persoon introduceren bij je vrienden van de kerk, je leven moet echt zijn en laten zien dat je ook in praktijk brengt wat je gelooft). Wijs de tieners op **1 Korintiërs 9:22** en op het verhaal van Paulus in Athene in het onderdeel "Wat heeft dit met mij te maken?" van het lesmateriaal. **Vraag: Was Paulus tactvol in zijn prediking van het goede nieuws over Jezus?** (Hij deed alles wat nodig was om mensen zo ver te krijgen dat ze luisterden. Daar hoorde ook bij dat hij respect had voor andermans overtuiging en ervaring. Daarna was hij in de gelegenheid om tactvol zijn overtuiging en zijn ervaring te delen.

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Verdeel het lokaal in tweeën. De ene kant is het “Zeg niets”-gebied en de andere kant het “Zeg het onomwonden”-gebied. In het midden - tussen die twee in - is de “gebruik een beetje tact”-plek en daar tussenin zitten verschillende graden van standpunten die variëren van “niets zeggen” tot en met “zeg het onomwonden.”

Laat alle tieners opstaan. Eventueel zet je de stoelen aan de kant. Bij elk scenario vraag je aan de tieners om naar de plek te gaan waar volgens hen de wijzer van de schaal moet staan. Lees om de beurt de scenario's voor. Geef de tieners de tijd om hun positie in te nemen en ook de tijd om uit te leggen waarom zij deze keus hebben gemaakt.

De scenario's

1. Je past op een kindje van vier jaar oud. Je was eventjes afgeleid, maar als je opkijkt zie je dat het kind afstevent op een drukke straat.
2. Je leraar heeft je een onvoldoende gegeven voor een repetitie, maar jij bent ervan overtuigd dat het een voldoende had moeten zijn.
3. Je hebt een parttime baantje in een winkel bij jou in de buurt. Je hebt aan de chef gezegd dat je niet op zaterdag kunt werken, maar nu sta je toch genoteerd voor het weekend in het nieuwe rooster.
4. Je bent bij vrienden en zij gaan een film kijken, waarvan jij weet dat je er beter niet naar kunt kijken.
5. Een vriend van je komt niet langer naar de kerk. Het lijkt wel alsof hij geen interesse meer heeft iets dat met God te maken heeft.
6. Je staat bij de kassa van de supermarkt en de caissière geeft je te weinig wisselgeld terug.
7. Je oom zegt op luide toon tegen jou dat godsdienst flauwekul is en dat alleen mensen die dom zijn zo gek zijn om te geloven.
8. Je zit in een vliegtuig, trein, of bus en de persoon naast je vraagt aan jou waar je naar toe gaat. Je bent op weg naar een jeugdkamp van de kerk.

Napraten • Vraag: Is er sprake van goede of verkeerde antwoorden bij deze activiteit? (in sommige situaties wel). **Waarom zijn er variaties mogelijk wat betreft de antwoorden?** (Er zijn factoren als persoonlijkheid, een andere kijk op de situatie, verschillende overtuiging die een rol spelen in onze reacties). **Welke factoren spelen een rol in onze reactie op deze situaties?** (Hoe goed wij de andere persoon kennen, of de situatie zich in het openbaar afspeelt, wat er voor ons op het spel staat – of voor anderen).

B. Toepassingsvragen

1. Is tact belangrijk in relaties met vrienden en familie? Waarom wel, waarom niet?
2. Hoe weten we zeker dat we ons moeten uitspreken als wij denken dat er iets verkeerd gaat, of moeten we zwijgen om moeilijkheden te voorkomen?
3. Kan het zijn dat je zo ver gaat waar het tact betreft dat anderen het kunnen uitleggen als liegen? Leg je antwoord uit.
4. Christenen hebben vaak een duidelijke overtuiging over goed en kwaad. Betekent dit dat christenen daarom meer of minder tactvol moeten zijn? Waarom?
5. Is het verkeerd om tegen iemand te zeggen dat hij het bij het verkeerde eind heeft? Waarom? Waarom niet? Hangt dit ook af van de omstandigheden?
6. Hoe kunnen we tact in de praktijk brengen?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

De manier waarop wij communiceren, laat zien hoe wij kijken naar de wereld om ons heen, naar andere mensen en het zegt ook iets over onze relatie met God. Goed leren communiceren is belangrijk voor onze persoonlijke en geestelijke ontwikkeling. Weten wanneer we moeten spreken wanneer we moeten zwijgen, anderen aansporen om anders over de dingen te denken, in staat zijn om anderen te vertellen over de liefde van God – het zijn allemaal uitdagingen die best moeilijk kunnen zijn. Eerlijk en tactvol zijn zoals we dat zien in de levens en in het werk van personen uit de bijbel maakt deel uit van onze groei als christen. Je kunt eigenlijk zeggen dat tact is dat je toestaat dat Gods liefde door onze gesprekken en door ons leven stroomt.

11 Je gevoelens uiten

HOOG, LAAG EN HEEN EN WEER

1. VOORBEREIDING

L. De Bijbel

Matteüs 7:12 - "Behandel anderen dus steeds zoals je zou willen dat ze jullie behandelen. Dat is het hart van de Wet en de Profeten."

Johannes 15:11 - "Dit zeg ik tegen jullie om je mijn vreugde te geven, dan zal je vreugde volkomen zijn."

2 Samuël 6:14 - "Vol overgave danste hij voor de HEER, slechts gekleed in een linnen priesterhemd."

Efeziërs 4:26-32 - "Als u boos wordt, zondig dan niet: laat de zon niet ondergaan over uw boosheid, geef de duivel geen kans... Laat alle wrok en drift en boosheid varen, alle geschreeuw en gevloek, en alle kwaadaardigheid. Wees goed voor elkaar en vol medeleven; vergeef elkaar zoals God u in Christus vergeven heeft."

Johannes 2:13-15 - "Kort voor Pesach, het Joodse paasfeest, reisde Jezus naar Jeruzalem. Daar trof hij op het tempelplein de handelaars in runderen, schapen en duiven aan, en de geldwisselaars die daar altijd zaten. Hij maakte een zweep van touw en joeg ze allemaal de tempel uit, met hun schapen en runderen. Hij smeedt het geld van de wisselaars op de grond, gooide hun tafels omver"

Matteüs 26:38 - "zei hij [Jezus] tegen hen: 'Ik voel me dodelijk bedroefd; blijf hier met mij waken.'"

Psalms 6:7-8 - "Moe ben ik van zuchten, elke nacht is mijn kussen nat, mijn bed doorweekt van tranen. Mijn ogen zijn gezwollen van verdriet, roodomrand van alles wat mij benauwt."

Psalms 66:1-2 - "Heel de aarde, juich voor God, bezing de eer van zijn naam, breng hem eer en lof."

