

EEN VOLK ONDERWEG



**“Gelukkig wie de volmaakte weg gaan en leven naar de wet
van de HEER” (Psalm 119,1)**

Godsdienst HAVO/VWO leerjaar 3

Inhoud

1. De weg verbindt ons	3
1.1 De weg van vergeving	4
1.2 Jezus vergeeft mensen	6
1.3 De weg van hulpverlening	8
1.4 Hoe heeft Jezus mensen vergeven en geholpen?	9
2. Mijn bijdrage aan de groep	11
2.1 Wat leert de Bijbel ons over elkaar helpen?	11
2.2 Altruïsme	12
2.3. Hoe kan ik een ander helpen?	14
3. Exodus, bevrijding en verbond	16
3.1 Het boek Exodus	17
3.2 De betekenis van dit verhaal	19
3.3 Van licht naar donker, van angst naar vertrouwen	19
4. Jezus de Bevrijder	23
4.1 Waarom is Jezus voor ons gestorven?	23
4.2 Jezus' bronnen van leven vanuit de evangelie	26
5. De rol van Maria en de rozenkrans in ons geloofsleven	28
5.1 Waarom is de Maagd Maria echt speciaal voor ons leven?	28
5.2 Het belang van het bidden van de Rozenkrans en de Weesgegroet Maria	30
6. Kerk in dienst van het evangelie	37
6.1 Wat betekent “Kerk”?	37
6.2 Betekenis van het huwelijk en andere levensstaten als een belofte	39
6.3 Celibaatsleven, vaak geassocieerd met religieuze tradities zoals het katholicisme	43
7. De liturgische feesten Hemelvaart, Pinksteren en Christus Koning	44
7.1 Hemelvaart	44
7.2 Pinksteren	46
7.3 Christus Koning	48
7.4 Kiezen voor Jezus of niet?	49
7.5 De eigen (levens)keuzes vanuit de christelijke sleutels om te leven	51
8. Omgaan met ouderdom en de grenzen van het bestaan	54
8.1 Veranderingen bij het ouder worden	54
8.2 Grenzen van het bestaan	56
8.3 Grenzen van het bestaan: ethische kwesties	57
9. Het huwelijk en het nietig verklaren van een Katholiek huwelijk	60
9.1 Het huwelijk in de Bijbel	60
9.2 Het nietig verklaren van een Katholiek huwelijk	64

1. De weg verbindt ons

DAAR 'S EEN BREDE EN EEN SMALLE WEG,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS;
AL VOERT DAT PAD LANGS HEG EN STEG,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS.

OP DE BREDE WEG IS SCHIJNGENOT,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS;
WANT IK KAN NIET LEVEN ZONDER GOD,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS.

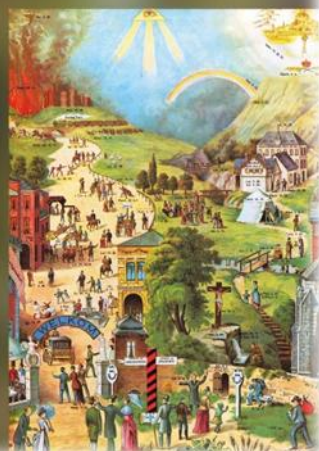
WAT DE WERELD OOK MIJ BIEDEN MAG,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS;
'K ZIE DE MORGEN VAN EEN NIEUWE DAG,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS.

EN HOE DOORNIG 'T SMALLE PAD OOK ZIJ,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS;
ZIJN ZEGEN IS MIJ STEEDS NABIJ,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS.

DE WEG VAN JEZUS IS STEIL EN SMAL,
NU EENS OP BERGTOP EN DAN IN 'T DAL,
MAAR JEZUS' LIEFDE IS OVERAL,
IK KIES DE WEG VAN JEZUS!

Ik kies de weg van Jezus.

Uit
Glorieklokken



<https://youtu.be/LKJ6GtEDW0I?si=IUj3OLtLQDca9EBp>

Lied: Ik kies de weg van Jezus uit Glorieklokken

Gods weg is de weg naar het leven

God is levend en vol liefde! Jezus laat ons zien wat echt leven betekent, en de Heilige Geest helpt ons om als echte kinderen van God te leven en op die weg te blijven.



Maar vaak – dat weten we allemaal – kiezen mensen een andere weg. Ze luisteren niet naar het goede nieuws van God, maar volgen ideeën die niet goed zijn voor het leven. Die ideeën draaien om egoïsme, macht, geld of plezier, en niet om liefde voor God en de medemens.

Soms denken mensen dat ze gelukkiger worden zonder God, zonder Zijn liefde en regels. Ze bouwen als het ware een "nieuwe toren van Babel", waarbij ze zelf de baas

willen zijn. Maar uiteindelijk worden ze juist ongelukkig en voelen ze zich gevangen, in plaats van vrij.

God heeft ons regels en opdrachten gegeven, zodat wij gelukkig kunnen leven. In

psalm 19,8-9, lezen we:

*De opdrachten van de Heer zijn goed,
ze geven mensen vreugde.*

*De regels van de Heer zijn duidelijk,
ze geven mensen nieuwe kracht.*

In de Bijbel staat wat God wil wat goed is om te doen, en wat ons blij maakt. Daarin staat de weg die ons met Hem en met elkaar verbindt.

In dit hoofdstuk gaan wij het Evangelie als bron van leven bekijken en bespreken hoe Jezus leefde en hoe wij als zijn volgelingen zouden moeten leven.

1.1 De weg van vergeving

De brug

Er waren eens twee broers. Ze woonden naast elkaar op twee boerderijen. Al 40 jaar werkten ze goed samen: ze deelden hun werk, machines, spullen en winst. Maar op een dag kregen ze ruzie. Het begon met een klein misverstand, maar werd steeds erger. Ze spraken elkaar niet meer en gingen ieder hun eigen weg.

Toen kwam er op een ochtend een timmerman bij de oudste broer aan de deur. 'Heeft u wat werk voor mij?' vroeg hij. De oudste broer zei:

'Ja, ik heb werk voor je! Zie je die sloot daar? Mijn broer heeft die gegraven om zijn land van mijn land te scheiden, omdat hij boos is. Ik wil dat jij iets maakt, zodat ik hem niet meer hoef te zien.'

'Ik snap het,' zei de timmerman. 'Laat mij maar aan het werk gaan.' De oudste broer ging naar de stad. Ondertussen begon de timmerman met zagen, timmeren en bouwen.

*Toen de broer aan het eind van de dag terugkwam, keek hij vol verbazing. Er stond geen muur of schutting... maar een **brug**! Een mooie brug over de sloot, met stevige leuningen.*



En wat gebeurde er toen? Zijn jongere broer kwam over de brug aanlopen met een grote glimlach. Hij spreidde zijn armen en zei: 'Wat ben jij een geweldige broer. Jij hebt deze brug gebouwd, terwijl ik zo onaardig was. Het spijt me zo! Kunnen we het weer goedmaken?' De twee broers gaven elkaar een stevige knuffel en waren weer bereidt om als liefhebbende broers met elkaar te leven.

De timmerman pakte zijn gereedschap en wilde vertrekken. Maar de oudste broer riep hem terug: 'Blijf nog even! Ik heb nog meer werk

voor je!'

De timmerman glimlachte en zei:

'Ik zou graag blijven, maar ik moet nog veel meer bruggen bouwen.'

Wat kunnen we van dit verhaal leren?

Soms maken mensen ruzie, maar het is nooit te laat om het goed te maken. Het is dapper om sorry te zeggen en nog dapperder om te vergeven. *We moeten geen muren bouwen die ons scheiden, maar bruggen maken die ons verbinden.*

Ook onze smartphones kunnen bruggen zijn, als we ze gebruiken om liefde, vriendschap en begrip te delen. Maar dan moeten we wel goed nadenken hoe we ze gebruiken.

Opdracht 1:

1. Waarom denk je dat de timmerman een brug bouwde in plaats van een muur of hek?
2. Wat betekent de zin: "Ik moet nog veel meer bruggen bouwen"?
3. Wat vind jij: is het moeilijk om als eerste 'sorry' te zeggen? Waarom wel of niet?
4. Is het moeilijk om elkaar te vergeven? Waarom wel, waarom niet?
5. Ken jij een situatie waarin iemand een 'brug' heeft gebouwd tussen mensen? Wat gebeurde er toen?
6. Hoe zou jij je smartphone kunnen gebruiken om mensen dichterbij elkaar te brengen, in plaats van verder van elkaar?
7. Stuur vandaag eens een vriendelijk berichtje naar iemand waar je ruzie mee had, misschien bouw jij zo wel een brug!

Wat leert de Bijbel ons over vergeven?

Hier volgen enkele Bijbelteksten over wat de Bijbel (Bijbel in de gewone taal) ons leert over vergeven.

1. Jesaja 43:25
De Heer zegt: "Volk van Israël, ik zal jullie zonden vergeven en vergeten. Maar dat doe ik niet voor jullie. Nee, ik doe het alleen voor mijzelf."
2. Mattheüs 6:14-15
Jezus zei verder: 'Je moet andere mensen hun fouten vergeven. Dan zal je hemelse Vader ook jouw fouten vergeven. Maar als je andere mensen hun fouten niet vergeeft, dan zal je Vader ook jouw fouten niet vergeven.'
3. Mattheüs 18:21-22
Petrus vroeg: "Heer, hoe vaak moet ik iemand vergeven die iets verkeerd tegen mij doet? Zeven keer?" Jezus antwoordde: "Niet zeven keer, maar zeventig keer zeven keer!"
4. Lucas 6:37
Veroordeel andere mensen niet, dan zal God jou ook niet veroordelen. Zeg niet dat andere mensen slecht zijn, dan zegt God dat niet van jou. Vergeef mensen als ze fouten maken, dan doet God dat ook.
5. Handelingen 3:19
"Kom tot inkeer en bekeer je, zodat je zonden worden uitgewist en er tijden van verademing komen van de Heer."
6. Colossenzen 1:13-14
Hij redde ons allemaal uit de macht van het kwaad. En Hij bracht ons in de nieuwe wereld van zijn Zoon Christus, van wie Hij zoveel houdt. Omdat we bij Christus horen, zijn we gered en zijn onze zonden vergeven.

7. Spreuken 28:13

“Wie zijn zonden verbergt, zal geen voorspoed kennen, maar wie ze belijdt en nalaat, zal ontferming vinden.”

Vergeving en bekering gaan samen

Bekering betekent: je leven omkeren, spijt hebben en veranderen. Vergeving volgt op het moment dat iemand zijn fouten erkent en wil veranderen. In de Bijbel komt vergeving ook niet vanzelf — er wordt gevraagd om eerlijkheid, erkenning en een nieuwe weg inslaan.



Opdracht 2:

**Lees de 7 Bijbelteksten en bespreek ze in groepjes van 3-4 leerlingen.
Beantwoord daarna de volgende vragen:**

1. Wie vergeeft wie in de tekst?
2. Wat wordt er van mensen verwacht rondom vergeving?
3. Wat moet er eerst gebeuren, voordat iemand vergeving ontvangt?
4. Denk je dat er grenzen zijn aan wat je moet kunnen vergeven?
5. Kun je iemand vergeven die het niet eens vraagt?
6. Wat leer je van Jezus over vergeving?
7. Maak een TikTok-video (max. 60 sec) waarin je het belang van vergeving uitlegt.

1.2 Jezus vergeeft mensen

In Jezus hebben we de beste voorbeeld van hoe men anderen moet vergeven. In de volgende Bijbelverhalen kunnen we het duidelijk zien.

Enkele Bijbelverhalen over hoe Jezus mensen vergeeft:

De overspelige vrouw (Johannes 8,1-11)

Een vrouw wordt betrapt op overspel en bij Jezus gebracht. De mensen willen haar stenigen, maar Jezus zegt:

“Laat degene die zonder zonde is de eerste steen gooien.”

Iedereen druipt af. Jezus zegt tegen de vrouw:

“Ik veroordeel je niet. Ga heen en zondig niet meer.”

Jezus kiest voor vergeving boven straf. Hij veroordeelt niet, maar geeft een nieuwe kans.

De verlamde man (Marcus 2,1-12)

Een verlamde man wordt door vrienden bij Jezus gebracht. Jezus zegt eerst:

“Uw zonden zijn u vergeven.”

Pas daarna geneest Hij hem lichamelijk.

Jezus laat zien dat geestelijke genezing (vergeving) net zo belangrijk is als lichamelijke.

Zacheüs de tollenaar (Lucas 19,1-10)

Zacheüs was een belastinginner en niet geliefd. Jezus zegt:

“Ik wil vandaag bij jou thuis komen.”

Zacheüs verandert zijn leven en Jezus zegt:

“Vandaag is er redding gekomen in dit huis.”

Jezus vergeeft Zacheüs, zelfs voordat hij alles goedmaakt. De ontmoeting verandert het hart van Zacheüs.

De huilende vrouw bij Jezus' voeten (Lucas 7:36-50)

Een vrouw wast Jezus' voeten met haar tranen. Mensen kijken neer op haar, maar Jezus zegt:

“Haar vele zonden zijn vergeven, want zij heeft veel liefde getoond.”

Liefde en spijt gaan samen met vergeving. Jezus kijkt naar het hart.

Jezus aan het kruis (Lucas 23:33-34)

Terwijl Jezus aan het kruis hangt, zegt Hij over zijn vijanden:

“Vader, vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen.”

Zelfs in zijn laatste momenten vraagt Jezus om vergeving voor anderen.

Opdracht 3:

1. In welk verhaal zie je vergeving het duidelijkst terug? Waarom?
2. Hoe laat Jezus zien dat vergeving belangrijker is dan straf?
3. Denk je dat mensen tegenwoordig net zo goed kunnen vergeven? Waarom wel of niet?
4. Bedenk een situatie op school waarin vergeving belangrijk kan zijn.

1.3 De weg van hulpverlening

Elkaar helpen is meer dan alleen een goed gebaar — het is een roeping. In de Bijbel roept God ons keer op keer op om oog te hebben voor de ander, om te zorgen, te delen en te dienen. *Elkaar helpen is een essentieel onderdeel van wat het betekent om in gemeenschap met God en met elkaar te leven.*

In deze paragraaf staan we stil bij de betekenis van naastenliefde, hoe God ons oproept tot actie, en hoe ons helpen een weerspiegeling mag zijn van Zijn liefde in de wereld.

Het lied "Lean on Me" van Bill Withers is een prachtige muzikale illustratie van het thema 'elkaar helpen als opdracht van God'. Met teksten als "Lean on me, when you're not strong, and I'll be your friend, I'll help you carry on" benadrukt het lied de kracht van vriendschap en onderlinge steun in moeilijke tijden. De boodschap in dit lied klopt met het Bijbelse gebod om onze naasten lief te hebben en voor elkaar te zorgen.

<https://youtu.be/yFz1gP4MP-8?si=WsysM2D5vaUeOKNJ> "Lean on Me" – Bill Withers

Elkaar helpen: een goddelijke opdracht

Elkaar helpen is geen vrijblijvende suggestie, maar een duidelijke opdracht van God. In de Bijbel komt vaak terug dat mensen niet bedoeld zijn om alleen te leven. God wil dat we voor elkaar zorgen. Niet alleen voor onze familie of vrienden, maar ook voor mensen die we misschien niet goed kennen. Elkaar helpen is niet zomaar iets aardigs, het is iets wat God van ons vraagt. Hier volgen enkele voorbeelden:



Galaten 6:2

"Draag elkaars lasten, zo leeft u de wet van Christus na."

- *God wil dat we elkaar helpen als het leven moeilijk is.*

Prediker 4:9-10

"Als één van hen valt, helpt de ander hem weer overeind."

- *God heeft ons gemaakt om samen te leven, zodat we elkaar kunnen helpen, moed geven en steunen.*

1 Johannes 3:18

"Laten we elkaar niet liefhebben met de mond, met mooie woorden, maar met concrete daden."

