

## DOELEN VOOR DE KRINGLEIDER

De kringleden helpen:

1. om te geloven dat God graag wil dat zij een gezonde eigenwaarde hebben.
2. in het oefenen om op Gods manier over zichzelf te gaan denken.

## I. AANBIDDING (14 min.)

## 1. Gebed.

*Bid* voor Gods leiding door zijn Geest, bewust te worden van Gods aanwezigheid en te luisteren naar zijn stem.

## 2. Meditatie.

**Thema: Worden als een boom geplant aan waterstromen.**

*Lees* onderstaand Bijbelgedeelte en bespreek de vragen met elkaar.

Psalm 1:1-6.

Gelukkig de mens die niet meegaat met wie kwaad doen (HSV: *wandelt* in de raad van de goddelozen), die de weg van zondaars niet betreedt (HSV: niet *staat* op de weg van de zondaars), bij spotters niet aan tafel zit (HSV: niet *zit* in de zetel van spotters), 2 maar vreugde vindt in de wet van de HEER en zich verdiept in zijn wet (HSV: *overdenkt*), dag en nacht. 3 Hij zal zijn als een boom, geplant aan stromend water. Op tijd draagt hij vrucht, zijn bladeren verdorren niet. Alles wat hij doet komt tot bloei (HSV: zal goed gelukken). 4 Zo niet de wettelozen (HSV: goddelozen)! Zij zijn als kaf dat verwaait in de wind. 5 Wettelozen houden niet stand waar recht heerst, zondaars niet in de kring (HSV: samenkomst) van de rechtvaardigen. 6 De HEER beschermt (HSV: kent) de weg van de rechtvaardigen, de weg van de wettelozen loopt dood (HSV: zal vergaan).

- a. Wat is de eindbestemming van de rechtvaardigen (vers 3) en van de mensen die zonder God leven (versen 4-5)?
- b. Wat doen de mensen die zonder God leven (vers 1) anders dan de rechtvaardigen (vers 2)?
- c. Wat symboliseert een groeiende, bloeiende en vruchtdragende boom (vers 3)?

## 3. Aanbidding.

*Laat* iedereen in de kring om de beurt (in één of twee zinnen) God aanbidden als de Ene die jou kan, wil en zal maken tot een groeiende, bloeiende en vruchtdragende boom.

## II. INLEIDING THEMA ( 1 min.)

Het thema voor deze bijeenkomst is:

**Het zelfbeeld van de christen.**

*Lees voor of leg uit.*

‘Je gevoel van eigenwaarde’ wordt bepaald door hoe je naar jezelf kijkt en je waarde inschat. Veel mensen denken, “Ik hou niet van mijzelf” of “Mijn leven heeft geen waarde”. Hoe waardevol vind jij jezelf? Heb jij een gunstige of een ongunstige mening over jezelf? Voel jij je minderwaardig in de aanwezigheid van andere mensen? Denk jij wel eens dat jouw leven zinloos is? Wat leert de Bijbel over ‘eigenwaarde’? Je eigenwaarde wordt bepaald door je focus (brandpunt) – de persoon of zaak waarop je je richt. In de studie hebben we gezien hoe een ongezonde eigenwaarde ontstaat en hoe je een gezonde eigenwaarde kunt ontwikkelen.

## III. UITWISSELING STILLE TIJD (30 min.)

Laat iedereen in de kring om de beurt in het kort vertellen of voorlezen wat hij of zij uit één of meerdere van de stille tijden uit de toegewezen Bijbelgedeelten geleerd heeft.

**Thema: Je zelfbeeld**

- Dag 1 Psalm 139:13-18. Zo heeft God je gemaakt.
- Dag 2 Jesaja 43:1-7. Zo denkt en voelt God over jou.
- Dag 3 Jeremia 17:5-8.  
Zo maakt God je tot een bloeiende boom.
- Dag 4 Jeremia 29:11-14.  
Dit zegt God over je toekomst.
- Dag 5<sup>BS</sup> Kolossenzen 3:10-17.  
Zo verandert God je blijvend (vgl. Kolossenzen 3:23-24).
- Dag 6 Matteüs 6:25-34.  
Zo kun je stoppen met je zorgen te maken.
- Dag 7 Psalm 103:1-14.  
Dit geeft God allemaal aan jou.
- Dag 8 Psalm 37:1-11.  
Doe dit en God geeft je de wensen van je hart.
- Dag 9 Romeinen 12:3-8.  
Sla jezelf niet te hoog aan.
- Dag 10 Romeinen 12:9-18.  
Zo geef je aan anderen een gezonde eigenwaarde.

#### IV. EXTRA UITWISSELING (15 min.)

Onderdeel IV is optioneel. Indien er na de uitwisseling van stille tijd nog tijd overblijft, kan onderstaande als extra gespreksstof dienen.

##### 1. Bespreking studie

**Thema: Hoe je een gezond zelfbeeld ontwikkelt**

Bespreek eventueel een aantal van de volgende vragen.