B. Waar gaat "Je gevoelens uiten" over?

Jonge tieners leven in een wereld vol heftige emoties en heel vaak weten ze niet hoe ze die moeten plaatsen. Zij krijgen misschien tegenstrijdige boodschappen in het gezin, de media en in de kerk over wanneer en hoe zij hun gevoelens moeten uiten. Vooral tegen jongens wordt nogal eens gezegd: "Jongens huilen niet," waarmee direct of indirect de boodschap wordt afgegeven dat het niet gepast is dat mannen hun emoties uiten – behalve dan wellicht in boosheid! Het is ook mogelijk dat tegen meisjes wordt gezegd dat het voor hen "niet netjes" is om boos te worden of boosheid te laten zien, zelfs als er een goede reden voor is. Tegen zowel jongens als meisjes kan eveneens worden gezegd dat het niet goed is dat christenen negatieve emoties uiten ("als je depressief bent, dan kan het niet anders of er is iets verkeerd met jou of met je wandel met de Heer.") En uiteraard wordt er zelfs in de kerk over gesproken hóe je positieve gevoelens tot uiting kunt brengen – Is het in de kerk prima om in je handen te klappen of van vreugde te dansen? Geen wonder dat kinderen in de war raken over de vraag hoe ze hun gevoelens op een gepaste manier tot uiting moeten brengen. In de les van deze week wordt er de nadruk op gelegd dat het oké is voor christenen om emoties te voelen en ook om ze te uiten. De manier waarop wij ze uiten hangt van onze persoonlijkheid en ook van onze cultuur af, maar daarbij moeten we ons altijd laten leiden door onze trouw aan God en onze zorg voor andere mensen – de Gouden Regel is van toepassing op het uiten van onze gevoelens net als op ons verdere gedrag als christen.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. te ontdekken op welke manier de bijbelschrijvers hun emoties tot uiting brachten en welke richtlijnen zij hebben gegeven om met emoties om te gaan.
2. te bespreken hoe wij onze emoties en de manier waarop wij met ze omgaan een plek moeten geven in ons christelijke leven.
3. zijn of haar eigen regels te maken over de vraag hoe en wanneer het gepast is om emoties te uiten.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) vier grote stukken karton in posterformaat, teken- en schildermateriaal, tijdschriften om plaatjes uit te knippen. (activiteit B) een kartonnen kubus, een markeerstift.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, lesmateriaal.

Voor de rubriek Toepassen • “Mijn Persoonlijke Achtbaan”, werkblad op blz. 120, pennen of potloden.

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte “Je gevoelens uiten, deel 11” uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start*, *Verbinden*, *Toepassen* en *Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Zorg voor vier grote stukken karton op posterformaat en allerhande teken- en schilderspullen. Ook tijdschriften, catalogi en kranten die verknipt kunnen worden om collages te maken. Verdeel de groep in vieren en geef elke groep een stuk karton.

Stap 2 • Geef ze de opdracht om een poster te maken waarop de volgende emoties tot uiting worden gebracht: vreugde, angst, verdriet en boosheid. (Als de groep erg groot is, verdeel ze dan in meer dan vier groepen en laat twee of meer groepen een poster maken met dezelfde emotie).

Stap 3 • Geef de groepen ongeveer 15 minuten de tijd om de emoties zichtbaar te maken. Op de poster moet ook de betreffende emoties in letters worden vermeld. Laat de groepen vervolgens met elkaar delen wat ze met de poster hebben gedaan.

Napraten • **Vraag: welke plaatjes heb je uitgekozen om de verschillende emoties te laten zien? Waarom? Als je kijkt naar de posters die de andere groepen hebben gemaakt, hebben de plaatjes die zij gebruikt hebben dan dezelfde betekenis voor jou als voor de groep die ze uitkoos? We kennen deze emoties allemaal, maar zijn ze soms ook voor iedereen anders? Waarom kan de ene persoon boos worden om iets terwijl een ander er verdrietig om wordt?**

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • maak een kartonnen kubus van plm. 30 cm³. Schrijf op alle zes kanten telkens een ander woord: *gelukkig, verdrietig, bang, boos, beschaamd, vredig*.

Stap 2 • Ga in een kring zitten en gooi de kubus naar iemand toe.

Stap 3 • De persoon die de kubus vangt moet het gevoel opnoemen die staat op de kant die naar boven wijst en dan iets vertellen over een moment – nog niet zo lang geleden – dat hij/zij zich zo voelde. Moedig iedereen aan om hieraan mee te doen, maar dwing niemand. Wanneer je groep maar klein is, laat dit spel dan doorgaan tot iedereen twee of drie keer een beurt heeft gehad. In een grotere groep kun je doorgaan tot iedereen aan de beurt is geweest.

Napraten • **Vraag: voor welke emotie was het gemakkelijk om een voorbeeld te bedenken? Waren er soms bij waarvan je dacht: “Als je lieft, laat ik die niet krijgen!”, of “ik hoop dat ik iets over die emotie kan vertellen.”** Waarom is het gemakkelijker iets te vertellen over de ene emotie dan over de andere?

C. Startillustratie

Lees de volgende situaties hardop voor en vraag de leden van de groep om te stemmen: duim omhoog, of duim omlaag wanneer het wel of niet een gepaste manier is voor een christen om zijn emoties te uiten.

1. Jeff had ruzie met zijn vader en ging de deur uit om naar zijn vriend te gaan. Toen hij onderweg was:
 - a. sloeg Jeff een gat in de voordeur
 - b. rende Jeff zonder stil te staan naar het huis van zijn vriend om stoom af te blazen
 - c. kraste Jeff met zijn sleutel in de lak van zijn vader's auto.
 - d. Mompelde Jeff zachtjes wat groffe scheldwoorden over zijn vader.
2. Sarah was heftig verliefd op Andrew, maar Andrew zei haar dat hij verliefd was op iemand anders. Hij was niet in Sarah geïnteresseerd.

- a. Sarah ging naar huis, sloot zichzelf op in haar kamer en huilde tot het avondeten.
 - b. Sarah schreef Andrew een lange brief, waarin ze hem zei dat ze altijd van hem zou houden.
 - c. Sarah ging niet langer met haar vrienden om; ze maakte geen plezier meer. Ze bleef een paar weken thuis zitten kniezen.
 - d. Sarah voelde zich verschrikkelijk, maar liet het aan niemand zien.
3. Julie kreeg een 10 voor een belangrijke repetitie, waarvan ze eigenlijk verwacht had een onvoldoende te krijgen. Ze was door het dolle heen en
 - a. ze glimlachte stilletjes, vouwde het repetitieblaadje op en vertelde het aan niemand.
 - b. Ze nodigde haar beste vriendin uit om na schooltijd samen met haar te gaan winkelen. Ze kocht voor allebei een donut om het te vieren.
 - c. Ze ging naar een feestje waar jonge mensen bier dronken. Ze deed mee, en werd dronken om haar goede cijfer te vieren.
 - d. Ze ging naar haar kamer, zette de muziek aan en danste de hele kamer door.
 4. Devin, Mike's beste vriend, liet hem in de steek op een moment dat Mike echt op hem rekende.
 - a. Mike deed tegenover iedereen zijn beklag over Devin, maar als hij er bij was deed hij aardig.
 - b. Mike voelde zich boos en teleurgesteld van binnen, maar liet het aan niemand merken, ook niet aan Devin.
 - c. Mike wachtte Devin op na schooltijd en sloeg hem in elkaar.
 - d. Mike vertelde aan Devin dat hij boos en teleurgesteld was.