- *Niet alleen praten over goed zijn, maar het ook echt doen.*

Opdracht 4:

Beantwoord de volgende vragen:

1. Wat betekent “elkaars lasten dragen” in je eigen woorden?
2. Kun je een moment bedenken waarop iemand jou hielp? Of jij iemand anders hielp?
3. Waarom denk je dat het belangrijk is dat God deze opdracht geeft?
4. Wat zou je deze week zelf kunnen doen om iemand te helpen?
5. Ken je nog een hedendaags lied met inhoud als Lean on me?

1.4 Hoe heeft Jezus mensen vergeven en geholpen?

In de Bijbel krijgen we verschillende verhalen die laten zien, dat Jezus mensen vergeeft en helpt. Bijvoorbeeld:

1. Genezing van zieken

Jezus genas blinden, verlamden, mensen met huidziekten (zoals melaatsheid), doven en anderen die leden aan lichamelijke of geestelijke ziekten. *Voorbeeld:*

- Marcus 2,1-12 – Jezus geneest een verlamde man die door het dak wordt neergelaten.
Hij helpt zowel zijn lichaam als zijn ziel ("Je zonden zijn vergeven")

2. Aandacht voor mensen die buitengesloten werden

Jezus ging juist naar mensen toe die door anderen werden genegeerd of geminacht: tollenaars, prostituees, melaatsen, buitenlanders. Hier volgen voorbeelden hiervan:

- Lucas 19,1-10 - Jezus bezoekt Zacheüs, een gehate belastinginner.
Hij geeft hem een nieuwe kans en waarde.

3. Zorgen voor eten en drinken

Jezus zorgde dat mensen te eten kregen, bijvoorbeeld bij de wonderbare spijziging.

- Johannes 6,1-15 - Jezus voedt 5000 mensen met 5 broden en 2 vissen.
Hij zag dat de mensen honger hadden en deed iets.

4. Vergeven en troosten

Jezus hielp mensen met schuldgevoel of verdriet. Hij sprak woorden van troost en vergeving.

- Johannes 8,1-11 - Jezus redt een vrouw die op overspel is betrapt.
Hij veroordeelt haar niet, maar geeft haar een nieuwe start.

5. Geestelijke hulp en onderwijs

Hij hielp mensen begrijpen wie God is en hoe ze konden leven in liefde en vertrouwen.

- De Bergrede (Mattheüs 5-7) - Jezus leert mensen over liefde, vergeving, en barmhartigheid.

Kortom Jezus hielp door:

- Te genezen
- Te troosten
- Te vergeven
- Mensen erbij te betrekken
- Praktisch te zorgen
- Te onderwijzen

Hij deed dit **zonder te oordelen** en **met liefde**, ook voor mensen die door anderen werden buitengesloten. Zijn woorden en regels zijn geen straf, maar helpen ons om vrij en gelukkig te leven. Laten we samen de weg die God van ons vraagt bewandelen, de weg van liefde, leven en vrijheid. De weg die ons met God en met de ander verbindt. Doe dan het volgende:

- Zeg nee tegen alles wat ons gevangen houdt, zoals verslaving aan spullen, macht of geld.
- Zeg volmondig ja tegen God. Alleen het geloof in deze levende God kan ons echt gelukkig maken.
- Vraag aan Maria, de moeder van Jezus, om ons te helpen om in het goede nieuws van God te geloven en het aan anderen te laten zien.

Opdracht 5:

1. Wat voor soorten hulp gaf Jezus aan mensen? Noem er minstens drie.
2. Waarom denk je dat Jezus ook mensen hielp die anderen niet aardig vonden (zoals Zacheüs)?
3. Welke van de drie verhalen spreekt jou het meest aan? Waarom?
4. Kun jij een beroemd iemand noemen (in muziek, sport, politiek) die anderen helpt? Wat doet hij/zij?
5. Hoe zou onze wereld zijn als alle mensen verbonden zullen zijn op de weg van God?



2. Mijn bijdrage aan de groep



‘U zult de Here, uw God, liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dit is het eerste en het grote gebod. En het tweede, hieraan gelijk, is: U zult uw naaste liefhebben als uzelf.’ (Mattheüs 22,37–39)

We leven allemaal die geboden na door onze medemens lief te hebben en te dienen. We betuigen God onze liefde voor hem door zijn geliefde kinderen te helpen. Als we onze gezinsleden, naasten en vijanden dienen, dan neemt onze liefde voor hen toe. Uit de Bijbel leren we hoe we anderen

moeten dienen, Jezus moeten volgen en vreugde ondervinden.

2.1 Wat leert de Bijbel ons over elkaar helpen?

De Bijbel leert ons om anderen lief te hebben en te dienen. In de volgende Bijbelteksten komt dit duidelijk naar voren.

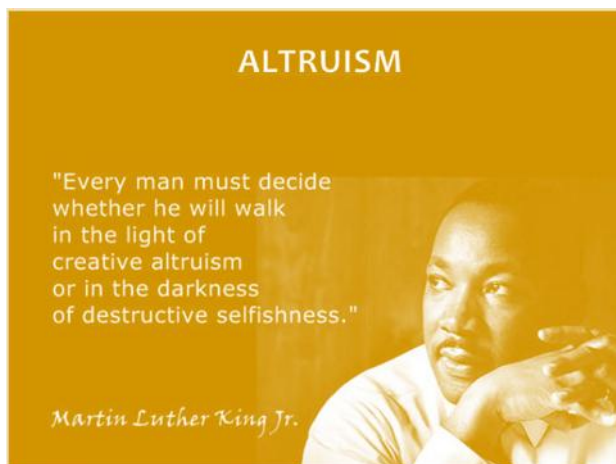
1. ***‘Een nieuw gebod geef Ik u, namelijk dat u elkaar liefhebt; zoals Ik u liefgehad heb, moet u ook elkaar liefhebben.’ (Johannes 13,34)***
2. ***‘Maar de belangrijkste van u zal uw dienaar zijn.’ (Mattheüs 23,11)***
3. ***‘Zoals ook de Zoon des mensen niet gekomen is om gediend te worden, maar om te dienen, en Zijn ziel te geven tot een losprijs voor velen.’ (Mattheüs 20,28)***
4. ***‘Maar Ik zeg u: Heb uw vijanden lief; zegen hen die u vervloeken; doe goed aan hen die u haten; en bid voor hen die u beledigen en u vervolgen.’ (Mattheüs 5,44)***
5. ***‘Als iemand die u haat, honger lijdt, geef hem brood te eten, en als hij dorstig is, geef hem water te drinken.’ (Spreuken 25,21)***
6. ***‘En de Koning zal hun antwoorden: Voorwaar, Ik zeg u: voor zover u dit voor een van deze geringste broeders van Mij gedaan hebt, hebt u dat voor Mij gedaan.’ (Mattheüs 24,40)***

In deze teksten laat God ons zien dat het helpen en dienen van de ander, voor de christen een belangrijke taak is. Zowel geliefden als niet geliefden moeten we kunnen helpen en dienen, net zoals Jezus dat voor ons deed.

Opdracht 1:

In groepen van 4 leerlingen:

- Zoek 3 van de bovengenoemde Bijbelteksten omtrent helpen en dienen op en geef in het kort weer, in welke context ze gebruikt werden.
- Geef aan hoe gemakkelijk of moeilijk het is om die gekozen teksten na te komen.
- Bekijk de volgende video's en geef je op- en aanmerkingen erover in een groepsgesprek.
 1. **Happiness is helping others.**
<https://youtu.be/zcrulov45bl?si=8l80XGY2ePZrNmCq>
 2. **Helping others is the key to happiness**
<https://youtu.be/SAPrF4PhfTE?si=VfvAD11IS6wYmhV9>



2.2 Altruïsme

God heeft de mens geschapen en Hij weet wat goed is voor de mens. Hij weet dat het dienen en helpen van anderen, voordelig is voor de mens. Niet alleen in de Bijbel wordt dit duidelijk, maar ook uit wetenschappelijke onderzoeken. In deze paragraaf ontdek je enkele **voordelen van elkaar helpen** op basis van de meest recente onderzoeken en studies.

In een wereld waarin individualisme steeds meer de overhand lijkt te hebben, is **altruïsme** een waardevolle eigenschap voor de maatschappij én voor jezelf.

Altruïsme is anderen helpen zonder daar iets voor terug te verwachten. Een ander woord voor altruïsme is **onbaatzuchtigheid**. Altruïsme geeft een gevoel van voldoening en betekenis aan je leven. Mensen helpen heeft namelijk **positieve effecten** op je hele leven.

Waarom helpen mensen anderen?

- **Je voelt je meer verbonden.**

Altruïsten hebben vaak een andere kijk op de wereld. In tegenstelling tot rasechte individualisten voelen zij zich verbonden met anderen - met een groter geheel. Ze hebben daarmee een inclusief zelfbeeld en bovendien een sterk gevoel van agency.

- **Een inclusief zelfbeeld** betekent dat je jezelf accepteert zoals je bent, inclusief je sterke en zwakke kanten, en dat je je verbonden voelt met anderen en de wereld om je heen.
- **Het gevoel van agency** is het vermogen om bewust invloed uit te oefenen op je eigen leven, keuzes te maken en actie te ondernemen om je doelen te bereiken. Dit betekent dat altruïsten geloven dat ze op de wereld een positieve impact, dus een gunstig effect, een gunstige invloed kunnen maken, die positieve verandering teweegbrengt in de maatschappij, het milieu of het leven van anderen.

Altruïstisch gedrag komt niet alleen door je wereldbeeld. Ook *positieve gebeurtenissen en emoties, zoals het ontvangen van hulp en je dankbaar en gelukkig voelen, kunnen je motiveren om die hulp en dat geluk te verspreiden.*

Vervolgens activeert altruïsme de beloningscentra in je hersenen, wat leidt tot een gevoel van voldoening en zelfs de vrijlating van oxytocine, ook wel bekend als het 'knuffelhormoon', waardoor je je nog beter voelt. En waarschijnlijk snel weer iets goeds wil doen.

- **Mensen helpen heeft een positieve invloed op ons welzijn**

Een cadeau geven kan soms leuker dan er eentje krijgen. Altruïsme leidt dan ook tot een hogere levensvoldoening, meer positieve emoties en minder negatieve emoties in het dagelijks leven. Er bestaat zelfs een relatie tussen mensen helpen en minder symptomen van depressie en verhoogde levenstevredenheid. Bijvoorbeeld altruïsme:

1. **Bouw meer zelfvertrouwen op:** Door anderen te helpen en een positieve impact te maken, vergroot je jouw gevoel van eigenwaarde en geloof in eigen kunnen. Het geeft je een gevoel van voldoening en trots, wat weer bijdraagt aan een positiever zelfbeeld.
2. **Ontwikkel meer empathie en begrip en daardoor betere relaties:** Wanneer we ons richten op de behoeften van anderen, worden we gedwongen om ons in hun schoenen te verplaatsen en de situatie vanuit hun perspectief te bekijken.
3. **Bouw een gevoel van vertrouwen en wederkerigheid op:** Door anderen te helpen, bouw je een gevoel van vertrouwen en wederkerigheid op. Dit kan leiden tot sterkere vriendschappen en een groter ondersteuningsnetwerk om op terug te vallen wanneer jij hulp nodig hebt. Hier doe je het natuurlijk niet voor, maar het is wel mooi meegenomen als je jouw vangnet een beetje uitbreidt.
4. **Ervaar een ongekend gevoel van zingeving en tevredenheid:** Altruïstisch handelen geeft ons het gevoel dat we de wereld een beetje beter maken en bijdragen aan iets groters dan onszelf. Dit geeft ons een dieper gevoel van vervulling en levensdoel.
5. **Voel je minder eenzaam en meer verbonden met de medemens:** Door mensen (de planeet en dieren) te helpen, leg je waardevolle connecties en bouw je een netwerk van gelijkgestemde individuen op. Dit kan zorgen voor een gevoel van saamhorigheid en verbondenheid, wat eventuele gevoelens van eenzaamheid kan verminderen.
6. **Verminder stress:** Altruïstisch gedrag activeert het gebied in onze hersenen dat verantwoordelijk is voor positieve gevoelens. Dit werkt stress verlagend. Het besef dat je iets goeds doet voor anderen kan dus bijdragen aan een verminderde stressreactie in je lichaam. Dat komt goed uit in een periode waarin "burn-out" vaak voor komt.
7. **Beloning en zegeningen:** Waar je ook in gelooft, de moraal van het verhaal is vaak hetzelfde: wie goed doet, goed ontmoet. Zodra jij begint met geven en mensen helpen, geniet je niet alleen van bovenstaande voordelen, maar krijg je ook op zijn tijd ook beloningen en zegeningen. Je zult er uiteindelijk ook zelf de vruchten van plukken als jij je inzet voor anderen.



Opdracht 2:

1. Wat is het verschil tussen een altruïstische en een individualistische persoon?
2. Analyseer voor jezelf of je meer altruïstisch of individualistisch bent.
3. Bedenk voor 3 of meer van de zeven punten van de positieve invloed van elkaar helpen, een voorbeeld uit het dagelijkse leven.

2.3. Hoe kan ik een ander helpen?

Wat doe je als iemand jou belt of appt voor hulp of advies? Hoe kun je iemand helpen? En wie kan jou daarmee helpen als dat nodig is?



Hoe kan ik iemand van mijn eigen leeftijd helpen?

Je kunt iemand van je eigen leeftijd op veel verschillende manieren helpen. Door te luisteren, elkaars ervaringen te delen, te helpen met huiswerk of mee te gaan naar een moeilijke afspraak.

Gebruik deze tips:

- Neem de tijd. Luister goed naar wat iemand vertelt. Soms is alleen luisteren al genoeg.
- Ga even een stukje wandelen of samen iets doen. Dat praat makkelijker. En dat maakt het misschien ook minder spannend voor iemand om te vertellen wat er aan de hand is.
- Laat merken dat je er voor iemand bent. Stuur af en toe een appje met de vraag hoe het gaat en probeer met elkaar af te spreken.
- Zorg voor afleiding door samen iets leuks te doen, om er even niet mee bezig te zijn.
- Voel je niet verantwoordelijk voor iemand. Het is niet erg als jij geen antwoord of oplossing weet. Als de problemen te groot zijn, heeft iemand meer hulp nodig, bijvoorbeeld van een volwassene of een hulpverlener.
- Wat als je je zorgen maakt om een leeftijdsgenoot?
Als het niet goed gaat met iemand wil je die graag helpen. Maar doe dat niet in je eentje. Vraag hulp of advies aan een volwassene met wie je een goede band hebt, bijvoorbeeld ouders, een docent, een sporttrainer of iemand uit de buurt. Die kan met je meedenken.
- Als je er liever niet met iemand in je omgeving over praat, kun je dat ook altijd anoniem doen. Bijvoorbeeld door te bellen of te chatten met de kindertelefoon. Daar luisteren ze naar je verhaal en kunnen ze je advies geven.

Hulp geven aan mensen van een andere leeftijd

- Voor iemand die jonger is dan jij ben je al snel een voorbeeld. Help kinderen die jonger zijn dan jij met problemen waar je zelf ervaring mee hebt gehad. Vertel bijvoorbeeld hoe jij omging met de stress op school of met de scheiding van jouw ouders.
- Denk bij het helpen van mensen die ouder zijn dan jij vooral aan praktische hulp. Bijvoorbeeld de burens helpen met o.a. boodschappen doen, tuin schoon te maken, auto wassen etc. Voel je niet verantwoordelijk voor de problemen van volwassenen. Het kan moeilijk voor jou zijn om te helpen als iemand ergens heel erg mee zit. Schakel dan de hulp in van een andere volwassene die je vertrouwt of van een hulpverlener.

