

## 10.3 Wees niet bezorgd maar blij!

### A. Thema/ Bijbelgedeelten.

Bijbelgedeelten: Matth. 11 en Fil.4

Filippenzen 4: 4-7

‘Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd. Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij. Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.’

Mattheus 11: 28

‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.’

Er staat in de Bijbel niet alleen: ‘Wees over niets bezorgd’. Er staat nog meer: betrek God bij je leven. Vraag God wat u nodig hebt, én dank God in al uw gebeden. We hoeven het ook niet alleen te dragen, niet alleen op te lossen. God kent ons, Hij leidt ons leven van begin tot eind. Hij kent al onze gedachten, al onze vragen. We hoeven daar niet alleen over te tobben, we mogen alles aan Hem vragen en bij Hem neerleggen.

### B. Voorbereidingen en hulpmiddelen.

- Een koffer of boodschappentas met allerlei attributen, bijvoorbeeld grote dikke boeken of bakstenen (‘met een opschrift’). Een paar voorbeelden van opschriften die je kunt gebruiken: schulden - ziekte - gedragsproblemen van je kind - depressiviteit - scheiding - eenzaamheid - heimwee - slechte relatie met je familie - .....
- Bij de introductie met een lachend en een verdrietig gezicht, zijn een whiteboard of grote vellen papier met stiften nodig. Ook is het mogelijk met illustraties te werken, foto’s of posters op te hangen met tekenpapier/ schrijfpapier erbij.
- Filippenzen 4: 6 is geschikt om mee te geven. Kan ook gebruikt worden voor de verwerking. In de bijlage is de tekst in het Nederlands, Turks en Arabisch achterin als bijlage toegevoegd. Kopieer die in voldoende aantal.

### C. Achtergrondinformatie bijbelgedeelte in relatie tot islam en cultuur.

Moslims zeggen vaak *al Hamdoelillah* (God zij geprezen), Soms ook bij tegenspoed, ziekte en verdriet. Men is ervan doordrongen dat alles in het leven van God komt, vreugde en pijn. Vaak op zo’n manier dat men zich overal bij neerlegt. Het is het lot(men gebruikt dan het Arabische woordje *Kader*). ‘Alles komt uit Gods hand’, zegt men. Ook onder christenen komen we die gedachte wel tegen. Toch is dat niet helemaal Bijbels. Er gaat niets buiten Gods almacht om. Maar er is verschil wat God in zijn goedheid wil met ons en wat Hij toelaat aan kwaad omdat Hij door de moeiten heen ons naar een andere toekomst wil brengen. Sommige vormen van lijden komen doordat we in zonde leven



(verslaving, ongezonde voeding, ongezonde relaties, etc.) Andere vormen van lijden komen door de gebrokenheid van het bestaan zonder dat wij er individueel verantwoordelijk voor zijn (oorlog, hongersnood, overstromingen, etc.). Weer andere vormen van lijden komen juist omdat we God gehoorzaam zijn (bespottung van gelovigen, nadeel of agressie omdat je niet meedoet met oneerlijk gedrag, etc.). Voor ons is dat niet altijd makkelijk om te zien en te ervaren. In ieder geval wijst de Bijbel de gedachte af dat wij kunnen weten wat de oorzaak is van het lijden van een ander. Lijden moet ons bij God brengen.

Wat staat het er prachtig: wees altijd blij, wees over niets bezorgd! Wees altijd verheugd, niet omdat het leven je altijd blij maakt, maar omdat we de Heer kennen. God kent ons en houdt van ons. Daar kunnen we altijd blij om zijn. Ook zegt de Bijbel: 'Wees niet bezorgd over de dag van morgen'; en 'wie kan door zich zorgen te maken zijn levensduur verlengen?' (Mattheus 6: 25,27,34.) Toch vinden wij het heel normaal om ons zorgen te maken. Het is heel menselijk, daarom staan deze verzen ook in de Bijbel geschreven. We maken in ons leven allemaal dingen mee die we niet kunnen begrijpen of waar we geen controle over hebben. Daarom maken we ons zorgen. We kunnen ons zorgen maken om de mensen die we liefhebben, onze gezondheid, materiële zaken die we niet bezitten...