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

God heeft ons geschapen met gevoelens. Soms hebben we de gedachte dat volmaakte christenen nooit hun gevoelens laten zien – in ieder geval geen negatieve. Ze zijn nooit verdrietig, of boos, of bang. Heeft iemand jou wel eens die indruk gegeven van het christendom? Toch staat de bijbel vol voorbeelden van kinderen van God die hun emoties tonen. Lees de Psalmen maar eens. Ze zeggen veel over huilen, boosheid, wraak, angst, zelfs boosheid naar God omdat hij de psalmist in de steek heeft gelaten. Ze staan ook vol lofprijs, zingen, dansen, springen en vreugdegeschreeuw. Het lijkt wel alsof mensen in de bijbel niet bang waren om tot uiting te brengen wat zij voelden!

Hoe gaan wij met emoties om in ons leven als christen? Hoe moeten wij reageren als we gelukkig zijn, of boos zijn op iemand of als we ons terneergeslagen voelen of ontmoedigd zijn? God geeft ons richtlijnen – de bijbel zegt dat onze boosheid ons niet tot zonde mag verleiden. Met andere woorden: Je kunt boos zijn, maar neem geen wraak op mensen, of kwets ze niet. Als je verdrietig bent, mag je dat best tonen, maar laat de moed niet zakken, want God zal je hieruit helpen. Het is prima om gevoelens te hebben en het is ook prima om ze te uiten. Wat niet zo prima is als je zo door je emoties verstrikt raakt dat we geen zicht meer op God of op andere mensen hebben.

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan twee mensen om het verhaal van Sharia en Michele uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Napraten • Vraag: welke verschillen zijn er in de manier waarop in verschillende culturen emoties geuit worden? Zijn er soms dingen die heel goed zijn om te doen in de ene cultuur, terwijl het heel gek zou zijn in een andere cultuur? En hoe zit dat tussen verschillende mensen? Is er een juiste manier om je gevoelens tot uiting te brengen? Is de ene manier beter dan de andere?

M. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Het lijkt wel alsof alles verkeerd gaat. Je hebt ruzie gehad met je beste vriend, je kunt niet goed overweg met je ouders, je hebt nog een hele stapel huiswerk en je cijfers zijn niet goed. Als je dan hoort dat één van

je vrienden een feestje heeft gegeven en jou niet had uitgenodigd dan is dat de druppel die de emmer doet overlopen.

Vraag: Hoe reageer je? Word je depressief? Als dat zo is, hoe ga je daar dan mee om? Word je boos en laat je dat zien? Wat zou er gebeuren als jij je gevoelens op een negatieve manier uit? Wie zou je dan kwetsen? Kun je ook positieve manieren bedenken om te laten zien hoe jij je voelt?

Vraag aan iemand om hardop **Efeziërs 4:26-27** te lezen. **Vraag: hoe kun je boos zijn zonder te zondigen? Kun je negatieve emoties tonen – verdriet, boosheid, teleurstelling – zonder te zondigen?**

Vraag aan iemand om hardop **Matteüs 7:12** te lezen. **Wat is de richtlijn die hier wordt gegeven voor het uiten van je gevoelens zonder anderen te kwetsen?**

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Deel de werkbladen “Mijn Persoonlijke Achtbaan” op blz. 120 uit. Geef de tieners ongeveer tien minuten de tijd om hier zelf aan te werken. Vraag niet aan ze om te delen wat ze hebben opgeschreven, maar laat ze hun blaadje opvouwen en het vasthouden totdat je afsluit met gebed. Leid de groep in gebed en vraag God om in het leven van de tieners aanwezig te zijn en ze te helpen om goede keuzes te maken wat betreft het omgaan met emoties. Zeg tegen de tieners dat zij het werkblad mee naar huis nemen en het in hun bijbel bewaren of op een andere handige plek, zodat ze eraan herinnerd worden dat gevoelens een geschenk van God zijn en dat het mogelijk is dat we als christenen op een goede manier met gevoelens omgaan.

B. Toepassingsvragen

1. In welk opzicht moeten christenen hun emoties op een andere manier tot uiting brengen dan andere mensen?
2. Wanneer is het oké – zelfs nodig - om je gevoelens niet te tonen? Is dat ooit het geval?
3. Wat is het verschil waarop jongens en meisjes wordt geleerd om hun gevoelens te uiten? Is dat volgens jou juist?
4. Bij wie vind je het gemakkelijk om je gevoelens te uiten? Waarom?
5. Welke emoties vind je het moeilijkste om mee om te gaan? Zijn er misschien manieren waarop je anders met die gevoelens kunt omgaan?
6. Boosheid is een emotie waar christenen anders mee horen om te gaan dan andere mensen. Wat is een juiste manier om je gevoelens te uiten als je boos bent op iemand?
7. Als wij naar de kerk komen om blij te zijn en onze relatie met God te vieren, hoe moeten we dat dan tot uiting brengen? Moeten we onze vreugde over Jezus op dezelfde manier laten zien als we dat bijvoorbeeld doen bij het kijken naar een voetbalwedstrijd of een concert? Waarom wel? Waarom niet?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

Christen-zijn betekent niet dat je verandert in een soort robot zonder gevoel. Het betekent ook niet dat je alle gevoelens maar wegstopt. Als we kijken naar Gods Woord dan zien we juist dat dit helemaal niet Gods plan is voor Zijn kinderen! Als jij christen bent, dan zul je af en toe verdriet hebben. Ook is het mogelijk dat je bang bent of boos. Wanneer je met God praat over je gevoelens, dan is dat een geweldige manier om ermee af te rekenen. Je kunt ook leren hoe je goede keuzes maakt over het uiten van je gevoelens en ook kun je leren om ermee om te gaan zonder andere mensen te kwetsen. En uiteraard betekent christen-zijn dat je gevoelens van vreugde en geluk hebt die Jezus in je leven heeft gebracht. We kunnen die vreugde uiten door er met anderen over te praten zodat hun leven ook gelukkig wordt.

VOOR LES ELF

Dit werkblad is voor de toepassingsactiviteit

MIJN PERSOONLIJKE ACHTBAAN

Heb je wel eens het gevoel dat je leven als een achtbaan is – je gaat voortdurend op en neer. Denk eens na over jouw emotionele hoogte- en dieptepunten van de afgelopen week. Schrijf op de hoge punten in het tekeningetje van de achtbaan hierboven wat jouw hoogtepunten zijn en op de lage punten schrijf je de dingen waardoor jij je terneergeslagen voelde deze week. (Dit is persoonlijk en hoef je niet met anderen te delen!)

Als je jouw hoogte- en dieptepunten hebt ingevuld, beantwoord dan de volgende vragen.

Is het goed of verkeerd om veel hoogtepunten en dieptepunten te hebben in je leven?

Vind je sommige dieptepunten moeilijker dan andere? Welke zijn het moeilijkste voor jou?

Wat kun je doen om beter met die dieptepunten om te gaan?

Bedenk eens een manier waarop je één van jouw hoogtepunten van deze week kunt vieren?