Iemand helpen als je mantelzorger bent

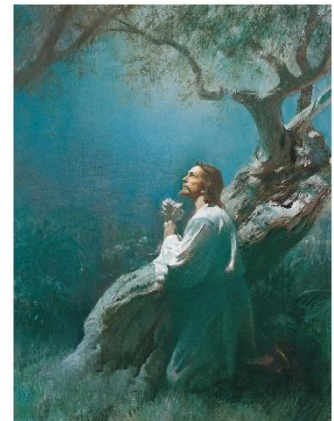
- Je bent een mantelzorger als je thuis voor iemand zorgt die lang ziek is, verslaafd of depressief is of een beperking heeft. Ook hierover kun je met anderen praten. Zij bieden jou hulp bij het zoeken naar meer ondersteuning. Naast het bieden van mantelzorg is het ook fijn om genoeg tijd over te houden voor leuke dingen. Dat zorgt voor een balans.

Aandacht voor jezelf houden

Naast het bieden van hulp aan je naasten is het belangrijk om ook rekening met jezelf te houden. **Is aan jezelf denken egoïstisch?**

- **Nee, aan jezelf denken is iets totaal anders dan egoïstisch zijn.** Ja, als je altijd alleen maar jouw zin zou doordrijven, dán is het egoïstisch. Maar de meeste mensen die worstelen met hun grenzen, zijn ver van dat stadium af. Egoïsme betekent de ander compleet uit het oog verliezen. Maar als je geneigd bent om juist altijd de ander voorop te stellen, mag je gerust een beetje **vaker voor jezelf kiezen**. Dat betekent niet dat je de belangen van anderen negeert, maar wél dat je die van jezelf óók serieus neemt. En dat is hard nodig!
- **Verder door voor jezelf te zorgen, kun je ook beter voor anderen zorgen.** Uiteindelijk heeft niemand iets aan een uitgeputte, overprikkelde versie van jou. Hoe eerder je grenzen stelt, 'nee' zegt of je eigen ruimte pakt, hoe beter dat is voor iedereen! En ja, je zult soms **mensen teleurstellen** als je 'nee' zegt. Maar dat hoort er – helaas – bij.
- **Eerst je eigen reddingsvest aandoen, en dan pas dat van een ander** Besef dat je er pas voor anderen kunt zijn, als je eerst goed voor jezelf zorgt. Je kunt er **totaal aan onderdoor gaan** als je op je tenen loopt om iedereen te helpen, of je hele dag erop inricht om niemand teleur te stellen. Dus trek op tijd aan de bel als het je te veel wordt. **Zorg eerst goed voor jezelf, trek grenzen en zeg 'nee'**, zodat je de puf en energie hebt om mensen om je heen te helpen.
- **Jezus nam ook altijd tijd voor zichzelf.** Ja, zelfs Jezus nam pauzes om rust te krijgen, wat te zien is in bijvoorbeeld (Marcus 1:35 ; Marcus 6:31) waar hij zijn leerlingen uitnodigde om met hem naar een rustige plek te gaan. Jezus nam ook tijd voor zichzelf door zich terug te trekken uit de drukte om te rusten en te bidden, vaak vroeg in de ochtend of laat op een afgelegen plek. Deze momenten van stilte en eenzaamheid gebruikte hij om zich te concentreren op God.

Voorbeeld van zelfzorg: Door deze momenten nam Jezus niet alleen tijd voor zichzelf en voor de Vader, maar gaf hij ook een voorbeeld van hoe je kunt zorgen voor je eigen welzijn, zelfs te midden van een druk leven.



Opdracht 3:

1. Wat is het belangrijkste thema van deze paragraaf, samengevat in één zin?
2. Welke specifieke tips worden gegeven om een leeftijdsgenoot te helpen? Noem er minstens drie.
3. Waarom is het volgens de tekst belangrijk om ook aan jezelf te denken en grenzen te stellen?
4. Wat wordt bedoeld met de uitdrukking "Eerst je eigen reddingsvest aandoen, en dan pas dat van een ander"?
5. Bij wie kun je anoniem hulp of advies vragen als je je zorgen maakt om een leeftijdsgenoot?

3. Exodus, bevrijding en verbond

Wat is bevrijding?

Dat vroegen we aan een paar jongeren. Dit zeiden ze ervan:

- 'Bevrijding is voor mij: nooit meer afwas hoeft te doen.'
- 'Bevrijding is nooit meer mijn kamer te hoeven opruimen'
- 'Voor mij is bevrijding: zelf bepalen wanneer ik van huis ga en terugkom.'
- 'Ik voel me pas helemaal vrij als ik nooit meer naar school moet.'
- 'Bevrijding is als ik kan doen en laten wat ik zelf wil, zonder rekening te houden met regels of andere mensen.'

In de volgende video krijg je nog meer meningen over wat vrijheid is voor enkele jongeren.

<https://www.tiktok.com/@nosieugdjournaal/video/7501000556224253206>

We gebruiken het woord bevrijding niet elke dag. Voor ons is er waarschijnlijk niet zo'n directe aanleiding toe. Alleen mensen die niet bevrijd zijn, praten of denken veel over bevrijding. Zoals een gevangene, een zieke, of iemand die heel erg arm is. De gevangene wil bevrijdt worden uit de gevangenis; de zieke van zijn ziekte en de arme wil bevrijdt worden uit zijn armoede.

Opdracht 1:

1. Noteer wat bevrijding voor jou betekent.
2. Schrijf op wanneer jij je onvrij voelt.
3. Wat doe je of wat heb je ooit gedaan, waardoor anderen zich onvrij voel(d)en?
4. Waar willen de volgende mensen van bevrijd worden?



3.1 Het boek Exodus

De geschiedenis van de joden is al heel oud. Van vader op zoon en van moeder op dochter hebben zij die verhalen over wat zij meemaakten, doorverteld. Later zijn die verhalen verzameld en opgeschreven in het Oude Testament.

Het Oude Testament is geen gewone geschiedenisboek. In onze geschiedenisboeken staat geschreven wat feitelijk is gebeurd, met de jaartallen erbij. Geschiedenis is in het Oude Testament heel wat anders. Het staat vol van enthousiaste verhalen over eigenlijk maar een feit: God is voor de joden het allerbelangrijkste. Iemand aan wie je iets hebt.

Dat hebben ze ervaren toen ze als slaven in Egypte waren. God zelf heeft hen daaruit bevrijd. Dat is iets wat iedere jood zeker weet. Ze lezen deze verhalen van bevrijding nog steeds, want als God eens heeft geholpen, dan doet Hij dat zeker weer.

Opdracht 2:

Lees Deuteronomium 26,5-11.

1. Schrijf de zinnen over waarin de schrijver vertelt over het bevrijdingswerk van God.
2. Hoe wordt het nieuwe land beschreven?
3. Waarom moet er gefeest worden?

Het verhaal van de bevrijding

Lange tijd gaat het goed met de nakomelingen van Josef in Egypte. Tot ze in de slavernij vervallen en hard moeten werken voor de farao. Je vindt dit verhaal in Genesis 37- 50. Hier begint de geschiedenis van de uittocht, de Exodus met een duur Grieks woord, het verhaal van de bevrijding uit Egypte.

Lees Exodus 1, 8-14

De farao, de Egyptische koning: vindt dat het joodse volk te groot is geworden. Hij geeft opdracht om alle jongetjes vlak na de geboorte te doden. De familie van Mozes weigerde dat.

Lees Exodus 2, 1-10

Als Mozes wat ouder is geworden ziet hij hoe een Egyptische opzichter iemand van zijn volk (een jood) dood slaat. Woedend doodt hij de opzichter. Hij vlucht de woestijn in en ging in Midjan wonen, waar hij schapen gaat hoeden. Hij huwt de dochter van de baas en leeft tevreden en gelukkig. Maar dan opeens, midden in de woestijn, ziet hij op zekere dag een bandende braamstruik.....

Hier maakte God zijn naam aan Mozes bekend, toen Mozes hiernaar vroeg. God zei: "Ik ben die is" (*Ex 3,14*) God is degene die er is. Hij is voor alle mensen in alle tijden. Hij is ook voor jou! In het Hebreeuws wordt Godsnaam geschreven als JHWH. Deze naam zonder klinkers is niet uit te spreken. Dit laat zien dat we God niet volledig kunnen begrijpen of kennen, en dat zijn wezen niet in mensenwoorden kan worden uitgedrukt. God is altijd groter dan wat we kunnen zeggen of denken.

Lees Exodus 3 – 4

Mozes vertrekt uit de woestijn en laat zich aandienen bij de farao. Hij zegt dat deze, uit de naam van God, de joden vrij moet laten. Farao lacht hem vierkant uit. Er zijn tien plagen voor nodig voor de farao de joden vrij liet gaan. Zo verandert Mozes al het water in het land in bloed, teistert hij Egypte door plagen van kikkers, muggen, steekvliegen, veepest, zweren, hagel, sprinkhanen, en duisternis. De tiende plaag is de ergste. Tegelijkertijd bereidt hij het joodse volk voor op de uittocht. Tot nu toe wordt dit uittocht met het Pesachfeest gevierd.

Lees Exodus 12, 1-42 en 13 en 14.

De joden vergeten al gauw de wonderbaarlijke redding. Vooral als ze tegenslagen te verwerken krijgen, zoals honger en dorst. Maar Mozes weet hen steeds met Gods hulp moed in te spreken. Dan roep Jahweh Mozes midden in de woestijn bij de berg Sinaï bij zich.....

Lees Exodus 19,12; 20,1-17

Dit zijn de tien geboden van God. Het volk wil zich daaraan houden en sluit met God een verbond. Hoe dat gebeurt, lees je tenslotte in Exodus 24. De stenen tafelen met de tien geboden werden opgeborgen in de 'Ark van het Verbond', die door het volk werd meegedragen tijdens de tocht door de woestijn en die later een plek kreeg in de Tempel van Jeruzalem. Als straf, omdat het volk steeds weer tegen Gods geboden inging en Hem niet vertrouwde, duurde de tocht veertig jaar. Daarna pas kwam het volk met Mozes bij de grens van het land dat God aan Abraham, Isaak en Jakob beloofd had. (*Deut. 34,4*) Mozes stierf voordat het volk Israël, het beloofde land binnenging. Het verhaal eindigt als de joden na veertig jaar zwerven door de woestijn, eindelijk het beloofde land in bezit nemen.

Daar bouwde het volk een nieuwe toekomst op. Over die toekomst vertelt de rest van het Oude Testament..

Opdracht 3:

1. Lees de in deze paragraaf genoemde Bijbelteksten uit Exodus om het bevrijdingsverhaal beter te begrijpen.
2. Bekijk de volgende filmpjes om het verhaal beter te begrijpen.
 - a. Eerste helft uitleg van het boek Exodus
<https://youtu.be/zRAE6w5JNMU?si=9ZE8xJsKeg2AluDH>
 - b. Tweede helft uitleg van het boek Exodus.
<https://youtu.be/4GQH3mpeKEE?si=vkr-1uM98jP93GZK>
 - c. Video (45 min) van het boek Exodus
<https://youtu.be/RnmBUopfgpY?si=hsmQGBrZVBa4JKE6>

3.2 De betekenis van dit verhaal

Het boek Exodus is voor de joden het belangrijkste boek van heel het Oude Testament. Toch is het pas 400 jaar later op papier gezet. En zelfs toen is het nog verschillende malen herschreven.

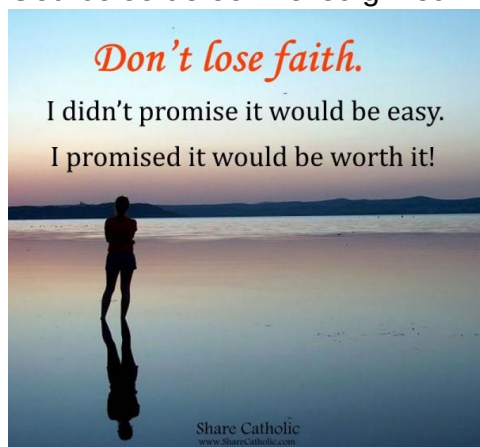
De joden vroegen zich altijd af waar ze hun welvaart en geluk aan te danken hadden. Dat was alleemaal mogelijk geworden doordat God hen eens, lang geleden, bevrijd had uit Egypte.

Vandaar ook dat ze van die gebeurtenissen zo'n fantastisch verhaal hebben gemaakt. Zo kun je je afvragen of de woestijntocht inderdaad veertig jaar heeft geduurd. Of het klopt dat meer dan 600.000 mensen tegelijkertijd zijn weggetrokken uit Egypte.

Maar dit alles is voor een jood niet het belangrijkste. Het enige wat telt in dit verhaal, is de wetenschap dat God met zijn volk is meegetrokken en daardoor kan de mens nog steeds op God vertrouwen.

Van het beloofde land naar de hemel

God beloofde een volledig nieuw verbond aan zijn volk. (Jer. 31,31) En dit verbond is



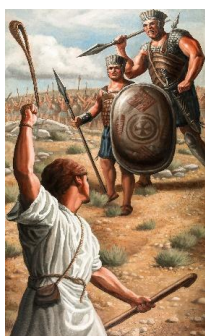
gekomen in de persoon van Jezus. Hij kwam de mensen bevrijden van de slavernij van zonde, net zoals God de Israëlieten had bevrijd van de slavernij in Egypte. Hij bouwde zijn Kerk, het nieuwe Israël, nu niet gegrondvest op twaalf stammen, maar op twaalf apostelen. Door het verbond dat hij namens ons met God sloot door zijn kruisdood, wilde Jezus ons allemaal naar het beloofde land van de hemel brengen.

Omdat Hij zijn leven voor ons gaf, kunnen we op Hem vertrouwen. Daarom hoeven we zelfs in de grootste tegenspoed de hoop niet te verliezen.

3.3 Van licht naar donker, van angst naar vertrouwen

Als we God goed willen leren kennen, beseffen we dat God er altijd voor ons is. Hij is er wanneer we ons alleen en verlaten voelen. Wanneer we het gevoel hebben dat we in de duisternis vastzitten en geen uitweg zien. Dezelfde ervaring hebben we wanneer we in angst leven en nergens vertrouwen in hebben.

Hier zijn een paar voorbeelden van hoe we blindelings op God kunnen vertrouwen, zelfs als de situatie hopeloos is.



1. Bijbels voorbeeld – David (Psalm 23)

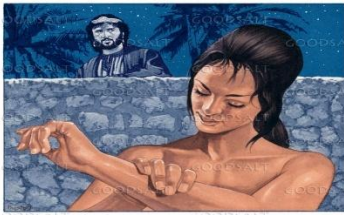
David was een koning, muzikant en krijger, maar ook een mens die momenten van grote angst en wanhoop doormaakte.

"Al ga ik ook door een dal vol schaduwen des doods, ik vrees geen kwaad" (*Psalm 23,4*). Vlucht voor koning Saul. Doordat David Goliath versloeg, werd hij erg populair. Dit beviel koning Saul niet en hij probeerde David meerdere keren te doden. David moest zich in grotten verstoppen om aan koning Saul te ontsnappen. (*1 Samuël, 19*)

Verraad van zijn zoon Absalom

Zijn eigen zoon, Absalom, kwam tegen hem in opstand om zijn troon te bestijgen. David moest Jeruzalem ontvluchten en de situatie kostte Absalom het leven, die sneuvelde in de strijd. (*2 Samuël 19*)

Zonde met Bathseba



David pleegde overspel met Bathseba en liet haar man, Uria, in de strijd sneuvelen. Deze zonde bracht gewetenswroeging, de dood van zijn zoon met Bathseba en onrust in zijn huis en koninkrijk teweeg. (*2 Samuël 11*)

Oorlog en verraad van vrienden

Tijdens zijn regering werd David geconfronteerd met vele oorlogen en verraad – waaronder de ervaring met zijn adviseur Achitofel, die hem in de steek liet om Absalom te volgen. (*2 Samuël 15,31*)

Ondanks al deze angsten en het lijden bleef David tot God bidden.

Hoe hielp God hem?

