

# **OP WEG NAAR HERSTEL**

**Ontwikkeld door een werkgroep uit de GKV Groningen-Oost  
en de CGK Groningen**

**Herziene versie, januari 2011**



## VOORWOORD

Beste deelnemer aan de cursus,

Fijn dat je mee gaat doen aan dit traject. We weten dat het spannend is; misschien kom je met grote verwachtingen of misschien durf je niet meer op zoveel te hopen. Hoe dan ook, we willen de zoektocht samen aangaan. De zoektocht waar God is in je leven; de zoektocht om het in alles van God te verwachten; de zoektocht wie je mag zijn: wie je mag zijn in Gods ogen en in je eigen ogen.

Als schrijvers en ontwikkelaars van deze cursus willen we onszelf en anderen herinneren aan de hoop die er is, de hoop die in God ligt. We willen onszelf en elkaar confronteren met Gods boodschap uit de Bijbel. We willen elkaar bemoedigen, hoop uitspreken, meegenieten van elkaars groei en herstel, we willen feest met elkaar vieren en met elkaar meeleven als het zwaar is.

We zien er naar uit om samen te groeien, te bidden en te lachen. Boven alles willen we graag steeds meer leren genieten van Gods heilzame aanwezigheid in ons leven.

In Christus verbonden,

het coördinerende team

## INHOUDSOPGAVE

			<b>Pagina</b>
<b>Inleiding</b>	<b>Uitgangspunten en doelstellingen</b>		3
 <b>De lessen</b>			
<b>Lestitel</b>	<b>Vijftien groeipunten</b>	<b>Bijbelstudie</b>	
0	Introductie		7
1	Erkenning	De waarheid over jezelf onder ogen zien	Johannes 5:3-9 8
2	Geborgenheid	Erop vertrouwen dat God echt liefde is	1 Johannes 4:8-10 Johannes 14:9-11 10
3	Identiteit	Wie je bent laten bepalen door Christus	2 Korintiërs 5:16-18 12
4	Overgave	Je toevertrouwen aan Gods liefde	Marcus 9:17-25 14
5	Inzicht	Jezelf plaatsen in Gods licht	Psalm 19:8-15 16
6	Zelfonderzoek	Met Gods hulp jezelf eerlijk onderzoeken	Psalm 139:23-24 18
7	Verandering	Verkeerde patronen aanpakken	Romeinen 12:1-2 20
8	Openheid	Je fouten verwoorden tegenover de Ander/ander	Psalm 32:1-5 Spreuken 28:13 22
9	Harmonie	Goed leven met jezelf en de ander	1 Petrus 2:9 Matteüs 16: 24-25 1 Johannes 4:20-21 24
10	Berouw	Het verdriet over je fouten laten merken	Lucas 19:1-10 26
11	Loslaten	Vrij worden van wat jou is aangedaan	Romeinen 12:17-20 28
12	Op weg	Accepteren dat veranderen een proces is	Romeinen 6:1-12 30
13	Gevecht	Accepteren dat veranderen strijd kost	Efeziërs 6:10-17 32
14	Herstel	Vooruitkijken naar de toekomst, het nieuwe paradijs	Openbaring 21:3-5 34
15	Leerling	Je elke dag openstellen voor God en zijn Woord	Romeinen 15:4 2 Timoteüs 3:16-17 36
 <b>Handreiking voor deelnemers</b>			
1	De bijeenkomsten		38
2	Voor de deelnemers		39
3	Wat deelnemers van hun mentor mogen verwachten		39
 <b>Handreiking voor de organisatie</b>			
4	Voor de groepsbegeleiders		40
5	Voor de inleiders		40
6	Het coördinerende team (CT)		41

## INLEIDING

De cursus 'Op weg naar herstel' is een traject waarbij deelnemers elkaar ontmoeten rondom 15 groeipunten (zie de inhoudsopgave).

Het doel van het traject is om geestelijke hindernissen in je functioneren als christen onder ogen te zien en op te ruimen. Dat kunnen hindernissen zijn als gevolg van je psychische of lichamelijke situatie of van ervaringen uit je levensgeschiedenis. We gaan deze uitdaging met elkaar aan met behulp van de Bijbel en vanuit de kracht van Gods Geest. De cursus is daarbij niet allereerst bedoeld als lotgenotencontact. Het is vooral een middel je te helpen om, ondanks de geestelijke hindernissen in je leven, Jezus Christus meer toegewijd te volgen in de praktijk van alledag. We geloven dat in Christus de bron van redding en herstel ligt en dat je door je op Hem te richten hier toegang toe krijgt.

Het traject wordt 'Op weg naar herstel' genoemd. We geloven namelijk dat God ons straks compleet zal herstellen en dat hij ons als voorproef daarvan ook nu al herstel geeft. Ook kun je het een cursus in groeien noemen. Groei hoort bij het christenzijn. Zo spreekt Paulus over het toegroeien naar Christus (Efeziërs 4:15). Deze groei is in eerste instantie een geschenk van God: hij doet groeien (1 Korintiërs 3:6-7). En dat is maar goed ook, want eigen aan het christenzijn is dat we te maken hebben met beproevingen (Handelingen 14:22). Als er sprake is van groei, is dat dus vaak tegen de verdrukking in. Behalve een geschenk is de groei ook een opdracht, we worden er zelf bij ingeschakeld. Zo worden we ook opgeroepen te groeien 'in de genade en in de kennis van onze Heer en redder Jezus Christus' (2 Petrus 3:18). Dat is waar we ons met deze cursus op willen richten.

### ***Uitgangspunten en doelstellingen***

In de cursus hanteren we de volgende uitgangspunten en doelstellingen:

#### *Uitgangspunten*

Christus is door zijn Geest helend werkzaam, want:

- a Hij geeft mij vreugde om hier en nu al veel van God te verwachten, moed om blijvende gebrokenheid en lijden onder ogen te zien en vertrouwen dat God dwars door alle ellende heen zijn heilzame plan met mij voltooit.
- b Hij biedt mij zekerheid over de toekomst, waarin hij mij en de hele schepping volledig zal herstellen.
- c Hij heeft voor mij de diepste godverlatenheid doorgemaakt, waardoor ik altijd bij God geborgen ben.
- d Hij zet mijn schuld, schaamte en onvolmaaktheid in het licht van Gods vergevende liefde, doordat hij voor mij alle schuld op zich heeft genomen en het volmaakte leven heeft geleid.
- e Hij geeft mij de heilige Geest die mij met hem verbindt en zelfs mijn gebed overneemt als ik zelf niet meer kan bidden.
- f Hij corrigeert, door de kracht van zijn Geest, negatieve patronen in mijn denken, voelen, willen en handelen.
- g Hij brengt mij, door de kracht van zijn Geest, tot een levensstijl die bij hem past en die de vrucht van zijn Geest laat zien, zoals liefde en vergevingsgezindheid.
- h Hij doorbreekt mijn isolement en plaatst mij tussen broers en zussen om samen liefde te leren en te delen.

#### *Doelstellingen*

In de cursus wil ik erin groeien dat ik:

- a mijn problemen onderken en voor mezelf kan verwoorden;
- b de verantwoordelijkheid neem om met mijn problemen om te gaan;
- c vertrouwen heb in Christus en zijn plan met mij;
- d het beeld van God invul vanuit de persoon en het werk van Christus;
- e verbondenheid ervaar met God en met mijn naasten;
- f bid tot God met elkaar en voor elkaar;
- g me open stel om anderen inzicht te geven in wat er bij mij leeft;
- h een balans vind tussen zorg voor mezelf en inzet voor de ander;
- i onder invloed van Christus' Geest een leven leid in navolging van Christus.

- Op weg naar herstel -

## LES 0: INTRODUCTIE

### 1 Kennismaking

- Wat is je naam?
- Wat is je thuissituatie en wat voor (vrijwilligers)werk doe je?
- Wat zijn je verwachtingen van de cursus?

### 2 Aanwijzingen voor de deelnemers

- Lees samen paragraaf 2 uit de Handreiking voor deelnemers. Roept dit vragen op?

### 3 Uitgangspunten en doelstellingen (pagina 3)

- Lees samen de uitgangspunten en bespreek wat je ervan vindt.
- Lees samen de doelstellingen en bespreek wat je ervan vindt.

### 4 De lessen

- Lees samen de onderstaande aanwijzingen en tips door. Roept dit nog vragen op?
- a) In de lessen die nu volgen komen vijftien groeipunten aan de orde. Deze kunnen je helpen in je groeiproces, al is het idee niet dat je pas een volgende stap kunt nemen nadat je de vorige stap helemaal gezet hebt. Zo werkt dat vaak niet; het ene moment kun je je iets eigen gemaakt hebben wat je een volgend moment weer in meer of mindere mate kwijt bent. Geestelijke groei is een proces van vooruitgang en terugval. We willen elkaar dan ook tijd en ruimte gunnen.
  - b) Elke les begint met een Bijbelstudie. Het is niet de bedoeling dat die tijdens het groepsgesprek uitgebreid wordt doorgesproken. De Bijbelstudies fungeren als hulpmiddel om vanuit de Bijbel te focussen op het groeipunt van de les.  
Aan het eind van de Bijbelstudie wordt het groeipunt kort weergegeven. We willen je aanmoedigen om te kijken hoe je je het groeipunt eigen kunt maken. Het kan daarbij helpen om het groeipunt hardop uit te spreken.
  - c) Het tweede deel van een les bestaat uit verwerkingsvragen. Het is de bedoeling dat je die thuis schriftelijk beantwoordt, het liefst in een aparte map. Het is belangrijk dit in verbondenheid met God te doen. Dat kun je bereiken door bijvoorbeeld met gebed te beginnen en God te vragen je bij te staan met zijn Geest. Je maakt zelf de keus wat je van je antwoorden bij de bespreking in de groep met de anderen wilt delen.
  - d) Aan het einde van elke les staat een gebed. Je kunt dit gebed thuis gebruiken als afsluiting van je bezinning op de les, eventueel aangepast aan jouw specifieke situatie.
  - e) Na afloop van een avond kun je voor jezelf opschrijven wat je van de bespreking van de les voor jezelf meeneemt of misschien waar je concreet mee aan de slag wilt de komende tijd.

### 5 Afsluiting

- Datum en tijd van de volgende keer; daarbij het verzoek: bereid thuis les 1 voor.
- Slotgebed door een van de gespreksleiders: heeft iemand daarvoor punten?
- Gezamenlijk met alle groepen: gezellig samenzijn.

## LES 1: ERKENNING

### Groeipunt 1: De waarheid over jezelf onder ogen zien

#### Johannes 5 (Jezus bezoekt in Jeruzalem het bad Betesda)

<sup>3-4</sup> Daar lag een groot aantal zieken, blinden, kreupelen en misvormden. <sup>5</sup> Er was ook iemand bij die al achtendertig jaar ziek was.

<sup>6</sup> Jezus zag hem liggen; hij wist hoe lang hij al ziek was en zei tegen hem: 'Wilt u gezond worden?'

<sup>7</sup> De zieke antwoordde: 'Heer, als het water gaat bewegen is er niemand om mij erin te helpen; ik probeer het wel, maar altijd is een ander al vóór mij in het water.'

<sup>8</sup> Jezus zei: 'Sta op, pak uw mat op en loop.'

<sup>9</sup> En meteen werd de man gezond: hij pakte zijn slaapmat op en liep. Nu was het die dag sabbat.

Vind je ook niet dat Jezus hier een wat rare, overbodige vraag stelt: 'Wilt u gezond worden?' Je zou toch denken dat die man een 38 jaar lange ziekteperiode maar wat graag achter zich wil laten?! Waarom stelt Jezus die vraag? Omdat het toch niet zo vanzelfsprekend is dat die man beter wilde worden. In reactie op Jezus' vraag zegt hij dan ook niet gewoon: 'Graag!' Nee, hij wijst er alleen op dat er niemand is om hem in het genezende water te helpen. Hij lijkt alle moed verloren te hebben. Je kunt je zelfs voorstellen dat hij niet meer echt op herstel zat te wachten. 'Na 38 jaar weer normaal in de maatschappij functioneren? Dat zie ik echt niet meer zitten. Van mij hoeft genezing niet meer.'

Is dat herkenbaar voor je? Dat je bijna niet meer durft of wilt geloven dat er herstel mogelijk is? Of vind je dat je maar gewoon moet (leren) leven met hoe het nu is? De situatie waar je in zit, kan pijn doen, en als mensen hebben we allerlei manieren om te voorkomen dat we de pijn en het verdriet van het nu echt voelen. Je bagatelliseert: 'Zo erg is het ook weer niet met mij.' Je sluit hoop en verwachtingen uit: 'Met mij komt het toch nooit meer goed'. Je ontkent en drukt weg: 'Met mij is er niks aan de hand'. Of: 'Ik heb toch niks te klagen, ik mag me dus niet zo voelen'. Ook kan het zijn dat je in de aanval gaat en je kwaad maakt op een ander. Verder kan angst voor al die emoties een rol spelen: 'Als ik echt tot me laat doordringen wat mij is aangedaan, dan blijf ik huilen'. Soms is hoogmoed aan de orde: 'Ik red mezelf wel, ik heb geen hulp nodig'. En wat dacht je van: 'Ik heb het een plekje gegeven, de tijd heelt alle wonden...'

Het trieste is: als je op deze manier je problemen wegstopt, krijg je vroeg of laat de rekening gepresenteerd. Voluit leven is er dan niet bij. Wat je probeert te verdringen, laat zich onvermijdelijk gelden, alleen al in de vorm van negatieve gevoelens.

Maar dan is daar opeens Jezus die op sabbat de vraag stelt: 'Wil je gezond worden?' Die vraag komt ook op ons af: 'Wil je echt veranderen? Wil je je ellende achter je laten? En vooral: wil je je door mij laten helpen?' Het opvallende in dit verhaal is trouwens dat het niet allemaal afhangt van de wil van de man. Jezus wacht het antwoord van de man niet af, maar spreekt genezing uit. Jezus wil dat we tot volledige bloei komen. Zijn einddoel is een eeuwige sabbat zonder ellende, zonder tranen, zonder dood en ziekte. Als voorproef daarop nodigt hij ons uit samen met hem onderweg te gaan.

Je kunt je voor Jezus' uitnodiging afsluiten uit angst voor pijn en verdriet; misschien heb je geen hoop meer of wil je liever je eigen boontjes doppen. Maar door zijn vraag wil Jezus je stimuleren dat je je problemen met al hun narigheid onder ogen ziet. Het is waar, hierdoor activeert hij ook pijn en verdriet: je realiseert je dan pas goed je onmacht, je eenzaamheid. Dat is zwaar.

Toch vraagt Jezus niet alleen aandacht voor de donkere kant van je leven. Door zijn vraag activeert hij bij jou ook verlangen. Luisterend naar Jezus besef je dat er meer is dan alleen je moeiten. God wil jou graag laten bloeien. Als Jezus je stimuleert om jezelf met alles erop en eraan onder ogen te zien, ontstaat er verlangen naar heling.

#### De waarheid over jezelf onder ogen zien

- Ik heb een serieus probleem en kan mezelf niet redden
- Daarom verlang ik naar heling door God

Maleachi 3:20

Maar voor jullie die ontzag voor mijn naam hebben zal de zon stralend opgaan, de zon die gerechtigheid brengt en genezing in haar vleugels draagt.



## Les 1: Verwerkingsvragen

- 1 Bij je aanmelding heb je beschreven waar je tegenaan loopt in je leven als christen en waar je mee aan het werk wilt tijdens de cursus.
  - a. Zijn er nieuwe dingen boven gekomen tijdens het lezen van de les? Schrijf als start van het traject voor jezelf nog een keer op wat je verwacht van deze cursus. Wat zijn je verlangens, waar wil je aan werken? Bedenk ook wat je ervan wilt delen in je groep.
  - b. Jezus vraagt aan jou: wil je gezond worden? Wat komt er bij jou boven, wat is je reactie?
- 2 Volgens de les kun je op allerlei manieren proberen te voorkomen dat je pijn voelt.
  - a. Welke herken je bij jezelf?

<input type="radio"/> Bagatelliseren	<input type="radio"/> In de aanval gaan
<input type="radio"/> Ontkennen	<input type="radio"/> De moed laten zakken
<input type="radio"/> Rationaliseren	<input type="radio"/> Kwaad zijn op de ander
  - b. Beschrijf eens wat het je oplevert om op deze manier met problemen om te gaan. Helpt het je, lukt het je om pijn of angst te vermijden?
- 3 Soms kiezen mensen ervoor zich 'slachtofferig' op te stellen of om vast te houden aan hun gevoelens van wrok of gekwetst-zijn.
  - a. Wat voor aantrekkelijks zit er aan die houding en herken je dit in je leven?
  - b. In welk opzicht kan in die houding ook iets van hoogmoed in zitten? Herken je dit ook?
- 4 De waarheid die jij onder ogen moet zien, kan van alles zijn. Je hebt wellicht negatieve ervaringen opgedaan (door wat jou is aangedaan of overkomen), met gevolgen voor de manier waarop je je gedraagt en de dingen beleeft.
  - a. Welke negatieve ervaringen uit het verleden zitten jou vooral dwars? Worstel je er ook mee hoe je met die ervaringen bent omgegaan?
  - b. Onvoldoende verwerkte ervaringen uit het verleden hebben gevolgen voor je functioneren als mens en als christen. Welke uitspraken herken je bij jezelf?

<input type="radio"/> Ik voel niks meer	<input type="radio"/> Ik heb moeite met Bijbellezen en bidden
<input type="radio"/> Ik ben bang voor God	<input type="radio"/> Ik ben vaak angstig of gedeprimeerd
<input type="radio"/> Ik vind mezelf niks waard	<input type="radio"/> Ik kan mijn eigen grenzen niet bewaken
<input type="radio"/> Ik heb niks aan mijn geloof	<input type="radio"/> Ik voel vaak boosheid bij me opkomen
  - c. Waarom is het voor je psychisch welzijn en voor je band met God, belangrijk de waarheid over jezelf onder ogen te zien? Herken je Johannes 8:32 in je leven?