12 Iemand om mee te praten

EEN VRIENDIN ZOALS ZIJ

1. VOORBEREIDING

M. De Bijbel

Titus 2:3-7 - "Ook oudere vrouwen moeten zich ingetogen gedragen, ze mogen niet kwaadspreken of verslaafd zijn aan wijn. Ze moeten goede raad weten te geven, en de jonge vrouwen voorhouden dat ze hun man en kinderen moeten liefhebben, dat ze ingetogen, kuis, zorgzaam in het huishouden en vriendelijk moeten zijn, en dat ze het gezag van hun man moeten erkennen. Dan wordt het woord van God in ere gehouden. 6 Roep ook jonge mannen op in alles ingetogen te zijn. Geef zelf met goede daden het voorbeeld, laat je leer zuiver en waardig zijn."

Psalms 55:13-15 - "Zou een vijand mij grieven, ik zou het verdragen, zou hij mij haten en zich tegen mij keren, ik zou me voor hem verschuilen. Maar jij, die dacht en deed als ik, mijn hartsvriend, mijn vertrouwde! Wat genoten wij als wij samen waren bij het feestgedrang in Gods huis."

Spreuken 1:8 - "Mijn zoon, luister naar de lessen van je vader, verwaarloos niet wat je moeder je leert."

Spreuken 27:6 - "Het verwijt van een vriend is oprecht, de kus van een vijand al te hartelijk."

1 Petrus 5:1-5 - "Ik doe een beroep op de oudsten onder u... Hoed Gods kudde waarvoor u de verantwoordelijkheid hebt, houd goed toezicht... Stel u niet heerszuchtig op tegenover de kudde die aan u is toevertrouwd, maar geef het goede voorbeeld... En u, jongeren, moet van uw kant het gezag van de oudsten erkennen. Overigens, in de omgang met elkaar moet ieder van u altijd de minste willen zijn..."

Spreuken 23:9 - "Spreek niet tegen een dwaas, hij veracht je verstandige woorden."

Spreuken 1:5 - "Laat wie wijs is goed naar deze spreuken luisteren en nog wijzer worden. Laat wie verstandig is meer en meer de vaardigheid verwerven"

B. Waar gaat "Iemand om mee te praten" over?

Jonge tieners hebben iemand nodig om mee te praten. In deze fase van hun leven zijn vrienden misschien wel de belangrijkste mensen voor hen. Ze gaan met hun problemen naar hun vrienden toe en ook met hun angsten, hun dromen en hoewel het mogelijk is dat zij er niet voor kiezen om hun ouders of andere volwassenen in vertrouwen te nemen, zullen ze toch zeggen dat hun ouders de belangrijkste mensen in hun leven zijn, belangrijker dan hun vrienden.

Het is een goede zaak om vrienden te hebben die wij kunnen vertrouwen en het belang van vrienden mag niet worden onderschat. Toch moeten jonge tieners zich realiseren dat hun vrienden door dezelfde problemen gaan als zij en nog niet de wijsheid en de ervaring hebben die oudere mensen wel hebben. Het is heel belangrijk dat ze een ouder persoon hebben met wie zij kunnen delen wat hun dwars zit. Iemand die ze wijze, christelijke raad kan geven. Voor veel tieners betekent dit dat ze met hun ouders praten, maar als er sprake is van misbruik of verwaarlozing in het gezin, dan is het misschien beter als ze een volwassen familielid aanklappen, of een leraar die ze vertrouwen, een voorganger of een andere volwassene. Wees opmerkzaam op/gevoelig voor de verschillende gezinssituaties van de jonge mensen in de groep als je dit met ze bespreekt. Wees je ervan bewust dat het mogelijk is dat tieners ook uitgebuit en misbruikt kunnen zijn door zogenaamde liefdevolle volwassenen die hen eerst aanmoedigden om te praten en samen tijd door te brengen, dus het is belangrijk dat je benadrukt dat als ze de keuze maken om een volwassene in vertrouwen te nemen dat het een oprechte christen moet zijn, die niet alleen in zijn woorden, maar ook in zijn daden laat zien dat Christus centraal staat in zijn leven.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. eigenschappen te bedenken die maken dat zij in een bepaalde persoon vertrouwen stellen.
2. na te denken welke personen die eigenschappen hebben.
3. keuzes te maken wie zij in vertrouwen willen nemen en van wie zij raad willen aannemen.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) een zak met witte strookjes papier, waarvan één gemerkt is met een X; (activiteit B) eventueel muziek

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels, lesmateriaal

Voor de rubriek Toepassen • pennen of potloden, het werkblad "Vertrouwde vrienden" op blz. 130

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Iemand om mee te praten, deel 12" uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start*, *Verbinden*, *Toepassen* en *Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Laat iedereen in de groep een strookje papier uit de zak halen; alle strookjes zijn blanco, behalve één. Daar staat een X op. Ze mogen aan niemand hun strookje laten zien. Zeg dat de persoon die een X op zijn papiertje heeft staan een moordenaar is die mensen kan vermoorden door alleen maar naar ze te knipogen.

Stap 2 • Laat de groep in een kring zitten. Iedereen moet opkijken en de ogen open houden. De moordenaar probeert mensen 'te vermoorden' zonder dat iemand hem in de gaten heeft. Elke persoon naar wie geknipoogd is, moet 'sterven.' (uit de kring gaan of op de grond gaan liggen). Wanneer een speler vermoedt wie de moordenaar is, dan kan hij een beschuldiging in brengen. Als dat juist is dan moet de moordenaar dat bevestigen en dan is het spel uit. Maar als de beschuldiger het bij het verkeerde eind heeft, dan moet hij 'sterven.'

Stap 3 • Het spel gaat door tot de moordenaar is ontmaskerd (of iedereen heeft 'vermoord.'). Het spel kan ook anders gespeeld worden: alle spelers lopen door het lokaal, leg er wel de nadruk op dat zij omhoog kijken en oogcontact maken met anderen.

Napraten • Vraag: hoe voelde het om niet te weten wie 'de moordenaar' was? Is het moeilijk om mensen in de ogen te kijken als je weet dat het de moordenaar kan zijn? Zijn er situaties in het echte leven waarin we niet zeker weten of we mensen kunnen vertrouwen? In hoeverre zijn die levensechte situaties hetzelfde als dit spel? (Je denkt dat iemand je vriend is, maar eigenlijk is die persoon er alleen maar op uit om jou te pakken te nemen. Je vermijdt contacten omdat je de mensen niet vertrouwt. Je kunt leren wie je kunt vertrouwen door op te letten op wat er met andere mensen gebeurt).

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • laat iedereen in een grote kring zitten

Stap 2 • fluister een kort bijbelvers in het oor van de persoon rechts van jou (een goede keus is bijvoorbeeld Spreuken 23:9 uit de teksten van deze week).

Stap 3 • speel het spel dat ze 'telefoontje' noemen. Iedereen fluistert de zin in het oor van de volgende persoon tot iedereen in de kring aan de beurt is geweest. Vergelijk de zin die aan het einde wordt uitgesproken met waar je mee bent begonnen. (Als je groep erg klein is dan kun je het moeilijker maken door tijdens het spel muziek aan te zetten!)

