

Gelukkig zijn

Inleiding

Doel van deze ID: Op zoek gaan naar het geluk dat God met ons voor ogen heeft

Iedereen wil graag gelukkig zijn. In Amerika is het zelfs een grondwettelijk recht, 'The pursuit of happiness,' Iedereen heeft daar recht op het zoeken, het 'najagen', van persoonlijk geluk. Tegelijk is geluk iets heel ongrijpbaars. Je bent gelukkig of je bent het niet. Je kunt uit bed stappen met een goed gevoel, of gewoon je dag niet hebben. Jezus spreekt in de Bergrede over geluk op een andere manier dan hoe de wereld daar meestal iets over laat zien. Deze ID duikt in het geluk. Waar word je gelukkig van in het leven en hoe ben je gelukkig in het geloof? Als je nog wat dieper op dit onderwerp in wilt gaan is er ook een ID over geestelijke gezondheid. Je vindt hem onder het kopje 'Christen, depressief en bang' achter de tegel 'Jij en de wereld'.



Teaser

Open een *padlet* op: <https://padlet.com/> en laat iedereen een afbeelding, spreuk, een youtube (muziek)filmpje, een foto of nog iets anders plaatsten dat met geluk te maken heeft of waar ze deze week gelukkig van geworden zijn. Mensen mogen natuurlijk meerdere dingen op het digitale prikbord zetten. Probeer allemaal minstens één ding te posten.



Start

Starter 1 – Padlet

Doel: Delen wat voor jou geluk is

Tijd: 10 minuten

Bekijk samen de *padlet* en laat de vertel aan elkaar waarom je dit geplaatst hebt. Waarom maakt dit je gelukkig? Is geluk eigenlijk wel te beschrijven?

Starter 2 – Geluk is niet...

Doel: Ontdekken dat geluk ook het gebrek aan iets kan zijn

Tijd: 10 minuten

Beluister samen dit nummer van Raymond van het Groenewoud, 'Gelukkig zijn'.

<https://open.spotify.com/track/7gggqHEhFBmQ6zrvFEYQp4?si=sHTDUuPZTxGRLzXeYVNvdw>

Luister goed naar de tekst zodat je na afloop van het lied kunt benoemen wat geluk volgens de zanger is.

Je kunt concluderen dat er ook een heleboel dingen zijn die je ongelukkig kunnen maken, dingen die je geluksgevoel in de weg staan, zoals stress en eenzaamheid. Je hebt het meestal niet zelf in de hand.



Bijbeltekst

Op zoek naar geluk

Lees [Matteüs 5:1-10](#)

Deel

Wie zijn volgens Jezus gelukkig? Ervaren jullie dat ook zo, dat dit de gelukkige mensen zijn?

Lees

- Lees de tekst nog eens samen hardop
- Noteer bij het lezen voor jezelf
 - Wat valt je op?
 - Wat raakt je?
 - Wat snap je niet?

Leer

Soms ben je gewoon gelukkig. Dan maakt het niet uit wat er gebeurt, al trap je bij wijze van spreken in de poep. Je dag kan niet meer stuk. Geluk is iets dat je niet zo goed kunt 'pakken'. Jezus spreekt met zijn leerlingen op de berg ook over geluk. Hij zegt daar dat het echte geluk is voor mensen die verdriet hebben of lijden bijvoorbeeld. Dat is niet echt het idee dat jij en ik bij geluk hebben, of wel?

Maar als je wel eens verdrietig bent, of het gevoel hebt dat je moet lijden, dan is het geluk ook voor jou, dat belooft hij hier. Jezus belooft een wereld zonder pijn, verdriet, dood en andere dingen die mensen ongelukkig maken.

Het geluk waar Jezus het over heeft is niet alleen maar voor later, ook als je weet dat je God nodig hebt, als je vriendelijk en eerlijk bent en vrede sluit wordt de wereld waar Jezus het over heeft zichtbaar op aarde. Het zijn allemaal dingen die God belangrijk vindt in het leven. Als iedereen dat zou doen zou er een bubbel van positiviteit in de wereld zijn, en zouden mensen een stuk gelukkiger zijn.

Helaas is de werkelijkheid anders. Zijn er mensen die lijden en verdriet hebben, misschien jij wel. En altijd vriendelijk zijn, Gods wil doen, eerlijk zijn en al die andere dingen volhouden, dat gaat je gewoon niet lukken. Het schuurt nog wel eens tussen mensen in deze wereld... Het mooie is dat het één iemand wel gelukt is. Jezus zelf kende verdriet, deed precies wat God van hem vroeg, al betekende dat dat hij moest lijden zoals niemand dat gedaan heeft. Hij was vriendelijk, goed voor anderen en heeft vrede naar de wereld gebracht. En daarvan wil hij uitdelen aan ons. Alles wat ons niet lukt, heeft hij wel voor elkaar gekregen. Die nieuwe wereld zal er komen, dat is niet afhankelijk van ons.