David voelde Gods aanwezigheid in tijden van gevaar. God is er als herder om voor hem te zorgen en hem te beschermen: "Al ga ik ook door een dal vol schaduwen des doods, ik vrees geen kwaad. U bent daar met uw stok en uw staf, zij zijn mijn toevlucht." (*Psalm 23,4*)

David's gebed en vertrouwen in God gaven hem licht en moed te midden van de duisternis. "De Heer is mijn licht en mijn redding, voor wie zou ik bang zijn? De Heer is de kracht van mijn leven, voor wie zou ik bang zijn? Door geloof ging hij van vrees naar vertrouwen. (*Psalm 27,1*) "Ik zocht de Heer, Hij hoorde mij en redde mij uit al mijn angsten. Wie op Hem vertrouwt, zal stralen en zijn gezicht zal niet beschaamd worden." (*Psalm 34,4*)

"Ik zocht de Heer" – hij ondernam actie in geloof; "Hij antwoordde mij" – God verhoorde zijn gebed; "Hij verlostte mij van al mijn angsten" – de vruchten van zijn geloof zijn bevrijding van angst. Het vers getuigt van transformatie: van angst → naar vertrouwen → naar vrijheid, allemaal door geloof.

2. Bijbels voorbeeld: Jobs duisternis:



Job verloor al zijn rijkdom, zijn kinderen en uiteindelijk zijn gezondheid – allemaal in korte tijd.

Hij zat ontroostbaar op de grond met as op zijn lichaam. Zijn "vrienden" veroordeelden zijn situatie en suggereerden dat hij

had gezondigd. Ook zijn eigen vrouw vervloekte hem: "...Zijn vrouw zei tegen hem: Vervloek God en sterf alleen!" (Job 2,9)

Maar Jobs geloof was groot: Te midden van al zijn lijden zei Job: ... De Heer heeft gegeven en de Heer heeft genomen. Geprezen zij de naam van de Heer." (Job 1,21)

En ook: "Stel dat Hij mij doodt, dan heb ik geen schijn van kans, maar toch wil ik mijn onschuld persoonlijk tegenover Hem verdedigen. En dit is mijn troost: mensen zonder God durven Hem niet te naderen." (Job 13,15)

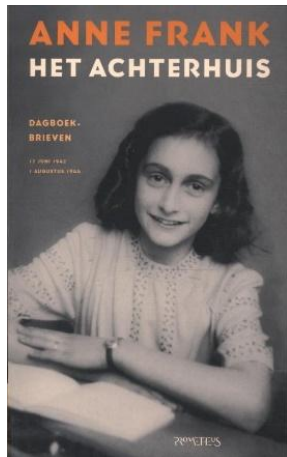
God herstelde Job. Hij ging van de duisternis naar het licht. God zei tegen Job dat hij een vaste grond onder de voeten moest hebben en gaf Job zijn leven terug met een dubbele zegen. Job kreeg zijn vrede terug! Hij kreeg meer terug dan hij verloor.

Het boek Job leert ons:

- dat lijden niet altijd een teken van zonde is.
- dat waar geloof niet afhankelijk is van zichtbare zegeningen.
- dat God altijd trouw is, wanneer het goed gaat, maar ook in tijden van beproeving.

3. Modern voorbeeld: Anne Frank – Het Achterhuis.

Anne Frank was een Joods Nederlands meisje dat tijdens de Tweede Wereldoorlog



ondergedoken zat om te ontsnappen aan de nazi-vervolging. In haar dagboek 'Het Achterhuis' (E kas patras) beschrijft zij alle angsten, twijfels en pijn die zij doormaakte. Maar ondanks de grote duisternis schrijft zij in haar dagboek van 15 juli 1944: "Ik blijf geloven dat het goede in de grond van iedereen wint." Hier zien we een diepgaand moment van haar reflectie op de menselijke natuur en hoop op het goede te midden van duisternis en lijden. Hoewel haar situatie zeer, zeer moeilijk was, gaf haar geloof in de goedheid van de mens en in een alziende God, licht in de duisternis.

Anne vond geen fysieke bevrijding, maar haar spirituele vertrouwen maakte haar een wereldwijde inspiratiebron. Zij vond licht in angst, omdat haar geloof sterker was dan de duisternis die haar leven omgaf. Laten we God vragen ons te leiden en kracht te geven in tijden van beproeving!

4. Lokaal voorbeeld – Iemand die zijn baan verloor en aan een depressie leed

Iemand verloor zijn baan en dit maakte hem erg depressief. Hij ziet niet in hoe hij verder kan



leven zonder brood op de plank. Hij lijdt diep en geeft iedereen om hem heen de schuld dat ze willen dat hij werkloos werd. Maar op een dag besloot hij naar de kerk te gaan en daar ontmoette hij iemand die naar hem luisterde en hem steunde.

Hij begon hoop te krijgen en stelde al zijn vertrouwen in God met zijn gebed en zocht troost in het Woord van God, de Bijbel. Door gebed en met de steun van de Kerk ontving de persoon geestelijke steun. Hij begon licht te zien, omdat de hulp die hij ontving niet alleen menselijk was, maar ook van God die in zijn leven werkte.

Het gevoel van angst en onzekerheid veranderde in het vertrouwen dat God een plan voor hem heeft. Vandaag de dag helpt hij zelf anderen die in dezelfde situatie zitten. Laten we nooit de hoop en het geloof in God verliezen, want Hij zal ons altijd helpen!

In alle omstandigheden kunnen we in gebed gaan, wat een communicatie met God is, in de duisternis waarin we leven. Geloof in God helpt, zelfs als iemand geen uitweg ziet, moet hij blijven geloven. God stuurt vaak hulp via andere mensen (gemeenschap). We moeten echter verbonden blijven met de Heilige Bijbel, die een bron van licht is, die inspireert en hoop geeft.

Opdracht 4:

1. In onze moderne tijd zijn er jongeren die zo hebben geleefd dat ze na hun dood heilig zijn verklaard. Hieronder staan er twee. Kies er één en zoek (Google) hoe zij leefden om deze eer te verdienen. Het zijn jonge mensen die op zeer jonge leeftijd stierven:
 - Carlo Acutis (Italië),
 - Pier Giorgio Frassati (Italië).

Opdracht 5:

1. Elke leerling maakt een digitale poster in Canva (A4), die aangeeft hoe door je geloof en gebed, angst in vertrouwen of duisternis in licht, veranderd. Dit kan op basis van:
 - een Bijbelse tekst (bijv. Job, Psalm 23).
 - of een eigen thema.
2. Schrijf een gebed om Jezus kracht en hulp te vragen in moeilijke tijden. Het is goed om van tijd tot tijd stil te staan en God:
 - alles wat niet goed gaat in je leven of in het leven van anderen aan te bieden.
 - om Hem te danken voor de goede en slechte dingen in je leven.
 - en om Hem om vergiffenis te vragen.

4. Jezus de Bevrijder

In het geval van Job weten we waar zijn lijden vandaan kwam. Maar hoe is met het lijden in ons leven? Wanneer een geliefd persoon doodgaat? Of wanneer in het nieuws ziet hoeveel mensen gewond raken en sterven door oorlog of rampen? Dan vraag je jezelf af: "Waar is God dan?"

We hebben het volledige antwoord niet. Maar wel weten we als christenen dat er hoop is, een hoop die voorbij de grenzen van het leven gaat. Bij pijn, lijden en verdriet kun je denken aan Job, die overal doorheen kwam en uiteindelijk gelukkiger werd dan ervoor.

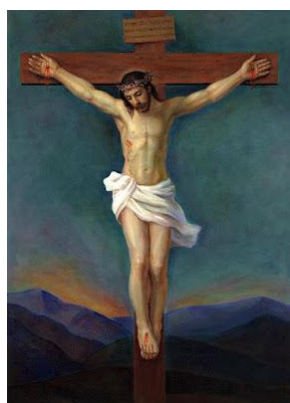
Met de komst van Jezus kan lijden een extra betekenis krijgen, omdat Hij bereid was om voor anderen te lijden.

Opdracht 5:

- **Bekijk de volgende korte film The Bridge**
<https://youtu.be/fs3rRDWQw5w?si=kolyA89z2jgdKKjh>
- Bespreek in een klassengesprek wat je allemaal uit dit stukje van deze film kan halen.

4.1 Waarom is Jezus voor ons gestorven?

De naam 'Jezus' betekent: 'God is redding' of 'God is verlossing'. Die naam kreeg Hij omdat Hij zijn volk zou redden van hun zonden (Mat.1,21). Daarom noemen we Jezus ook wel onze 'Redder', 'Verlosser', of 'Zalmaker'. Hij brengt ons heil (verlossing) en is dus onze 'Heiland'.



Door de komst van Jezus in onze wereld wilde God **een definitieve overeenkomst of verbond** met ons sluiten. Dit verbond werd bezegeld door het offer van Jezus aan het kruis en zijn verrijzenis drie dagen later.

Omdat Hij zielsveel van ons houdt, wilde God voor ons **het eeuwige leven**: "Zoveel immers heeft God van de wereld gehouden, dat Hij zijn eniggeboren Zoon heeft geschonken, zodat iedereen die in Hem gelooft niet verloren gaat, maar eeuwig leven bezit." (Johannes 3,16)

In Jezus werd God mens, zodat Hij voor ons kon sterven, ons met zichzelf kon verzoenen, en zo de weg naar de hemel kon

openen.

Sint Paulus schreef dat zonde en dood door één mens, Adam, in de wereld kwamen, en ze ook werden weggenomen door één mens, Jezus. (Romeinen 5, 12-15)

De zonde van de eerste mensen drukt op iedereen in de vorm van de '**erfzonde**'. Sindsdien moeten alle mensen sterven. Jezus heeft dat veranderd. Hij heeft zijn leven gegeven als 'losgeld' voor velen. (Matheus 20,28), voor de 'vergeving van de zonden' (Mat. 26,28)

Op het kruis heeft Hij de schuld op zich genomen van de zonden van de mensen uit zijn tijd, van die van vroeger en die van de toekomst. Dus ook de schuld van jouw zonden!

Dat wordt concreet als **we gedoopt worden**: dan worden we aangenomen als kinderen van God en worden de erfzonde en al onze eigen zonden tot dan toe uitgewist.



Opdracht 6:

1. Wat betekent de naam "Jezus"?

- A. God is liefde
- B. God is redding
- C. God is rechtvaardigheid
- D. God is nabij

2. Waarom kreeg Jezus die naam?

- A. Omdat Hij wonderen deed
- B. Omdat Hij een groot profeet was
- C. Omdat Hij zijn volk zou redden van hun zonden
- D. Omdat Hij uit een koninklijke familie kwam

3. Welke titel hoort niet in het rijtje? (Redder – Verlosser – Zaligmaker – Rechter)

- A. Redder
- B. Verlosser
- C. Zaligmaker
- D. Rechter

4. Hoe werd het nieuwe verbond van God met de mensen bezegeld?

- A. Door de wet van Mozes
- B. Door de tien geboden
- C. Door Jezus' kruisoffer en verrijzenis
- D. Door het Paaslam

5. Wat staat centraal in Johannes 3,16?

- A. De schepping van de wereld
- B. Gods liefde voor de wereld
- C. De tien geboden
- D. De komst van de Heilige Geest

6. Waarom werd God mens in Jezus?

- A. Om nieuwe wetten te brengen
- B. Om een politieke leider te worden
- C. Om voor ons te sterven en ons te verzoenen met God
- D. Om een nieuwe religie te stichten

7. Wat zegt Paulus over Adam?

- A. Dat hij de eerste priester was
- B. Dat door hem zonde en dood in de wereld kwamen
- C. Dat hij een profeet was
- D. Dat hij het volk Israël leidde

8. Wat zegt Paulus over Jezus?

- A. Dat Hij een grote koning was
- B. Dat Hij nieuwe regels invoerde
- C. Dat Hij zonde en dood heeft overwonnen
- D. Dat Hij alleen voor Israël kwam

9. Wat is erfzonde?

- A. Een persoonlijke fout die iedereen maakt
- B. Het kwaad in de wereld
- C. De zonde van de eerste mensen die iedereen raakt
- D. Een zonde die alleen kinderen begaan

10. Wat gebeurt er volgens de tekst in het doopsel?

- A. We krijgen een nieuwe naam
- B. Alleen onze persoonlijke zonden worden vergeven
- C. We worden kinderen van God en zonden worden uitgewist
- D. We ontvangen de Heilige Geest maar blijven zondig

11. Wat betekent het dat Jezus zijn leven gaf als "losgeld"?

- A. Dat Hij een hoge prijs betaalde om mensen te bevrijden
- B. Dat Hij zijn leven verkocht
- C. Dat Hij de wet wilde veranderen
- D. Dat Hij oorlog wilde voorkomen

12. Voor wie droeg Jezus de zonden aan het kruis?

- A. Alleen voor de mensen uit zijn eigen tijd
- B. Voor het verleden, het heden en de toekomst
- C. Voor de joden
- D. Alleen voor de mensen die Hem volgden

13. Wat wordt door de doop uitgewist?

- A. Alleen erfzonde
- B. Alleen persoonlijke zonden
- C. Zowel erfzonde als alle zonden tot op dat moment
- D. Geen enkele zonde

14. Wat opent Jezus door zijn sterven en verrijzenis?

- A. De toegang tot de tempel
- B. De nieuwe geboden
- C. De weg naar de hemel
- D. De mogelijkheid om offers te brengen

15. Wat toont Johannes 3,16 vooral aan?

- A. Gods macht
- B. Gods rechtvaardigheid
- C. Gods liefde
- D. Gods strengheid

4.2 Jezus' bronnen van leven vanuit de evangelie

Vanuit de evangeliën (de boeken Mattheüs, Marcus, Lucas en Johannes in de Bijbel) wordt Jezus gezien als de belangrijkste bron van leven.

Hier is hoe dat eenvoudig wordt uitgelegd:

Jezus geeft leven

Jezus zegt in de Bijbel dat Hij het leven brengt. Het gaat dan niet alleen om het leven dat we nu op aarde hebben, maar om 'eeuwig leven', dat is leven dat nooit stopt, samen met God.

De zeven klassieke “Ik ben”-uitspraken van Jezus

1. **“Ik ben het brood des levens.”**
— *Johannes 6:35*
2. **“Ik ben het licht der wereld.”**
— *Johannes 8:12*
3. **“Ik ben de deur voor de schapen.”**
— *Johannes 10:7* (en 10:9)
4. **“Ik ben de goede herder.”**
— *Johannes 10:11* (en 10:14)
5. **“Ik ben de opstanding en het leven.”**
— *Johannes 11:25*
6. **“Ik ben de weg, de waarheid en het leven.”**
— *Johannes 14:6*
7. **“Ik ben de ware wijnstok.”**
— *Johannes 15:1* (en 15:5)

Jezus gebruikt simpele voorbeelden om dit duidelijk te maken:

1. **"Ik ben het brood dat leven geeft."**

Betekenis: Net zoals je eten nodig hebt om te leven, heb je Jezus nodig voor je ziel. Hij 'voedt' je vanbinnen.

2. **"Ik ben het licht van de wereld."**

Betekenis: Jezus helpt mensen de juiste weg te vinden in het leven, zodat ze niet in het donker (verwarring, angst) hoeven te lopen.

3. **"Ik ben de opstanding en het leven."**

Betekenis: Door Jezus hoeven mensen niet bang te zijn voor de dood. Hij belooft dat iedereen die in Hem gelooft, weer zal opstaan en voor altijd leeft.

4. **"Ik ben gekomen om jullie overvloedig leven te geven."**

Betekenis: Jezus wil dat mensen een goed, vol en zinvol leven hebben, niet alleen een saai of moeilijk leven.

Samengevat

De evangeliën leren dat Jezus de basis is van alle leven. Hij biedt een speciaal soort leven aan: een leven met betekenis nu, en een leven dat doorgaat na de dood. Om dit leven te krijgen, hoef je alleen in Hem te geloven en Hem te volgen.