Napraten • Vraag: In welk opzicht laat dit spel zien wat er gebeurt als er iets wordt doorverteld, als er wordt geroddeld? Is dit je wel eens overkomen? Heeft een vriend van jou je wel eens verraden door iets te vertellen wat jij hem in het geheim hebt toevertrouwd? Hoe voelt dat dan? Was het mogelijk om die persoon opnieuw in vertrouwen te nemen? Hoe kunnen we weten wie we kunnen vertrouwen als er iets belangrijks is waarover we moeten praten?

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

Jenny vertelt dat er thuis dingen gebeuren die heel beangstigend voor haar zijn. Haar vader is een alcoholist en als hij dronken is dan slaat hij haar. Haar moeder probeert de problemen te ontlopen door uit te gaan met haar eigen vriendinnen. Vaak blijft ze dan tot laat in de avond weg en laat Jenny en haar jongere broertje alleen. Ze wil weten wat ze moet doen. Maar jij gelooft niet dat je de beste persoon bent om haar te helpen. Je hebt medelijden met haar, maar je weet niet wat zij moet doen om dit probleem op te lossen. Ze vraagt: "Maar, wil je me dan wel helpen om iemand te vinden met wie ik kan praten?"

Napraten • Vraag: Hoe kun je haar helpen om een vertrouwd iemand te vinden met wie ze kan praten? Laat iemand Spreuken 1:8 lezen. Stel nu eens dat iemands vader of moeder niet in staat zijn om wijze raad te geven? Moet ze dan even goed met hen praten? Laat iemand 1 Petrus 5: 1-5 lezen.

Hoe kun jij Jenny helpen om een leider of een andere volwassen christen te vinden die haar steunt en haar kan helpen?

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

God heeft ons geroepen voor een speciale taak voor Hem. Wij zijn de ambassadeurs van Zijn koninkrijk. Maar het is niet de bedoeling dat we dat alleen doen. God geeft ons andere mensen in het leven die ons leiding kunnen geven, helpers, maatjes. We kunnen anderen om advies vragen en leiding als we in de war zijn, als we bemoediging en als we hulp nodig hebben. De vraag is: wie kunnen we vertrouwen? Tot wie kunnen we ons wenden?

Vraag aan de leden van de groep wat zij daarvan vinden. Herinner de tieners eraan dat de persoon die we vertrouwen ook altijd één van Gods speciale ambassadeurs moet zijn – een medechristen, die dezelfde normen heeft als wij. Het is geweldig om dikke vrienden te zijn met mensen van onze eigen leeftijd, maar het is ook goed om erover na te denken dat we kunnen leren van mensen die misschien ouder zijn en meer ervaring hebben – mensen die al een poosje in dienst van God staan en beter weten hoe ze met dingen moeten omgaan dan wij.

Laat iemand **Spreuken 27:6** lezen.

Vraag: Heb jij een vriend die je “corrigeert” Wat is dat voor een vriend? Wat voor “correctie” zou een vriend kunnen geven?

Laat iemand ook **Psalm 55:13-15** lezen.

Vraag: Wat voor vriend wordt in dit gedeelte beschreven? Wat is het verschil tussen deze vriend en de vriend die we zojuist hebben besproken?

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Vraag: Waarom was Annie Sullivan zo'n goede lerares voor Helen? Waarom reageerde Helen wel op haar terwijl ze niet in staat was om te reageren op anderen? Zou een volwassene die niet wist wat het is om een handicap te hebben Helen net zo goed hebben kunnen helpen als zij? (Waarschijnlijk niet. Ze zouden niet weten hoe het voor haar was om zo te leven. Ze zouden niet weten hoe ze haar konden bereiken). **Misschien had een kind van haar eigen leeftijd, dat ook doof en blind was haar kunnen helpen?** (Nee, waarschijnlijk ook niet – zo'n kind zou met haar meeleven, maar zou ook de kennis of het vermogen niet hebben om haar te helpen. Waarschijnlijk zou hij/zij met dezelfde problemen kampen). **Hoe kunnen we aan de hand van dit verhaal duidelijk krijgen wie de beste 'leraar', mentor of gids is voor ons? Hebben wij allemaal een Annie Sullivan nodig in ons leven, ook al zijn wij niet gehandicapt? Hoe vinden we zo iemand?** (Herinner de tieners eraan dat de beste oplossing zou zijn als deze persoon iemand uit hun eigen familie is).

N. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Vraag: als je goede raad nodig hebt, naar wie ga je dan toe? Hoe weet je zeker dat die persoon te vertrouwen is?

Laat een vrijwilliger **Spreuken 1:5** lezen en **Spreuken 23:9** uit de bijbel of uit het lesmateriaal.

Welke aanwijzingen vind je hier over het vinden van de juiste persoon die je kunt vertrouwen?

Laat nu een vrijwilliger **Spreuken 1:8, 1 Petrus 5:1-5** en **Titus 2:3-7** lezen uit de bijbel of uit het lesmateriaal.

Waar kun je oudere personen vinden die te vertrouwen zijn en die je kunnen bijstaan? (Bij voorkeur thuis).

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Deel het werkblad “Vertrouwde vrienden” op blz. 130 uit. Geef de leden van de groep een paar minuten om er zelf aan te werken. Laat ze dan twee aan twee of in een groepje van drie (niet meer) mensen die zij vertrouwen met elkaar delen wat ze op het werkblad hebben geschreven. (Alleen de details die zij kwijt willen). Vraag dan aan elk groepje om samen te bidden en God te vragen om hen te helpen om goede mensen te kiezen die zij kunnen vertrouwen en met wie zij kunnen praten als ze hulp nodig hebben.

B. Toepassingsvragen

1. Waarom steunen jonge mensen volgens jou veel eerder op hun eigen vrienden als zij raad en steun nodig hebben?
2. Waarom is het soms moeilijk om ouders of andere volwassenen te vertrouwen?
3. Wie heeft jou ooit de beste raad gegeven in je leven? Hoe kwam het dat die persoon geschikt was om jou te helpen?
4. Hoe kun je te weten komen of je iemand kunt vertrouwen, of dat nu een vriend is van je eigen leeftijd of een volwassene? Welke tekenen of signalen geven aan dat je op moet passen omdat die persoon niet te vertrouwen is?
5. Zijn er mensen die naar jou toe komen met hun problemen? Wat voor mensen kun jij het beste helpen en hoe help je ze dan? Hoe besluit je wanneer het beter is dat je vriend met een volwassene moet gaan praten?

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

God verwacht niet dat wij alle moeilijke dingen in ons leven in ons eentje aanpakken. Hij belooft om ons te helpen, maar vaak zendt Hij hulp door andere mensen op ons pad te sturen. We hebben wijsheid en onderscheidingsvermogen nodig om te weten wie we kunnen vertrouwen. Het is geweldig om te praten met goede vrienden, maar alle jonge christenen hebben oudere christenen nodig als mentor – of dat nu ouders zijn, leraars, voorgangers of anderen.

Een mentor is iemand die je door een moeilijke tijd kan helpen omdat zij dat zelf ook hebben meegemaakt. Ze kunnen raad geven, luisteren zonder te veroordelen en belangrijker nog: ze kunnen met en voor je bidden. Als jij een dergelijke mentor hebt, luister dan naar hem of haar als je raad nodig hebt! Als je geen mentor hebt, vraag God dan om je te helpen er één te vinden!

