

Don't worry be happy

Inleiding

Doel van deze ID: Ontdekken wat blijdschap met je kan doen en iets 'proeven' van gewone blijdschap en blijdschap in Christus.

Deze ID gaat over blijdschap als vrucht van de Geest, blijdschap waar je in kunt groeien. De ID is goed apart te houden, maar ook als onderdeel van een serie van tien. In de ID *Groeien in geloof – De Vrucht van de Geest* lees je welke ID's in die serie thuishoren.

Christen zijn wordt niet altijd met blij zijn geassocieerd. Toch wordt er in de bijbel van ons gevraagd om blij te zijn. We gaan in deze ID op zoek naar die blijdschap, de blijdschap in Christus.

Je bent vast weleens heel blij geweest. Bijvoorbeeld de dag dat je een goed cijfer of je diploma haalde of misschien je rijbewijs. Je kunt ook blij zijn om heel kleine gebeurtenissen, bijvoorbeeld dat je iets terugvond dat je lang kwijt was. Niet te vergeten zijn er ook dagen dat je niet zo blij was of bent. Ook dan is God erbij en wil Hij je zijn vreugde geven.



Teaser

Laat iedereen vanaf een week van tevoren bewust bijhouden welke dingen hem of haar blij maken. Dit kun je opschrijven of met foto's bewaren. Deze items kunnen later in deze ID weer gebruikt worden.



Start

Starter 1 - Challenge

Doel: Introductie van het thema en ervan bewust worden dat blijde dingen impact kunnen hebben

Tijd: +/- 5 minuten (de uitleg)

Doe tijdens deze bijeenkomst een blijdschap-challenge. Iedereen verzint of kiest een (positieve) opdracht die hij of zij voor het einde van het programma gedaan moet hebben. Bijvoorbeeld:

- Geef vijfcomplimentjes
- Lach zoveel mogelijk
- Moedig drie mensen aan in wat ze doen

- Help waar je kunt
- Zeg alleen positieve dingen over jezelf
- Zeg alleen positieve dingen over een ander
-

Het geeft niet als meerdere personen dezelfde opdracht hebben bedacht of gekozen.

Starter 2 – Happy

Doel: Merken dat blij zijn aanstekelijk kan werken.

Tijd: 5-10 minuten

Kijk naar (een stukje uit) het filmpje van het lied 'Happy' van Pharrell Williams.

<https://www.youtube.com/watch?v=JRMOMjCoR58>

Veel mensen zeggen blij te worden van deze muziek en krijgen zin om te dansen. Hoe kan dat eigenlijk dat dit nummer zo aanstekelijk is?



Bijbel

Altijd blij zijn

[Filippenzen 4 : 4 – 7](#)

Deel

Deel samen kort het volgende:

- Waar word jij blij van?
- Denk je dat God blij is als jij dat bent?
- Wanneer wel en wanneer niet?

Lees

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

Leer

Wees altijd verheugd, wees altijd blij, staat in vers 4. Is dat niet een onmogelijke opdracht? Soms gebeuren er gewoon dingen waar je niet blij van wordt: je krijgt een lekke band, een slecht cijfer, of erger: iemand in je omgeving wordt ernstig ziek of je hebt te dealen met een geliefde die overlijdt. Dan kun je toch niet blij zijn en blijven lachen?

De blijdschap in de bijbel gaat dieper dan een lach op je gezicht of een vrolijke bui die je kunt hebben omdat het allemaal wel meezit vandaag. 'Laat de Heer uw vreugde blijven,' staat er. Dus wat er ook gebeurt, je kunt er altijd aan denken dat God met je is. Dat alles wat Hij heeft beloofd blijft staan, al gebeuren er in je leven nog zulke nare dingen. Dat mag je uitstralen naar anderen. Dus als je dan eens een lekke band hebt, hoeft je dat niet af te reageren op

anderen. En als je verdriet hebt mag je door je tranen heen uitkijken naar een hoopvolle toekomst.

Daar zit nog wel wat verschil tussen, tussen een lekke band en diep verdriet, maar tóch geldt voor al die dingen dat ze van déze wereld zijn. Dat pijn, verdriet, dood, zonde en alle dingen die op deze aarde nog voorkomen straks verleden tijd zullen zijn.



In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel 'lees' en bespreek ze kort.
- Van chocolade kun je een geluksgevoel krijgen. Kan dat ook met geloven?
- Wat als het geluk gewoon niet in je genen zit?
- Of wat als het geluk bij een ander niet in zijn of haar genen zit, hoe ga je daar mee om? (bijvoorbeeld met depressie)
- Waar is God op momenten dat je niet gelukkig of blij bent?
- Kinga Bán zong met Elbert Smelt een vrolijk lied, terwijl ze wist dat ze ging sterven (Leef met volle teugen). Hoe vind je dat?
- Luister je naar dat advies?
- Kun je gelukkig zijn en verdrietig tegelijk?
- Heb je daar een voorbeeld van uit je leven?



Verwerking

Counting your blessings

Doel: Oog hebben voor dingen waar je met je hele hart blij om kunt zijn.

Tijd: 10 – 15 minuten

Wees altijd verheugd, dat is de opdracht. Voor die opdracht staat een tip in Filippienzen: Laat de Heer uw vreugde blijven. Daar gaan we mee aan de slag.

Een feitje over geluk: mensen die hun zegeningen tellen (counting your blessings) zijn gelukkiger dan mensen die daar geen oog voor hebben. We gaan een lijstje invullen met dingen waar je God dankbaar voor bent. De nog oningevulde lijstjes staan op het verwerkingsblad. De dingen die naar voren kwamen in de teaser kunnen ook bruikbaar zijn voor deze opdracht. Waar ben jij dankbaar voor?



Bidden

In dit gebed is er gelegenheid tot een persoonlijk gebed. Vertel dat iedereen op dat moment zelf kan danken voor de zegeningen die in de opdracht naar voren zijn gekomen.

Vader in de hemel. We hebben veel dingen aan elkaar genoemd waar we dankbaar voor zijn. We willen deze dingen ook aan u noemen en u bedanken voor wat u aan ons geeft moment stilte zodat iedereen privé zijn of haar 'blessings' in gebed kan brengen Heer, we zijn allemaal verschillend en op een verschillend punt in ons leven. U weet of wij diep van binnen blij of verdrietig zijn. Wilt u ons altijd blij maken. Niet door alles te geven wat we wensen of wat we denken nodig te hebben, maar door heel dicht bij ons te zijn. We bidden dit in Jezus naam, amen



Liedsuggesties

- Kinga Bán en Elbert Smelt – Leef met volle teugen
<https://www.youtube.com/watch?v=y0PJE2k9MvI>
- Rend Collective – Joy of the Lord
<https://www.youtube.com/watch?v=x3gLeCiMJqI>
- Opwekking 820 – Feest van genade
<https://www.youtube.com/watch?v=R3GSqXmvYhs>
- Paul Baloche – Shout for joy
<https://www.youtube.com/watch?v=zR2ukx6to7I>
- Planetshakers – Joy
<https://www.youtube.com/watch?v=MoyHjjHTO14>
- LEV – Morgen dans je weer
<https://www.youtube.com/watch?v=e-BczAe8UR4> (opwekking 824)
- Sons of Korah – Garments of joy
<https://www.youtube.com/watch?v=6wnKAtOfiOU>



On the road

Als je de blijdschap-challenge hebt gedaan kun je hier aan het einde op terug komen.
Wie deed wat en was het te merken?

Ga naar huis met een nieuwe uitdaging: Laat de heer je vreugde blijven, wees altijd verheugd!