Het echte geluk is dus een soort basis in je leven. Dat je gewoon gelukkig bent, wat er ook gebeurt. Net als die dag die niet meer stuk kan, ook al zijn je schoenen vies. Kijk, er wordt ons niet beloofd dat er in dit leven niets meer zal gebeuren dat niet leuk is. Je moet nog steeds je schoenen schoonmaken bij wijze van spreken. Er is nog steeds narigheid, virussen, eenzaamheid... Maar wat er ook is, je kunt altijd op zoek naar God en doen wat hij van je

vraagt. Dat kan je gelukkig maken. Dat is geluk dat nog verder gaat dan een mooie dag aan het strand, of blij zijn dat het allemaal goed loopt of het halen van je diploma, vul maar in... Dat soort geluksgevoel kan ook morgen weer weg zijn. Het echte geluk, waar Jezus het over heeft is duurzaam geluk. Dat heeft geen uiterste houdbaarheidsdatum. Het is voor altijd. Ook als je gewoon lekker in je vel zit het allemaal oké gaat in je leven is het echte geluk voor jou. Je hoeft geen nare dingen mee te maken om dat te weten. En je mag ook genieten van de leuke dingen die je hebt, dat de zon schijnt of dat je gewoon vrolijk bent. Het zijn allemaal dingen waar we voor mogen danken. Of je nu vol vertrouwen bent of dat de golven van het leven over je voeten slaan. Wij zijn van hem. En dat is het echte geluk.



In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel 'lees' en bespreek ze kort.
- Is geluk toeval, gewoon geluk hebben, of kun je er zelf iets aan doen?
- Als je geen geld hebt kun je je best ongelukkig voelen. Maakt geld nu wel of niet gelukkig?
- Jezus zegt wat echt geluk is. Wat maakt dat anders dan 'werelds' geluk?
- Is het verkeerd om van het gewone geluk te genieten?
- Kun je een ander gelukkig maken?
- Kan een ander jou gelukkig maken?
- Als jij, of iemand anders zich depressief voelt, niet gelukkig kan zijn: wat kun je dan doen?
- Is het geluk dat Jezus uitlegt alleen voor later of ook voor dit leven?



Verwerking

Geluk volgens Jezus

Doel: Ontdekken wat de bijbel over geluk zegt

Tijd: +/- 10 minuten

Luister eerst samen naar het nummer van Matthijn Buwalda, *Een berg rede* uit de liedsuggesties.

Gebruik het werkblad 'Geluk volgens Jezus' uit de bijlage. Hierop staat een checklist met wie volgens Matteüs 5 gelukkig is. Geef iedereen een checklist en laat iedere tiener zijn of haar eigen checklist invullen. (Vind je dat je God nodig hebt in het leven? Check. Ben je wel eens verdrietig? Check.) Iedereen mag naar eigen inzicht het blad invullen. Het is geen wedstrijd wie de meeste checkjes heeft, maar deze opdracht wil je laten nadenken over de woorden uit de Bergrede.

Bespreek in groepjes jullie uitkomsten.

- Hoe zien de 'checklists' eruit?
- Ben je het eens met je gelukscore?
- Zie je verrassende dingen bij de ander?



Bidden

Lieve God, dank u wel voor het geschenk van geluk. Dank u voor de goedheid en het plezier in dit leven dat u geven kunt. Ik bid dat tegenslagen mijn geluk niet zullen wegnemen. Ik bid dat ik mijn leven mag waarderen, niet omdat ik mij gelukkig voel, maar omdat ik weet dat u dicht bij mij bent. Ik bid u om het echte geluk dat we mogen ontvangen door Jezus. (ruimte voor gebed(spunten) in de groep).... Amen.



Liedsuggesties

- Een berg rede, Matthijn Buwalda
<https://www.youtube.com/watch?v=Q6Q2m4RC9Xc>
- Psalmen voor nu 34
<https://www.youtube.com/watch?v=EwPgeYDFhg0>
- Tienduizend redenen, Opwekking 733
[Tienduizend redenen - Opwekking 733 - YouTube](#)
- Oh happy day, First Baptist Church of Glenarden
["Oh Happy Day" Edwin Hawkins - Anthony Brown w/ FBCG Combined Choir - YouTube](#)
- Lopen op het water, Opwekking 789
[Lopen op het Water \[Opw. 789\] \(Live@Mozaiek0318\) - Mozaiek Worship - YouTube](#)



On the road

Geluk zit in een klein hoekje