VOOR LES TWAALF

Dit werkblad hoort bij de toepassingsactiviteit

VERTROUWDE VRIENDEN

Gebruiksaanwijzing: Teken jezelf in het midden van onderstaande cirkel. Teken nu ergens in de cirkel vier symbolen die problemen voorstellen of dingen in je leven waarover jij je zorgen maakt. Naast elk van die problemen teken je een poppetje, dat iemand voorstelt die jij vertrouwt, naar wie je kunt gaan om over dat bepaalde probleem te praten.

Om over na te denken:

1. Zijn alle "vertrouwde vrienden" die ik heb getekend van mijn eigen leeftijd of zijn er ook oudere mensen bij? Als dat niet zo is, is er dan een oudere persoon die ik ook in mijn cirkel kan zetten?
2. Welke vaardigheden en kennis moeten de mensen in mijn cirkel hebben om mij te kunnen helpen?
3. Zijn de mensen in mijn cirkel christen? Als dat zo is, is dit dan gemakkelijker voor ze om mij te helpen? Als zij geen christen zijn, zou ik dan christelijke vrienden aan mijn cirkel kunnen toevoegen?
4. Denk nog eens over alles na en breng veranderingen aan in jouw cirkel als je dat wilt. Deel dan met één of twee goede vrienden wat jij getekend hebt.

13 Een kwestie van tijd

DE TIJD VLIEGT

1. VOORBEREIDING

N. De Bijbel

Psalm 31: 15-16 – “Maar ik vertrouw op u, HEER, ik zeg: U bent mijn God, in uw hand liggen mijn lot en mijn leven, bevrijd mij uit de greep van mijn vijanden en vervolgers.”

Psalm 89:48 - Gedenk mij en mijn vluchtig bestaan, de nietige mens, door u geschapen.”

Prediker 3: 1-8 - “Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel. Er is een tijd om te baren en een tijd om te sterven, een tijd om te planten en een tijd om te rooien. Er is een tijd om te doden en een tijd om te helen, een tijd om af te breken en een tijd om op te bouwen. Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen. Er is een tijd om te ontvlammen en een tijd om te verkillen, een tijd om te omhelzen en een tijd om af te weren. Er is een tijd om te zoeken en een tijd om te verliezen, een tijd om te bewaren en een tijd om weg te gooien. Er is een tijd om te scheuren en een tijd om te herstellen, een tijd om te zwijgen en een tijd om te spreken. Er is een tijd om lief te hebben en een tijd om te haten. Er is een tijd voor oorlog en er is een tijd voor vrede.”

Romeinen 8:18 - “Ik ben ervan overtuigd dat het lijden van deze tijd in geen verhouding staat tot de luister die ons in de toekomst zal worden geopenbaard.”

Jakobus 4:14-15 - “U weet niet eens hoe uw leven er morgen uit ziet. U bent immers maar damp, die heel even verschijnt en dan al verdwijnt. U zou moeten zeggen: ‘Als de Heer het wil, zijn we dan in leven en zullen we dit of dat doen.’”

(meer: Filippenzen 1-4 en in het bijzonder 4:11-13)

(zie voor aanvullende bijbelgedeelten het lesmateriaal).

B. Waar gaat “Een kwestie van tijd” over?

Tijd is iets waar we geen controle over hebben. Tijd is het geschenk van God dat Hij ons allemaal heeft gegeven. Hij heeft ons alle dagen, uren, minuten en seconden gegeven om die te vullen met dingen die ons aan Hem doen denken. Wanneer je een jeugdwerker bent dan heb je vast wel eens gehoord dat tieners zeggen “ik verveel me”. Misschien wel meer dan je lief is. Deze ‘verveelde’ houding die de jeugd soms laat zien, kan voortkomen uit de fase van hun ontwikkeling. Wanneer jonge mensen de kerk in lopen hebben zij bepaalde verwachtingen; of gewoon omdat zij niet weten hoe ze creatief of constructief met hun tijd moeten omgaan op een christelijke manier.

Deze les is gericht op de vraag hoe jonge mensen hun tijd kunnen besteden zodat het een goede tijd is. Misschien leren, maar het zal altijd iets zijn waarmee ze God blij kunnen maken. We willen zien of ze zich meer bewust worden van de vraag hoe ze hun tijd besteden en ook zullen we het hebben over hun keuzes voor ontspanning, stille tijd en dienstbaarheid. Wanneer een jongere gaat inzien hoe kostbaar de tijd is en hoe het verknoeien van je tijd kan leiden tot destructief gedrag dan worden ze hopelijk aangespoord om andere wegen te vinden die opbouwend voor hen zijn en voor hun kerk en de buurt waarin ze wonen. We willen ook aankaarten wat de wereld graag wil dat ze met hun tijd doen en hoe dat past in het christelijk denkkader over activiteiten en gedrag.

Tenslotte willen we een poging doen om gelegenheden te creëren waarin jonge mensen de kans krijgen om tijd op een creatieve manier te benaderen, om tijd te plannen en ook om ontspanning in te plannen.

C. Wat is het doel van deze les?

Aan het einde van deze les zijn de tieners in staat om:

1. op een georganiseerde manier te evalueren hoe ze op dit moment met hun tijd omgaan, speciaal met hun vrije tijd (zie grafiek)
2. te besluiten dat Jezus Heer is over hun tijd en wat dat praktisch betekent in hun leven.
3. in te zien dat ze goede rentmeesters moeten zijn van hun tijd en daar ook specifieke plannen voor maken.
4. op een creatieve manier naar hun vrije tijd te kijken als kansen om het koninkrijk van God voortgang te laten vinden.

D. Wat heeft u nodig aan materiaal?

Voor de rubriek Start • (activiteit A) een horloge of klok met een secondewijzer, of een stopwatch. (Activiteit B) een zak met gedroogde bonen, twee lege potjes, een horloge of klok met een secondewijzer, of een stopwatch, een tafel.

Voor de rubriek Verbinding leggen • bijbels en lesmateriaal

Voor de rubriek Toepassen • pen en papier

2. OVERBRUGGEN

A. De afgelopen week

Geef de groep ca. 10 minuten de tijd om:

1. te vertellen welke tekst zij uit het woensdaggedeelte (werkblad) hebben gekozen als *Tekst van de Week*. Geef hen de gelegenheid om hun tekst uit het hoofd op te zeggen;
2. hun eigen stelling bekend te maken, (zie hiervoor werkblad gedeelte van maandag). Vergeet niet de groep te wijzen op de citaten die wellicht uit andere (niet christelijke) bronnen afkomstig zijn. Dit soort citaten komt echter niet in alle lessen voor;
3. de antwoorden te bespreken die zij bij het gedeelte van zondag hebben gegeven. Bespreek de verschillende antwoorden in de groep en sluit af met de ideeën uit het gedeelte "Een kwestie van Tijd, deel 13" uit de handleiding.

Als u een grote groep hebt, maak dan verschillende kleinere groepjes, eventueel onder leiding van een andere volwassene.