- Wat zijn de twee belangrijke focussen voor een gezonde eigenwaarde?
- Hoe ontstaat een ongezonde eigenwaarde?
- Hoe verander je je focus?
- Hoe ontwikkel je een gezonde eigenwaarde?

##### 2. Persoonlijke uitwisseling

- Bespreek met elkaar:* Hoe bijzonder heeft God je geschapen?  
Denk eens na over hoe bijzonder bijvoorbeeld je ogen en handen zijn. Denk na over de bijzondere functies van je menselijke geest, zoals het vermogen God te kennen, je geweten waarmee je het vermogen hebt goed en kwaad te kennen, je intuïtie waarmee je het vermogen hebt om leugens of gevaar waar te nemen, en je creativiteit waarmee je het vermogen hebt nieuwe dingen uit te vinden en te maken.
- Wissel met elkaar uit:* Wat vind je niet fijn en wel fijn m.b.t. hoe God je gemaakt heeft?  
Hoe reageer je daarop?  
Wantrouwen tegenover God groeit wanneer je niet kunt houden van hoe God je geschapen heeft.  
Vertrouwen in God groeit wanneer je accepteert hoe God je geschapen heeft.
- Bespreek met elkaar:* Wat zijn verschillende manieren waarop mensen hun gebreken en tekortkomingen compenseren?  
Wegvluchten, bedekken, overdrijven, vreselijk hard werken, verslaafd raken, dingen kopen, liegen.
- Wissel met elkaar uit:* Waaraan denk je dat je gebrek lijdt? Hoe reageer je daarop?
- Bespreek met elkaar:* Wat zijn geestelijke manieren om je tekortkomingen tegemoet te komen?  
Bidden, danken, prijzen, tevreden zijn, overgave aan God.
- Bespreek met elkaar:* Hoe kunnen de volgende zaken je belemmeren om Christus te dienen?  
Toegeven aan druk van vrienden, anderen altijd naar de zin maken, je tekortkomingen op sociaal gebied compenseren met materiële dingen, mijden van contact met mensen in activiteiten.
- Wissel met elkaar uit:* Wat doe je om door anderen geaccepteerd te worden?  
Je kunt Christus niet dienen wanneer je anderen niet liefhebt of wanneer je anderen liefhebt om verkeerde redenen. Altijd gericht zijn op acceptatie door anderen maakt je onvruchtbaar. Oprecht gericht zijn op

anderen maakt je vrij om veel vrucht te dragen (vgl. Johannes 7:37-39<sup>1</sup>; 15:5,7<sup>2</sup>).

Bespreek eventueel nog de persoonlijke voortgang en toewijding. Is er iemand die nog iets wil uitwisselen over (zijn leven met Jezus in) de afgelopen tijd? Is er iets wat iemand moeilijk vindt? Hoe voelt hij/zij zich eronder?

#### V. MEMORISATIE (5 min.)

##### 1. Overhoring.

Laat de kringleden twee aan twee elkaars memorisatieverzen overhoren (de laatste vijf verzen).

##### 2. Memorisatie van het nieuwe Bijbelvers.

Verduidelijk het memorisatievers.

#### MIJN ZELFBEELD ALS CHRISTEN

Jesaja 43:4

Je bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol,  
en Ik houd zo veel van je  
dat Ik de mensheid geef in ruil voor jou,  
ja alle volken om jou te behouden.

Jesaja 43:4 (NBV)

#### VI. BIJBELSTUDIE (45 min.)

**Thema: God kan je zelfbeeld blijvend veranderen.**

##### 1. Bijbelstudie.

Gebruik de 5-stappenmethode en bestudeer:

**Kolossenzen 3:1-17,23-24.**

1 Als u met Christus uit de dood bent opgewekt, streef dan naar wat boven is, waar Christus zit aan de rechterhand van God. 2 Richt u op wat boven is, niet op wat op de aarde is. 3 U bent immers gestorven, en uw leven ligt met Christus verborgen in God. 4 En wanneer Christus, uw leven, verschijnt, zult ook u, samen met Hem, in luister verschijnen.

5 Laat dus wat aards in u is afsterven (HSV: Dood dan uw leden die op de aarde zijn): ontucht, zedeloosheid, hartstocht, lage begeerten en ook hebzucht – hebzucht is afgoderij -, 6 want om deze dingen treft Gods toorn degenen die Hem ongehoorzaam zijn. 7 Vroeger hebt u ook die weg gevolgd en zo geleefd, 8 maar nu moet u alles wat slecht is opgeven: woede en drift, vloeken en schelden.

<sup>1</sup> Johannes 7:37b-39a Laat wie dorst heeft bij mij komen en drinken! 38 Rivieren van levend water zullen stromen uit het hart van wie in mij gelooft," zo zegt de Schrift. 39 Hiermee doelde hij op de Geest die zij die in hem geloofden zouden ontvangen.