### Gebod:

Here God, nog altijd heb ik er last van dat (ik) vroeger... Ook ervaar ik beperkingen in mijn leven zoals... Helpt u mij dat ik mijn pijn en verdriet hierover niet weg duw of probeer te vergeten. Geeft u me juist de moed om mijn problemen onder ogen te zien.

Ik beseft dat ik op eigen kracht niet overeind kan blijven en ook mezelf niet kan helen. Ik verlang ernaar voluit te leven zoals u dat graag ziet en zoals u dat ook voor me hebt weggelegd. Dank u wel dat u mij de weg wilt wijzen; wilt u me door Christus' Geest stimuleren om die weg ook te gaan.

Dit leg ik u voor met een beroep op Jezus Christus, mijn Heer, uw Zoon. Amen.

## LES 2: GEBORGENHEID

### Groeipunt 2: Erop vertrouwen dat God echt liefde is

#### 1 Johannes 4

<sup>8</sup> God is liefde. <sup>9</sup> En hierin is Gods liefde ons geopenbaard: God heeft zijn enige Zoon in de wereld gezonden, opdat we door hem zouden leven. <sup>10</sup> Het wezenlijke van de liefde is niet dat wij God hebben liefgehad, maar dat hij ons heeft liefgehad en zijn Zoon heeft gezonden om verzoening te brengen voor onze zonden.

#### Johannes 14

<sup>9</sup> Wie mij gezien heeft, heeft de Vader gezien. <sup>10</sup> (...) de Vader die in mij blijft, doet zijn werk door mij.

<sup>11</sup> Geloof me: ik ben in de Vader en de Vader is in mij.

De vorige keer ging het over de vraag of je de waarheid over jezelf onder ogen wilt zien en of je je heil niet bij jezelf maar bij God wilt zoeken. Gods oproep is: vertrouw je toe aan mijn liefde. Alleen, niet alle gelovigen voelen zich veilig bij God. Dat kan komen door je geschiedenis. Misschien ben je slecht behandeld door je vader of je moeder en heb je dat als kind geprojecteerd op je hemelse Vader. Daardoor kan je God als onbetrouwbaar ervaren: je weet niet of je op hem aankunt. Misschien ervaar je afstand en heb je geen idee wat God met jouw leven wil. Of je bent ervan overtuigd dat hij niet van jou kan houden omdat je niet goed genoeg bent voor hem. In deze situatie kun je geen geborgenheid vinden bij God. Je kunt je pas aan iemand toevertrouwen als je gelooft dat diegene het beste met je voorheeft.

Een negatief godsbeeld kan ook gevoed zijn door wat je uit de Bijbel hebt opgepikt. Inderdaad staan er pittige uitspraken in en je ziet een God die zich echt kwaad maakt over de wandaden van mensen. Ook is het waar dat Gods bestuur van ons leven vaak niet te begrijpen is.

Reden genoeg om onzeker of wantrouwend te zijn tegenover God? Nee, zegt Johannes, want God *is* liefde. Dat heeft hij bewezen door zijn Zoon naar de wereld te sturen. Als we willen weten wie en hoe God is, moeten we letten op Christus. Hij zei zelf: 'Wie mij heeft gezien, heeft de Vader gezien.'

De Evangelieën laten trouwens geen lieverige Jezus zien: hij maakt zich kwaad op kerkelijke leiders omdat zij geen hart hebben voor mensen. Hij is boos op ieder die een kwetsbare te na komt: 'die kan maar beter met een molensteen om zijn nek in zee geworpen worden' (Matteüs 18:6). Het zou je bang kunnen maken voor God. Maar dat hoeft niet als je, met al je tekortschieten, afhankelijk van Christus wilt zijn. Bij hem vind je geborgenheid en vergeving, daar kun je op vertrouwen. Want wat Jezus in alles laat zien, is zijn diepe betrokkenheid bij mensen. Kijkend naar de massa's ging zijn hart sneller voor hen kloppen en hij heeft velen genezen. Hij ging zelfs tot het uiterste: hij heeft zijn leven gegeven om ons te bevrijden. Zo maakte Jezus het zichtbaar: God heeft het goede, het allerbeste met ons voor en hij verlangt ernaar dat we in vrede met hem leven en hem zo de eer geven.

Christus bewijst het ons: de rode draad in de Bijbel is Gods liefde voor mensen en vóór alles is er Gods inzet om ons vreugde te geven. Je kunt je aan hem toevertrouwen want in zijn liefde voor jou doet hij wat hij beloofd heeft. Hij zorgt voor je, hij werkt aan je vernieuwing en brengt je zo op je bestemming. Je zult nog vaak fouten maken, maar God rekent je dat niet toe omdat je één bent met Christus. Als je tobt met problemen kun je het gevoel hebben dat God slaapt (Psalm 44:24-25), maar één met Christus weet je dat God over je waakt (Psalm 121:3-4).

Je wordt gedragen door Gods liefde en het is dan ook veilig om je tegenover God bloot te geven. Er is helemaal niets wat je kan scheiden van zijn liefde.

#### Erop vertrouwen dat God echt liefde is

- Ik erken dat ik me soms niet veilig voel bij God maar ik wil daarin niet berusten.
- Ik stel me open voor wat Christus' liefdevolle optreden bewijst: God wil mij zijn liefde geven en is trouw aan zijn vernieuwend werk aan mij.

Psalm 68:20:

Geprezen zij de Heer, dag aan dag, deze God draagt ons en redt ons.

## Les 2: Verwerkingsvragen

- 1 Afhankelijk van onze visie op God en onze ervaringen met hem schrijven we God bepaalde eigenschappen toe.
  - a. Wat zie jij als kenmerkende eigenschappen van God?

<input type="radio"/> Grillig	<input type="radio"/> Dichtbij	<input type="radio"/> Je fouten nadragend
<input type="radio"/> Liefdevol	<input type="radio"/> Vergevend	<input type="radio"/> Onbetrouwbaar
<input type="radio"/> Afstandelijk	<input type="radio"/> Hardvochtig	<input type="radio"/> Warm
  - b. Beschrijf in je eigen woorden of beelden hoe je God eigenlijk ziet. (Dat kun je ook op een creatieve manier doen, een brief, een gedicht, een tekening...)
  - c. Probeer biddend te ontdekken hoe jouw beschrijving te maken heeft met wat je in je leven hebt meegemaakt. Schrijf dat ook op.
- 2 Volgens de les krijg je zicht op de aard van God als je focust op Christus. Daarom is het belangrijk de Evangeliën te lezen waarin uitgebreid over Jezus wordt verteld.
  - a. Als je daarbij stilstaat, welke typering zou jij dan van Jezus geven?
  - b. Hoe helpt het jou in je beleving van God als je via Christus naar God kijkt?
  - c. Lees eens het eerste deel van de gelijkenis van de verloren zoon, Lucas 15:11-24. Wat maakt dit verhaal duidelijk over die vader? Waarom kun je zijn liefde typeren als onvoorwaardelijk?
  - d. Lukt het jou om dit toe te passen op God?  
Zo nee, waarom niet? Zo ja, wat vind je dan van God?
- 3 Misschien denk je wel eens: 'Als de mensen eens wisten wie ik in werkelijkheid ben, zouden ze mij laten vallen. Want natuurlijk willen ze niks te maken hebben met iemand die zoiets meege maakt of zoiets gedaan heeft.'
  - a. Herken je dat? Welke dingen wil je graag voor anderen verborgen houden?
  - b. Waarom kun je er zeker van zijn dat in elk geval God jou niet laat vallen? Ervaar je dat zo?
- 4 Het groeipunt is dat je je openstelt voor de waarheid over God die je ziet in Christus.
  - a. Schrijf eens op welke onwaarheden je nog over God gelooft. Hoe werk je eraan die los te laten en je zo open te stellen voor de waarheid over God?
  - b. Hoe stel je je open voor de waarheid van Gods liefde voor jou? Welke onwaarheden over jezelf moet je dan loslaten?

### Gebod:

Lieve God, u weet hoe moeilijk ik het vind te geloven dat u echt van mij houdt en het beste met mij voor hebt. In mijn leven ben ik zo vaak teleurgesteld en beschadigd in mijn vertrouwen, dat het me niet lukt me echt veilig te weten bij u.

Wilt u mij door uw Geest overtuigen van uw liefde voor mij en me doen groeien in mijn vertrouwen op u. Leer mij dat ik in Christus' optreden u aan het werk zie met uw goedheid, trouw en inzet voor uw kinderen. Wilt u mij er steeds meer van overtuigen dat u uw kinderen nooit laat vallen, wat ze u ook opbiechten. Dank u wel dat u me ervan wilt verzekeren dat u ook mij altijd zult blijven dragen.

Dit leg ik u voor in de naam van Jezus, uw geliefde Zoon. Amen.

### LES 3: IDENTITEIT

#### Groeipunt 3: Wie je bent laten bepalen door Christus

##### 2 Korintiërs 5

<sup>16</sup> We beoordelen vanaf nu niemand meer volgens de maatstaven van deze wereld (...).

<sup>17</sup> Daarom ook is iemand die één met Christus is, een nieuwe schepping. Het oude is voorbij, het nieuwe is gekomen. <sup>18</sup> Dit alles is het werk van God. Hij heeft ons door Christus met zich verzoend.

In de vorige les ging het er over wie God is. God is liefde. Nu de vraag: Wie zijn we dan zelf? Veel mensen worstelen met de identiteitsvraag, ze hebben ten diepste geen antwoord op vragen als: 'Wie ben ik eigenlijk? Wat kenmerkt mij?' Op die vragen zijn ook veel soorten antwoorden mogelijk. Zo kan je het idee hebben dat je identiteit grotendeels bepaald wordt door je omgeving; dan ben je vóór alles een Groninger. Ook kan je 'ik' gestempeld worden door wat je doet, door je beroep bijvoorbeeld: 'Een echte leraar'.

In deze les gaat het om de identiteitsvraag hoe je tegen jezelf aankijkt in je relatie tot God. Soms hebben mensen last van een negatief zelfbeeld en zijn ze er zeker van: 'God vindt me vast ook waar-deloos.' Een ander ziet zichzelf vooral als 'een tekortschietende zondaar'. Of heb je een niet reëel positief beeld waarbij de minder mooie kanten er niet mogen zijn?

De vraag is met welke maatstaven je meet. Zijn dat de maatstaven van jezelf, die van de wereld of zijn het de maatstaven van God? Wat dit thema in een ander daglicht zet is de werking van Christus' Geest. Als hij mensen tot geloof in Christus brengt, verandert er iets fundamenteels en onomkeerbaars in hun leven. Iemand die één met Christus is, is een nieuwe schepping.

Als Paulus het over je identiteit als christen heeft, gebruikt hij dan ook grote woorden. Door je geloof ben je 'in Christus'. Je bent verbonden met hem, je deelt in wat Christus heeft bereikt. Eén met Christus ben je dood voor de zonde, word je niet meer veroordeeld en ben je rechtvaardig verklaard. Je bent een kind van God, je bent een nieuwe schepping, je deelt in Christus' luister en je hebt een plaats gekregen in de hemelsferen. Als gelovige kun je zeggen: 'Christus leeft in mij', ik ben 'met Christus omkleed'. Dat wil zeggen dat Christus' Geest een stempel op je zet: je stopt met negatief gedrag en laat de vrucht van de Geest zien: liefde.

Zie: Romeinen 6:11; 3:24; 8:1,30; 2 Korintiërs 5:17; Galaten 2:20; 3:26-27; 5:16-26; Efeziërs 2:4-6; 4:17-32; Kolossenzen 3:1-17.

Dat klinkt allemaal mooi, maar kloppen deze uitspraken wel met de realiteit van je leven? Je eenheid met Christus is lang niet optimaal. Nog altijd heeft de macht van de zonde daar invloed op, je faalt telkens als christen, je schiet te kort in het lief hebben van mensen om je heen.

Toch doet Paulus die vergaande uitspraken. Door Christus is er iets fundamenteels veranderd. We staan niet meer in dienst van de zonde; we sluiten ons niet meer voor God af; we willen bij Christus horen. Natuurlijk houdt de zonde invloed op je, maar je staat in dienst van God en je richt je steeds meer naar wat hij van je vraagt.

Paulus stimuleert je om, als je naar jezelf kijkt, je niet te laten beheersen door negatieve typering van jezelf en anderen. Laat je identiteit door Christus bepalen! Die vergaande uitspraken geven de waarheid aan, ze geven aan hoe God via Christus jou ziet. Tegelijk word je erdoor gestimuleerd je uit te strekken naar wat God met je wil, wat hij voor jou in petto heeft. Je bent dus op weg: in een levenslang groeiproces word je steeds meer wat je 'in Christus' al bent.

##### Wie je bent laten bepalen door Christus

- Ik laat me niet meer neerdrukken door negatieve typering van mezelf en anderen.
- Ik weet dat ik door mijn eenheid met Christus een nieuwe schepping ben en word.

Efeziërs 2:4-5:

Omdat God zo barmhartig is, omdat de liefde die hij voor ons heeft opgevat zo groot is, heeft hij ons, die dood waren door onze zonden, samen met Christus levend gemaakt.

### Les 3: Verwerkingsvragen

- 1 Paulus gebruikt grote woorden om jou als gelovige te typeren: vrijgesproken, geliefd kind van God, één met Christus.
  - a. Wat vind je van die typering als je die op jezelf toepast?

<input type="radio"/> Onwettelijk	<input type="radio"/> Ongeloofwaardig
<input type="radio"/> Inspirerend	<input type="radio"/> Bemoedigend
<input type="radio"/> Nieuw voor mij	<input type="radio"/> .....
  - b. Wat zegt het je dat God jou zo ziet; dat dit dus echt je diepste identiteit *is*?
  
- 2 In Kolossenzen 3:9-10 staat 'dat u de oude mens en zijn leefwijze afgelegd hebt en de nieuwe mens hebt aangetrokken, die steeds vernieuwd wordt naar het beeld van zijn schepper en zo tot inzicht komt'. In deze tekst lees je dat je identiteit nieuw is. Vers 12 voegt daaraan toe dat God 'u heeft uitgekozen omdat u zijn heiligen bent en hij u liefheeft'.
  - a. Kun je en wil je geloven wat in dit gedeelte staat: 'God heeft mij (vul je naam in...) lief'? Kun je zo kiezen voor wat het groeipunt zegt: ik laat me niet meer neerdrukken door negatieve typering?
  - b. Hoe kun je dit inzicht vasthouden en voorkomen dat je deze waarheid vergeet of loslaat? Probeer een paar praktisch toepasbare dingen te bedenken die je hierbij kunnen helpen.
  
- 3 Je nieuwe identiteit is een feit. Toch staat in Kolossenzen 3:10 dat je *steeds vernieuwd* wordt, dus dat je meer en meer het beeld van je schepper gaat vertonen. Je verandering is dus ook een *belofte* van God. In de praktijk van het leven is die verandering niet in één keer een feit maar is het een levenslang proces.
  - a. Dit kan je ontspannen maken en bewaren voor moedeloosheid. Herken je dat?
  - b. Dat jouw verandering een belofte is en tegelijk een proces kan je ook stimuleren. Hoe is dat voor jou?
  - c. Het kan samengaan dat je door het geloof één bent met Christus en tegelijk psychisch nog altijd kwetsbaar bent. Hoe ga je om met deze realiteit?
  
- 4 In Romeinen 12:1-2 zegt Paulus 'met een beroep op Gods barmhartigheid': 'U moet veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil.'
  - a. Hoe kun je dat doen: je gezindheid, je denken vernieuwen? Wat helpt jou daarbij? Zijn er dingen die je je voor wilt nemen om mee te beginnen juist tijdens het traject 'Op weg naar herstel'?
  - b. Van welke dingen in jouw leven heeft God je laten ontdekken dat hij die wil of juist echt anders wil. Op welke manier doet God dat vaak, jou dingen laten ontdekken?

#### **Gebod:**

Vader in de hemel, ik moet u eerlijk bekennen dat ik vaak heel negatief / ..... tegen mezelf aankijk en daardoor het werk van uw Geest in mij ook niet echt zie. Helpt u mij dat ik meer opmerk dan alleen mijn tekortschieten tegenover u en anderen.

Dank u wel dat u me bemoedigt en via Christus naar mij kijkt. Dank u wel dat mijn identiteit door hem bepaald wordt. Dank u wel dat u mij ervan verzekert dat ik uw kind ben en dat u van me houdt. Wilt u mij erin stimuleren dat ik steeds meer ga leven als uw kind, vertrouwend op u.

Ik bid u dit in de levendmakende naam van Jezus Christus, mijn Heer. Amen.

## LES 4: OVERGAVE

### Groeipunt 4: Je toevertrouwen aan Gods liefde

#### Marcus 9

<sup>17</sup> (Iemand zei tegen Jezus): 'Meester, ik heb mijn zoon naar u gebracht omdat hij door een geest bezeten is en niet kan praten; <sup>18</sup> steeds wanneer de geest hem overweldigt, gooit die hem op de grond, en dan komt het schuim hem op de mond te staan, hij knarst met zijn tanden en wordt helemaal stijf (...).'

<sup>19</sup> Hij zei tegen hen: 'Breng hem bij me.' <sup>20</sup> Ze brachten de jongen bij hem. Toen de geest hem zag, deed hij de jongen meteen stuip trekken, en met het schuim op de lippen viel hij op de grond en rolde heen en weer. <sup>21</sup> Jezus vroeg aan zijn vader: 'Hoe lang heeft hij hier al last van?' Hij antwoordde: 'Al vanaf zijn vroegste jeugd, <sup>22</sup> en hij heeft hem zelfs vaak in het vuur gegooid en in het water met de bedoeling hem te doden; maar als u iets kunt doen, heb dan medelijden met ons en help ons.'