Opdracht 7:

Lees de Bijbelteksten van de niet uitgelegde 'Ik ben uitspraken' op en geef een korte uitleg van elk.

5. De rol van Maria en de rozenkrans in ons geloofsleven

Maria is de moeder van Jezus, maar ook de moeder van de Kerk.

Jezus gaf ons Maria als een geschenk. Aan het kruis zei Hij tegen zijn leerling Johannes: *“Zie daar uw moeder.”* Vanaf dat moment nam de leerling Maria bij zich in huis (*Johannes 19, 26–27*).

Op dat moment zorgde Jezus niet alleen voor zijn eigen moeder, maar gaf Hij ons ook een diepere boodschap: **Maria wordt de geestelijke moeder van al Zijn volgelingen.** Zo wordt Maria een heel bijzondere moeder in ons leven.

5.1 Waarom is de Maagd Maria echt speciaal voor ons leven?

1. Maria is een Model van Geloof

Maria, de moeder van Jezus, is een echt geloofsvoorbeeld. Haar geloof is gebouwd op een volledig vertrouwen in God.

Tijdens het leven van Jezus voordat Hij in de openbaarheid trad, voedde Maria Hem en zorgde ze voor zijn menselijke opvoeding. Ze hoorde en zag veel onverklaarbare dingen, waarop ze diep gelovig reageerde: *‘Maria bewaarde alles in haar hart en dacht erover na.’* (*Lucas 2, 19*)



Toen de engel Gabriël Maria vertelde dat zij een Kind zou ontvangen door de Heilige Geest, twijfelde zij niet. Ze antwoordde:

“Zie de dienares van de Heer; laat met mij gebeuren wat u hebt gezegd.” (*Lucas 1,38*)

Dit laat zien dat Maria geloofde, ook zonder alle details te begrijpen.

In haar loflied, dat wij het **“Magnificat”** noemen (*Lucas 1, 46–55*), prijst Maria God om Zijn goedheid. Ze zocht geen persoonlijke eer, maar verhoogde God.

Maria gehoorzaamde zonder te protesteren, zelfs in moeilijke momenten, zoals toen God hen opdroeg naar Egypte te vluchten. Dat verhaal vinden we in Matteüs 2, 13–15.

Haar gehoorzaamheid toont een geloof dat actief is, niet passief.

2. Maria kent het lijden

We kunnen zeggen dat Maria weet wat lijden is, want haar leven kende veel verdriet en opoffering. Toen Jezus nog een baby was, zei de profeet Simeon tegen Maria dat een zwaard haar hart zou doorboren (*Lucas 2,35*), als teken dat zij veel zou lijden.

Enkele van die momenten:

- **Maria moest met Jozef en Jezus vluchten naar Egypte** om te ontsnappen aan koning Herodes, die alle jongetjes wilde doden om Jezus te treffen (*Matteüs 2,13–15*).
- **Toen Jezus 12 jaar was, raakten Maria en Jozef Hem kwijt**, en Maria zocht Hem drie dagen lang in angst, totdat zij Hem vonden in de tempel (*Lucas 2,25–35*).

- **Maria kende ook geestelijke pijn**, toen ze zag dat haar eigen volk Jezus niet begreep (*Marcus 3,21*).
- Maar het diepste lijden was **aan de voet van het kruis**, waar Maria luisterde naar de laatste woorden van haar Zoon en Hem zag sterven na een lange pijnlijke kruisweg.



Al deze momenten tonen dat Maria een moeder was met een sterk hart, die op God bleef vertrouwen in midden van alle pijn.

Daarom: als jij lijdt, als jij pijn voelt, begrijpt Maria je.
Zij wil je troosten en voor je bemiddelen bij Jezus.

3. Maria is een voorbeeld voor ons

Maria is een voorbeeld dat ons kan inspireren.
Ze was nederig, eenvoudig, en altijd bereid om God te dienen.

In een wereld waar iedereen zegt: “kijk naar mij”, laat Maria ons een andere weg zien: een leven van liefde en dienstbaarheid, zonder trots, zonder drama.
Haar bereidheid om zich door God te laten gebruiken, inspireert ons.

Toen God Maria riep voor een moeilijke taak—de moeder van de Messias worden—vluchtte ze niet. Ze antwoordde met geloof: *“Zie de dienares van de Heer.”* (*Lucas 1,38*)

Dit toont een open hart voor God, iets wat iedereen kan leren.
Maria inspireert ons ook omdat ze sterk was. Pijn nam haar geloof niet weg, zelfs niet toen haar Zoon aan het kruis stierf.

Haar stilte, gehoorzaamheid en aanwezigheid tonen echt geloof.
Maria leert ons dat als wij op God vertrouwen, ook zonder alles te begrijpen, Hij grote dingen door ons kan doen. Haar leven nodigt ons uit om te zeggen: **“Heer, gebruik mij.”**

4. Maria bemiddelt voor ons



Tijdens een bruiloft in Kana waren Jezus, zijn moeder en zijn leerlingen aanwezig. Tijdens het feest raakte de wijn op, en Maria vertelde dit aan Jezus.

Jezus zei dat zijn uur nog niet gekomen was, maar Maria vertrouwde Hem en zei tegen de dienaren dat zij moesten doen wat Jezus hen zou zeggen.

Er stonden zes grote watervaten, Jezus vroeg hen om deze met water te vullen en een beetje voor de ceremoniemeester inschenken. Toen de ceremoniemeester het proefde, bleek dat het water in heerlijke wijn was veranderd.

Dit was het eerste openbare wonder van Jezus (*Johannes 2, 1–11*).

Dit is een voorbeeld van hoe Maria voor ons bemiddelt en om onze noden zorgt bij haar Zoon. Door haar geloof en door haar nabijheid tot Jezus kan Maria voor ons bidden.

Omdat ze in de hemel dichterbij Jezus is gekomen, kunnen we Maria vragen om ook voor ons te bidden: 'nu en in het uur van onze dood.' Daarom bidden veel mensen de **Rozenkrans** of het **Weesgegroet** om Maria's hulp te vragen.

Opdracht 1:

Vragen om over na te denken:

1. Geef voorbeelden van hoe jij ook op God kunt vertrouwen, zelfs als je niet alles begrijpt.
2. Hoe kijk jij naar het lijden dat Maria heeft meegemaakt toen zij het lijden van haar Zoon zag?

Creatieve opdracht:

"Stel je voor dat je een christelijke vlogger bent. Maak een mini-vlog (1–2 minuten) of een creatieve post (je mag schilderen, emojis gebruiken, tekenen, of TikTok-stijl) waarin je vertelt hoe jij je vertrouwen in God legt, hoe jij het lijden van Maria ziet, en of je voelt dat Maria jou kan helpen in je gebed."

5.2 Het belang van het bidden van de Rozenkrans en de Weesgegroet Maria.

Veel andere christelijke kerken hebben vaak kritiek op hoe katholieken omgaan met Maria. In tegenstelling tot de katholieke Kerk eren andere christelijke geloven Maria niet, ze vereren haar niet en ze zingen ook niet tot haar. Zij zeggen vaak dat het niet in de Bijbel staat dat je tot Maria moet bidden. Voor hen is Maria een mens die door God is uitgekozen om de moeder van Jezus te zijn, maar zij zien haar als een zondig mens zoals ieder ander.

Voor katholieken is Maria echter zonder zonde ontvangen, zij is de Moeder van God, zij is altijd maagd gebleven, en zij is in de hemel opgenomen. Volgens het katholieke geloof heeft Jezus haar aan ons als moeder gegeven vóór Hij stierf. Als God in de Tien Geboden vraagt om je vader en moeder te eren, dan is het moeilijk om te geloven dat Jezus Zelf niet zou willen dat we zijn moeder eren.

Maria wordt wel 'moeder van God' genoemd, maar ze is geen God! Ze is een gewone mens. Daarom kunnen we haar niet aanbidden, maar wel vereren. We aanbidden alleen God!

Wel kunnen we Maria vereren, omdat ze door God is uitgekozen voor een wel heel unieke rol: ze is de moeder van Gods Zoon. Toen ze in verwachting was van Jezus zei Maria: "Voortaan prijzen alle generaties mij gelukkig." (Lucas 1,48)

Het belangrijkste gebed waarin wij Maria eren, is het **Weesgegroet**, oftewel de **Ave Maria**. Maar waar komt dit gebed eigenlijk vandaan?

A. Het gebed Weesgegroet

*Wees gegroet, Maria,
vol van genade, de Heer is met u.
Gij zijt de gezegende onder de vrouwen
en gezegend is Jezus, de vrucht van uw schoot.*

*Heilige Maria, Moeder van God,
bid voor ons zondaars,
nu en in het uur van onze dood. Amen.*

Het Ave Maria bestaat uit drie delen:

1. Het eerste deel:

“Wees gegroet Maria, vol van genade, de Heer is met u.”

Dit deel komt uit de begroeting van de aartsengel Gabriël, die aan Maria verscheen om haar aan te kondigen dat zij zwanger zou worden van de Zoon van God, Jezus.

Vergeet niet dat engelen boodschappers van God zijn. Deze begroeting komt dus eigenlijk van God zelf. (*Lucas 1,26–33*)

2. Het tweede deel:

“Gij zijt de gezegende onder de vrouwen en gezegend is Jezus, de vrucht van uw schoot.”

Dit deel komt uit de woorden van Elisabeth, de moeder van Johannes de Doper, zoals beschreven in het Evangelie volgens Lucas. (*Lucas 1,42–43*)

3. Het derde en laatste deel:

“Heilige Maria, Moeder van God, bid voor ons zondaars, nu en in het uur van onze dood. Amen.”

Dit deel werd **in de 16e eeuw** toegevoegd aan het gebed.

Het is het enige gedeelte van het Ave Maria dat **niet letterlijk in de Bijbel staat**.

Deze toevoeging ontstond in de tijd van de **zwarte pest**, toen mensen heel bang waren voor de dood. Veel mensen stierven in korte tijd. Net zoals tijdens de COVID-19-pandemie werden veel mensen ziek en stierven er velen. In die tijd baden mensen tot Maria om hen bij te staan op hun sterfbed, zoals zij ook bij Jezus stond toen Hij aan het kruis hing. Tot op de dag van vandaag bidden we dit deel nog steeds.

Opdracht 1:

1. Lees Lucas 1,26–33 om de begroeting van de engel Gabriël aan Maria te vinden.
2. Lees Lucas 1,42–43 om de begroeting van Elisabeth aan Maria te vinden.

De Rozenkrans

De rozenkrans is een belangrijk gebed binnen het christendom, vooral in de katholieke traditie. Het is niet alleen een ketting van kralen, maar ook een manier om stil te staan bij belangrijke momenten uit het leven van Jezus en Maria.



1. Geschiedenis van de rozenkrans

De rozenkrans ontstond in de middeleeuwen. Monniken baden elke dag de 150 psalmen, maar gewone gelovigen konden dat niet lezen of onthouden. Daarom gingen zij 150 keer het *Weesgegroet* bidden. Later werd dit verdeeld in kleinere delen en ontstonden de "tientjes" (groepen van tien gebeden).

In de 13e eeuw speelde de heilige Dominicus een grote rol bij de verspreiding van de rozenkrans.

2. De vorm van de ketting

Een rozenkrans bestaat uit:

- **Een kruisje**
- **Eén grote kraal** (Onze Vader)
- **Drie kleine kralen** (Weesgegroet)
- **Dan een ronde ketting van vijf groepen van tien kralen**
 - Elke groep van tien heet een **tientje**
 - Tussen de tientjes zit steeds één grote kraal



Elke kraal helpt om je te concentreren op een gebed en een gebeurtenis uit het leven van Jezus.

3. Het gebed van de rozenkrans

Bij de rozenkrans worden een aantal vaste gebeden gebruikt:

Belangrijkste gebeden

- **Het kruisje:** *Credo* (Geloofsbelijdenis)
- **Grote kralen:** *Onze Vader*
- **Kleine kralen (tientjes):** *Weesgegroet Maria*

- **Aan het einde van elk tientje:** *Eer aan de Vader*

Door deze gebeden te herhalen, kunnen mensen zich beter richten op het verhaal dat bij elk tientje hoort.

4. De geheimen (mysteries) van de dag

Bij elk tientje hoort een **mysterie**: een gebeurtenis uit het leven van Jezus of Maria. Er zijn vier groepen mysteries. Elke groep wordt op een vaste dag gebeden.

A. Blijde geheimen (maandag en zaterdag)

Gaan over de geboorte en jeugd van Jezus.

Voorbeeld – De geboorte van Jezus:

B. Droevige geheimen (dinsdag en vrijdag)

Gaan over het lijden en sterven van Jezus.

Voorbeeld – Jezus in de hof van Getsemane:

C. Glorievolle geheimen (woensdag en zondag)

Gaan over de verrijzenis en hemelvaart van Jezus en de verheerlijking van Maria.

D. Lichtende geheimen (donderdag)

Gaan over belangrijke momenten uit Jezus' openbare leven.

Voorbeeld – De doop in de Jordaan:

“Dit is mijn geliefde Zoon, in Hem vind ik vreugde.”
(Matthéüs 3:17)

3 Een overzicht van de thema's van de vier groepen mysteries

A. Blijde Mysteries (ma & za)

Thema: geboorte en jeugd van Jezus

Iconische scène: De engel bij Maria

- ♡ 1. Aankondiging
- ♡ 2. Bezoeking
- ♡ 3. Geboorte van Jezus
- ♡ 4. Opdracht in de tempel
- ♡ 5. Jezus teruggevonden in de tempel



B. Droevige Mysteries (di & vr)

Thema: lijden en sterven

-  1. Jezus bidt in de hof
-  2. Geseling
-  3. Doornenkroning
-  4. Jezus draagt het kruis
-  5. Kruisiging

C. Glorievolle Mysteries (wo & zo)

Thema: opstanding en verheerlijking

-  1. Vrijzenis
-  2. Hemelvaart
-  3. Pinksteren
-  4. Tenhemelopneming van Maria
-  5. Kroning van Maria

D. Lichtgevende Mysteries (do)

Thema: momenten uit Jezus' openbaar leven

-  1. Doop in de Jordaan
-  2. Bruiloft te Kanaän
-  3. Verkondiging van het Koninkrijk
-  4. Gedaanteverandering
-  5. Instelling van de Eucharistie

5. Het idee achter de rozenkrans (pictogrammen)

-  Rust vinden
-  Met behulp van Bijbelteksten helpt de rozenkrans gelovigen om stap voor stap door het leven van Jezus te gaan.
-  Ritme door herhaling
-  Bidden voor jezelf en anderen

Veel mensen ervaren dat de herhaling van de gebeden helpt om rustig te worden en beter na te denken over hun geloof.

Opdracht 2:

Leg in je eigen woorden uit:

1. Wat is een rozenkrans?
2. Wat is een "tientje"?
3. Wat is het verschil tussen grote en kleine kralen?

Opdracht 3:

De ketting herkennen

Bekijk de schematische tekening (in je boek) en beantwoord:

1. Waar begint het bidden van de rozenkrans?
2. Bij welke kralen bid je het "Onze Vader"?
3. Hoeveel tientjes heeft een rozenkrans?

Opdracht 4:

Mysteries en de Bijbel

Koppel de gebeurtenis aan het juiste mysterie (schrijf het nummer erbij):

A. Jezus wordt geseseld (...) **B. De engel Gabriël bezoekt Maria (...)** C. Jezus staat op uit de dood (...) **D. De doop van Jezus in de Jordaan (...)**

Keuze:

1. Glorievol – 1
2. Blij – 1
3. Droevig – 2
4. Lichtend – 1

Opdracht 5:

Beantwoord de vragen:

1. Waarom denken mensen na over verhalen uit de Bijbel tijdens het bidden van de rozenkrans?
2. Vind je dat een gebedsketting kan helpen om te concentreren? Leg uit waarom.