<sup>2</sup> Johannes 15:5, 7-8 Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder mij kun je niets doen. 7 Als jullie in mij blijven en mijn woorden in jullie, kun je vragen wat je wilt en het zal gebeuren.

9 Bedrieg elkaar niet, nu u de oude mens en zijn leefwijze afgelegd hebt 10 en de nieuwe mens hebt aangetrokken, die steeds vernieuwd wordt naar het beeld van zijn schepper en zo tot inzicht komt. 11 Dan is er geen sprake meer van Grieken of Joden, besnedenen of onbesnedenen, barbaren, Skythen, slaven of vrijen, maar dan is Christus alles in allen.

12 Omdat God u heeft uitgekozen, omdat u zijn heiligen bent en hij u liefheeft, moet u zich kleden in innig medeleven, in goedheid, bescheidenheid, zachtmoedigheid en geduld. 13 Verdraag elkaar als iemand een ander iets te verwijten heeft; zoals de Heer u vergeven heeft, moet u elkaar vergeven. 14 En bovenal, kleeft u in de liefde, dat is de band die u tot een volmaakte eenheid maakt. 15 Laat in uw hart de vrede van Christus heersen, want daartoe bent u geroepen als de leden van één lichaam. Wees ook dankbaar. 16 Laat Christus' woorden in al hun rijkdom in u wonen; onderricht en vermaan elkaar in alle wijsheid, zing met heel uw hart psalmen en hymnen voor God en liederen die de Geest u vol genade ingeeft (HSV: geestelijke liederen). 17 Doe alles wat u zegt of doet in de naam van de Heer Jezus, terwijl u God, de Vader, dankt door Hem.

23 Wat u ook doet, doe het van harte, alsof het voor de Heer is en niet voor de mensen, 24 want u weet dat u van de Heer een erfenis als beloning zult ontvangen – uw meester is Christus (HSV: want u dient de Heere Christus)!

## 2. Nadruk.

Je kunt veranderen als je dat wilt.

## 3. Uitleg voor de kringleider.

3:1-4. De focus.

- De focus is 'Christus' en 'de dingen die boven bij Christus zijn'.
- 'Christus is ons leven'. Een christen kan zich niet meer los denken van Christus: hij is 'in Christus' wat betreft zijn positie en zijn levensstijl (rechtvaardiging en heiliging). Christus leeft door zijn Geest in en door christenen (Galaten 2:20<sup>3</sup>)

<sup>3</sup> Galaten 2:20 ikzelf leef niet meer, maar Christus leeft in mij. Mijn leven hier op aarde leef ik in het geloof in de Zoon van God, die mij heeft liefgehad en zich voor mij heeft prijsgegeven.

- 'Heerlijkheid' is het einddoel voor christenen. Heerlijkheid zoals God dat heeft. Heerlijkheid is het bezitten van Gods karaktertrekken als liefde, heiligheid, rechtvaardigheid, trouw, enz. (1 Johannes 3:1-3<sup>4</sup>).

3:5-9. Dingen die afgelegd moeten worden.

- 'Doden' (NBG) (GNB: voorgoed een einde maken) is de enige manier om iets permanent af te leggen.
- 'De oude mens' is de onwedergeboren mens met karaktertrekken van de onwedergeboren mens.
- 'Afgelegd' is voor eens en voor altijd en beslist afgelegd toen je met Christus gestorven bent (toen je tot geloof kwam).

3:10-15. Dingen die aangedaan moeten worden.

3:16-17, 23-24. Leven met gerichtheid op je focus.

- Laat Gods denken (gedachten en gevoelens over jou), geopenbaard in de Bijbel, rijkelijk in je denken en hart wonen.
- Doe alles (leven, werk, school, relaties) alsof je het voor Christus doet. Doe het bewust voor Christus.
- Weet dat je alleen *van Christus* dingen kunt ontvangen die eeuwigheidswaarde hebben.

## VII. GEBED (8 min.)

*Bid* met elkaar als antwoord op wat God zegt. Laat iedereen in de kring om de beurt (in één of twee zinnen) naar God toe reageren op wat hij in deze bijeenkomst van Hem leerde.

*Bid* met elkaar voor elkaar (Romeinen 15:30) en voor anderen (Kolossenzen 4:12).

## VIII. VOLGENDE BIJeenKOMST (2 min.)

*Deel* de voorbereiding en de studie voor de volgende keer uit.

<sup>4</sup> 1 Johannes 3:1-3 1 Bedenk toch hoe groot de liefde is die de Vader ons heeft geschonken! Wij worden kinderen van God genoemd, en dat zijn we ook. Dat de wereld ons niet kent, komt doordat de wereld hem niet kent. 2 Geliefde broeders en zusters, wij zijn nu al kinderen van God. Wat we zullen zijn is nog niet geopenbaard, maar we weten dat we aan hem gelijk zullen zijn wanneer hij zal verschijnen, want dan zien we hem zoals hij is. 3 Ieder die dit vol vertrouwen van hem verwacht maakt zich rein, zoals ook Jezus rein is.