<sup>23</sup> Toen zei Jezus tegen hem: 'Of ik iets kan doen? Alles is mogelijk voor wie gelooft.' <sup>24</sup> Meteen riep de vader van het kind uit: 'Ik geloof! Kom mijn ongeloof te hulp.' <sup>25</sup> Toen Jezus zag dat er een grote groep mensen toestroomde, sprak hij de onreine geest op strenge toon toe en zei: 'Geest die doof en stom maakt, ik gebied je: ga uit hem weg en keer niet meer in hem terug.'

De vorige lessen gingen over de waarheid. De waarheid over God: hij is liefde, en de waarheid over jezelf: je ware identiteit ligt in hem. De vraag is nu of je je eigen beelden en ideeën wilt loslaten en je wilt toevertrouwen aan God. Je toevertrouwen is meer dan 'ervan overtuigd zijn'. Het vraagt een stap van overgave, van: 'met God in zee gaan'.

Gods uitnodiging is duidelijk: kom bij mij, alleen dan kun je verder komen met je problemen, met je verlangens, met je hele leven. Overgave is je toevertrouwen aan hem, aan zijn liefde. Overgave is het erkennen van je eigen onmacht en het erkennen van Gods macht.

Zowel Gods macht als zijn liefde werden door Jezus' komst naar de aarde indrukwekkend zichtbaar: hij genas zieken, maakte doden levend en had gezag over het rijk van satan. In Marcus 9 doet de vader van de bezeten jongen een beroep op Jezus' goddelijke macht, maar er klinkt bij hem twijfel door ('als u iets kunt doen...', vs.22). Als Jezus hem daarmee confronteert, reageert de vader op een ontroerende manier: 'Ik geloof! Kom mijn ongeloof te hulp.' Deze noodkreet is voor Jezus genoeg om de zoon te genezen.

We hoeven dus geen volmaakt vertrouwen te hebben om iets van God te kunnen verwachten. Het gaat er niet om hoe groot je geloof is maar *op wie* jij je richt, ondanks al je twijfel. Zoek het telkens weer bij de macht van God, dwars tegen je eigen twijfel in. God kan echt iets veranderen als je je aan hem vastklampt; Jezus' daden hebben dat bewezen.

Nu is er natuurlijk een lastig punt. Jezus heeft door zijn wonderen laten zien waar het naartoe gaat, maar het volmaakte herstel moet nog komen. De Bijbel geeft geen aanleiding te denken dat we nu al compleet bevrijd worden van onze problemen als we maar genoeg bidden en vertrouwen. We kunnen Gods macht en liefde ook op een andere manier merken dan door genezing in het hier en nu. Misschien blijft je psychische kwetsbaarheid bestaan maar grijpt God toch in jouw leven in, bijvoorbeeld doordat hij jou meer houvast geeft aan zijn vergevende liefde door Christus, meer vertrouwen in zijn zorg voor jou. Vast blijft staan dat we onderweg zijn naar huis, naar een tijd waar God 'alles zal zijn in allen'. Vast blijft staan dat we onderweg zijn naar volledig herstel.

#### Je toevertrouwen aan Gods liefde

- Ik verwacht het niet van mijn inzet, mijn zekerheden, de kwaliteit van mijn geloof, maar laat die vastigheden los.
- Ik geef me over aan God omdat hij als enige met zijn liefde mij constant vasthoudt.

Matteüs 11:28-30: Jezus zegt:

Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven. Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.

### Les 4: Verwerkingsvragen

- 1 In de Willibrord-vertaling zegt de vader van de bezeten jongen: 'Ik heb vertrouwen. Kom mijn gebrekkige vertrouwen te hulp.' En na deze uitroep kwam Jezus voor hem in actie.
  - a. Wat voor bemoediging hoor je daarin voor jou? Lukt het jou om ondanks je twijfel toch telkens bij God uit te komen?
  - b. Deze vader was onzeker over Jezus' macht om te helpen. Herken je die twijfel bij jezelf? Kun je terugkijkend beschrijven wanneer en hoe die twijfel is ontstaan?
  - c. Geloof je dat God jouw leven met alle moeiten kan veranderen? En kun je momenten in je leven noemen dat God jou echt heeft geholpen? Dit opschrijven of erover vertellen kan de herinnering levend houden!
  
- 2 Jezus zei tegen die vader: 'Alles is mogelijk voor wie gelooft.'
  - a. Wat doet deze uitspraak met je: word je er onzeker van of juist gestimuleerd om je nog meer naar God uit te strekken?
  - b. Wat verwacht/hoop je dat er nog in jouw leven gaat veranderen? Schrijf dit voor jezelf op zodat je er later op terug kunt kijken.
  
- 3 Vaak is er in je leven van alles gaande waardoor je belemmerd wordt erop te vertrouwen dat God helpt.
  - a. Welke uitspraken herken je bij jezelf? Schrijf ook op wat het met je doet als je merkt dat de uitspraak voor jou opgaat.

<input type="radio"/> Ik kan mezelf wel redden	<input type="radio"/> God bezorgt me alleen maar ellende
<input type="radio"/> Ik ben kwaad op God	<input type="radio"/> Ik heb op dit moment niks met God
<input type="radio"/> Ik vertrouw liever mijn vrienden	<input type="radio"/> God heeft me vroeger in de steek gelaten
<input type="radio"/> Ik maak me te veel zorgen	<input type="radio"/> Ik vertrouw alleen mezelf
  - b. Welke Bijbelgedeelten helpen jou om je vertrouwen te laten groeien? Hoe kan bidden je helpen?
  - c. Hoe kunnen mensen jou helpen om je vertrouwen te laten groeien? Kun je aangeven wat je van mensen om je heen nodig hebt en is het een idee om dit ook naar hen uit te spreken?
  
- 4 Kortgezegd is het groeipunt: ik verwacht het niet van mezelf, maar ik geef me over aan God.
  - a. Zijn er dingen die je hinderen om je over te geven aan God, dingen die je los moet laten? Vraag aan God om je hierbij inzicht te geven. Noteer alle dingen die bij je op komen.
  - b. Overgave is 'met God in zee gaan'. Schrijf eens op hoe je dit praktisch kunt of wilt gaan doen, welke stappen wil je zetten?

**Gebod:**

Lieve God, ik vind het moeilijk op u te vertrouwen en me aan u over te geven. Bij mij is er vaak aarzelings, twijfel en zelfs ongeloof of u echt wel helpt. Mijn problemen en angsten lijken soms oppermachtig in mijn leven. Wilt u mij dat vergeven. Geeft u me alstublieft groei in mijn geloof, zodat niet mijn wantrouwen me beheerst, maar juist mijn vertrouwen in u.

Zet u me in beweging zodat ik me niet vastklamp aan de zekerheden uit deze wereld, maar dat ik me steeds meer overgeef aan u. Dank u dat ik zo samen met u onderweg ben naar mijn bestemming.

In de machtige naam van Jezus leg ik dit aan u voor. Amen.

## LES 5: INZICHT

### Groeipunt 5: Jezelf plaatsen in Gods licht

#### Psalm 19

<sup>8</sup> De wet van de HEER is volmaakt: levenskracht voor de mens.  
De richtlijn van de HEER is betrouwbaar: wijsheid voor de eenvoudige.  
<sup>9</sup> De bevelen van de HEER zijn eenduidig: vreugde voor het hart.  
Het gebod van de HEER is helder: licht voor de ogen.  
<sup>10</sup> Het ontzag voor de HEER is zuiver, houdt stand, voor altijd.  
De voorschriften van de HEER zijn waarachtig, rechtvaardig, geheel en al.  
<sup>11</sup> Ze zijn begeerlijker dan goud, dan fijn goud in overvloed,  
en zoeter dan honing, dan honing vers uit de raat.  
<sup>12</sup> Uw dienaar laat zich erdoor verlichten, wie ze opvolgt wordt rijk beloond.  
<sup>13</sup> Maar wie kan al zijn fouten kennen? Spreek mij vrij van verborgen zonden.  
<sup>14</sup> Bescherm mij, uw dienaar, en laat hoogmoed niet over mij heersen,  
dan zal ik volmaakt zijn en bevrijd van grote zonde.  
<sup>15</sup> Laten de woorden van mijn mond u behagen,  
de overpeinzingen van mijn hart u bekoren, HEER, mijn rots, mijn bevrijder.

In de vorige les ging het over je toevertrouwen aan Gods liefde. Als je dat doet, ontmoet je een God die je liefheeft zoals je bent maar die jou daarmee niet onveranderd wil laten. Hij nodigt je *in liefde* uit om jezelf te toetsen aan wat hij wil voor jouw leven.

Wat God wil is beschreven in zijn wet. Daarbij denk je waarschijnlijk allereerst aan regels, aan 'wat mag en wat mag niet'. Veel mensen ervaren die geboden en verboden van God als beperkend. Best logisch, want Gods geboden opvolgen kan betekenen dat je tegen jezelf ingaat: je stopt met wat je eigenlijk zou willen doen en je doet wat je liever nalaat. Dat kost pijn. Al ligt dat niet aan Gods geboden. Die zijn afkomstig van de schepper en hij weet wat het beste is voor mensen.

De Bijbelse wet, in het Hebreeuws Thora, omvat overigens veel meer dan geboden en verboden. De Thora is Gods liefdevolle onderwijs, waardoor hij ons een veilige weg wijst. Daarin houdt God ons ook waarden voor zoals liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing (zie ook Galaten 5:22-23). Tenslotte horen ook Gods beloften bij zijn wet, dus dat God toezegt ons te helpen en voor ons te zorgen, in leven en sterven.

Kort samengevat: in zijn wet vraagt God dat wij, in reactie op zijn liefde voor ons, liefde hebben voor hem en voor onze medemensen. Om dat alles wordt in Psalm 19 de lof gezongen op Gods wet, zijn onderwijs. Er worden beschrijvingen gebruikt als: volmaakt, betrouwbaar, wijsheid, rechtvaardig, goud, honing.

Maar als je jezelf gaat onderzoeken, je gaat spiegelen aan Gods geboden, doe je al snel een vervelende ontdekking: er is veel kwaad in je hart, ook veel 'verborgen kwaad'. Zo zijn er zondige gedachten, verlangens en gedragingen waar je je meer of minder van bewust was. Wat moet je daar dan mee? Gelukkig hoeven we niet onze eigen redder te zijn. Het zou ook hoogmoed zijn jezelf te willen redden. De dichter van Psalm 19 vraagt daarom of God hem wil bewaren voor hoogmoed en noemt God zijn bevrijder. Dan denk je natuurlijk meteen aan Christus. Wie Christus als redder erkent, weet dat er vergeving is. Alleen zo is het ook veilig om jezelf kritisch te toetsen aan Gods wet. Want hoeveel lelijks er ook aan het licht komt, Christus zal je er niet op afrekenen. Met God in zee gaan, is duiken in een oceaan van genade. Laat je zo stimuleren om het voor jezelf eerlijk te checken: 'Wil ik luisteren naar Gods onderwijs, erken ik Christus als Heer van mijn leven en leef ik zo in Gods licht?'

#### Jezelf plaatsen in Gods licht

- Als ik mijn denken en daden toets aan Gods onderwijs, blijk ik telkens tekort te schieten.
- Ik erken Christus als mijn redder, want ik heb vergeving nodig; ik erken Christus als mijn Heer, want ik wil dat hij de koers van mijn leven bepaalt.

Klaagliederen 3:40:

Laten we ons leven onderzoeken en doorvoren, laten we terugkeren naar de HEER.



## Les 5: Verwerkingsvragen

- 1 In deze les gaat het over inzicht krijgen, jezelf plaatsen in het licht van Gods wet, zijn onderwijs. Dit is bedoeld als voorbereiding om straks tot meer concreet zelfonderzoek te komen.
  - a. Geef eens aan in welk opzicht Gods onderwijs voor jou 'vreugde voor het hart' is. En beschrijf de momenten waarop dit onderwijs juist geen vreugde voor je is. Wanneer is dat zo en weet je ook waarom dat dan zo is?
  - b. Het doel van zelfonderzoek is om dichter bij God te komen, je door hem te laten aanspreken én redden. En dan is zelfonderzoek wat anders dan navelstaren of erop gericht zijn jezelf te veroordelen. In Klaagliederen 3:40 worden 'je leven onderzoeken' en 'terugkeren naar de HEER' ook aan elkaar gekoppeld. Hoe zou je dit concreet kunnen maken?
- 2 Schrijf je reactie op de volgende twee uitspraken eens op:
  - a. 'Hoe nauwer je verbonden bent met Christus, die het licht voor de wereld is, des te meer komt aan het licht in je zelfonderzoek.'
  - b. 'Je kunt pas goed kritisch naar jezelf kijken als je je aangenomen weet als kind van God.'
- 3 Als mensen zich spiegelen aan Gods geboden, hebben ze vaak het gevoel dat ze alleen maar tekortschieten, slecht zijn, niet waard om te leven. Misschien herken je dit bij jezelf. Je reactie kan ook het tegenovergestelde zijn: ontkenning, jezelf schoon praten of dingen vergoelijken.
  - a. Ga biddend na hoe een niet-realistisch positief of negatief zelfgevoel door jouw levensgeschiedenis ontstaan kan zijn en schrijf dat voor jezelf op.
  - b. Als je je laat leiden door een niet-realistisch zelfbeeld, beschrijf dan eens welke gevolgen dat heeft voor je leven.
  - c. Besef van eigen zondigheid is iets anders dan een negatief zelfgevoel, want welke gevolgen heeft het als je besef van zonde hebt (zie ook Psalm 19:13-15)?
- 4 Het groeipunt gaat over inzicht, jezelf in Gods licht plaatsen en Christus erkennen als redder en Heer.
  - a. Wil je een stap zetten en het volgende voor jezelf beamen?
    - Ik erken Christus als redder, want ik heb vergeving nodig.
    - Ik erken Christus als Heer en wil hem de koers van mijn leven laten bepalen.
  - b. Is het je gelukt de stap te zetten? Zo niet, wat hield je tegen?
  - c. Wat gaat deze stap veranderen in je leven, denk je?

### **Gebod:**

Here God, ik vertrouw er echt op dat uw onderwijs goed is voor mij. Toch lukt het me lang niet altijd er naar te leven. Wilt u me helpen mijn probleem bij de bron aan te pakken en te erkennen dat ik u nodig heb. Wilt u me helpen dat ik een realistisch beeld van mezelf krijg, dat ik het ook aandurf oprecht in de spiegel van uw onderwijs te kijken.

Ik dank u dat u Christus als mijn redder hebt gegeven en dat er vergeving voor mij is door wat hij gedaan heeft. Dank u dat u me mijn tekortschieten en falen niet aanreken. Verander mij zo dat ik Christus echt erken als mijn Heer, vervul me met uw Geest zodat ik hem steeds meer mijn leven laat aansturen.

Ik bid dit in de naam van Jezus Christus, mijn Heer en redder. Amen.

## LES 6: ZELFONDERZOEK

### Groeipunt 6: Met Gods hulp jezelf eerlijk onderzoeken

#### Psalm 139

<sup>23</sup> Doorgrond mij, God, en ken mijn hart, peil mij, weet wat mij kwelt, <sup>24</sup> zie of ik geen verkeerde weg ga, en leid mij over de weg die eeuwig is.

Met deze les willen we je helpen om tot concreet zelfonderzoek te komen. En dat is spannend. In les 5 heb je gezien hoe dat onderzoeken ingebed moet zijn in Gods vergevende liefde. 'Met God in zee gaan is duiken in een oceaan van genade', werd gezegd. Alleen zo kun je jezelf toetsen, je kunt alleen duiken als je zeker weet dat je niet zult verdrinken. En je zou makkelijk kunnen verdrinken in zelfveroordeling, in kritisch (genadeloos!) naar jezelf kijken. Een andere valkuil is uitstellen, de moeilijke dingen uit de weg gaan, alleen 'praten over' het nemen van een duik en het niet echt doen.

Daarom willen we je op dit moment ook wijzen op het belang van een mentor. Een mentor kan je helpen om niet door te schieten in de negatieve punten en kan je herinneren aan Gods liefde voor jou. Een mentor kan je stimuleren en helpen om echt te gaan doen wat je wilt of moet doen.

Bij zelfonderzoek laat je Gods licht toe in je leven, ook daar waar het donker is. Je kent wel de plekken in een tuin, tegen het huis, waar het zonlicht geen toegang heeft. Daar krijgen schimmels en mossen de kans om zich te nestelen en te groeien. Het ruikt er muf en bedompt. Wegpoetsen helpt even, het lijkt weer schoon, maar even later hebben de schimmels weer de overhand. Ook overschilderen werkt tijdelijk, het ziet er goed uit maar onder het verflaagje woekeren de schimmels verder en vroeger of later banen ze zich een weg door de verflaag heen. Maar krijgt de zon wel de kans er te schijnen, dan worden de mossen en schimmels weggebrand. Ze drogen uit, je kunt ze nu makkelijk verwijderen en als de zon toegang blijft krijgen, zullen ze ook niet terugkeren.

De dichter van Psalm 139 vraagt aan God hem te doorgronden, hem te peilen, te kennen. Hij wil Gods licht toelaten om zo de verkeerde weg achter zich te kunnen laten en aan Gods hand de eeuwige weg in te slaan. Met zelfonderzoek bedoelen we dan ook meer dan goede en verkeerde dingen op een rijtje zetten. Zelfonderzoek is Gods zonlicht toelaten, toelaten dat de schimmelige plekken in het licht komen en kunnen uitdrogen.

Zelfonderzoek is niet in één keer klaar als je deze les hebt afgerond. Je zult moeten blijven werken aan openheid (zie ook les 8) en niet opnieuw beginnen met wegstoppen en verdoezelen. Waarschijnlijk komen er ook steeds meer dingen aan het licht als je meer moed verzamelt. Het kan dus ook zijn dat je later in je groeiproces terugkeert naar dit groeipunt en met nieuwe inzichten jezelf weer onderzoekt en Gods licht op nieuwe plekken toelaat. Zelfonderzoek vraagt tijd. God gunt je die tijd, want hij weet hoe het bij mensen werkt.