6. Kerk in dienst van het evangelie

Een gemeenschap van gelovigen kan een bron van leven en steun zijn voor een persoon. We gaan uit van het idee dat er verschillende soorten gemeenschappen zijn (kerkelijk of niet), waar mensen deel van kunnen uitmaken en die hen helpen groeien als mens:

- Een sportteam met sterke waarden (bijvoorbeeld een voetbalteam dat respect, discipline en een gezonde levensstijl beoefent).
- Een jeugdorganisatie zoals de padvinderij, een dansgroep, kerkelijke groepen zoals: Infancia Misionera, Jesus i Maria e.d.
- Een familie die geloof en echte steun geeft — niet elke familie is een gelovige gemeenschap, maar als er communicatie, liefde en begeleiding is, kan ze dezelfde rol vervullen.
- Een buurtgroep met spirituele, morele of sociale basis.

De kerk vormt ook een gemeenschap — een gemeenschap van gelovigen die Jezus volgen en de nieuwe generaties willen inspireren om hetzelfde te doen.

6.1 Wat betekent “Kerk”?

Het woord “**kerk**” komt van het Griekse woord “**ekklesia**”, dat *bijeen geroepen gemeenschap* betekent.

Veel mensen denken dat de kerk alleen het grote gebouw is dat in een parochie staat.

Maar **de kerk is eigenlijk de gemeenschap van gelovigen** die samenkomt om God te aanbidden en de leer van Jezus te volgen.

De gelovigen komen samen om:

- God te aanbidden
- te leren
- en elkaar te dienen



De volgelingen van Christus vormen samen **het lichaam van de Kerk**, en Jezus is **het hoofd**.

Dus een kerk is **niet alleen een gebouw**.

Wanneer de Bijbel over de “kerk” spreekt, bedoelt die **alle mensen die Jezus volgen**, niet het gebouw waarin de mis wordt gehouden.

Wanneer is een groep een gemeenschap?

Een **gemeenschap** is een groep mensen die samenkomt en die dezelfde doelen en interesses heeft.

Ze blijven dicht bij elkaar om hun doelen te bereiken en ze helpen en steunen elkaar.

Er bestaan verschillende soorten gemeenschappen.

Een gemeenschap kan zijn:

- een groep mensen die op dezelfde plek samenkomt
- een groep met dezelfde cultuur
- of een groep met hetzelfde doel

In dit geval hebben we het over **een geloofsgemeenschap**, dus de Kerk.

De Kerk is een gemeenschap van gelovigen die leven in verbondenheid met elkaar, in **geloof en liefde**.

Hoe herken je een gemeenschap van gelovigen?

Een gemeenschap van gelovigen:

- Is gebaseerd op waarden die het leven versterken.
- Is aanwezig in moeilijke momenten, niet alleen tijdens feestdagen.
- Helpt mensen om positief vooruit te gaan, zonder verdeeldheid of ruzies te veroorzaken.
- Doet wat zij zegt: niet alleen met woorden, maar ook met daden.
- Geeft emotionele steun en begeleiding.
- Kan jong en oud helpen bij levensproblemen zoals stress, depressie, verdriet, angst, enz.

Voorbeeld:

Een leerling verliest zijn moeder. Dat is een groot verlies dat iemand depressief of angstig kan maken. Een kerkgemeenschap kan bezoeken afleggen, bidden, en steun geven om weer hoop en betekenis in het leven te vinden.

- Laat mensen voelen dat ze waardevol zijn en creëert een veilige en vertrouwelijke omgeving.

Voorbeeld:

Een jongere zonder broers of zussen voelt zich alleen. Door met anderen te praten en betrokken te raken bij groepen in de gemeenschap — zoals een kerkelijke jongerenwerkgroep, vrijwilligerswerk in de wijk, sport- of kunstgroepen — kan hij of zij nieuwe vrienden vinden en een gezonde manier van leven opbouwen.

- Helpt jongeren verstandige keuzes te maken, zoals het vermijden van drugs en slechte vrienden, en stimuleert betere schoolprestaties.
Zo groeit een jongere uit tot een burger die weet wat goed is voor zijn toekomst.
- Geeft leden een plek waar ze zich thuis voelen.
Jongeren zoeken een plek waar ze voelen dat ze belangrijk zijn. Een gelovige gemeenschap zegt: **“Jij bent waardevol. We rekenen op jou.”**

- De kerk als gemeenschap van gelovigen geeft motivatie voor een leven met een doel en goede waarden.
Door onderwijs, getuigenissen en het delen met anderen kan een gemeenschap jongeren inspireren om **gezonde doelen te volgen en anderen te helpen**.

Voorbeeld:

Een jongere groeit op in een familie met verslavingsproblemen. Door begeleiding en inspiratie in zijn jeugdgroep wordt hij later een leider in de gemeenschap. Nu helpt hij andere jongeren die in dezelfde situatie zitten.

Een gemeenschap is breder dan alleen de kerk, maar de kerk kan een sterk en duidelijk voorbeeld zijn.

Voor veel mensen is de kerk, naast familie en school, de eerste gemeenschap die zij ervaren. Het is een plek van spiritueel onderwijs, morele en Bijbelse begeleiding, met ruimte voor relaties en wederzijdse steun. Er zijn jongeren- en volwassengroepen, mentorprogramma's, vrijwilligerswerk, activiteiten, enz.

In verschillende parochies zijn er groepen jongeren en volwassenen die elke week samenkomen om over de Bijbel te praten, te bidden, te zingen en over echte levensthema's te praten. Jongeren en volwassenen krijgen er vertrouwen in om mee te doen, vragen te stellen en elkaar te helpen met persoonlijke uitdagingen.

Opdracht 1:

Zoek uit of er in jouw parochie, of in de buurt van jouw parochie, een **jongeren-gebedsgroep** bestaat.

Beantwoord daarna de volgende vragen:

1. Op welke dag komen jullie samen?
2. Hoe ziet jullie programma eruit?
3. Hoeveel jongeren bezoeken de groep?
4. Welke leeftijden hebben de jongeren?
5. Nemen jullie nieuwe leden aan? Hoe?

6.2 Betekenis van het huwelijk en andere levensstaten als een belofte

In ons leven gaan we door verschillende levensfasen. Elke fase heeft zijn eigen uitdagingen, verantwoordelijkheden en zegeningen, ook ons geloofsleven. Elke levensfase is gebaseerd op een **belofte**.

Wat is een belofte?

- Een belofte is een duidelijke en vaste beslissing.
- Het is een afspraak die je maakt om te doen wat je zegt, in goede én slechte tijden.
- Een belofte is iets serieus dat je maakt met je hart, woorden, daden en gevoelens.
- Een belofte vormt de basis van vertrouwen: voor sterke relaties, sterke families en een gemeenschap die vooruitkijkt naar de volgende generatie.
- Een belofte die je in geloof maakt, is iets heiligs.

Hier volgen de verschillende levensfases waar mensen deel van kunnen uitmaken, en de bijbehorende beloften.

1. Het huwelijk: een echte belofte voor het leven

Een huwelijk is niet zomaar een papiertje, een groot feest of een contract. Het huwelijk is een **heilige verbinding** die volgens de Bijbel uit Gods hart komt. Het is een diepe belofte van liefde, trouw en inzet voor de rest van je leven.

Wanneer twee mensen trouwen, beloven ze dat ze:

- elkaar zullen liefhebben
- elkaar zullen respecteren
- elkaar trouw blijven
- samen blijven in goede en slechte tijden
- elkaar steunen in gezondheid en ziekte
- samen blijven tot de dood hen scheidt

Deze woorden zijn geen mooie zinnen, maar een sterke, dagelijkse belofte die je met daden moet laten zien.

De Bijbel laat zien dat het huwelijk een beeld is van de liefde van Christus voor de Kerk. **Efeziërs 5,25:** *“Mannen, heb uw vrouw lief zoals Christus de Kerk heeft liefgehad en zijn leven voor haar heeft gegeven.”*

Dit is echte liefde: een liefde die geeft, die kiest, die trouw is en die bereid is offers te brengen.

Een sterk huwelijk vraagt om vertrouwen, goede communicatie en respect. Partners moeten elkaar steunen, samen groeien, eerlijk praten en elkaar dragen, vooral in moeilijke tijden.

Een huwelijk met God in het middelpunt heeft kracht om stormen en problemen te doorstaan.

Mattheüs 19,6:

“Ze zijn niet langer met z’n tweeën, maar één. Laat dus niemand scheiden wat God heeft verbonden.”

2. Het ongehuwd leven: een belofte aan God en aan jezelf

Ongehuwd zijn is **geen probleem** dat snel opgelost moet worden.

Het is ook geen periode van verdriet. Vrijgezel of ongehuwd zijn is een **waardevolle levensfase**, een tijd om te leren, te groeien en een zegen van God.

Het is een belofte:

- aan jezelf
- aan God
- aan je toekomst

Je wacht niet “op een partner”, je wacht op het plan dat God voor jou heeft. Een relatie kan een geschenk zijn, maar je leven hangt er niet van af.

Het ongetrouwd- leven geeft je ruimte om te ontdekken wie je bent.

Het leert je:

- karakter op te bouwen
- sterker te worden in je geloof
- niet afhankelijk te zijn van iemand anders
- voor jezelf te zorgen (hart, lichaam en geest)



Paulus legt in **1 Korintiërs 7,32–34** uit dat een ongetrouwd persoon meer vrije ruimte heeft om zich op God te richten. Het is een tijd om:

- te groeien
- doelen na te streven
- te leren wat discipline en geduld zijn
- tevreden te zijn met jezelf
- een sterke relatie met God te vormen

Het is een goede voorbereiding op alles wat God later voor je heeft.

3. Het gezinsleven: een heilige belofte

Het gezinsleven is een roeping van God. Een familie is niet zomaar een dagelijkse taak: het is een missie vol liefde, bescherming en inzet.

God vertrouwt jou toe aan je familie — ouders, broers, zussen — en verwacht dat je:

- hen liefhebt
- hen beschermt
- hen niet verlaat
- hen helpt groeien in geloof
- er voor hen bent, in goede én slechte tijden

Liefde in een familie betekent:

- aanwezig zijn
- helpen
- bidden voor elkaar
- zorgen voor vrede in huis



Jozua 24,15:

“Ik en mijn huis, wij zullen de Heer dienen.”

Dat betekent dat een familie samen God volgt, niet alleen met woorden, maar ook met daden.

Sterke families ontstaan niet vanzelf, je moet ervoor werken.

Met Gods wijsheid kan een familie:

- verschillen oplossen
- elkaar steunen
- pijn én vreugde delen
- verbonden blijven

Een familie die met Gods liefde leeft, staat altijd sterk!

4. Werk en sociaal leven: een belofte van eerlijkheid en dienstbaarheid

Ons werk (of studie) en ons sociaal leven horen ook bij onze beloften.

We beloven dat we:

- eerlijk zijn
- hard werken
- anderen dienen
- verantwoordelijkheid tonen
- geen misbruik maken van onze vrijheid



Colossenzen 3,23:

“Doe alles wat u doet met heel uw hart, alsof u het voor de Heer doet en niet voor mensen.”

In ons sociale leven beloven we:

- rechtvaardig te zijn
- zwakkeren te verdedigen
- mensen te helpen
- goed te doen in de gemeenschap

Galaten 5,13:

“Gebruik uw vrijheid niet om slechte dingen te doen, maar dien elkaar met liefde.”

De manier waarop wij werken en omgaan met anderen laat zien wie we zijn in God.

5. Geestelijk leven: de basis van alle beloften

Ons geestelijk leven is de **fundering** van alles. **Zonder relatie met God raken we:**

- onze richting kwijt
- onze kracht kwijt
- onze echte waarden kwijt



Met een sterk geestelijk leven:

- heb je een doel
- weet je waarvoor je leeft
- kun je anderen helpen
- kun je moeilijke tijden doorstaan

Jezus zegt in **Mattheüs 22,37–39:**

“Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart, ziel en verstand. En heb uw naaste lief als uzelf.”

Dit is de grootste opdracht. Het is een dagelijkse keuze om lief te hebben en God te volgen.

6.3 Celibaatsleven, vaak geassocieerd met religieuze tradities zoals het katholicisme.

Het celibaatsleven belooft verschillende aspecten aan degenen die ervoor kiezen. De aard van deze 'beloften' kan zowel spiritueel als psychologisch zijn:

- **Toewijding aan God:** Het wordt gezien als een radicale en volledige toewijding van iemands leven en energie aan God, de kerk of een specifieke spirituele missie. Dit omvat de belofte om de staat van het huwelijk en de fysieke intimiteit af te zweren om zo dichterbij het goddelijke te kunnen zijn.
- **Beschikbaarheid voor de Gemeenschap:** Degenen die celibatair leven, zoals priesters of religieuzen, beloven hun volledige tijd en aandacht te besteden aan hun gemeenschap of parochie, zonder de verantwoordelijkheden van een gezin.
- **Navolging van Christus:** Voor christenen wordt het celibaat gezien als een manier om Jezus Christus, die zelf ongehuwd was, nauwer na te volgen.
- **Innerlijke Vrijheid en Vrede:** Sommige pleitbezorgers beweren dat een leven zonder de complicaties van romantische relaties en het gezinsleven kan leiden tot grotere innerlijke rust, emotionele stabiliteit en vrijheid om zich op spiritualiteit te concentreren.
- **Focus op het Hiernamaals:** Het kan ook worden gezien als een teken van de hemelse staat, waarbij de celibataire persoon getuigt van een leven na dit aardse bestaan, waar relaties van een andere aard zullen zijn.

Deze beloften vereisen een aanzienlijke mate van persoonlijke discipline en geloof.

Opdracht 2:

1. . Vragen

- Wat betekent "leven in een belofte" voor jou?
- Hoe kan de levensfase van een student, een voorbereiding zijn op toekomstige beloften?
- **Zou jij een celibaatsleven willen leiden? Licht je antwoord toe.**

2. Zoek in de Evangelien van Mattheüs en Marcus wat er geschreven staat over huwelijk en familie.

Beantwoord:

- Wat heb je hiervan geleerd?
- Hoe kan dit jou helpen in jouw huidige levensfase?

3 Schrijf een tekst met de titel: "Mijn belofte in mijn levensfase".

Beschrijf:

- In welke levensfase jij nu zit.
- Welke beloften jij ziet in deze levensfase.
- Hoe jij God centraal zet in deze belofte.

7. De liturgische feesten

Hemelvaart, Pinksteren en Christus Koning

Het kerkelijk of liturgisch jaar van de katholieke kerk is een periode die niet gelijk loopt met het kalenderjaar. In een kerkelijk jaar zijn er twee kringen rond de grote feestdagen van Kerstmis en Pasen.

Het kerkelijk jaar start met de **kerstkring**. De kerstkring in de liturgische kalender is de eerste periode van het kerkelijk jaar, die start met de eerste zondag van de Advent (eind november/begin december) en loopt via Kerstmis tot aan het feest van de Doop van de Heer (derde zondag na Epifanie, vaak in januari), of tot de vierde zondag na Driekoningen. Het is de periode van verwachting (Advent), geboorte (Kerstmis) en openbaring van Jezus (Driekoningen) en de Doop van de Heer, met als liturgische kleur **wit**.

De paaskring in de liturgische kalender is de cyclus van christelijke feestdagen die draait om Pasen, beginnend met **Aswoensdag** (de start van de **Veertigdagentijd**) en eindigend met het feest van **Pinksteren**, 50 dagen na Pasen. Deze periode omvat de Veertigdagentijd, Goede Week, het Paasoctaaf en de Paastijd, en wordt gekenmerkt door de kleur wit, die symbool staat voor vreugde en verrijzenis.

In dit hoofdstuk gaan we twee feesten uit de paaskring bespreken nl. Hemelvaart en Pinksteren en ook het feest Christus Koning die het kerkelijkjaar afsluit.

