

# 40-dagentijd

## Verander je mee?

Veranderen, wat is het en hoe doe je het?

- MATERIAAL OM TE BESPREKEN IN JOUW KRING -



**KerkPunt**

kom verder in kerk-zijn

 [info@kerkpunt.nl](mailto:info@kerkpunt.nl)  
 [www.kerkpunt.nl](http://www.kerkpunt.nl)

 Dokter Spanjaardweg 4b | 8025 BT Zwolle  
 038 – 42 704 80

## INHOUD

<b>1. Voor de kringleider</b>	<b>3</b>
1.1. Introductie	3
1.2. Werkwijze	3
<b>2. Programma</b>	<b>4</b>
2.1. Start - Landen	4
2.2. Ontvangen	4
2.3. Verkennen en verdiepen	4
2.4. Doen	4
2.5. Eindpunt – Afsluiting	5

# 1. VOOR DE KRINGLEIDER

## 1.1. Introductie

Jij doet waarschijnlijk mee aan de 40-dagen bezinning over: verander je mee? Hier vind je input die je kunt gebruiken in jouw kring, om er een mooie avond mee te vullen.

## 1.2. Werkwijze

Neem op jullie kringavond van tijd tot tijd de ruimte om even stil te zijn en na te denken wat de tekst met jou doet. Stel de deelnemers op het goede moment eens de vraag: wat zegt God hierover tegen jou? Neem aan het einde van de avond tijd om 'iets achter te laten' en om 'iets mee te nemen'. Een indruk, een bijbeltekst etc.

Een mooie avond toegewenst!

## 2. PROGRAMMA

### 2.1. Start - Landen

Neem de tijd voor een ontspannen begin.

Bij gebed kun je als leider stiltes laten vallen na de volgende zinnen: Hier ben ik Heer – wijs mij Uw weg; Hier bent u Heer – laat ons zien wie U bent en welke richting U wijst; Hier zijn wij samen – wijs ons Uw weg.

Bij de vragen ter bespreking: neem als deelnemers vijf minuten stilte om er eerst zelf over na te denken. Daarna delen wat je hebt bedacht.

### 2.2. Ontvangen

Lees Romeinen 12: 1&2 en Efeziërs 4:22-24

### 2.3. Verkennen en verdiepen

Veranderen. In de bijbel wordt in de oorspronkelijke taal het woord: Metanoia gebruikt. Het is vaak vertaald met: bekeer je. Als in: stop met zondigen. Dat zit er zeker ook in, maar in Romeinen 12:2 gaat het in de eerste plaats om anders, groter denken. Het eens van de andere kant bekijken. Metanoia. Groot verschil! Je kunt je hele leven lang proberen te stoppen met zondigen en dan te merken dat je toch weer in hetzelfde patroon vervalt als je simpelweg probeert om te stoppen: en nu stop ik er écht mee. Dit is echt de laatste keer dat ik zo boos werd. Nu is het echt klaar met... En dan daarna weer voor de troon van genade verschijnen en bekennen dat het niet is gelukt... Het mooie daarvan is trouwens dat je genadebesef ontwikkelt 😊. Je proeft het liefdevolle, onvoorwaardelijke, genadige hart van de Vader omdat je elke keer weer vergeving ontvangt. Maar Hij belooft ons zoveel meer. In Johannes 10:10 zegt Jezus: als mensen naar mijn stem horen en ernaar luisteren, zullen ze het leven leven in al zijn volheid. In dat leven zijn er nog steeds moeiten en zorgen maar je staat er op een andere manier in. Dat is wat metanoia brengt.

### 2.4. Doen

Ben Tiggelaar schrijft in zijn boekje 'De ladder' dat we bij elk doel in ons leven drie keer 'support' nodig hebben. Een staat tot drie. Want: veranderen is lastig. Nu kan zo'n gedachte je zo maar weer in de stand zetten van: ik ga het nu echt aanpakken en zal er wat support bij regelen. Maar wat als support in ons leven er zo uit ziet:

- **Gebed** – dat ik geloof dat God, in de voetsporen van Jezus, door Zijn Heilige Geest me wil overtuigen van mijn vrijheid in Hem en me richting wil geven.
- **Gemeenschap** – dat ik het niet meer alleen ga doen (ik hoef geen geestelijke wees te zijn), maar dat ik mijn strijd en mijn vragen over richting echt deel met anderen.

- **Geloven** – dat ik als God richting wijst, het ook echt ga doen en erop vertrouw dat Hij mij gaandeweg richting zal blijven wijzen.

Eigenlijk is de hele 'support' die ons geloof ons biedt samen te vatten als: je hoeft het niet alleen te doen. De vijand heeft plezier als hij ons kan isoleren. Van God en van de mensen om ons heen. Hij heeft het liefst dat je met jouw zonde alleen zit. Jezus is juist daarvoor naar ons toegekomen. Hij verlost ons in de eerste plaats van de eenzaamheid en van het alleen doen. Makkelijk? Nee. Als ik me schuldig voel en me schaam is er iets voor nodig om me open te stellen naar anderen. Maar door het te doen is de drempel de volgende keer minder hoog én ervaar ik nog veel dieper Zijn liefde, vergeving en genade voor mij.

- Wat vind je van het verschil 'stoppen met zondigen' en 'tegen iets op een andere manier aan gaan kijken'?
- Als jij strijd ervaart in jouw leven, maak je het dan bespreekbaar?
- Wat zijn de effecten van het bespreekbaar maken?
- Wat zijn de effecten van het niet bespreekbaar maken?

Na bespreking, wees samen vijf minuten stil en denk na over de volgende vragen:

- Wat zijn de belangrijkste punten die je meeneemt uit deze bespreking?
- Probeer ze kort en krachtig samen te vatten in een zin (of teken het of beeld het uit met klei<sup>1</sup>) en deel ze met de rest van de groep.

Deel de uitkomst met elkaar (eventueel nog kort bespreken) en rond af.

## 2.5. Eindpunt – Afsluiting

Luister of zing het lied. [Heer wijs mij de weg](#).

Dank voor wat jullie van elkaar geleerd hebben en bid voor de dingen die zijn gedeeld.

---

<sup>1</sup> Als je het wat creatiever wil maken: zorg dat je de spullen van tevoren in huis hebt.