Het hele proces begint bij willen en durven, bij verlangen naar wat het je zal brengen. En daarna zul je er tijd voor moeten vrijmaken, er rustig voor moeten gaan zitten. Je zult jezelf moeten openen en er op vertrouwen dat je niet zult verdrinken. En daar kun je ook echt op vertrouwen! Onderzoek jezelf met Gods hulp en de ondersteuning van mensen die je vertrouwt. Laat je door God leiden, dan sla je de weg van herstel in die uitmondt in het eeuwige leven (Psalm 139).

#### Met Gods hulp jezelf eerlijk onderzoeken

- Ik onderzoek met Gods hulp mijn leven en laat zijn licht toe, ook op de plekken in mijn leven waar het donker is.
- Ik neem mijn verantwoordelijkheid, erken dat ik tekortschiet en zet me ervoor in niets achter te houden.

Jesaja 1:18:

De HEER zegt: Al zijn je zonden rood als scharlaken, ze worden wit als sneeuw, al zijn ze rood als purper, ze worden wit als wol.

## Les 6: Verwerkingsvragen

- 1 In deze les word je gewezen op het belang van een mentor.
  - a. Een mentor is iemand die met jou meeloopt op de weg die je gaat, iemand die met je meekijkt, met wie jij deelt wat er gaande is bij jou. Wil je anderen inzicht geven in wat er speelt in je leven, wil je iemand zo dichtbij laten komen?
  - b. Ken je iemand in je eigen omgeving, in je kerkelijke gemeente die voor jou een voorbeeld en een stimulans is? Neem dan, als je het nog niet gedaan hebt, de stap die persoon te benaderen. Kun je geen geschikte persoon vinden, geef dit dan door aan je groepsbegeleiders, dan kunnen zij kijken hoe ze je kunnen helpen.
  
- 2 In de les wordt gesproken over de muffe, donkere plekken die je waarschijnlijk graag verborgen wilt houden.
  - a. Wat kwam er meteen bij je op toen je dit las? Op welke plekken in je leven werd je gewezen? Schrijf dit op om zo openheid te geven en Gods licht er toe te laten.
  - b. Gevoelens van schaamte, tekortschieten, pijn, boosheid, reacties van vergoelijken, liegen, geheimhouden en ontkennen: het kunnen allemaal indicaties zijn voor die plaatsen waar 'schimmel' woekert. Neem de tijd om je leven, je gevoelens en reacties bij langs te lopen en Gods licht erover te laten schijnen.  
(Belangrijk: verval niet in zelfveroordeling, God veroordeelt je ook niet, hij wil je wit als sneeuw maken!)
  
- 3 Andere mensen hebben invloed op jou en je gedrag. Ook daarover wil God zijn licht laten schijnen. Schrijf ook hierbij dingen op om jezelf later te helpen herinneren dat je echt stappen gezet hebt. En stop op tijd, je kunt altijd later terugkeren naar deze vragen.
  - a. Bij welke mensen (soms: welk soort mensen) voel je angst, boosheid, wrok? Wat heeft die persoon gedaan wat jou gekwetst heeft? Wat zijn de gevolgen geweest in je leven? Wat mag je bij de ander laten en waarvoor moet je zelf verantwoordelijkheid nemen?  
(Let op: als het gaat om een situatie waarin je bent misbruikt, heb je daarvoor geen enkele verantwoordelijkheid!)
  - b. Op wie ben je jaloers, op wie heb je kritiek gehad, over wie heb je geroddeld? Wie geef je snel de schuld, achter wie verschuil je je? Durf eerlijk te kijken naar wat daar achter ligt en neem verantwoordelijkheid, daar waar dat moet.
  - c. Mensen kunnen natuurlijk ook een heel positieve invloed hebben. Bij wie voel je je thuis, met wie heb je een relatie van openheid en trouw, door wie word je uitgedaagd God te zoeken, wie laat je toe om met je mee te lopen in je groeiproces? Hoe wil je hier (nog meer) ruimte voor geven?

### **Gebod:**

Trouwe God, u ziet me bezig terwijl ik in de spiegel van uw onderwijs kijk. Verlicht mij door Christus' Geest zodat ik er goed zicht op krijg wie ik feitelijk ben en wie ik voor u mag zijn. Wilt u me helpen om mijn fouten en m'n tekortschieten eerlijk onder ogen te zien; help me om u ook daar toe te laten waar het donker is. Zo heb ik ..... Daardoor heb ik gefaald tegenover u, tegenover ..... Ik sta met lege handen voor u en heb geen rechten bij u.

Tegelijkertijd dank ik u dat u beloofd hebt me schoon te willen wassen, dat ik vlekkeloos voor u mag staan. Wilt u me daarmee bemoedigen en vasthouden.

Dit leg ik u voor met een beroep op het werk en de liefde van Jezus Christus, mijn redder. Amen.

## LES 7: VERANDERING

### Groeipunt 7: Verkeerde patronen aanpakken

#### Romeinen 12

<sup>1</sup> 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. <sup>2</sup> 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.

Je hebt een start gemaakt met zelfonderzoek, je bent de uitdaging aangegaan om jezelf te spiegelen aan wat God van je vraagt maar ook aan wie je bent in Gods ogen. Heb je ontdekt dat je het zelfonderzoek aandurft en aankunt? Omdat, wat je ook ziet in die spiegel, je je veilig weet bij de God van genade? Hij rekent je niet af op je tekortschieten, maar biedt je zijn vergevende liefde aan die Christus voor ons heeft verdiend.

In Paulus' brief aan de Romeinen gaat het veel over dit grote nieuws van vergeving. Maar Paulus laat ook zien dat christenzijn meer omvat dan 'van vergeving leven'. Als je merkt dat je niet voldoet aan Gods ideaalbeeld, dan word je uitgedaagd om je verantwoordelijkheid te nemen en te veranderen. Leven als christen betekent nu al een ander mens worden. Want die verandering houdt niet alleen in dat je bevrijd bent van de *schuld* van de zonde maar ook van de *aanwezigheid* van de zonde. Verbonden met Christus en onder invloed van zijn Geest raak je verkeerde patronen in je denken, voelen, willen en handelen steeds meer kwijt.

We zeggen terecht: 'God houdt van me zoals ik ben.' En daar kun je aan toevoegen: God houdt te veel van me om me zo te laten als ik ben'. Als je vanuit Gods vergevende liefde leeft, blijf je niet onveranderd. Je neemt niet meer als een kameleon de kleur van je zondige omgeving aan. Je hebt van Gods liefde geproefd: je ontdekt wat goed is in Gods ogen en je gaat dan jezelf daaraan aanpassen.

Er zijn trouwens twee soorten verkeerde patronen. Vaak gaat het in de bijbel over *zondige* patronen, dus patronen waarmee je in strijd komt met Gods wil. In reactie op mensen en situaties kunnen er in je hoofd allerlei ongezonde en afbrekende dingen boven komen: wrok, haat, drang om te vernedern, drift, hoogmoed, zelfhandhaving, egoïsme, begeerte naar overspel enzovoort. En wat zich in je hoofd afspeelt beheerst je en zet zich vaak om in ongezond, afbrekend gedrag. Daartegenover roept Paulus op je te laten beheersen door Gods vergevende liefde; als die je denken stempelt, kan het niet missen of mensen in je omgeving gaan dat merken in de manier waarop je je gedraagt.

Daarnaast zijn er patronen die niet zozeer strijdig zijn met Gods geboden, maar die jou wel *belemmeren* om te leven in de ruimte die God jou gunt. Die patronen zijn vaak veroorzaakt door wat jou is overkomen of is aangedaan. Je hebt misschien een verlies geleden. Je bent als kind misschien te kortgekomen in aandacht, bent vernederd, mishandeld of misbruikt. Als gevolg daarvan hoor je telkens in je hoofd een leugenachtige boodschap: ik ben slecht, ben niks waard, kan niks, durf niks, het komt nooit meer goed, niemand houdt van mij, enzovoort. Als gevolg daarvan kom je ook in je gedrag niet tot bloei: je bent teruggetrokken, kunt je eigen grenzen niet bewaken, bent bang voor echte intimiteit, bent voortdurend uit op bevestiging door een ander, organiseert telkens je eigen mislukking. Ook als je met zulke patronen te maken hebt, hoef je daarin niet berusten. Ook dan geldt de oproep van Paulus om te veranderen: in eigen woorden: richt je op God en zijn genade, loop niet de platgetreden paadjes van deze wereld en word een nieuw mens zodat je denken, voelen, willen en handelen steeds meer past bij Gods liefde voor jou.

#### Verkeerde patronen aanpakken

- Ik wil me losmaken van negatieve patronen in mijn leven die mij gevangen houden.
- Gestimuleerd door Gods vergevende liefde wil ik mijn leven steeds meer laten beheersen door de band met Christus.

Psalm 51:3-4:

Wees mij genadig, God, in uw trouw, u bent vol erbarmen, doe mijn daden teniet, was mij schoon van alle schuld, reinig mij van mijn zonden.

### Les 7: Verwerkingsvragen

- 1 Voor Paulus is Gods barmhartigheid het beginpunt voor echte verandering. Het begint dus bij Gods goedheid, bij zijn vergevende liefde voor jou.
  - a. Raakt deze liefde van God je? Zo niet, kun je dan aangeven wat jou daarin belemmert?
  - b. Kun je bij jezelf aanwijzen dat Gods liefde je veranderd heeft? Schrijf het eens op als een kort verhaal dat je misschien ook aan anderen kunt vertellen of laten lezen.
  
- 2 Volgens Paulus in Romeinen 12 zijn we niet klaar met ander gedrag maar moeten we ook wat daar *onder* of *achter* ligt veranderen, dus ons denken, voelen en willen.
  - a. Probeer eens een verkeerd gedragspatroon uit je leven te noemen en op het spoor te komen welk ongezond denken, voelen of willen daarachter zit. Vraag Gods Geest om inzicht!
  - b. Als je dingen ontdekt, veroordeel jezelf dan niet maar breng deze dingen bij God zodat hij zijn vergevende licht erover kan laten schijnen. Maak het eens concreet door het bijvoorbeeld op te schrijven en het papier daarna te verscheuren of verbranden. Zo doet God jouw zonden weg. Het kan ook helpen om dit samen met iemand anders te doen.
  
- 3 We kijken nu vanaf de andere, de onderliggende kant. Ieder mens heeft wel patronen in denken, voelen of willen (en vervolgens in handelen) die strijdig zijn met Gods geboden.
  - a. Welke *zondige* patronen (zie ook de lestekst) in denken, voelen of willen herken je bij jezelf? Probeer deze patronen biddend te ontdekken.
  - b. Hoe beïnvloeden die patronen in je hoofd je gedrag? Schrijf dit concreet op.
  
- 4 Als gevolg van onze levensgeschiedenis heeft eigenlijk iedereen last van patronen die ons in ons leven belemmeren (lees eventueel ter verduidelijking de lestekst nog eens door).
  - a. Welke *belemmerende* patronen in denken, voelen of willen, herken je bij jezelf? Vraag ook hierbij aan God om je inzicht te geven.
  - b. Schrijf voor jezelf op tot welk gedrag die patronen vaak leiden. (Bijvoorbeeld vermijden, ontkennen, bagatelliseren, overmoedig worden.) Breng ook dit alles bij God, want het begin van verandering ligt bij Gods goedheid!
  
- 5 Je bent bezig met zelfonderzoek en verandering.
  - a. Hoe heb je anderen, je mentor, hierin ruimte gegeven om met je mee te kijken?
  - b. Zijn er dingen die je nog afschermt? Wil je hier verandering in brengen en wat heb je daarvoor nodig?

#### **Gebod:**

Lieve God en Vader, ik merk dat ik vaak gebonden ben aan ongezonde patronen die afbrekend werken. Wilt u uw opbouwende boodschap laten doorklinken in mijn leven. Helpt u me om me steeds minder te laten beheersen door negatieve boodschappen in mijn hoofd en door negatief gedrag zoals.... Dank u wel dat u in Christus met uw vergevende en bevrijdende liefde naar mij toekomt. Zet mij daardoor in beweging zodat oude patronen verbleken en Christus steeds meer in mijn denken en handelen aanwezig is.

Ik bid dit in de naam van Jezus Christus, mijn Heer en redder. Amen.

## LES 8: OPENHEID

### Groeipunt 8: Je fouten verwoorden tegenover de Ander/ander

#### **Psalm 32** – Een psalm van David

*(David was een man die zich schuldig heeft gemaakt aan ondermeer hoogmoed, overspel en moord)*

<sup>1</sup> Gelukkig de mens van wie de ontrouw wordt vergeven,  
van wie de zonden worden bedekt.

<sup>2</sup> Gelukkig als de HEER zijn schuld niet telt,  
als in zijn geest geen spoor van bedrog is.

<sup>3</sup> Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg,  
kreunend leed ik, de hele dag.

<sup>4</sup> Zwaar drukte uw hand op mij, dag en nacht,  
mijn kracht smolt weg als in de zomerhitte.

<sup>5</sup> Toen beled ik u mijn zonde, ik dekte mijn schuld niet toe,  
ik zei: 'Ik beken de HEER mijn ontrouw' – en u vergaf mij mijn zonde, mijn schuld.

#### **Spreuken 28**

<sup>13</sup> Wie zijn fouten verbergt, zal geen voorspoed kennen,  
wie ze toegeeft en vermijdt, krijgt vergeving.

Je bent nu al een tijdje bezig met dat zelfonderzoek in het licht van Gods onderwijs. Dat kan heel confronterend uitpakken: je kijkt in de spiegel en schrikt. Maar wat moet je doen als je tijdens je zelfonderzoek dingen ontdekt waarmee je God of mensen om je heen tekort hebt gedaan? De Bijbel is er duidelijk over: belijd het. Breng het eerlijk onder woorden tegenover God. Als je je fouten niet eerlijk durft benoemen, kun je de vreugde van de genade, van Gods vergevende liefde ook niet echt beleven.

Als er sprake is van een ernstige, niet beleden zonde, kan dat zelfs zo doorwerken in je leven dat je er gedeprimeerd van raakt. Zo'n ervaring beschrijft David in Psalm 32. Lang probeerde hij weg te duwen dat hij in de fout was gegaan, maar hij werd er lichamelijk ziek van. Totdat hij alles eerlijk tegenover God verwoordde en weer vreugde mocht ervaren.

Nu roept God ons door zijn Woord niet alleen op om zonde tegenover *hem* uit te spreken. Ook tegenover *elkaar* moeten we schuld belijden. Daarbij kun je allereerst denken aan dingen die niemand merkt en die je bewust geheim houdt voor anderen. Natuurlijk is het pijnlijk zoiets aan iemand te bekennen. Maar door je geheim met een ander te delen, verliest dat z'n greep op jou en verhoog je de drempel om in herhaling te vallen.

Daarnaast kan je zonde zijn dat je iemand tekort hebt gedaan. Dan valt het vaak niet mee je excuus aan te bieden. Nog al eens volstaan we met een makkelijk uitgesproken 'sorry, hoor' - waarmee we in feite de ernst van onze fout verkleinen. Maar de ander heeft er recht op dat ik mijn fout tegenover hem of haar royaal erken (zie hierover ook les 10 en 11).

Je fouten verwoorden is in strijd met onze diepgewortelde neiging tot zelfrechtvaardiging en zelfhandhaving. We zijn bang afgewezen te worden; daarom praten we liever onze fouten goed. Maar als je geestelijk wilt groeien, moet je je toch kwetsbaar durven opstellen. En gelukkig kun je dat ook veilig doen, want Gods genade is je zekerheid. Hij zal je nooit afwijzen als je je tot hem richt. En mocht je medemens afwijzend reageren, dan is er nog steeds dezelfde genade van God die je diepste zekerheid is.

#### **Je fouten verwoorden tegenover de Ander/ander**

- Als ik mijn fouten voor me houd, benadeel ik mezelf en doe ik de Ander/ander tekort.
- Ik houd ermee op mezelf af te sluiten en deel mijn fouten met de Ander/ander.

Jakobus 5:16:

Beken elkaar uw zonden en bid voor elkaar, dan zult u genezen.

## Les 8: Verwerkingsvragen

- 1 Bezig zijn met je fouten kan allerlei schuldgevoelens activeren waar je makkelijk in kunt blijven hangen.
  - a. Herken je dat schuldgevoel verlammend kan werken? Hoe dan? Herken je bijvoorbeeld dat je je terugtrekt in isolement? Of gebeurt er bij jou iets anders?
  - b. Wat voor belang heeft Satan erbij dat je niet verder komt dan je schuldgevoel?
  - c. De Heilige Geest brengt je altijd verder, want hij zet je in beweging in de richting van Christus en van de ander. Wil je in die beweging meegaan of zijn er dingen die je weerhouden?
  
- 2 Je fouten voor jezelf houden, is schadelijk.
  - a. Heb je er ervaring mee dat geheimhouding je band met God verstoort? Beschrijf voor jezelf concreet de situatie en wat er gebeurde in je (gevoel over je) relatie met God.
  - b. Heb je ervaren dat geheimhouding afbrekend was voor jezelf en/of anderen? Beschrijf eens wat er gebeurde.
  - c. Wat is moeilijker voor jou: je fouten verwoorden tegenover God of tegenover een medemens, en waarom?
  
- 3 Als je in je leven negatieve ervaringen hebt gehad, kun je (psychische) schade hebben opgelopen die ook invloed heeft op je gedrag tegenover anderen.
  - a. Waarom is het belangrijk dat je jezelf als schuldeloos ziet als jou iets is aangedaan of is overkomen? Zie je jezelf ook zo?
  - b. Zijn er, in je reactie op en je gedrag na wat je is aangedaan of overkomen, ook punten waarvoor je zelf verantwoordelijkheid moet nemen? Overweeg of het goed is ook tegenover God en/of ander dingen te erkennen en onder woorden te brengen. Schrijf dit voor jezelf op en als er acties zijn die je moet/wilt ondernemen, maak dat dan concreet.
  