7.1 Hemelvaart

Hemelvaart is een christelijke feestdag die veertig dagen na Pasen wordt gevierd. Op deze dag herdenken christenen dat Jezus Christus volgens de Bijbel werd opgenomen in de hemel. Dit moment wordt beschreven in het Nieuwe Testament, onder andere in het Bijbelboek Handelingen (*Handelingen 1, 4-14*). Hemelvaart laat zien dat Jezus' leven op aarde werd afgesloten en dat hij terugkeerde naar God.



Hemelvaart in de Bijbel

Na zijn opstanding uit de dood verscheen Jezus veertig dagen lang aan zijn leerlingen. Hij sprak met hen, gaf uitleg en opdrachten, en bereidde hen voor op de toekomst. Uiteindelijk nam hij afscheid op de Olijfberg, waar hij volgens het Bijbelverhaal ten hemel opsteeg en in de wolken verdween. De leerlingen bleven achter met de belofte dat de Heilige Geest zou komen, wat later met Pinksteren wordt herdacht.

Betekenis van Hemelvaart

Na zijn opstanding uit de dood verscheen hij nog veertig dagen aan zijn leerlingen om hen te onderwijzen en voor te bereiden op hun eigen taak. Daarna keerde hij terug naar God, zijn Vader. Voor christenen betekent Hemelvaart dat Jezus niet meer lichamelijk op aarde is, maar wel altijd aanwezig blijft. Vanaf het moment van zijn hemelvaart is Jezus niet meer op één plaats aanwezig. Nu kan Hij bij alle mensen tegelijk zijn. Zo wil Hij ook bij jou zijn.

Jezus gaat naar de hemel omdat zijn taak op aarde is afgerond. Hij kan nu een goed woordje voor ons doen bij de Vader. Vooral als we regelmatig tot Hem bidden en Hem de eer geven die Hem toekomt.

Daarnaast laat de Hemelvaart zien dat Jezus niet alleen mens is, maar ook God. Door op te stijgen naar de hemel krijgt Hij volgens christenen een plaats bij God en heeft Hij macht en gezag. Tegelijk betekent zijn vertrek dat de leerlingen zelfstandig verder moeten gaan. Zij krijgen de verantwoordelijkheid om zijn boodschap te verspreiden, geholpen door de Heilige Geest, die met Pinksteren wordt herdacht.

Hemelvaart op onze eilanden

Op onze eilanden net als in Nederland, is Hemelvaart een officiële feestdag en zijn veel mensen vrij van school of werk. De dag valt altijd op een donderdag. Op onze eilanden gaan veel mensen op Hemelvaart naar de kerk, want het is een verplichte feestdag en doen veel kinderen hun Eerste Heilige Communie. Hoewel niet iedereen de religieuze betekenis kent, wordt Hemelvaart vaak gebruikt om leuke activiteiten te doen, of om naar evenementen te gaan. Toch blijft de christelijke achtergrond belangrijk in onze geschiedenis en cultuur.

Samenvatting

Hemelvaart is een christelijke feestdag die veertig dagen na Pasen wordt gevierd. De dag herinnert aan het moment dat Jezus volgens de Bijbel naar de hemel ging. Jezus' hemelvaart is geen afscheid: het is het feest van zijn blijvende aanwezigheid als de verheerlijkte Heer.

Opdracht 1:

Beantwoord de volgende vragen.

1. Tot welke kring van het kerkelijk jaar behoort Hemelvaart?
2. Wat wordt herdacht met het feest Hemelvaart?
3. Hoeveel dagen na Pasen wordt Hemelvaart gevierd?
4. In welk Bijbelboek wordt de Hemelvaart beschreven?
5. Waarom verscheen Jezus na zijn opstanding nog veertig dagen aan zijn leerlingen?
6. Waarom ging Jezus volgens het christelijk geloof terug naar de hemel?
7. Welke belofte kregen de leerlingen van Jezus bij zijn Hemelvaart?
8. Hoe wordt Hemelvaart op onze eilanden gevierd? Noem twee voorbeelden.
9. Waarom is Hemelvaart ook voor niet-gelovigen een bijzondere dag?
10. Vind jij het belangrijk dat christelijke feestdagen vrije dagen zijn? Leg je antwoord uit.

7.2 Pinksteren



Pinksteren is een christelijke feestdag die vijftig dagen na Pasen wordt gevierd, tien dagen na Hemelvaart. Met Pinksteren herdenken christenen dat de Heilige Geest werd neerdaalde over de leerlingen van Jezus. Deze gebeurtenis wordt vaak gezien als het begin van de Kerk, omdat de leerlingen vanaf dat moment openlijk over Jezus durfden te spreken.

Pinksteren in de Bijbel

Het verhaal van Pinksteren staat in het Bijbelboek Handelingen (Handelingen 2, 1-13). De leerlingen waren samen in Jeruzalem toen er plotseling een geluid klonk als een hevige wind. Er verschenen vlammen, als tongen van vuur, die zich op ieder van hen neerzetten. Ze werden vervuld van de Heilige Geest en begonnen in verschillende talen te spreken, zodat mensen uit andere landen hen konden verstaan.

Betekenis van Pinksteren

Voor christenen betekent Pinksteren dat God dichtbij de mensen komt door de Heilige Geest. De Geest geeft kracht, moed en inspiratie. Waar de leerlingen eerst bang waren, werden ze door de Heilige Geest sterk en durfden ze hun geloof te delen. Iedereen die door hun woorden geraakt werd en om het doopsel vroeg, werd in de gemeenschap van de Kerk opgenomen: "Ze wijdden zich trouw aan het onderwijs dat de Apostelen gaven, en aan de onderlinge gemeenschap" (*Handelingen 2,42*). Pinksteren laat zien dat God mensen helpt om samen Kerk te zijn en de boodschap van Jezus verder te verspreiden.

Pinksteren in het kerkelijk jaar

Pinksteren hoort bij de paaskring en sluit deze periode af. Pinksteren is na Pasen, het grootste feest van het kerkelijk jaar. De liturgische kleur van Pinksteren is rood, wat voor vuur, liefde en de kracht van de Heilige Geest staat.

Met Pinksteren wordt de Paastijd afgesloten en de paaskaars brandt hierna niet meer tijdens alle vieringen. Aan het einde van de Mis horen we nog een keer, net als tijdens de paasoctaaf: "Gaaf dan allen heen in vrede, alleluja, alleluja!"

Na Pinksteren begint in het kerkelijk jaar de 'tijd door het jaar', waarin geen grote feesten centraal staan, maar het dagelijkse leven en het volgen van Jezus.

Pinksteren vandaag

Op onze eilanden en in Nederland is Pinksteren een officiële feestdag. De maandag na Pinksteren, 2^e Pinksterdag, is dan ook vrij. Helaas hebben ze op onze eilanden deze 2^e Pinksterdag ingeruild om een vrije dag te kunnen krijgen na het grote carnaval.

In sommige landen is Pinksteren een lang weekend met activiteiten, familiebezoek of evenementen. Maar de religieuze betekenis blijft belangrijk binnen de christelijke traditie en cultuur.

Samenvatting

Pinksteren is een christelijke feestdag die vijftig dagen na Pasen wordt gevierd. De dag herinnert aan de komst van de Heilige Geest en het begin van de Kerk. Pinksteren staat symbool voor kracht, verbondenheid en het verder dragen van de boodschap van Jezus.

Hieronder staat een **overzichtelijk schema** waarin **Hemelvaart** en **Pinksteren** met elkaar worden vergeleken.

Onderdeel	Hemelvaart	Pinksteren
Datum	40 dagen na Pasen (altijd op een donderdag)	50 dagen na Pasen, 10 dagen na Hemelvaart
Wat wordt herdacht?	Jezus keert terug naar de hemel	De Heilige Geest komt over de leerlingen
Bijbelverhaal	Handelingen 1, 4–14	Handelingen 2, 1–13
Hoofdpersoon	Jezus Christus	De Heilige Geest
Betekenis	Jezus' taak op aarde is voltooid; Hij is bij God	Leerlingen krijgen kracht en moed om Jezus' boodschap te verkondigen
Gevolg voor de leerlingen	Ze moeten leren zelfstandig verder te gaan	Ze durven openlijk over Jezus te spreken
Begin / einde	Vorbereiding op Pinksteren	Begin van de Kerk
Symbolen	Wolken, hemel, afscheid	Vuur, wind, duif, talen
Liturgische kleur	Wit (vreugde en verheffing)	Rood (vuur en kracht van de Geest)

Dit schema laat zien dat **Hemelvaart en Pinksteren nauw met elkaar verbonden zijn**: Jezus gaat naar de hemel, maar laat zijn leerlingen niet alleen achter — met Pinksteren ontvangen zij de Heilige Geest.

Opdracht 2:

Beantwoord de vragen.

1. Wanneer wordt Pinksteren gevierd ten opzichte van Pasen en Hemelvaart?
2. Wat herdenken christenen met Pinksteren?
3. In welk Bijbelboek staat het verhaal van Pinksteren?
4. Welke bijzondere tekenen verschijnen in het Pinksterverhaal? Noem er twee.
5. Waarom wordt Pinksteren gezien als het begin van de Kerk?
6. Wat verandert er bij de leerlingen door de komst van de Heilige Geest?

7. Tot welke kring van het kerkelijk jaar behoort Pinksteren?
8. Welke periode wordt met Pinksteren afgesloten?
9. Wat gebeurt er na Pinksteren met de paaskaars en waarom?
10. Welke liturgische kleur hoort bij Pinksteren en wat betekent deze kleur?

7.3 Christus Koning

Christus Koning is een christelijke feestdag waarop gelovigen vieren dat Jezus Christus Koning is van de hele schepping. Dit feest benadrukt dat Jezus niet alleen een historische persoon is, maar volgens het christelijk geloof heerst Hij als Koning over hemel en aarde. Het feest van Christus Koning wordt gevierd op de **laatste zondag van het kerkelijk jaar (één zondag voor Advent)** en vormt daarmee de afsluiting van het liturgisch jaar.



Ontstaan van het feest

Het feest van Christus Koning werd in **1925** ingesteld door paus **Pius XI**. In een tijd van politieke onrust en toenemend secularisme wilde de Kerk duidelijk maken dat christenen hun vertrouwen niet alleen op wereldse macht moeten stellen, maar op Christus. Het feest herinnert eraan dat Jezus' koningschap anders is dan dat van aardse koningen.

Wat voor Koning is Jezus?

Jezus is geen koning met een kroon van goud of een leger. Zijn koningschap draait om **dienstbaarheid, liefde, gerechtigheid en vrede**. In de Bijbel zegt Jezus dat zijn koninkrijk "niet van deze wereld" is. Hij laat zien dat echte macht niet zit in heersen, maar in dienen, vergeven en zorgen voor anderen, vooral voor de armen en zwakken.

Christus Koning in de Bijbel

Bijbelteksten die vaak bij dit feest worden gelezen, laten Jezus zien als herder en rechter. Hij roept mensen op om goed te zijn voor elkaar en verantwoordelijkheid te nemen voor hun daden. Bekend is het beeld van Jezus als herder die voor zijn schapen zorgt. Daarmee wordt duidelijk dat Christus Koning mensen leidt met liefde en zorg, niet met dwang.

Christus Koning en het kerkelijk jaar

Met het feest van Christus Koning wordt het kerkelijk jaar afgesloten. Het kijkt terug op alles wat in het jaar is gevierd: de geboorte van Jezus, zijn leven, lijden, dood, opstanding, Hemelvaart en Pinksteren. Tegelijk kijkt dit feest vooruit naar het nieuwe kerkelijk jaar dat begint met Advent. Het herinnert gelovigen eraan dat Christus altijd centraal staat.

Betekenis vandaag

Voor christenen vandaag betekent het feest van Christus Koning dat zij Jezus erkennen als voorbeeld voor hun leven. Het nodigt uit om na te denken over hoe je leeft: kies je voor liefde, rechtvaardigheid en zorg voor anderen? Christus Koning is daarmee niet alleen een feest, maar ook een oproep om bewust en verantwoordelijk te leven.

Opdracht 3:

Beantwoord de vragen.

1. Wanneer wordt het feest van Christus Koning gevierd in het kerkelijk jaar?
2. Waarom sluit Christus Koning het kerkelijk jaar af?
3. Waarom is Jezus volgens het christelijk geloof een andere soort koning dan aardse koningen?
4. Noem twee waarden die horen bij het koningschap van Jezus.
5. Geef één voorbeeld van hoe iemand in het dagelijks leven kan laten zien dat Christus Koning voor hem of haar belangrijk is.

Samenvatting

Christus Koning is het feest dat het kerkelijk jaar afsluit. Op deze dag vierten christenen dat Jezus Koning is, niet met macht en geweld, maar met liefde en dienstbaarheid. Het feest laat zien dat Christus het middelpunt is van het geloof en van het hele kerkelijk jaar.

7.4 Kiezen voor Jezus of niet?

Welke keuze wil God dat we maken?

Volgens het christelijk geloof laat God zichzelf zien door Jezus.

- In de **geboorte van Jezus** wordt God mens en komt Hij dichtbij de mensen.
- **Door Jezus' leer** laat God zien hoe mensen moeten leven: met liefde, vergeving en zorg voor elkaar.
- **De dood van Jezus** laat zien dat Hij trouw blijft aan die boodschap, zelfs als dat lijden en de dood betekent.
- **Door de verrijzenis (opstanding)** laat God zien dat liefde en leven sterker zijn dan de dood.

Samen vormen deze gebeurtenissen een oproep aan mensen om een keuze te maken.

God dwingt niemand, maar nodigt ieder mens uit om te kiezen: wil je leven volgens de boodschap van Jezus en vertrouwen op God, of kies je een andere weg?

*Die vrije keuze staat centraal in het christelijk geloof. **Je bent echt vrij om te kiezen:** Je kunt ervoor kiezen om het plan van God voor jou af te wijzen en je eigen weg te gaan. Alleen moet je je er wel van bewust zijn dat je zonder God nooit echt gelukkig zult worden.*

God heeft jou geschapen omdat Hij van je houdt! Hij hoopt dat je uit vrije wil zult kiezen om zijn liefde te beantwoorden. Doe je dat niet, dan wijs je God en zijn plan voor jou af.

Mensen die het gekozen worden als een persoonlijke keuze opnemen.

Wil je Jezus volgen dan is de eerste vraag die Hij jou stelt: "Houd je van Mij?" (*Joh.21,15-17*)

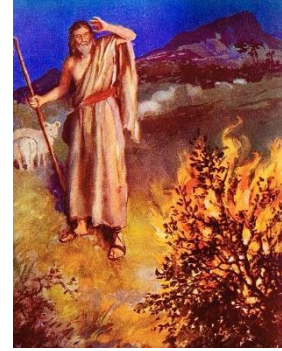
Als je daarop van harte 'ja' kunt zeggen, en bereidt bent om alles op te geven voor Jezus, dan kun je aan Hem vragen: "Heer, wat moet ik doen?" (*Mt. 19,16*)

Het antwoord op die vraag is voor iedereen verschillend, maar voor jou is er nu maar één antwoord. God kent je beter dan jezelf en Hij weet wat jou echt gelukkig zal maken. God zal je duidelijk maken wat je roeping is.

In de Bijbel staan heleboel voorbeelden van echte roepingen. Twee heel belangrijke voorbeelden zijn de roeping van Mozes en die van Maria.

De roeping van Mozes

De Bijbel vertelt over de roeping van de herder Mozes, die zo'n 1300 jaar vóór Christus met zijn kudde ver de Sinaïwoestijn introk. Daar zag hij een doornstruik die in lichtervlam stond en toch niet verbrandde. En hij hoorde de stem van God die zijn naam riep. Hij antwoordde God en God riep hem om het hele volk van de Israëlieten, uit Egypte te leiden. (Ex. 3. 1-10) Mozes leidde het hele volk Israël uit de onderdrukking van de farao. Dat kwam doordat Mozes – niet zonder bezwaren- deed wat God van hem vroeg.