Er staat niet alleen 'wees over niets bezorgd', er staat ook 'betrek God bij je leven'. Vraag God wat je nodig hebt, én dank God in al je gebeden. We hoeven het niet alleen te dragen, niet alleen op te lossen. God kent ons, Hij leidt ons leven van begin tot eind. Hij kent al onze gedachten, al onze vragen. We hoeven daar niet alleen over te tobben, we mogen alles aan Hem vragen en bij Hem neerleggen. Daarbij moeten we ook denken aan alle zegeningen die God geeft. Zijn genade, onze gezondheid, kinderen, familie, vriendinnen... Het is niet makkelijk om ons geen zorgen te maken, maar we mogen troost vinden in het weten dat God wel alles onder controle heeft. In dat vertrouwen mogen we ons leven met Hem delen en als wij zo betrokken met Hem leven, onze vragen en onze dank bij God brengen, dan zal dat vrede geven! In het boek van Mattheus staat dat Jezus zelf zegt: 'Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven.'

In het verhaal noemen we ook dat Jezus tot in de dood is gegaan. De Koran ontkent dat Jezus is gekruisigd. Hij zou vlak daarvoor door God naar de hemel zijn gehaald. Moslimvrouwen kunnen daar dus op reageren. Ga daar niet te diep op in. Benadruk ook niet de kruisiging en dood in het verhaal, maar dat Jezus al het lijden tot en met de dood heeft gedragen én is opgestaan met een lichaam zonder lijden. De dood is overwonnen.

**D. Suggesties voor de introductie van het thema.** - Kom aanlopen met een zichtbaar zware koffer. Neem de koffer of tas en pak er telkens een boek/baksteen uit en vertel erbij welke zorg erbij hoort. Leg ze weg en ga door met vertellen tot alle zorgen op tafel liggen, al deze dingen mogen we aan God vertellen. Nadat je alles uit de tas/koffer hebt gehaald, doe je het er weer in en loop je rond met de zware tas. Laat duidelijk zien dat die zwaar is. Het moeilijkste is om de zorgen bij God te laten en niet opnieuw de tas met zorgen mee te nemen. Het kost tijd en oefening, steeds meer leren



vertrouwen op God. Hij houdt van ons en zorgt voor ons, ook voor hen die we liefhebben. Daar gaat deze les over.... In gebed mogen we onze zorgen aan God vertellen, bij Hem neerleggen.

- Op het bord staan tekeningen van een lachend en een verdrietig gezicht. Vraaggesprek: Wat maakt je verdrietig? Wat maakt je blij? Allerlei voorbeelden worden opgeschreven of getekend.

- Een toneelstukje: een gesprekje tussen twee vrouwen over dagelijkse gebeurtenissen die gaan over zorgen en een manier om daarmee om te gaan. Bv. een kind dat niet kan meekomen op school, een ziek familielid.

### **E. Presentatie van de boodschap.**

(Deze les geeft aan het eind de mogelijkheid je eigen getuigenis toe te voegen. Heb je zelf de troost en hulp van God ervaren in een moeilijke situatie? Dit kun je doorgeven aan de vrouwen.)

We lezen vandaag samen uit het Woord van God: Filippenzen 4: 4-7.

‘Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd. Laat iedereen u kennen als vriendelijke mensen. De Heer is nabij. Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.’

Matheus 11: 28

‘Jezus zegt: Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.’

*Lees de verzen voor en hang ze groot opgeschreven op papier aan de muur.*

Is dat niet waar we naar verlangen, rust! Rust van alle zorgen die er telkens weer zijn. Rust in je gedachten, rust in je leven. Hoe kunnen we die rust ontvangen? Hoe kunnen we al die zorgen bij God laten?

Het eerste vers dat ik net voorlas (herhaal het vers nog een keer) is geschreven door Paulus aan de gelovigen in de stad Filippi. Paulus was een gelovige man die zich heel strikt hield aan alle regels. Als hij Jezus ontmoet verandert zijn hele leven. Hij begint anderen te vertellen van de grote verandering in zijn leven. Hij reist door Turkije, naar Griekenland en Italië. Als hij niet bij de nieuwe gelovigen is stuurt hij hen brieven. De brief waaruit we hebben gelezen werd gestuurd naar de gelovigen in Filippi.

In het Woord van God lezen we verhalen over het leven van Paulus, hij heeft het niet makkelijk gehad. Omdat hij vertelt over Jezus is hij gevangen genomen en gemarteld. Tijdens zijn reizen heeft hij schipbreuk geleden en is hij als gevangene meegevoerd naar Rome.