- 4 Soms zeggen mensen die een ander iets hebben aangedaan te makkelijk 'sorry'. Dat kan op allerlei manieren:
  - 'Sorry, maar ik....'
  - 'Sorry, maar jij....'
  - 'Sorry dat jij je gekwetst voelt.'
  - a. Wat doet het met je als je dit leest, herken je dat iemand zo ook wel eens sorry tegen jou heeft gezegd? Of heb jij ook wel eens op een van deze manieren excuus aangeboden? Wil je daar nog iets mee naar de ander toe?
  - b. Ga biddend na of er mensen zijn tegen wie jij in alle ernst sorry moet zeggen. Hoe kun je jezelf helpen om je intentie om te zetten in daden?

### **Gebod:**

Here God, helpt u mij door uw Geest dat ik mijn fouten zie en daar ook royaal voor wil uitkomen bij u en mijn medemensen. Als er bij mij sprake is van een geheimgehouden zonde en als het daardoor psychisch of qua geloof niet goed met mij gaat, geef mij daar dan duidelijkheid over. Geef me dan ook de moed om ermee voor de dag te komen bij u en bij mensen om me heen. Wilt u mij ermee helpen dat ik opensta voor mensen die mij hun fouten opbiechten, zodat zij het merken dat het veilig is om kwetsbaar te zijn.

Ik vraag u dit met een beroep op de vergevende liefde van Jezus Christus. Amen.

**LES 9: HARMONIE**  
**Groeipunt 9: Goed leven met jezelf en de ander**

**1 Petrus 2**

<sup>9</sup> Maar u bent een uitverkoren geslacht, een koninkrijk van priesters, een heilige natie, een volk dat God zich verworven heeft om de grote daden te verkondigen van hem die u uit de duisternis heeft geroepen naar zijn wonderbaarlijke licht.

**Matteüs 16**

<sup>24</sup> Toen zei Jezus tegen zijn leerlingen: 'Wie achter mij aan wil komen, moet zichzelf verloochenen, zijn kruis op zich nemen en mij volgen. <sup>25</sup> Want ieder die zijn leven wil behouden, zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van mij, zal het behouden.

**1 Johannes 4**

<sup>20</sup> Als iemand zegt: 'Ik heb God lief,' maar hij haat zijn broeder of zuster, is hij een leugenaar. Want iemand kan onmogelijk God, die hij nooit gezien heeft, liefhebben als hij de ander, die hij wel ziet, niet liefheeft. <sup>21</sup> We hebben dan ook dit gebod van hem gekregen: wie God liefheeft, moet ook de ander liefhebben.

In de vorige lessen ben je uitgedaagd om je fouten en verkeerde patronen onder ogen te zien. Want dat alles belemmert je om voluit te leven zoals God je bedoeld heeft. Maar er doemt gelijk een valkuil op: juist als je kritisch naar jezelf kijkt, kan dat een oude, negatieve boodschap in je hoofd activeren: 'Zie je wel, ik ben niks waard, ik doe het ook nooit goed'. Zo'n leugenachtige boodschap kan maken dat je wegduikt, dat je geen ruimte voor jezelf vraagt en je plek niet inneemt.

Het is waar, voor jou geldt wat voor alle mensen geldt: we hebben door de macht van de zonde geen goede aard meer en dat zie je terug in ons gedrag: we maken fouten en schieten tekort. Alleen, daar kun je je ook blind op staren. Want als je jezelf niet zomaar 'los' bekijkt maar vanuit je band met God, dan krijg je zicht op de waarde die God in jou heeft gelegd.

Petrus kent ook de realiteit van het leven en weet hoe mensen zijn, maar voor hem is het glashelder: God heeft zijn kinderen uit de duisternis getrokken, ze zijn een uitverkoren geslacht, een koninkrijk van priesters, een heilige natie met een grootse taak: Gods grote daden uitdragen. En er is nog zoveel meer grond voor een positief zelfbeeld. We zijn door God gemaakt (en hij zag dat het goed was!); dankzij Christus ben je opnieuw een kind van God; Gods Geest woont in jou; je wordt gediend door engelen; en tenslotte: je hebt de belofte van een pracht toekomst meegekregen.

Tegelijk is er bij God geen ruimte voor egotrippeij. Jezus roept op tot zelfverloochening. Daar bedoelt hij niet mee dat we alleen aan God mogen denken en nooit aan onszelf. Ook vraagt hij niet om jezelf altijd weg te cijferen ten gunste van de ander. Jezelf verloochenen betekent dat je voorrang geeft aan Gods onderwijs (zie les 5), in het besef: wat Christus van me vraagt is belangrijker dan wat ik zelf graag wil. Soms is het makkelijk en valt wat God wil samen met wat jij wilt. Maar soms moet je tegen jezelf in kiezen voor wat God wil. En wat hij wil, is duidelijk: heb de ander lief. Je komt op voor iemands goede naam; je spreekt je waardering uit; je zoekt het goede voor de ander; je staat niet met je oordeel klaar maar accepteert iemand zoals die is; zit er iets tussen jou en een ander, dan zoek je die ander op en probeert je fouten zo goed mogelijk ongedaan te maken. Wat hierbij kan helpen is als je de ander probeert te zien door Gods ogen. Dan zie je niet meer alleen iemand aan wie je bijvoorbeeld een hekel hebt, maar ook een door God gewaardeerd mens of een door God geliefd kind. Zo in harmonie proberen te leven met de ander hoort wezenlijk bij het christenzijn.

**Goed leven met jezelf en de ander**

- Ik weet me waardevol in Gods ogen en geef voorrang aan wat hij van me wil.
- Mijn liefde voor God gaat boven alles en laat ik samengaan met liefde voor de ander.

Matteüs 7:12:

Behandel anderen steeds zoals je zou willen dat ze jullie behandelen. Dat is het hart van de Wet en de Profeten.



## Les 9: Verwerkingsvragen

- 1 God vindt jou van grote waarde, je kunt echt positief tegen jezelf aankijken en zo de negatieve boodschappen tegengaan die je in je hoofd over jezelf hoort en die je naar beneden halen.
  - a. Welke afbrekende boodschap(pen) moet jij bij jezelf tegengaan? Of anders gezegd: ga voor jezelf biddend na welke leugens vat op je hebben gekregen, juist als je deze boodschappen vergelijkt met hoe God jou ziet.
  - b. Heb je er zicht op waar die negatieve boodschappen in je hoofd vandaan komen? Luister eens met welke stem zo'n boodschap naar binnenkomt, herken je de stem van een van je ouders, een leerkracht, de dominee...?
  - c. Hoe help je jezelf om met overtuiging te zeggen dat je waardevol bent? Of: wat helpt je om Gods waarheid dat je zijn diepgeliefde kind bent, echt tot je te laten doordringen?
  
- 2 Bij zelfwaardering hoort ook dat je je eigen grenzen mag bewaken. (Kijk maar eens naar de manier waarop Paulus in Filippi op zijn strepen stond tegenover de autoriteiten, zie Handelingen 16:35-37.)
  - a. Waar geef jij anderen ruimte om over jouw grenzen heen te gaan en waardoor komt dat?
  - b. Hoe kun je leren om 'nee' te zeggen tegen anderen?
  - c. Moet je ook leren om 'nee' te zeggen tegen jezelf? Aan welke dingen denk je dan?
  
- 3 Voor je omgang met de ander is het belangrijk hem/haar door Gods ogen te zien.
  - a. Lukt jou dat in je omgaan met mensen? En hoe doe je dat dan?  
Bidden zou je hierin kunnen helpen, als je in je gebed de ander opdraagt aan God, word je gestimuleerd die ander door Gods ogen te zien. Is dat ook jouw ervaring?
  - b. Als het je in een bepaald geval echt niet lukt om iemand door Gods ogen te zien, ga dan eens na waardoor dat komt. Beschrijf concreet wat er in je omgaat bij een bepaalde persoon, om zo zicht te krijgen op wat het is dat je belemmert.
  - c. Hoe meer je beseft wat Christus voor jou heeft gedaan, des te beter ben je in staat de ander door Gods ogen te zien en in harmonie met hem/haar te leven.  
Herken je dit voor jezelf? Zo ja, hoe wil je daar concreet aan werken de komende tijd?
  
- 4 We hebben de opdracht onszelf te verloochenen, dus voorrang te geven aan Gods onderwijs.
  - a. Kun je een voorbeeld noemen uit je eigen leven waaruit blijkt dat jij jezelf hebt verloochend (of misschien alsnog moet verloochenen)?
  - b. Een uitspraak: 'Zelfverloochening is goed voor je want daardoor stap je van je eigen troon af en erken je God als de Heer van je leven.' Zie je waar je zelf op de troon zit? En heb je mee-gemaakt dat zelfverloochening jou iets goeds bracht?

### **Gebod:**

Here God, ik verlang er zo naar uw waarheid over mezelf en anderen echt door te laten klinken in mijn leven. Ik weet het, ik ben waardevol voor u. Wilt u de stemmen tot zwijgen brengen die me proberen te overtuigen van iets anders, open me voor uw Woord.

Maak me bereid voorop te zetten wat u van me wilt. Leer me mensen door uw ogen te zien zodat ik niet zo op mezelf gericht ben of me laat gelden ten koste van anderen; helpt u me om in vrede te leven met mensen om me heen.

Christus, vredevorst, in uw naam bid ik dit. Amen.

## LES 10: BEROUW

### Groeipunt 10: Je verdriet over je fouten laten merken

#### Lucas 19

<sup>1</sup> Jezus ging Jericho in en trok door de stad. <sup>2</sup> Er was daar een man die Zacheüs heette, een rijke hoofdtollenaar. <sup>3</sup> Hij wilde Jezus zien, om te weten te komen wat voor iemand het was, maar dat lukte hem niet vanwege de menigte, want hij was klein van stuk. <sup>4</sup> Daarom liep hij snel vooruit en klom in een vijgenboom om Jezus te kunnen zien wanneer hij voorbijkwam. <sup>5</sup> Toen Jezus daar langskwam, keek hij naar boven en zei: 'Zacheüs, kom vlug naar beneden, want vandaag moet ik in jouw huis verblijven.' <sup>6</sup> Zacheüs kwam meteen naar beneden en ontving Jezus vol vreugde bij zich thuis.

<sup>7</sup> Allen die dit zagen, zeiden morrend tegen elkaar: 'Hij is het huis van een zondig mens binnengegaan om onderdak te vinden voor de nacht.' <sup>8</sup> Maar Zacheüs was gaan staan en zei tegen de Heer: 'Kijk, Heer, de helft van mijn bezittingen geef ik aan de armen, en als ik iemand iets heb afgeperst vergoed ik het viervoudig.' <sup>9</sup> Jezus zei tegen hem: 'Vandaag is dit huis redding ten deel gevallen, want ook hij is een zoon van Abraham.' <sup>10</sup> De Mensenzoon is gekomen om te zoeken en te redden wat verloren was.'

In les 9 kwam Gods opdracht op je af: heb mensen om je heen lief; en dan niet alleen wie je aardig vindt, nee, zoek het beste voor iedereen. Maar wat te doen als je daarin echt tekort bent geschoten: je hebt iemand een gemene streek geleverd, misbruik gemaakt van een situatie, iemand vernederd, je iets toegeëigend wat niet van jou is. Dan kun je er niet mee volstaan simpelweg 'sorry' te zeggen. In zo'n situatie is oprecht berouw noodzakelijk. Daarmee wordt bedoeld dat je verdriet hebt over je fouten tegenover de ander en God en dat je dit ook wilt laten merken. Daarmee erken je dus de ernst van je tekortschieten en neem je er ook verantwoordelijkheid voor.

Zacheüs is daarvan een voorbeeld. Net als z'n collega's had hij mensen zwaar afgezet om zichzelf te verrijken. Maar op een gegeven moment werd hij geraakt door Jezus. Toen Jezus zijn stad bezocht, wilde Zacheüs hem beslist zien. En toen Jezus het vroeg ontving hij hem zelfs in zijn huis, en wel vol vreugde! Tijdens deze ontmoeting begreep Zacheüs dat zijn liefde voor Jezus zichtbaar moest worden in zijn daden tegenover zijn slachtoffers. Hij had dus echt berouw: het deed hem pijn dat hij mensen tekortgedaan had en wilde dat goedmaken, hoeveel hem dat ook ging kosten.

Echt berouw kan, net als bij Zacheüs, pas ontstaan als je geraakt bent door Christus, dus als je het zelf persoonlijk doorleefd hebt dat ook jij Gods vergevende liefde nodig hebt. Dan kun je onder ogen zien waar je naar anderen toe de fout bent ingegaan. Daarbij zijn drie dingen belangrijk:

- Je neemt tegenover degene die je benadeeld hebt de verantwoordelijkheid op je voor wat je gedaan hebt. Je schuift niet een deel van je verantwoordelijkheid naar de ander toe: 'Maar jij hebt..., en ja, daardoor heb ik...' Je erkent de ernst van je daden van toen maar ook de ernst van de gevolgen die het mogelijk nog altijd voor de ander heeft. Je bagatelliseert niet: 'Zo erg was het ook weer niet', of: 'Zit je daar nou nòg mee?'
- Je weet je klein tegenover God en beseft dat je bij hem geen rechten kunt laten gelden; hiervan doordrongen vraag je de ander vergeving en daarin laat je duidelijk merken dat je ook zijn vergeving niet als een *recht* opeist.
- Je bent bereid zo veel mogelijk goed te maken, op de manier zoals de ander het wil. Bijvoorbeeld door in je omgeving recht te zetten wat je daar ten nadele van de ander hebt gezegd, door geld terug te betalen, misschien door alle contact te vermijden. Daarbij probeer je niet te onderhandelen, maar accepteer je wat de ander nodig heeft.

#### Je verdriet over je fouten laten merken

- Het doet me pijn dat ik anderen geen recht heb gedaan maar benadeeld heb.
- Ik vraag vergeving en probeer de pijn van degene die ik heb benadeeld te verzachten.

Handelingen 26:20:

(Overall heeft Paulus de mensen verkondigd) dat ze tot inkeer moesten komen en God moesten eren, en zich dienden te gedragen zoals dat bij hun nieuwe leven paste.

## Les 10: Verwerkingsvragen

- 1 Berouw is noodzakelijk in een situatie waar je echt gefaald hebt.
  - a. Zijn er dingen in je leven waar je echt berouw over hebt (gehad)? Over welke dingen komt er verdriet bij je naar boven? En wil je ook over die dingen en dat verdriet Gods licht laten schijnen?
  - b. Tot welke actie heeft je berouw toen geleid? Als je geen actie hebt ondernomen, wat is daarvan de reden? Moet of wil je hier nog iets mee? Vraag ook aan God je hierover inzicht te geven.
  - c. Vaak verwarren mensen 'berouw over de daad' met 'angst voor of schaamte over de gevolgen van de onthulling'. Breng het verschil voor jezelf eens onder woorden. Herken je hier zelf ook iets van?
  
- 2 Er zijn vast mensen die jij tekortgedaan hebt en met wie jij iets goed te maken hebt.
  - a. Denk je nu aan bepaalde mensen? Wat is er tussen jullie misgegaan? Zijn er daarbij dingen waar jij je schuld over moet erkennen?
  - b. Vind je het moeilijk om je schuld, je ongelijk, je tekortschieten te erkennen? Zo ja, waarom dan? Probeer te ontdekken waar je bang voor bent of wat het is wat je tegenhoudt.
  - c. Herken je bij de volgende uitspraken nog iets wat voor jou opgaat?
    - Ik verdring de ernst van m'n foute daden omdat ik anders mezelf zo tegenal.
    - Ik praat mezelf schoon door te claimen dat God mij vergeven heeft.
    - Ik wil of durf me niet in de gevoelens van de ander verplaatsen.
    - Ik besef niet zo dat mijn daden uit het verleden bij de ander een lange nawerking hebben tot in het heden.
    - (Als ik de ander tijdens een gezamenlijk conflict tekort heb gedaan)* Ik verschuil me achter het aandeel dat de ander heeft aan het conflict.
  - d. Als je je schuld erkent, wil en kun je die dan ook naar de ander bekennen? Is het mogelijk om dat concreet te doen naar iemand die jij tekort hebt gedaan? Is het ook mogelijk om te vragen om vergeving? Op welke manier zou dat kunnen? (Bespreek dit het liefst vooraf goed met je mentor!)
  
- 3 Soms kan het belangrijk zijn dat je het iemand voorlegt: 'Wat kan ik voor je doen of laten om het goed (beter) te maken?'
  - a. Herken je waarom het belangrijk voor de ander is die vraag aan hem/haar voor te leggen?
  - b. Kun je iemand noemen aan wie jij deze vraag wil voorleggen? Neem de tijd om hierover na te denken en ook over wat je hier concreet mee zou willen doen.

### **Gebod:**

Here God, ik merk zo vaak dat ik mijn tekortschieten niet echt onder ogen durf te zien: ik probeer het te verdringen of maak het minder erg dan het is. Vul me toch met uw Geest, geef me steeds opnieuw de moed om mijn leven eerlijk onder ogen te zien en help me de pijn te erkennen van wat ik anderen heb aangedaan.

Heer, ik wil voluit leven vanuit uw vergeving. Dank u dat u mij vergeeft en helpt u me ook anderen om vergeving te vragen zonder te doen alsof ik er recht op heb. Wilt u me ook helpen om de vergeving echt te accepteren en van mijn kant recht te zetten wat ik kan.

Here Jezus, ik heb uw kracht en moed en liefde nodig. In uw naam bid ik dit. Amen.