B. Alternatieve onderdelen

- >> Zangdienst
- >> Zending
- >> Nieuws van andere projecten.

3. START

Opmerking vooraf. Stel vooraf uw eigen programma samen uit de verschillende mogelijkheden die worden geboden in de rubrieken: — *Start, Verbinden, Toepassen en Afsluiten*. U kunt onmogelijk alles gebruiken. In de rubriek *starten* vindt u meestal 3 keuze mogelijkheden: 2 activiteiten en 1 illustratie. Kies in ieder geval een van de twee activiteiten en gebruik de illustratie als u denkt dat deze bijdraagt aan het geheel. Ook in de rubriek *verbinden* wordt u een keuze voorgelegd. U

kunt onmogelijk alle drie de suggesties uitvoeren binnen de tijd die beschikbaar is. De rubriek *toepassing* bevat een activiteit en een serie vragen. Beide zijn bedoeld om de stof te verwerken en eigen te maken.

Het is van belang de groep actief bij de stof te betrekken. Daarom zijn de verschillende activiteiten bedacht. Actief met elkaar werken schept een onderlinge band en respect voor elkaar.

Aarzel niet om de aandacht weer op de les van deze week te vestigen, als de discussie te ver mocht afdwalen.

A. Startactiviteit

Stap 1 • Wanneer het tijd is, ga dan voor de groep staan en vraag de aandacht van de tieners. Eis niet de aandacht, zoals je anders misschien doet, maar vraag het gewoon en wacht dan. Kijk daarbij naar je horloge.

Stap 2 • als de tieners zo ver zijn, vraag ze dan om jouw aanwijzingen precies op te volgen. Laat ze weten dat ze alleen maar naar je hoeven te luisteren en doen wat jij hen vraagt om te doen.

Stap 3 • Laat de tieners helemaal stil zijn voor 2 minuten (120 seconden). Dat is een hele uitdaging voor ze, vooral omdat de tijd opnieuw ingaat zodra ze een beweging maken of met iemand praten. (N.b. laat dit niet al je tijd in beslag nemen. Het zijn kinderen van deze tijd en we weten allemaal hoe beweeglijk ze zijn.)

Napraten • **Vraag: waren deze twee minuten lang of kort voor jouw gevoel?** (Het antwoord zal “lang” zijn). **Wat zou je liever hebben gedaan tijdens deze twee minuten? Is het werkelijk waar dat de tijd vliegt als je plezier hebt? Waarom is dat? Wat lijkt langer: 15 minuten spelen met je favoriete videospel of 15 minuten stille tijd houden?**

Zeg: Onze les van vandaag gaat over de vraag hoe we onze tijd besteden en wat voor rentmeester jij bent van de tijd die God je heeft gegeven.

B. Alternatieve startactiviteit

Stap 1 • Verdeel de tieners in twee teams. Je kunt dat doen zoals je wilt, een leuke manier is om ze allemaal één schoen te laten uit doen en die op een stapel te leggen in het lokaal. Dan verdeel je de schoenen. De tieners moeten dan in het team waar jij hun schoen hebt gezet.

Stap 2 • Maak voordat de sabbatschool begint twee stapels bonen op een tafel. Als je de twee teams hebt gevormd, laat ze dan weten dat het gaat om een estafettewedstrijd tussen de twee teams. De instructies zijn als volgt: de twee teams moeten hun potje boon voor boon vullen. Alle bonen moeten erin, maar ze hebben maar één minuut. Dus ze moeten heel goed en snel samenwerken als team.

Stap 3 • Begin het spel. Misschien moet je het spel meer dan eens spelen om de gang van zaken duidelijk te maken. Het moet tot ze doordringen dat er werkelijk geen tijd genoeg is om alles te doen wat nodig is om dit spel te winnen. Zo nodig haal je telkens als het spel opnieuw begint wat bonen weg om nog een keer het doel duidelijk te maken. Ook al zijn er bonen van de stapel gehaald, dan nog hebben de tieners niet genoeg tijd om de pot te vullen.

Napraten • **vraag: hoe voelt het om te weten dat je nooit genoeg tijd hebt om de opdracht op tijd af te maken. Hoe voelde het toen de leider steeds meer bonen van de stapel haalde en jullie toch niet het spel konden afmaken? Is er iets in je leven waar je geen tijd genoeg voor hebt? Kun je in je schema van elke dag meer tijd maken voor die dingen die werkelijk belangrijk zijn?**

C. Startillustratie

Vertel in uw eigen woorden het volgende verhaal

Weet je hoe het voelt als je een nieuw videospelletje hebt? Hoeveel uur duurt het voordat je het spel beheerst? Hoeveel tijd neemt het in beslag voordat je de juiste hand-oog coördinatie hebt? Ik weet nog hoe ik één van die hele ouderwetse videospelletjes kreeg. Ik zat toen in de brugklas [???] Elke dag was ik ermee bezig, steeds opnieuw, totdat ik precies wist wanneer ik moest springen om niet te worden opgegeten door de krokodillen. Ook wist ik precies waar drijfzand lag zodat ik daar niet in zou zakken en

het spel zou verliezen. Ik had een paar vrienden die af en toe bij mij kwamen, maar het ging in feite tussen mij en de machine. Na ongeveer drie maanden beheerste ik het spel. Niemand kon mij verslaan. Mijn initialen stonden op de plaats voor de hoogste scores. Er was alleen één ding: Wat maakte het uit? Natuurlijk, ik had de hoogste score en ik was de beste, maar wie kon het wat schelen? Maakte het verschil? Ik realiseerde me al gauw dat ik dan wel al mijn vrienden kon verslaan met dit spelletje, maar dat onze relatie er niet beter door werd. Ik was helemaal niet beter in de dingen die er werkelijk toe doen in het leven.

Napraten • Vraag: is er iets wat heel veel tijd van jou in beslag neemt? Wat is jouw favoriete manier om je tijd door te brengen? (we hebben allemaal zo onze favorieten). **Ben je gauw verveeld als je een videospel speelt of televisie kijkt? Waarom verveelt je dat niet, denk je?** (aannemende dat het antwoord op die vragen “nee” is).

4. VERBINDEN

A. Verbinding maken met het koninkrijk

Vertel de volgende gedachten in je eigen woorden:

Als je kijkt naar het verhaal over het leven van Jezus Christus, dan krijg je een unieke kans om te kijken hoe Hij zijn tijd besteedde. Jezus verknoeide geen tijd. In feite had Hij het nogal druk. Hij nam ook de tijd om te bidden en tijd met Zijn Vader in de hemel door te brengen. Dat is nogal indrukwekkend als je beseft wat Zijn taak was – namelijk de wereld redden. Het is voor ons belangrijk om Zijn voorbeeld te volgen. Een ander voorbeeld van iemand die zijn tijd goed besteedde was de apostel Paulus. Paulus gebruikte zelfs de tijd dat hij in de gevangenis was om brieven te schrijven en de kerken te bemoedigen die hij had helpen stichten. Als je kijkt naar de brief aan de Filippenzen dan hoor je iemand spreken die ondanks ongelooflijk moeilijke omstandigheden voor hem zelf toch een zegen was voor anderen. In Filippenzen 4:11-13 vertelt Paulus ons het geheim dat hij heeft ontdekt voor een opwindend leven dat voldoening geeft. Je zou denken dat iemand in de gevangenis zich een ongeluk verveelt, maar dat is niet het geval voor Paulus. Paulus was enthousiast over het werk dat hij kon doen voor Jezus Christus. In feite zegt hij dat niets onmogelijk is met de hulp van Jezus Christus.