Hoe kan een man die al deze dingen meemaakt toch schrijven: ‘Wees blij en wees over niets bezorgd?’ De reden van zijn vreugde is de Heer. Paulus vertrouwt zijn leven aan God toe. Hoe het ook zal verlopen, God is nabij (vers 5), schrijft hij. Paulus bidt, hij kan met God over alles spreken, zijn moeilijkheden en zijn zorgen. Ook zijn dank spreekt hij uit naar God. Hij is God dankbaar voor het leven en voor de vergeving die hij door Jezus heeft gekregen. Hij weet dat God met hem is, wat er ook gebeurt.



Jezus heeft gezegd: (Mattheus 11: 28) 'Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.' Er staat niet: alleen vermoeide mensen mogen naar Mij komen. Nee, Jezus zegt: 'Jullie zijn vermoeid (alle mensen zijn vermoeid), kom daarom naar Mij.' We dragen allemaal lasten. Jezus heeft in Zijn leven op aarde gezien dat de mensen moe waren en gebukt gingen onder problemen. Jezus heeft zelf al onze zorgen en onze schulden gedragen. Hij heeft pijn geleden, is verlaten, is uitgescholden tot in de dood. Hij is de dood ingegaan voor ons, maar na drie dagen is Hij opgestaan en heeft de dood overwonnen. Er is nieuw leven!

Wat we ook meemaken in ons leven, we mogen altijd 'Al Hamdoelilah', 'Prijs de Heer' zeggen en God prijzen voor wie Hij is. Want bij alles wat er in ons leven gebeurt, vreugde en pijn, is God en we mogen weten dat Hij het goede met ons voor heeft. Pijn komt niet als straf, maar God laat ons merken dat Hij aan ons werkt en ons leven kneedt zoals een bakker zijn deeg kneedt. We leven in een gebroken wereld. En ook in pijn mogen we troost vinden bij Jezus, die voor ons veel pijn heeft geleden. Dat is het geheim, Jezus wil ons rust geven! Hij is met ons, staat naast ons en draagt ons zoals een moeder of vader die een kind dat valt, oppakt en draagt. God wil ons vrede geven. Laten we in vertrouwen naar God toegaan en onze noden in onze gebeden bij Hem brengen en bij Hem laten! Al Hamdoelilah!

Sluit de presentatie af met de koffer die je hebt uitgepakt en leg alle stenen op de tafel, doe er een doek overheen en zeg heel duidelijk dat we al de zorgen bij God willen laten. Laat ze de lichte koffer voelen en geef die door in de kring. Jezus wil ons rust geven, God is groter dan onzer problemen. In vertrouwen op weg!

Geef na deze presentatie eventueel je eigen getuigenis.

#### **F. Verwerkingsmogelijkheden.**

- Ontspanning: een beautydag houden, elkaar verwennen met handmassage, nagels lakken, gezichtsmasker, make-up.

- Versier een foto lijstje. Bij Ikea of Action kun je eenvoudige houten lijstjes kopen, die geverfd en/of beplakt kunnen worden. Het lijstje kan worden gebruikt voor foto's maar ook het Bijbelvers kan er in worden gedaan zodat je eraan wordt herinnerd je zorgen bij God te brengen en te laten. Laat de vrouwen vrij in wat ze in het lijstje willen doen. Bedenk dat moslimvrouwen waarschijnlijk geen lijstje met een Bijbeltekst mee naar huis willen nemen en biedt de mogelijkheid om het op te hangen in de ruimte waar je samenkomt.

#### **G. Suggesties voor nazorg en gesprek.**

Vragen die je eventueel kunt stellen als je in gesprek raakt:

1. We hebben al gesproken over dingen die ons blij maken of ons zorgen geven. Hoe ga je daarmee om? Wat doe je met je zorgen?
2. In dit vers staat dat we met dankzegging naar God toe moeten gaan. Waar ben je dankbaar voor?



Bij deze les gaat het over zorgen, over bezorgdheid. Bied de vrouwen aan dat als ze het willen, je voor hen apart in een kamer wilt bidden. Laat hen hun zorgen vertellen en breng het heel persoonlijk, met dankzegging naar God. Wees heel discreet en vertel ook je andere medewerkers niet wat ze met jou hebben gedeeld.