## LES 11: LOSLATEN

### Groeipunt 11: Vrij worden van wat jou is aangedaan

#### Romeinen 12

<sup>17</sup> Vergeld geen kwaad met kwaad, maar probeer voor alle mensen het goede te doen (...). <sup>19</sup> Neem geen wraak, geliefde broeders en zusters, maar laat God uw wreker zijn, want er staat geschreven dat de Heer zegt: 'Het is aan mij om wraak te nemen, ik zal vergelden.' <sup>20</sup> Maar 'als uw vijand honger heeft, geef hem dan te eten, als hij dorst heeft, geef hem dan te drinken. Dan stapelt u gloeiende kolen op zijn hoofd.'

De vorige les ging erover wat er van jou verwacht mag worden als jij een ander tekortgedaan hebt. Hier staan we stil bij de situatie dat jou onrecht is aangedaan. Hoe moet jij je opstellen tegenover degene die jou iets heeft aangedaan?

Soms krijg je een te snel en makkelijk antwoord: 'Je moet maar gewoon vergeven en vergeten', zelfs als het om mishandeling of misbruik gaat. Daarmee wordt afbreuk gedaan aan de ernst van wat er is gebeurd en wordt jou geen recht gedaan. Verder is het belangrijk dat je alle ruimte krijgt voor de emoties die je hebt over wat gebeurd is, zoals verontwaardiging, boosheid, verdriet. Ook moet je de tijd krijgen hiermee in je eigen tempo verder te komen: je hoeft er niet zo maar even klaar mee te zijn.

Intussen word je in de Bijbel gestimuleerd om, als jou iets is aangedaan, de ander los te laten en het oordeel over de ander bij God te laten. Een onmogelijk traject als je afgaat op je emoties. In die emoties kun je ook doorschieten: je woede kan zich naar binnen richten, maar je kunt ook fantaseren over wraak. Dit is begrijpelijk, maar het koesteren van de negatieve emoties is niet goed voor een mens. Je raakt er verbitterd door en de ander blijft je beheersen. Dat is niet wat God wil voor je leven. Het is belangrijk zover te komen dat je het oordeel kunt overlaten 'aan hem die rechtvaardig oordeelt' (1 Petrus 2:23). Het traject dat God met de ander gaat is aan God en niet aan jou. Door de ander los te laten leg je alles in Gods hand. Daardoor kan je woede of zelfs haat verbleken en zullen je gedachten van wraak langzamerhand verdwijnen.

Stap 1 is dus de ander loslaten. Maar als je God met zijn liefde voor jou wilt navolgen, ben je daarmee niet klaar. Christus ging veel verder, hij is zelfs voor ons gestorven toen wij nog zondaars, vijanden waren (Romeinen 5:8). Gods liefde kwam dus van één kant: terwijl wij hem de rug toe keren, heeft zijn Zoon zich voor ons laten kruisigen. Als je Christus navolgt, groei je ernaar toe om voor de ander te bidden en het beste voor hem of haar te zoeken. Je groeit in de bereidheid te vergeven en de ander er niet meer op aan te zien wat die jou heeft aangedaan. Het kan daarbij helpen je erin te verplaatsen hoe de ander door zijn/haar levensgeschiedenis tot z'n daden gekomen is. Daarmee praat je het gedrag niet goed, maar je probeert in de ander de mens te zien, dus iemand die meer is dan alleen degene die jou iets heeft aangedaan.

Als je zo een vergevingsgezinde houding ontwikkelt, laat je aan de ander het beeld zien van Christus met zijn liefde voor ons. Wat diegene met dit cadeau doet, is zijn zaak. Wellicht komt hij/zij mede door jouw opstelling ertoe vergeving te vragen. Dan heb je ook echt de opdracht te vergeven: je rekent de ander z'n schuld niet meer aan. Menselijk gezien is dat haast niet op te brengen. Maar het is mogelijk als je zelf door en door beseft dat ook jij van onverdiende vergeving leeft (vergelijk Matteüs 18:32-33).

Er blijft nog een vraag over: als jij de ander vergeven hebt, kan en moet je dan weer gewoon met diegene omgaan? Helaas is verzoening, herstel van de relatie, niet altijd haalbaar omdat er te veel gebeurd is en het ongezond zou zijn dat te negeren. Maar gelukkig kan vergeving ook vrijheid brengen voor jou en de ander waardoor je zelfs aan herstel van relatie kunt werken. Goddank!

#### Vrij worden van wat jou is aangedaan

- Ik wil niet meer gebonden zijn aan de persoon die mij dingen heeft aangedaan.
- Ik wil in vrijheid leven, diep onder de indruk van Gods vergevende liefde voor mij.

Romeinen 13:8:

Wees elkaar niets schuldig, behalve liefde.

## Les 11: Verwerkingsvragen

- 1 Loslaten werkt bevrijdend.
  - a. Moest je tijdens het doornemen van de les denken aan mensen aan wie je je gebonden voelt en die je het cadeau van jouw vergeving wilt aanbieden? Neem rustig de tijd om dit onder ogen te zien; wat voor stappen zou je kunnen zetten?
  - b. 'Loslaten verandert het verleden niet maar opent een weg naar de toekomst.' Wat vind je van deze bewering en heb je daar zelf ervaring mee? En wat verandert er volgens jouw ervaring door loslaten richting de toekomst?
  
- 2 Gebondenheid aan de persoon die jou pijn heeft gedaan, werkt op een negatieve, afbrekende manier door in je leven. Hieronder enkele emoties die door zo'n gebondenheid kunnen ontstaan. Kruis eens aan wat je hiervan bij jezelf herkent of wat vroeger bij jou speelde.

<input type="checkbox"/> Constante haat tegen de persoon	<input type="checkbox"/> Je onverbonden voelen met je naasten
<input type="checkbox"/> Gevoelens van depressiviteit	<input type="checkbox"/> Gebrek aan gevoelens
<input type="checkbox"/> Kwaadheid op God	<input type="checkbox"/> Gebrek aan geloofsbeleving

  - a. Worstel je ermee dat je van jezelf zulke (of andere) negatieve gevoelens niet mag hebben en ertegen moet vechten? Is dit Gods stem of je eigen kritische stem?
  - b. God vraagt je niet je gevoelens te onderdrukken, maar nodigt je uit om te stoppen met veroordelen (ook van jezelf!). Zo berust je niet in gevoelens die je naar beneden halen, maar je werkt eraan ze kwijt te raken door aan God over te geven wat jou is aangedaan. Als het jou gelukt is zulke gevoelens kwijt te raken, kun je dan aangeven hoe het jou gelukt is? Hoe helpt Romeinen 3:23-24 je hierbij?
  
- 3 De ander vergeving schenken en je met de ander verzoenen zijn moeilijke acties. Daarbij komen verschillende situaties voor.
  - a. Iemand kan vergeving vragen terwijl die tegelijkertijd zichzelf schoon probeert te praten: 'Maar jij....', of: 'Maar ik....'  
Heb jij dat wel eens meegemaakt? Hoe kun je dan toch jouw verantwoordelijkheid nemen?
  - b. Iemand die een ander iets ergs heeft aangedaan, zegt soms tegen diegene: 'Ik weet me door God vergeven, dus moet jij dat ook doen.'  
Heb jij dat wel eens meegemaakt? Hoe kun je daarmee omgaan?
  - c. Soms heeft iemand de veroorzaker van onrecht wel vergeving geschonken maar lukt het niet tot verzoening te komen en dus de relatie met de ander te herstellen.  
Herken je dit in je eigen leven? Wat maakt het voor jou moeilijk tot verzoening te komen en hoe ga je daarmee om? Vraag ook Gods wijsheid om te ontdekken of je echt tot verzoening zou moeten komen.

### **Gebed:**

Here God, ik merk hoe ik vaak negatieve gevoelens heb voor degene (*noem de naam van de persoon*) die me onrecht heeft aangedaan. Helpt u mij ermee dat ik alles in uw hand kan leggen: de ander, mijn veroordeling, mezelf met al mijn gevoelens. Maak mij zo los van ..., zodat ik ernaar toe-groei hem/haar het goede te gunnen.

U weet dat ik ernaar verlang dat ... de daden erkent en daar berouw over heeft, ook tegenover mij. Maar wat er ook bij hem/haar gebeurt, helpt u mij ermee vergevingsgezind te zijn. Geeft u me ook wijsheid om een goede keuze te maken hoe ik met die ander kan omgaan.

Dit leg ik U voor met een beroep op de vergevende liefde van Jezus Christus. Amen.

## LES 12: OP WEG

### Groeipunt 12: Accepteren dat veranderen een proces is

#### Romeinen 6

<sup>1</sup> Betekent dit nu dat we moeten blijven zondigen om de genade te laten toenemen? <sup>2</sup> Dat in geen geval. Hoe zouden wij, die dood zijn voor de zonde, nog in zonde kunnen leven? <sup>3</sup> Weet u niet dat wij die gedoopt zijn in Christus Jezus, zijn gedoopt in zijn dood? (...) <sup>5</sup> Als wij delen in zijn dood, zullen wij ook delen in zijn opstanding. <sup>6</sup> Immers, we weten dat ons oude bestaan met hem gekruisigd is omdat er een einde moest komen aan ons zondige leven: we mochten niet langer slaven van de zonde zijn. <sup>7</sup> Wie gestorven is, is rechtens vrij van de zonde. <sup>8</sup> Wanneer wij met Christus zijn gestorven, geloven we dat we ook met hem zullen leven (...) <sup>10</sup> Hij is gestorven om een einde te maken aan de zonde, voor eens en altijd; en nu hij leeft, leeft hij voor God. <sup>11</sup> Zo moet u ook uzelf zien: dood voor de zonde, maar in Christus Jezus levend voor God. <sup>12</sup> Laat de zonde dus niet heersen over uw sterfelijke bestaan, geef niet toe aan uw begeerten.

We willen weer even terug naar de basis: onze identiteit in Christus. Les 3 ging daar al over en eindigde met: 'in een levenslang groeiproces *word je* steeds meer wat je 'in Christus' al *bent*.'

Je zit middenin dat proces en je voelt vast de spanning tussen de identiteit die je hebt gekregen door je band met Christus en de praktijk van je christenzijn. In de Bijbel kom je die spanning ook telkens tegen. Bijvoorbeeld in de brief aan de christenen in Efeze, daar zegt Paulus: 'in Christus bent u, door uw geloof, gemerkt met het stempel van de heilige Geest.' (1:13). Dat is een feit. Verderop in de brief geeft Paulus aan hoe het zou moeten zijn: 'Bedrink u niet, want dat leidt tot uitspattingen, maar *laat* de Geest u vervullen' (5:18). Daar is je eigen inzet nodig.

Dat lijkt tegenstrijdig: het ene moment is onze verandering, onze identiteit een feit, het volgende moment is die verandering een opdracht. Over ons christenzijn valt nu eenmaal niet in één woord te spreken. Je kunt het zo zeggen: in hoofdstuk 1 wijst Paulus op onze veranderde *positie*. En in hoofdstuk 5 spoort hij aan tot veranderd *gedrag* dat bij die positie past.

Door onze verbondenheid met Christus zijn we kind van God en geen vijand meer. Dat is het startpunt van onze verandering en dat brengt rust: niet alles in ons leven als christen is in beweging want we staan op een vast fundament. En nu je kind van God *bent* en de Geest je stempelt, moet je je ook door Gods Geest laten vullen en je als kind van God *gedragen*. Je veranderde positie laat je niet op je lauweren rusten. Je blijft constant op weg naar God.

Ook in Romeinen 6 doet Paulus uitspraken over onze veranderde situatie: ben je door het geloof met Christus verbonden, dan ben je één met Christus' dood en opstanding. Dat betekent dat je oude bestaan voorbij is en dat je geen slaaf meer bent van de zonde: je leeft voor God. In de praktijk is dit nog niet volledig zichtbaar. Je bent vrijgesproken van de straf op de zonde en vrij van de macht van de zonde, maar nog niet volledig vrij van de *aanwezigheid* van de zonde.

Het feit van je veranderde situatie brengt rust, maar Paulus roept op niet maar gewoon door te gaan met foute patronen vanuit de gedachte: alles wordt toch wel vergeven. Dat is ondenkbaar. Daarom komt Paulus ook met de opdracht je zo te gedragen als past bij je veranderde situatie: laat de zonde niet langer heersen, geef niet toe aan je zondige begeerten! Daarvoor is het belangrijk je aandacht te richten op wat je door je band met Christus bent: geen slaaf van de zonde maar het geliefde kind van God. Hoe meer dat voor jou leeft, des te meer zal Christus' vernieuwende kracht je gedrag veranderen.

#### Accepteren dat veranderen een proces is

- Ik vind rust in het feit dat ik door mijn band met Christus kind van God ben.
- Mijn positie als Gods kind stimuleert mij om mij steeds meer als kind van God te gedragen.

<sup>2</sup> Petrus 3:18:

Groei in de genade en in de kennis van onze Heer en redder Jezus Christus.

## Les 12: Verwerkingsvragen

- 1 Lees Galaten 5:13-6:10: Zaaïen we op de akker van de Geest, dan rijpt er vrucht: liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Je krijgt hier een opdracht (ga zaaïen) en een geschenk (de vrucht die volgt).
  - a. Zaaïen op de akker van de Geest betekent zaaïen in goede, vruchtbare grond. Heb je er een beeld bij wat dat betekent en hoe je dat kunt doen?  
Er is ook een uitspraak: wat je voedt, dat groeit. Je kunt een lammetje of een leeuw te eten geven, het dier dat je voedt zal groeien. Probeer nu voor jezelf eens concreet te maken hoe je dat zaaïen op de akker van de Geest kunt doen.
  - b. Voor welke van de negen delen van de vrucht zie je bij jezelf vooruitgang en bij welke minder of geen vooruitgang? Vraag ook eens aan mensen om je heen om hierin mee te kijken.
  - c. Geef eens concreet aan hoe je de komende tijd er aan wilt werken meer groei in vrucht van de Geest te ontvangen. Voel je ook de spanning tussen werken en ontvangen?
  
- 2 In les 0 zijn doelstellingen geformuleerd. Enkele citaten: 'Ik wil erin groeien dat ik:
  - mijn problemen onderken en voor mezelf kan verwoorden;
  - de verantwoordelijkheid neem om met mijn problemen om te gaan;
  - vertrouwen heb in Christus en zijn plan met mij.'
  - a. Noteer eens voor jezelf waarin je bent gegroeid.
  - b. Noteer ook voor jezelf waarin je nog graag wilt groeien. Wat wil je daarvoor ondernemen?
  
- 3 Nog enkele doelstellingen: 'Ik wil erin groeien dat ik:
  - het beeld van God invul vanuit de persoon en het werk van Christus;
  - verbondenheid ervaar met God en met elkaar;
  - een balans vind tussen zorg voor mezelf en inzet voor de ander.'
  - a. Waarin ben je gegroeid?
  - b. Waarin wil je nog graag groeien? Hoe?
  
- 4 De groei, genoemd in vraag 2 en 3, is niet alleen jouw actie. God is daarin ook actief: door zijn Geest laat hij jou dingen ontdekken en zet hij jou in beweging.
  - a. Heb jij het ervaren dat God bij je proces betrokken was en heb je gemerkt hoe hij ook aan het werk was in jouw veranderingsproces? Kun je hier iets over vertellen?
  - b. Kun je aangeven hoe Gods Geest de Bijbel en mensen om je heen gebruikt heeft om jou te veranderen?

### **Gebed:**

Here God, dank u dat u mij door het geloof zo nauw verbindt met Christus. Dank u wel dat ik door Christus vrijuit ga bij u en dat ik me zelfs kind van u mag weten. Wilt u me geven dat dit het fundament blijft van mijn leven, hoeveel er ook nog veranderen moet bij mij.

Helpt u mij ermee dat ik dit feit ook laat doorwerken in de manier waarop ik me gedraag. Vergeef me dat ik nog steeds leef alsof de macht van de zonde heerst in mijn leven. Wilt u mij door mijn eenheid met Christus veranderen, zodat het steeds meer te merken valt dat ik geen slaaf meer ben van de zonde maar u toegewijd ben.

Dit bid ik u in de naam van Jezus, uw Zoon, die ook mijn oudste broer is. Amen.

## LES 13: GEVECHT

### Groeipunt 13: Accepteren dat veranderen strijd kost

#### Efeziërs 6

<sup>10</sup> Zoek uw kracht in de Heer, in de kracht van zijn macht. <sup>11</sup> Trek de wapenrusting van God aan om stand te kunnen houden tegen de listen van de duivel. <sup>12</sup> Onze strijd is niet gericht tegen mensen maar tegen hemelse vorsten, de heersers en de machthebbers van de duisternis, tegen de kwade geesten in de hemelsferen.

<sup>13</sup> Neem daarom de wapens van God op om weerstand te kunnen bieden op de dag van het kwaad, om goed voorbereid stand te kunnen houden. <sup>14</sup> Houd stand, met de waarheid als gordel om uw heupen, de gerechtigheid als harnas om uw borst, <sup>15</sup> de inzet voor het evangelie van de vrede als sandalen aan uw voeten, <sup>16</sup> en draag bovenal het geloof als schild waarmee u alle brandende pijlen van hem die het kwaad zelf is kunt doven. <sup>17</sup> Draag als helm de verlossing en als zwaard de Geest, dat wil zeggen Gods woorden.

Verandering is een levenslang proces. Hoe meer je je aandacht richt op wat je door je band met Christus bent, des te meer zal Christus' vernieuwende kracht je leven veranderen. Dit veranderen kost niet alleen *tijd* maar ook *strijd*. Er zijn namelijk zondige krachten aan het werk in ons, die afbreuk proberen te doen aan wat Christus' Geest in je wil uitwerken. Die krachten moet je niet onderschatten. Vooral ook omdat de duivel daarvan gebruik wil maken om zijn vernietigende doel uit te voeren. Veel mensen geloven niet (meer) aan het bestaan van de duivel en zijn demonen. Maar de Bijbel is er duidelijk over: er zijn engelen ontrouw geworden aan God en ze zetten nu onder leiding van de duivel alles op alles om ons los te weken van God. Geen wonder dat we in dit leven elke dag last hebben van die duistere krachten in ons en om ons heen. De invloed daarvan merk je aan alle kanten.