Misschien heb je wel eens gehoord van de uitspraak “saai mensen hebben een saai leven!” Misschien is dat wel waar. Als je het verhaal van Paulus leest dan is het duidelijk dat hij nooit saai is in wat voor omstandigheden hij zich ook bevindt. Ook is het duidelijk dat Paulus erop uit was om een bruikbaar instrument te zijn voor Jezus Christus. Hij wilde absoluut GEEN tijd verliezen. Tijd die gebruikt kon worden om de zaak van Christus en het koninkrijk van God te bespoedigen in deze wereld.

Vraag: wat kunnen wij leren uit de brief aan de Filippenzen? Hoe kunnen we Paulus navolgen? Wat kunnen wij doen om tot zegen te zijn voor anderen? Moet elke minuut van ons leven in het teken staan van Christus' doel voor ons leven? (het antwoord op die vraag is ‘ja’ – maar dat zou jonge mensen kunnen afschrikken, dus moeten we dit concept nader verklaren. Uiteraard is elke minuut van de dag gevuld met het doel van Christus, maar dat betekent niet dat we geen tijd meer hebben om van het leven te genieten en ons te ontspannen. Maar zelfs de vorm van ontspanning, die wij kiezen, zal Zijn doel dienen).

B. Verbanden leggen met de illustratie

Vraag van tevoren aan iemand om het verhaal uit het sabbatsdeel van de les voor te lezen.

Vraag: Ben je ook wel eens in een dergelijke situatie geweest? Als jij een uur de tijd had, wat zou jij dan doen, met welke activiteit zou jij je bezig houden? (of welk videospelletje, enz.) Hieruit ontstaat vast een discussie over populaire videospelletjes wat je een kijkje geeft op de tijd die daarmee wordt doorgebracht. **Heb je de gewoonte om bij te houden hoeveel vrije tijd je aan bepaalde dingen besteedt? Noem nog eens andere goede manieren om je tijd aan te besteden?** Hier ben je in de verleiding om het gesprek te sturen naar het houden van stille tijd, maar laten we realistisch zijn: dat is voor een tiener tegenwoordig niet erg relevant. Leid het gesprek naar activiteiten waarin ze dienstbaar kunnen zijn en zorg dat je wat praktische ideeën voor ze hebt.

Bovendien kun je de tieners uitdagen om een week lang alle vormen van ontspanning achterwege te laten en bezig te gaan met het koninkrijk van God. Hoe kunnen ze dat doen? Hier heb je praktische ideeën voor nodig. In feite zou het goed zijn om wat avondactiviteiten te plannen voor de komende week waarin je de

tieners kunt betrekken bij activiteiten om de kerk, de school of de buurt te dienen (Dit is afhankelijk van de geografische plek en het tijdschema van de tieners).

O. Verbanden leggen met het dagelijks leven

Leg het volgende scenario voor:

Stel nu eens dat je thuis komt uit school. Je hebt je huiswerk af en ook al je huishoudelijke klusjes zijn gedaan. Er is nog meer dan een uur over voordat jullie gaan eten en jij moet besluiten wat je gaat doen. Er zijn heel veel mogelijkheden, sommige zijn heel nuttig en andere helemaal niet. Hoe neem je een goede beslissing over wat je zal doen in dat uur?

Is het mogelijk om iets te doen bij jouw in huis dat niet zo lang duurt? Kun je iemand misschien tot zegen zijn in het komende uur?

Laat de tieners kijken naar de bijbelgedeelten uit het deel voor woensdag. **Vraag: Welke principes hebben eeuwigheidswaarde wat betreft ons gebruik van tijd. Kun je activiteiten noemen die nuttig zijn omdat we het huis uit komen en ons lichaam en ons denken gebruiken waardoor we gedwongen worden om creatief te zijn in plaats van alles lijdzaam over ons te laten komen? Wat weet je over de hemel en het soort dingen die we daar zullen doen?** (Dit zal een enorme discussie in gang zetten over de tijd die we in de hemel doorbrengen en hoe de hemel zal zijn).

5. TOEPASSEN

A. Toepassingsactiviteit

Laat de tieners kijken naar het schema in het gedeelte voor vrijdag van het lesmateriaal. Als zij dit al in de voorafgaande week hebben gedaan, laat ze dan een begin maken met het optellen van het aantal uren dat ze besteden aan: huiswerk, televisie kijken, eten, videospelletjes, gesprekken in het gezin, gesprekken aan de telefoon of chatten op de computer, voorbereiding om naar bed te gaan, tijd met vrienden, stille tijd en gebed, het helpen van anderen. Laat ze hun totalen opschrijven bij de verschillende categorieën.

Wanneer de tieners het lesmateriaal pas voor het eerst zien op de sabbatschool, laat ze dan een schatting doen hoeveel tijd zij ongeveer bezig zullen zijn met hun activiteiten in de komende week. Laat het ze opschrijven als ze het uit hun hoofd weten.

Napraten • Vraag: Welke activiteit nam het meeste tijd in beslag? (behalve schooltijd en slapen). Is er ook nog ruimte voor stille tijd in je schema? Staat dat bovenaan of onderaan? Als God je vriend is en we toch zo weinig tijd met Hem doorbrengen, hoe kunnen we dan dichterbij Hem toegroeien? Wat kun je doen om meer tijd in je schema vrij te maken?

B. Toepassingsvragen

1. Hoeveel uren zijn er in een dag?
2. Wat vraagt God als we het hebben over tienden? Welk percentage van ons geld?
3. Als er 24 uur in een dag zijn, is het dan teveel gevraagd als je 24 minuten van je dag aan God geeft? Dit kunnen we een tiende van onze tijd noemen
4. Vraag de tieners om zich 24 minuten per dag aan God te wijden. Benader dit zoals je een gesprek begint over tienden (ook al hebben we het hier niet over exact 10%), met daarbij de uitdaging die God aan ons doet om Hem te testen. Kijk eens of er tieners zijn die bereid zijn om een contract op te stellen waarin je kunt opnemen dat zij God een tiende van hun tijd geven.

6. AFSLUITEN

Samenvatting

Vat de tekst hieronder in uw eigen woorden samen.

God geeft ons allemaal 24 uur per dag. Misschien kun je het beste deel van de dag kiezen en aan God vragen om bij je te zijn in die 24 minuten. Ook is het goed om eens naar ons dagprogramma te kijken om duidelijk te krijgen waar we onze tijd aan besteden en of we die tijd ook wijs gebruiken, vooral als we denken aan ons contact met Jezus Christus.

Het zou fijn zijn als de tieners praktische stappen zetten om meer contact met Christus te hebben. Zodat het hun leven van alledag beïnvloedt.