Maar in die situatie hoeft je niet te berusten. Je kunt jezelf verdedigen en ook de tegenaanval inzetten, want gelukkig staan we niet alleen. God reikt ons de nodige wapens aan waarmee we ons kunnen beschermen tegen de duivel met z'n demonen.

In Paulus' opsomming uit Efeziërs 6 springen er twee wapens uit. Allereerst de waarheid. Als er iets is dat de duivel gebruikt om onze band met God te laten verslappen, dan zijn dat leugens: 'God vindt jou niks waard. Jij hebt verdient wat je is overkomen. Jij bent heus geen kind van God. Niemand houdt van jou. Jezus is alleen maar een goed mens. Je moet je alleen redden.' De duivel kan deze leugens zo geniepig bij jou laten binnenkomen dat je ze gelooft. Maar Christus zei al: 'De waarheid zal u bevrijden' (Johannes 8:32). En wat is de waarheid? Dat God jou liefheeft en zijn liefde aan jou wil uitdelen via zijn eigen Zoon, onze Heer Jezus Christus. Als je dat gelooft, ben je weerbaar tegenover de agressie van de duivel.

Een tweede wapen is de Geest. Met behulp van Gods Woord bindt hij ons Gods beloften op het hart. Die helpen je tegen moedeloosheid. Ook stimuleert de Geest ons dat we onze zondige neigingen de kop indrukken en de negenvoudige vrucht van de Geest in ons laten groeien: liefde, de basis en motor voor je leven als christen, en dan ook: vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing (Galaten 5:22-23). Is deze vrucht merkbaar in je leven, dan proef je in deze wereld al iets van het paradijs - ondanks de agressie van de duivel.

Het is een hele worsteling tegen jezelf en tegen de duivel om je af te sluiten voor leugens en in te gaan tegen moedeloosheid en zondige neigingen. Maak dus gebruik van de wapens die God je aanreikt; en naast wapens om je te verdedigen is er ook een aanvalswapen waar satan voor vlucht: gebed! (Ef. 6: 18-20) Wees verzekerd van een goede afloop van deze strijd.

#### Accepteren dat veranderen strijd kost

- Ik merk dat de zonde en de duivel sterke vijanden zijn, waartegen ik vanuit mezelf weerloos ben.
- Ik wil met de hulp van Christus' Geest en Woord vechten tegen mijn geestelijke vijanden.

1 Timoteüs 6:12:

Strijd de goede strijd van het geloof, win het eeuwige leven waartoe je geroepen bent.



### Les 13: Verwerkingsvragen

- 1 Veranderen kost strijd; vaak val je terug in oude patronen.
  - a. Herken je dat? Beschrijf eens specifiek wat er dan bij jou gebeurt.
  - b. Herken je wat de boodschap van Satan is en wat de boodschap van God is in je gevecht tegen de zonde?
  - c. Met welke leugens, door jezelf of anderen uitgesproken, worstel je? Vraag God om de leugens aan te wijzen, zodat je ermee kunt breken.
  
- 2 Er zijn zondige krachten aan het werk in ons die ons proberen los te weken van God.
  - a. Als je er zo tegen aan kijkt, welke zondige krachten kun jij dan in je eigen leven aanwijzen?
  - b. Kun je specifiek beschrijven wat voor destructief, afbrekend effect die krachten hadden of hebben op je band met God, op jezelf en op je relaties? Kijk ook nog eens terug naar je zelfonderzoek van les 5 en 6.
  - c. Merk je ook dat die krachten door je eenheid met Christus minder kans krijgen?
  
- 3 Wil je echt veranderen, dan komt daar veel bij kijken. Zo citeert John Stott in één van zijn boeken het volgende gedicht:

Zaai een gedachte en je oogst een daad; zaai een daad en je oogst een gewoonte; zaai een gewoonte en je oogst een karakter; zaai een karakter en je oogst een bestemming.	Uitleg: <i>(Ik denk vaak dat....)</i> <i>(daardoor doe ik voortdurend....)</i> <i>(dat maakt mij tot....)</i> <i>(waardoor ik....)</i>
--	--

  - a. Kun je gewoontes noemen die belangrijk zijn voor jouw geestelijke groei? Wil je (opnieuw) aan het opbouwen van deze gewoontes werken? (En de gedachte dat het toch niet gaat lukken of dat God boos op je is omdat het eerder niet gelukt is, zou wel eens een leugen kunnen zijn die bij vraag 1 thuishoort.)
  - b. Werk eens concreet uit waarin dit viermaal zaaien in jouw leven zichtbaar kan worden of is geworden. Doe dat niet alleen voor de negatieve uitkomst maar ook voor de positieve.
  
- 4 Om te veranderen moet je niet vertrouwen op je eigen wilskracht maar op de kracht van de wapens die God aanreikt: de waarheid en Christus' Geest.
  - a. *Merk* je ook dat wilskracht onvoldoende helpt om fundamenteel te veranderen, en waardoor komt dat?
  - b. Hoe krijg je de waarheid en de Geest als wapens in handen? Ofwel, hoe doe je dat: de wapenrusting van God aantrekken? Merk je ook dat die wapens jou helpen?

#### **Gebed:**

Here God, u wilt mij weerbaar maken tegen de vijanden die me los willen maken van u: mijn eigen zondige aard en de duivel met z'n destructieve macht. Geef me door Christus' Geest de moed en de kracht om het gevecht aan te gaan. Bewaar me tegen angst, wilt u me helpen niet te verslappen of moedeloos te worden.

Bescherm me zodat ik Satans leugens niet geloof. Maak mij strijdvaardig en vul me met uw Geest en uw waarheid. Ik verlang ernaar dat in mij de vrucht van de Geest groeit, zodat ik steeds meer een afspiegeling ben van Christus.

Ik bid u dit in de machtige naam van Jezus Christus, de overwinnaar. Amen.

## LES 14: HERSTEL

### Groeipunt 14: Uitkijken naar de toekomst, het nieuwe paradijs

#### Openbaring 21

<sup>3</sup> Ik hoorde een luide stem vanaf de troon, die uitriep: 'Gods woonplaats is onder de mensen, hij zal bij hen wonen. Zij zullen zijn volken zijn en God zelf zal als hun God bij hen zijn. <sup>4</sup> Hij zal alle tranen uit hun ogen wissen. Er zal geen dood meer zijn, geen rouw, geen jammerklacht, geen pijn, want wat er eerst was is voorbij.'

<sup>5</sup> Hij die op de troon zat zei: 'Alles maak ik nieuw!' – Ik hoorde zeggen: 'Schrijf het op, want wat hier wordt gezegd is betrouwbaar en waar.'

Het paradijs, wie van ons verlangt daar niet naar? Uiteindelijk zijn we daarvoor geschapen, om in volmaakte harmonie te leven met God, met elkaar en met onze omgeving, kortom: de hemel op aarde. Klinkt dat sprookjesachtig? We voelen allemaal aan dat de wereld niet bedoeld kan zijn zoals die op dit moment is: milieuvervuiling, oorlog, ziekte, psychische problemen, je eigen falen en onmacht. Als je daarmee wordt geconfronteerd, dringt zich aan je op: 'Dit zou anders moeten zijn.' Dat intense verlangen naar heelheid, naar vrede, liefde en schoonheid, is niet het resultaat van onze fantasie. Dàt we verlangen bewijst dat we oorspronkelijk gemaakt zijn voor een betere wereld. We horen thuis in het paradijs.

De Bijbel maakt ons duidelijk waar dat verlangen vandaan komt. Onze geschiedenis begon met het paradijs, maar dat paradijs ging verloren door de ontrouw van de mens. Daar berustte God niet in. Hij begon meteen met zijn reddingsplan om een nieuw paradijs te stichten op aarde. In dat paradijs wordt de winst van de geschiedenis meegenomen. De Bijbel begint immers met een tuin en eindigt met een stad. Het zal niet precies hetzelfde zijn, maar het gemeenschappelijke van het begin en het einde is dat het volmaakt zal zijn. En het allermooiste van die toekomst is dat we in Gods directe nabijheid zullen leven, constant een en al vreugde.

Ongeloofwaardig? Inderdaad, als je alleen kijkt naar wat er nu gaande is in de wereld. Maar als je de betrouwbaarheid van Gods belofte hebt leren kennen, dan staat het voor je vast: 'Alles *wordt* nieuw.' In onze beleving duurt het trouwens wel erg lang voordat God het beloofde paradijs laat komen. We moeten echt leren accepteren dat God alles doet op zijn manier en op zijn tijd. Vertrouw je hem, staat het voor je vast? Het nieuwe paradijs komt er zeker. Met de komst van Christus in de wereld heeft God een beslissende stap vooruit gezet. Dat wordt duidelijk als we onze blik op Christus richten. Zie je hoe hij hart had voor kwetsbare mensen, zie je hoe hij zijn liefde voor jou en mij heeft getoond, geloof je dat hij jouw schulden aan het kruis heeft afbetaald en nu in de hemel aan Gods rechterhand zit? Dan zie je: aan alle zonde en ellende komt een eind; alles wordt hersteld.

Dat God deze toekomst voor ons in petto heeft, kan je ook nu al helpen om te gaan met de moeilijke dingen in het leven. Als geluk hier niet binnen handbereik ligt, heeft dat niet het laatste woord. Merk je dat je er niet op gespitst bent vandaag al alles te krijgen? Besef je het echt, eens breekt de dag aan dat God jou het volmaakte gaat geven? Het is niet: 'I want it all and I want it now'. Hoe heftig dat ook kan zijn, het is voor een christen geen onoverkomelijke ramp als je in dit leven veel moet missen. Natuurlijk, het raakt je diep als je tegenspoed ondervindt en als je verlangens onvervuld blijven. Maar daarmee is je leven nog niet mislukt. Eén met Christus ben je onderweg naar het nieuwe paradijs, waarin je voor de volle honderd procent tot bloei komt, ongehinderd door wat ook.

#### Uitkijken naar de toekomst, het nieuwe paradijs

- Ik verlang naar de nieuwe aarde waarop ik dicht bij God leef, zonder enige ellende.
- Ik accepteer dat ik nu het ideale niet bereik maar geniet van wat ik als voorproef krijg.

Romeinen 12:12

Wees verheugd door de hoop die u hebt, wees standvastig wanneer u tegenspoed ondervindt, en bid onophoudelijk.

### Les 14: Verwerkingsvragen

- 1 Het verlangen naar de nieuwe aarde is niet gebaseerd op fantasie. De schrijver C.S. Lewis zegt het zo: 'Scheepsels komen niet met verlangens ter wereld zonder dat daarvoor bevrediging bestaat. Een baby ervaart honger; en kijk, er bestaat voedsel. Een klein eendje wil zwemmen; en kijk, er bestaat water (...) Als ik in mijzelf een verlangen waarneem dat zich door niet één ervaring in deze wereld laat bevredigen, dan is de meest waarschijnlijke verklaring dat ik voor een andere wereld ben gemaakt.' (Onversneden christendom, Kampen 2002, derde druk, blz. 138)
  - a. Wat vind je van Lewis' gedachte dat we blijkbaar voor een *betere* wereld zijn gemaakt omdat ons verlangen naar het paradijs in *deze* wereld niet bevredigd kan worden?
  - b. Op welk terrein liggen jouw verlangens? Zijn je verlangens ook veranderd in de loop van het traject 'Op weg naar herstel'? Hoe breng je je verlangens bij God onder de aandacht? Zet eens op papier en vertel zo aan God waar je naar verlangt, voor nu en de toekomst.
  - c. In deze wereld zal het nooit paradijselijk voor je worden. Wat doet dat met jou: raak je er geprimeerd door of doet het je juist naar de toekomst te verlangen?
- 2 Vaak ervaren christenen een grote spanning tussen Gods belofte (het nieuwe paradijs) en hun werkelijkheid (allerlei ellende).
  - a. Hoe ga jij meestal met die spanning om? (Gewone menselijke reacties zijn bijvoorbeeld: negeren, rationaliseren, uit de weg gaan, de moed opgeven of juist extra hard aan het werk gaan, etc..) Merk je de laatste tijd verandering in hoe je er mee omgaat?
  - b. Wat helpt jou concreet om te leven in het spanningsveld van belofte en werkelijkheid? Wat heb je daarin geleerd door erbij stil te staan dat je *op weg* bent naar herstel?
- 3 Het nieuwe paradijs is niet alleen toekomstmuziek. We kunnen daar nu al een voorproef van genieten.
  - a. Kun jij dingen noemen die je als een voorproef van de toekomst ervaart? Hou bijvoorbeeld eens een tijdje een lijstje bij van dit soort dingen.
  - b. Je kunt van voorproefjes ook op een oppervlakkige manier genieten, met als resultaat dat het verlangen naar het nieuwe paradijs verdwijnt. Herken je dat in jouw leven?
  - c. Je kunt zo overspoeld worden door de ellende van het heden dat het je niet lukt je te laten bemoedigen door de toekomst. Herken je dat bij jezelf?
  - d. Het leven in het nieuwe paradijs geeft vreugde doordat het 'leven in Gods nabijheid' is. Ken je die vreugde ook al in het leven hier en nu? Probeer eens (op een creatieve manier, in een gedicht of lied of tekening) uitdrukking te geven aan die vreugde en je liefde voor God.

#### **Gebod:**

Here God, soms word ik zo overspoeld door mijn ellende dat ik geen houvast heb aan uw belofte over de toekomst. Voor mij geldt dan alleen de duisternis. Kom me tegemoet, Heer, zodat het licht van uw belofte weer gaat schijnen voor mij en me vreugde geeft.

Bewaar me voor oppervlakkig genieten, net alsof er geen toekomst is; leer mij in de mooie dingen van vandaag juist een voorproef te zien van het grootse dat u ons beloofd hebt.

Ik wil ook graag meer ontspannen omgaan met gemis in mijn leven; geef me daarom vertrouwen dat het niet nodig is hier alles al te krijgen want het nieuwe paradijs komt.

Ik leg u dit voor in de hoop en verwachting van uw terugkeer, Heer Jezus. Amen.

## LES 15: LEERLING

### Groeipunt 15: Je elke dag openstellen voor God en zijn Woord

#### Romeinen 15

<sup>4</sup> Alles wat vroeger is geschreven, is geschreven om ons te onderwijzen, opdat wij door te volharden en door troost te putten uit de Schriften zouden blijven hopen.

#### 2 Timoteüs 3

<sup>16</sup> Elke schrifttekst is door God geïnspireerd en kan gebruikt worden om onderricht te geven, om dwalingen en fouten te weerleggen, en om op te voeden tot een deugdzzaam leven, <sup>17</sup> zodat een die-naar van God voor zijn taak berekend is en voor elk goed doel volledig is toegerust.

Met deze les ben je aan het einde van de cursus gekomen. Veertien groeipunten zijn aan de orde geweest. Maar al sluit je deze cursus nu af, dat betekent niet dat je groei op al die punten voltooid is: groeien als christen is een levenslang proces van vallen en opstaan. Het ene moment heb je vooruitgang geboekt, het volgende moment zie je nog een hele weg voor je. Kenmerkend voor christenen is dan ook dat ze leerling blijven, wat betekent dat ze constant onderwijs nodig hebben, maar tegelijk ook elkaars leraar kunnen zijn.

Leraarzijn kan in het klein en het groot: je kunt een voorbeeld voor anderen zijn als je getuigt over wat God doet in je leven (juist als je het zwaar hebt) of als je in je levensstijl laat zien dat je God, zijn schepping en zijn schepsels lief hebt. Zoek iets wat jouw hart heeft: milieu, fair trade, dierenwelzijn, en leef dan volgens principes die daar voor jou bij passen. Waak hierbij wel voor perfectionisme, God houdt niet pas dan van je als je perfect leeft; hij wil graag deel uitmaken van je leven, hoe dat er ook uitziet op dit moment. Een andere manier van 'leraarzijn' is om via mentorschap met iemand mee te lopen. Daarbij hoeft je de ander niet ver vooruit te zijn, maar ben je bereid samen met hem/haar te zoeken naar Gods weg met de ander en met jezelf.

Onderwijs voor ons, leerlingen, is er in allerlei vormen: kerkdiensten, cursussen, persoonlijke studie. Het centrale studieboek is de Bijbel, een boek uit een andere tijd en zeker niet gemakkelijk. Wil je er profijt van hebben, dan moet je echt investeren. Belangrijk is dat dit boek een goddelijke oorsprong heeft: de schrijvers hebben hun teksten niet zomaar bedacht maar zijn door Gods Geest geleid. Zo leer je al lezend God kennen, ontmoet je Christus en kun je werken aan je band met hem. En dan blijkt ook hoe veelomvattend de Bijbel is: die beperkt zich niet tot het godsdienstige terrein maar heeft betekenis voor ons hele leven. Vanuit de Bijbel krijg je dingen aangereikt die je kunt toepassen op elk onderwerp dat jou bezighoudt (ook de onderwerpen hierboven genoemd).

Het is dus belangrijk regelmatig, zo mogelijk dagelijks met de Bijbel om te gaan. Op die manier laat je je voeden, waardoor je kracht kunt opdoen als christen. Een paar tips:

- Laat je voorlezen als je geen lezer bent: [www.downloadbijbel.nl](http://www.downloadbijbel.nl)
- Volg een Bijbelleesrooster: google maar eens op 'bibleleesrooster'
- Lees dagelijks een tekst met overdenking: [www.tijdmetjesus.nl](http://www.tijdmetjesus.nl)
- Lees toelichtingen bij de Nieuwe Bijbel Vertaling: [www.nbv.nl/vertaalaantekeningen/](http://www.nbv.nl/vertaalaantekeningen/)
- Raadpleeg verschillende Bijbelvertalingen: [www.biblija.net](http://www.biblija.net)

Dagelijks luisteren naar en praten met God gaat goed samen. Zo kun je alles met hem delen waar je over leest en wat verder belangrijk voor je is: je vreugde, je verdriet, je verwondering en het nemen van beslissingen. Regelmatig 'online zijn' met God is echt onmisbaar om te groeien in je verbondenheid met hem. En als kind van God kun je heel vertrouwelijk met hem omgaan, je hoeft je niet in te houden. Als je vol onbegrip bent tegenover God of zelfs kwaad op hem, mag je dat uiten: hij kan wel tegen een stootje. Ook je angst voor wat kan gebeuren, je worstelingen, je tobben: je mag het uitspreken, want God weet hoe het bij ons werkt. Hij wil dat juist: betrokken zijn bij ons hele leven!

#### Je elke dag openstellen voor God en zijn Woord

- Ik wil als christen niet teren op wat ik bereikt heb, maar wil blijven groeien.
- Ik stel me open voor God en zijn Woord en betrek hem al biddend bij mijn leven.

Kolossenzen 3:16:

Laat Christus' woorden in al hun rijkdom in u wonen.

### Les 15: Verwerkingsvragen

- 1 Persoonlijk omgaan met de Bijbel is niet altijd even gemakkelijk.
  - a. Welke hulpmiddelen gebruik jij in je persoonlijke omgang met de Bijbel? Deel dit ook met elkaar in de groep zodat je elkaar op ideeën kunt brengen.
  - b. Wat uit de Bijbel roept bij jou moeite op? Zijn het speciale gedeeltes / bijbelboeken of zijn er bepaalde thema's waar je (nog) mee worstelt?
  - c. Op wat voor manier spreekt God via de Bijbel tot jou? En hoe kun je God daar nog meer ruimte voor geven? Wat is het belangrijkste dat je zo geleerd hebt?
  
- 2 Bidden tot God is voor veel mensen geen vanzelfsprekende activiteit.
  - a. Lukt het je om regelmatig online (in de vorm van een uitgebreid gebed of een schietgebed) te zijn met God? Zo ja, wat stimuleert jou? Zo nee, wat belemmert jou?
  - b. Deel je nu meer of andere dingen met God dan toen je aan dit traject begon? Zijn er nog steeds dingen die je niet deelt met God, die je niet met hem *wilt* delen? Hoe wil je daar aan werken?
  
- 3 Ervoor gaan zitten om luisterend en biddend alleen met God te zijn wordt 'stille tijd' genoemd.
  - a. Heb jij momenten dat je 'stille tijd' houdt, dus alleen met God bent?

<input type="radio"/> (bijna) elke dag	<input type="radio"/> soms, ik heb niet genoeg discipline
<input type="radio"/> regelmatig	<input type="radio"/> nooit, het komt er gewoon niet van
<input type="radio"/> soms, had ik maar vaker tijd	<input type="radio"/> nooit, ik heb er geen zin in
  - b. Als het ervan komt, hoe ziet jouw 'stille tijd' er dan uit? Zijn er vaste onderdelen, ben je in de loop van de cursus ook dingen gaan toevoegen of weglaten? En hoe kun je bereiken dat je 'stille tijd' een (haast) dagelijkse activiteit wordt?
  - c. Luisteren naar God en praten tegen hem helpen je om te blijven groeien als christen. Heb jij dat de laatste tijd ook gemerkt?
  - d. Ken jij al luisterend en/of biddend de ervaring dat je bij God echt tot rust komt?
  
- 4 Bij het leerling zijn van Jezus hoort ook uitdelen van wat je zelf hebt ontvangen. Dat kan invloed hebben op de activiteiten die je doet, op de verantwoordelijkheden die je op je neemt.
  - a. Welke dingen heb jij van God ontvangen waar je van kunt uitdelen?
  - b. Op wat voor manier zou jij willen uitdelen? Welke taak (in je gemeente, in je gezin, op je werk) zie je voor jezelf weggelegd? Als voor jezelf je een rol binnen de herstelcursus ziet (bv. mentor, inleider, gastheer/vrouw...), geef dit dan door aan de groepsbegeleiders.

**Gebod:**

Here God, soms merk ik bij mij de neiging mij voor u af te sluiten en alleen maar bezig te zijn met mijn eigen gedachten en gevoelens. Bevrijd mij uit dit zelfgekozen isolement en doordring me van uw liefde voor mij. Laat die liefde mij stimuleren om me luisterend en biddend voor u open te stellen, elke dag weer.

Verlicht mij door uw Geest, zodat ik inzicht krijg in uw Woord en door dat Woord groei als kind van u. Breng mij door de Geest ook zover dat ik u telkens betrek bij mijn leven.

Dit leg ik u voor met een beroep op Jezus Christus, onze Heer, uw Zoon. Amen.

## HANDREIKING VOOR DEELNEMERS

### 1 De bijeenkomsten

#### De avondindeling

19.30-19.45	Ontvangst van de deelnemers en de inleider
19.45-20.20	Gezamenlijke start van de avond. Iedereen wordt welkom geheten, we zingen samen, we bidden en iemand houdt een inleiding op de les. Ook deelnemers kunnen tijdens dit centrale moment iets uit hun leven delen of een bijdrage leveren voor het onderwerp dat aan de orde is.
20.25-21.30	Uiteen in kleine groepen: de deelnemers bespreken het groeipunt van de les aan de hand van de inleiding en vanuit de les uit het boekje, die iedereen thuis heeft voorbereid. In de kleine groep is ook ruimte om met de anderen te delen wat er verder in het eigen leven speelt. Afsluiting gebeurt door (kring)gebed.
21.30-22.00	Gezamenlijk slot: ontspannen samenzijn van alle deelnemers, met koffie/thee, fris en versnaperingen.

#### De eerste cursusavond: introductie

- Tijdens de gezamenlijke start staan we er samen bij stil dat het volgen van de cursus niet altijd makkelijk zal zijn; de bedoeling is immers onder meer om de eigen pijn, gewoontes en moeiten onder ogen te zien.
- Ook deze eerste keer wordt er een inleiding gehouden om de deelnemers vertrouwd te maken met deze handreiking en dan vooral met de uitgangspunten en doelstellingen en met de aanwijzingen voor de deelnemers. In de inleiding wordt ook het belang toegelicht van het hebben van een mentor.
- Het samen 'bidden en zingen' kan op verschillende manieren functioneren, bijvoorbeeld:
  - Als een vorm van 'je uiten': je verwoordt tegenover God wat er bij jou zelf leeft.
  - Als een vorm van 'innen': je verwoordt tegenover God waarvan je hoopt dat het bij jou zal gaan leven.
  - Als een vorm van 'meeleven': je verwoordt tegenover God wat er bij anderen leeft, onafhankelijk ervan of je zijn/haar emoties zelf kunt meemaken.
- Tijdens het eerste samenzijn in de kleine groepen maken de deelnemers en groepsbegeleiders kennis met elkaar. Iedereen kan de eigen verwachtingen ten aanzien van de cursus uitspreken en er kan worden ingegaan op wat eerder die avond verteld is, dit aan de hand van de uitgereikte handreiking. Tot slot worden afspraken voor de volgende keer gemaakt en wordt eventueel materiaal uitgereikt.
- Ook deze avond wordt afgesloten met een gezellig samenzijn van alle deelnemers.

## **2 Voor de deelnemers**

De ervaring leert dat de volgende dingen belangrijk zijn voor een veilige groep en een goed groei-proces.

- Je belt bij je groepsbegeleider af als je niet of later komt.
- Je maakt thuis tijd vrij om je telkens op een cursusavond voor te bereiden. We raden aan daarbij ook dingen op papier te zetten zodat je later terug kunt kijken op je eigen proces.
- Je helpt eraan mee om de groep tot een veilige plek te maken waar iedereen met de anderen kan delen wat diegene wil, zonder dat hij/zij veroordeeld wordt.
- Je zwijgt over de persoonlijke zaken die jou tijdens de cursusavonden ter ore komen: wat in de groep gezegd wordt blijft in de groep.
- Als je met iets van de cursusavonden problemen hebt, kun je daarvoor terecht bij de groepsbegeleiders of anders bij iemand van het coördinerende team (CT).
- Je zet je ervoor in een mentor te zoeken, iemand die persoonlijk betrokken is bij jou tijdens het verloop van de cursus en die je helpt met de groeipunten vermeld in de cursus. De mentor is iemand die buiten de kleine groep om met je meekijkt om je te bemoedigen, te ondersteunen, uit te dagen en te corrigeren (zie ook paragraaf 3).  
Het CT is beschikbaar om je te helpen een mentor te zoeken en zal ook zorgen dat mentoren instructie en begeleiding krijgen.

## **3 Wat deelnemers van hun mentor mogen verwachten**

Een mentor is iemand die met jou meeloopt en meekijkt op de weg die je gaat, iemand met wie je deelt wat er gaande is bij jou en die je stimuleert en bemoedigt. Je mentor is iemand van buiten je eigen groep, maar wel van je eigen sekse.

De volgende dingen vinden we belangrijk voor een mentor (overal waar 'zij' staat kun je 'hij' lezen):

- De mentor is er om individueel en buiten de cursusavonden om met je door te spreken over dingen die je tegen komt in je proces. Daarnaast kan zij met je in gebed gaan.
- Het idee is om geregeld samen te komen met je mentor zodat ze met je mee kan kijken als je bezig bent met de groeipunten.
- Je mentor laat jou op je eigen tempo het proces van groei en herstel gaan. Ze loopt naast je en niet voor je uit en zal geen verantwoordelijkheden van je overnemen. Ze stimuleert je waar nodig en tempert je als je te snel wil.
- De mentor is er voor jou, ze luistert naar je en laat zich daarin niet door (jouw) emoties meeslepen. Ze kan advies geven of je zonodig helpen op een andere manier naar dingen te kijken.
- Ze laat je het beeld van Christus zien, doordat ze Christus navolgt, ook in de manier waarop ze je mentor is.
- Zij is er ook in tijden van crisis of dreigende terugval. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat je dan telefonisch contact opneemt.

## HANDREIKING VOOR DE ORGANISATIE

### 4 Voor de groepsbegeleiders

- a. Bereid elke cursusavond goed voor door biddend met het onderwerp bezig te zijn en te bedenken wat je er zelf van kunt zeggen.
- b. Spreek als groepsbegeleiders van tevoren met elkaar af wie een avond leidt. Zorg samen voor een lijn in de avond en bewaak dat het onderwerp aan de orde blijft.
- c. Je bent er voor de groep, neem daarom zelf zo weinig mogelijk het woord en breng je eigen dingen alleen dan ter sprake wanneer het de deelnemers helpt. Stimuleer het gesprek door vragen te stellen en laat iedereen aan bod komen; voorkom ook dat deelnemers elkaar onderbreken.
- d. Het is niet de bedoeling dat er gediscussieerd wordt over theologische punten maar bevorder juist dat deelnemers uiten wat er persoonlijk bij hen leeft. Laat de deelnemers vertellen over hun leven, de worstelingen en overwinningen en vraag naar onderlinge herkenning.
- e. Houd de groep veilig en kap af als er (ver)oordelend gesproken wordt; zorg er ook voor dat niemand een ander onder druk zet om te veranderen.
- f. Stimuleer deelnemers om in de 'ik-vorm' te spreken, zodat duidelijk wordt wat iemand zelf vindt of hoe iemand zich zelf voelt.
- g. Voor een groepsbegeleider is het belangrijk geduldig en bemoedigend te zijn; deelnemers moeten in hun eigen tempo hun proces kunnen gaan, maar zich tegelijkertijd ook gestimuleerd en gesteund voelen, want het proces vraagt moed en volharding.
- h. Stimuleer deelnemers ook om een keer tijdens de gezamenlijke start, als ondersteuning van de inleiding, te getuigen van wat God aan het doen is in hun leven en het proces waar ze zich in bevinden.
- i. Houd je gebed kort en verwoord daarin niet alsnog iets wat je tijdens het groepsgesprek eigenlijk wilde zeggen; alle deelnemers moeten amen op het gebed kunnen zeggen. Als een deelnemer in een kringgebed onbedoeld een ander kwetst of zijn/haar gelijk probeert te halen, snijd dat dan na afloop in de groep aan.
- j. Het is niet de bedoeling dat je buiten de cursus om pastoraal contact met de deelnemers uit je groep hebt; als iemand toch steun bij je zoekt, verwijs dan door naar zijn/haar mentor of anders naar zijn/haar pastorale bezoeker, ouderling of predikant - dit om de veiligheid van de groep en het gezamenlijke proces niet te verstoren. Probeer ook te voorkomen dat deelnemers buiten de cursus koppels vormen die ten koste gaan van het gezamenlijke groepsproces.
- k. Voor vragen en begeleiding kun je terecht bij het CT; informeer het CT ook geregeld over het algemene reilen en zeilen binnen de eigen groep.

### 5 Voor de inleiders

- a. Houd er rekening mee dat het in de inleidingen op de lessen niet zozeer gaat om intellectuele kennis maar vooral om praktische levenswijsheid; het gaat er om dat deelnemers leren met het hart en dat bij hen de vrucht van de Geest groeit, zodat Christus steeds meer merkbaar in hen woont.
- b. Bekijk van tevoren welk onderwerp aan jouw bijdrage is voorafgegaan en welk onderwerp erop volgt, om te voorkomen dat er onnodige herhalingen plaatsvinden. Stuur daarom het overzicht van je inleiding en/of de powerpoint op naar het coördinerend team, zodat anderen hun bijdrage er op af kunnen stemmen en je ook feedback kunt krijgen op je bijdrage.
- c. Laat je inleiding hoopgevend en opbouwend zijn: bedenk dat sommige deelnemers zich al snel minderwaardig voelen, ook voor Gods liefde, en onbekwaam om een doel te bereiken, een verandering door te voeren of anders te leven. Wijs zo mogelijk ook op de steunende en stimulerende rol die een mentor kan hebben.
- d. Gebruik altijd voorbeelden uit je eigen leven. Creëer een 'wij-gevoel', zeker als je het hebt over fouten en tekortschieten. Stel jezelf zo niet boven of buiten de groep, iedereen moet kunnen reageren met: 'dit is herkenbaar, en als hij/zij het kan, kan ik het ook.'



- e. We willen ook deelnemers de gelegenheid geven iets uit hun eigen leven/hun groeiproces te delen, liefst passend bij het onderwerp. Als dat het geval is voor jouw inleiding, hoor je dit van tevoren.
- f. Bepaal voor jezelf wat de kern is van je inleiding en probeer dat in één zin uit te drukken; het idee is dat hoe korter en kernachtiger je het formuleert, des te duidelijker het verhaal wordt.

## **6 Het coördinerend team (CT)**

- a. Er fungeert een CT dat zorg draagt voor:
  - het bewaken van de inhoud en kwaliteit van de cursus;
  - het aanzoeken, instrueren, toerusten en begeleiden van de groepsbegeleiders;
  - het verdelen van de taken.
- b. Het CT reikt bij aanmelding het volgende uit: de inhoudsopgave van de lessen, de uitgangspunten en doelstellingen, de aanwijzingen voor de deelnemers en een aanmeldingsformulier.
- c. Het CT deelt de subgroepen in, waarbij rekening wordt gehouden met de gegevens van het aanmeldingsformulier en van het eventuele gesprek daarover met betrokkenen; een subgroep bestaat uit alleen mannen of alleen vrouwen. Elke subgroep kent twee groepsbegeleiders en maximaal zes deelnemers. Zodra een cursus loopt, kunnen er geen nieuwe deelnemers instromen.
- d. Het CT toetst of iemand als groepsbegeleider kan fungeren en helpt de begeleiders ermee dat zij de cursusdeelnemers goed kunnen begeleiden in hun omgaan met geestelijke hindernissen en in hun functioneren als christen.
- e. Het CT stimuleert dat deelnemers een mentor zoeken en biedt bij het zoeken zo nodig hulp. Het CT draagt zorg voor het instrueren, toerusten en begeleiden van de mentoren.
- f. Het CT regelt wie tijdens een avond verantwoordelijk is voor de inleiding en ontvangt van ieders inleiding achteraf het overzicht (het uitgereikte papier of de powerpoint-presentatie) voor eventuele feedback.
- g. Het CT regelt wie tijdens een avond verantwoordelijk is voor het organiseren en (muzikaal) begeleiden van het plenaire gedeelte met gebed en zingen.
- h. Het CT zorgt ervoor dat er een welkomstteam aanwezig is, dat mensen erbij helpt zich welkom te voelen.
- i. Het CT regelt de in- en uitleidende activiteiten  
Inleidende activiteiten (19.00-19.30 uur):
  - alles klaarzetten, zoals de opstelling van de stoelen in de plenaire ruimte en de koffie/thee en water in de zaaltjes van de subgroepen;
  - doorspreken van de opzet en inhoud van de avond;
  - aan God opdragen van de te houden avond, de deelnemers en groepsbegeleiders.Uitleidende activiteiten (22.00-22.15 uur):
  - opruimen;
  - korte evaluatie van de gehouden avond;
  - afsluitend (kring)gebed.

## COLOFON

Het idee van deze cursus is ontleend aan het Celebrate Recovery programma, uitgegeven door Purpose Driven Nederland en bij de ontwikkeling van de cursus is gebruik gemaakt van het CRMateriaal.

Jaap Oosterhuis, predikant in de Gereformeerde Kerken Vrijgemaakt, is begonnen met de uitgangspunten en doelstellingen van deze cursus (zie de inleiding) en heeft ook de eerste versie van een aantal lessen geschreven.

Cor van der Leest, predikant van GKV Groningen-Oost, en Christiena de Vries hebben deze eerste versies bewerkt en nieuwe lessen toegevoegd. De eindversie is het resultaat van uitgebreide besprekingen waarbij ook Jannette Bos en Annet IJbema betrokken waren.

De aangehaalde Bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan 'De Nieuwe Bijbelvertaling', © Nederlands Bijbelgenootschap 2004.

Het copyright van deze cursus berust bij het coördinerend team, werkzaam in de GKV te Groningen-Oost en de CGK te Groningen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of opgeslagen in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het genoemde team.

Groningen, januari 2011