De roeping van Maria

Een heel belangrijk voorbeeld van roeping, is het verhaal van Maria die de moeder van Gods Zoon zal worden. Zij was bezig met haar dagelijks leven toen er opeens een engel voor haar stond. Al werd Maria hierdoor overvallen, accepteerde ze zonder veel bezwaren om de moeder van Gods Zoon te worden. Maria was in staat om zich helemaal aan God toe te vertrouwen, zonder goed te begrijpen of te overzien wat haar te wachten stond. Ze antwoordde: "Ik ben de dienaar van de Heer; laat mij gebeuren

wat u gezegd hebt." (Luc.1,38)

Haar nederige ja, leidde tot de geboorte, het leven, de dood en verrijzenis van Jezus; en tot de redding van ons allemaal!

Een ding mag je diep tot je laten doordringen: om echt gelukkig te worden is om aan de Wil van God te voldoen. Je kunt er zeker van zijn dat als Hij je roept om een bepaalde levenskeuze te maken, Hij dat niet doet omdat Hij toevallig iemand nodig heeft. God roept jou om je leven een diepere invulling te geven. God heeft een plan en een toekomst voor jou in gedachten.

Opdracht 4:

- Lees de volgende Bijbelverhalen over echte roepingen van God en schrijf waarvoor ze geroepen werden.
 1. De roeping van Abraham (Genesis 12, 1-9)
 2. De roeping van Gideon (Rechters 6, 11-24)
 3. De roeping van Jesaja (Jesaja 6, 1-13)
 4. De roeping van Jeremia (Jeremia 1, 4-19)
 5. De roeping van Mattheus (Matheus 9,9)
 6. De roeping van Paulus (Handelingen 9,1-19)
- Luister naar het volgend lied waarbij iemand vraagt om Gods leiding om zijn roeping te vinden. Wat herken je van wat je in dit hoofdstuk geleerd had.

Hala mi Baranka Derwin Kemp

<https://youtu.be/zLt1XVyXdKc?si=FOkTiPEczaBz3nI6>

7.5 De eigen (levens)keuzes vanuit de christelijke sleutels om te leven



Met “*de eigen (levens)keuzes bevragen en begrijpen vanuit de christelijke sleutels om te leven*” wordt bedoeld dat je leert **nadenken over je eigen keuzes** in het leven en probeert te begrijpen **waarom** je die keuzes maakt. Daarbij kijk je niet alleen naar wat jij zelf wilt, maar ook naar waarden uit het christelijk geloof.

De *christelijke sleutels om te leven* zijn belangrijke waarden en richtlijnen uit het leven en de boodschap van Jezus, zoals **liefde, rechtvaardigheid, vergeving, zorg voor anderen,**

verantwoordelijkheid en respect. Door deze sleutels te gebruiken, kun je jezelf vragen stellen als:

Is deze keuze goed voor mij en voor anderen?

Doet deze keuze recht aan mensen om mij heen?

Past deze keuze bij hoe Jezus mensen leerde te leven?

Het doel is niet dat iedereen hetzelfde kiest, maar dat je **bewust en eerlijk** leert nadenken over je leven en je keuzes, met behulp van christelijke waarden als inspiratie en richting.

- **De weg van de Heer ontdekken**

Met “*de weg van de Heer ontdekken*” wordt bedoeld dat iemand probeert te begrijpen **hoe God wil dat mensen leven**. In het christelijk geloof laat God die weg zien door het leven en de boodschap van Jezus. Jezus leert mensen om te leven met liefde, vergeving, rechtvaardigheid, zorg voor anderen en vertrouwen op God.

Het ontdekken van de weg van de Heer is geen vast stappenplan, maar een **persoonlijk proces**. Mensen stellen vragen als: *Wat is goed om te doen? Hoe ga ik om met anderen? Welke keuzes maak ik?* Door na te denken, te bidden, met anderen in gesprek te gaan en voorbeelden uit de Bijbel te bekijken, proberen gelovigen stap voor stap deze weg te volgen in het dagelijks leven.

De weg van de Heer ontdekken betekent dus zoeken naar een manier van leven die past bij de waarden van Jezus en die richting geeft aan het eigen leven.

- **De christen ervaart zijn dagelijkse bestaan als een gave en opgave.**

Een christen ervaart het dagelijkse bestaan als gave en opgave”. Door **samen te praten en te luisteren** probeert men te begrijpen hoe christenen naar het leven kijken.

- Voor christenen is het leven een **gave**, omdat zij geloven dat het leven een geschenk van God is. Dat betekent dat het leven waardevol is en met dankbaarheid mag worden ontvangen.
- Tegelijk is het leven ook een **opgave**: christenen voelen zich geroepen om goed met dat geschenk om te gaan. Dat houdt in dat zij verantwoordelijkheid nemen voor hun keuzes, zorg dragen voor anderen en proberen te leven volgens de boodschap van Jezus.

Door hierover in gesprek te gaan, ontdek je dat christenen het dagelijks leven niet alleen zien als iets wat hen overkomt, maar ook als iets waarvoor zij zelf verantwoordelijkheid dragen.

- **Waarom kiezen mensen voor het christendom?**

Mensen kunnen om verschillende redenen **kiezen voor het christendom**. Deze keuze is persoonlijk en kan voortkomen uit geloof, ervaring, opvoeding of overtuiging. Enkele belangrijke redenen zijn:

1. **Zoeken naar zin en betekenis**

Het christendom geeft antwoorden op grote levensvragen, zoals: *Waarom leef ik? Wat is goed en kwaad? Wat gebeurt er na de dood?* Het geloof biedt richting en houvast in het leven.

2. **Het voorbeeld van Jezus**

Veel mensen voelen zich aangesproken door de manier waarop Jezus leefde en leerde. Zijn boodschap van liefde, vergeving, rechtvaardigheid en zorg voor zwakken is voor velen een inspiratie om zelf zo te willen leven.

3. **Relatie met God**

Christenen geloven dat God een persoonlijke relatie met mensen wil. Door Jezus ervaren zij God als nabij, betrokken en liefdevol.

4. **Hoop en troost**

Het christendom biedt hoop, vooral in moeilijke tijden. Het geloof in verrijzenis en nieuw leven geeft troost bij lijden, pijn en dood.

5. **Vergeving en nieuwe kansen**

In het christendom staat vergeving centraal. Mensen geloven dat fouten niet het einde zijn, maar dat er altijd een nieuwe kans is om opnieuw te beginnen.

6. **Gemeenschap**

De Kerk biedt een gemeenschap waarin mensen samen geloven, vieren en elkaar steunen. Voor velen is dit gevoel van verbondenheid belangrijk.

7. **Waarden en levensrichting**

Het christendom geeft duidelijke waarden mee, zoals respect, verantwoordelijkheid en naastenliefde. Deze helpen bij het maken van bewuste keuzes in het dagelijks leven.

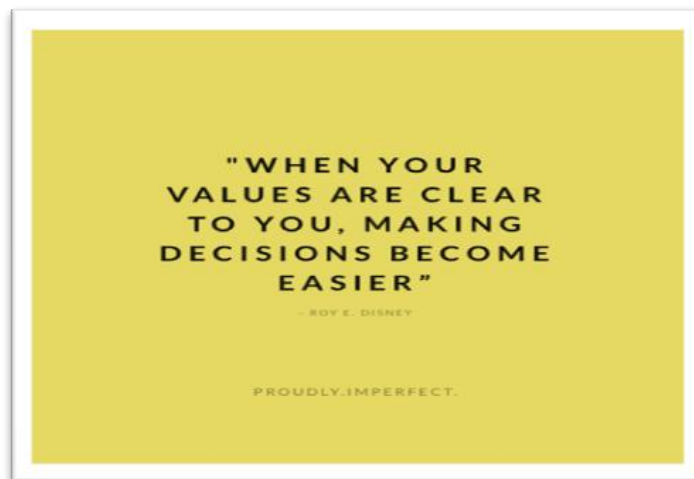
Kortom: mensen kiezen voor het christendom omdat zij daarin **zin, richting, hoop en een manier van leven** vinden die bij hen past.

Opdracht 4:

Reflectievragen

1. Welke keuze uit jouw eigen leven (groot of klein) heb je recent moeten maken?
2. Welke waarden speelden een rol bij die keuze (bijvoorbeeld eerlijkheid, vriendschap, zorg voor anderen)?
3. Herken je één van de christelijke sleutels om te leven (liefde, vergeving, rechtvaardigheid, verantwoordelijkheid) in jouw keuze? Leg uit.
4. Denk je dat het volgen van waarden zoals die van Jezus het maken van keuzes makkelijker of juist moeilijker maakt? Waarom?

5. Vind jij het belangrijk om stil te staan bij je keuzes, of maak je ze meestal automatisch? Wat zijn de gevolgen daarvan?
6. Welke keuzes maak jij vaak automatisch, zonder er veel over na te denken en bij welke keuzes denkt je er wel bij na?
7. Vind jij het moeilijk of juist fijn dat het christendom mensen uitnodigt om zelf keuzes te maken? Waarom?
8. Denk je dat nadenken over je keuzes je kan helpen om gelukkiger of verantwoordelijker te leven? Leg uit.
9. Welke reden om voor het christendom te kiezen spreekt jou het meest aan? Waarom?



8. Omgaan met ouderdom en de grenzen van het bestaan



Ouderdom is een fase in het leven waarin mensen ouder worden en te maken krijgen met lichamelijke, sociale en soms geestelijke veranderingen. Iedereen doorloopt het leven in verschillende fasen: kindertijd, volwassenheid en ouderdom. Ouder worden hoort bij het menselijk leven en is een proces dat vaak geleidelijk verloopt.

8.1 Veranderingen bij het ouder worden

Met het ouder worden kunnen verschillende veranderingen optreden. Het lichaam wordt vaak minder sterk en gezond, waardoor dagelijkse activiteiten moeilijker kunnen worden. Ook kan het geheugen achteruitgaan en kunnen mensen meer afhankelijk worden van anderen. Daarnaast verandert vaak het sociale leven: ouderen stoppen met werken, verliezen soms dierbaren en hebben een kleinere sociale kring. Tegelijk kunnen ouderen ook veel levenservaring, wijsheid en rust hebben.

Ouderdom in de christelijke visie

Binnen het christelijk geloof wordt ouderdom gezien als een waardevolle levensfase. Elk mens, jong of oud, heeft volgens dit geloof een unieke waarde omdat ieder door God is geschapen. Ouderen worden gerespecteerd om hun levenservaring en wijsheid. In de Bijbel wordt aandacht gevraagd voor zorg en respect voor ouderen, en voor solidariteit tussen generaties.

Omgaan met kwetsbaarheid en afhankelijkheid

Ouderdom kan gepaard gaan met kwetsbaarheid en afhankelijkheid. Voor veel ouderen is het moeilijk om hulp te moeten accepteren. Vanuit christelijke waarden zoals liefde, zorg en naastenliefde worden mensen opgeroepen om oog te hebben voor ouderen, hen niet te vergeten en hen te ondersteunen. Tegelijk wordt van ouderen gevraagd om hulp te durven aannemen en verbonden te blijven met anderen.

Zingeving en betekenis in de ouderdom

Ook in de ouderdom blijft de vraag naar zin en betekenis belangrijk. Ouderen kijken vaak terug op hun leven en vragen zich af wat hun leven heeft betekend. Voor gelovigen kan het geloof steun geven door vertrouwen op God, gebed en gemeenschap. Voor anderen kunnen familie, vriendschap en herinneringen zorgen voor betekenis en troost.

Omgaan met ouderdom in de samenleving

In de samenleving speelt de vraag hoe we omgaan met ouderdom een grote rol. Ouderenzorg, eenzaamheid en respect voor ouderen zijn belangrijke thema's. Een respectvolle samenleving erkent de waarde van ouderen en stimuleert contact tussen jong en oud. Jongeren kunnen leren van ouderen, en ouderen kunnen zich gesteund voelen door de betrokkenheid van jongeren.

Tien tips bij het ouder worden:

1. Doelen stellen
2. Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang boos
3. Zorg voor voldoende beweging en voldoende slaap
4. Probeer te leren van verliezen, teleurstellingen en tegenslagen
5. Koester vriendschappen en onderhoud uw contacten

6. Denk regelmatig aan alles waar u dankbaar voor of trots op bent
7. Streef ernaar om te zorgen voor mensen of dieren
8. Wees matig met eten en eet minstens tweemaal per week vis
9. Geniet van de kleine dingen van het leven

Samenvatting

Ouderdom is een natuurlijke en waardevolle fase van het leven. Het brengt uitdagingen met zich mee, zoals kwetsbaarheid en afhankelijkheid, maar ook kansen, zoals wijsheid en zingeving. Zowel vanuit menselijk als christelijk perspectief vraagt ouderdom om respect, zorg en verbondenheid.

Opdracht 1:

Christelijke waarden toepassen

- Vul het schema in met voorbeelden hoe je een christelijke waarde in het dagelijks leven en in het ouderdom kan toepassen.

Waarde	Voorbeeld in het dagelijks leven	Voorbeeld in de ouderdom
Zorg		
Liefde		
Respect		
Verbondenheid		

8.2 Grenzen van het bestaan

De *grenzen van het bestaan* zijn de momenten of situaties waarin het leven stopt of verandert op een manier die mensen niet kunnen controleren. Dit gaat bijvoorbeeld over **dood, ziekte, verlies, ouderdom of grote tegenslagen**. Iedereen komt vroeg of laat met deze grenzen in aanraking, en het confronteert mensen met vragen over de zin van het leven en wat daarna komt.

Grenzen van het bestaan in het dagelijks leven

In het dagelijks leven merk je de grenzen van het bestaan op verschillende manieren:

- Mensen worden ziek of komen om in een ongeluk.
- Familieleden, vrienden of huisdieren overlijden.
- Je merkt dat je zelf ouder wordt en je lichaam minder sterk is.
- Je ervaart dat sommige dingen in het leven je macht te boven gaan, zoals natuurrampen of verlies van werk.

Deze ervaringen maken mensen bewust van hun kwetsbaarheid en sterfelijkheid.

Grenzen van het bestaan in het christelijk geloof

Het christelijk geloof biedt een manier om met deze grenzen om te gaan:

1. **Leven en sterven zijn in Gods hand**
Christenen geloven dat God mensen het leven geeft en dat Hij ook over het einde van het leven waakt. Sterven is niet het absolute einde, maar een overgang naar iets anders.
2. **Troost en steun in moeilijke tijden**
Door te bidden, te zingen of steun te zoeken bij de kerk of familie kunnen mensen troost vinden bij ziekte, verlies of ouderdom.
3. **Zin en betekenis zoeken**
Christenen proberen te begrijpen wat het leven betekenisvol maakt, zelfs als het beperkt of kwetsbaar is. Dat kan door liefde voor anderen, dankbaarheid of het volgen van de weg van Jezus.

Persoonlijke en maatschappelijke grenzen

Grenzen van het bestaan zijn niet alleen persoonlijk, maar ook maatschappelijk:

- **Persoonlijk:** ouderdom, ziekte, overlijden.
- **Sociaal en maatschappelijk:** armoede, oorlog, natuurrampen.

Mensen worden uitgedaagd om na te denken over hoe zij hun leven invullen en welke keuzes zij maken binnen deze grenzen. Ook wordt het belangrijk om anderen te helpen die geconfronteerd worden met kwetsbaarheid en verlies.

Reflectie

De grenzen van het bestaan laten zien dat het leven kostbaar en kwetsbaar is. Ze nodigen uit om:

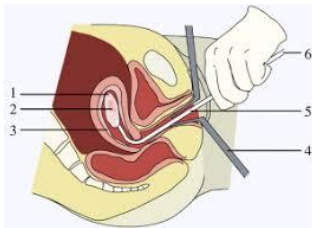
- Bewust van het leven te genieten.
- Zorg te hebben voor anderen en de natuur.
- Na te denken over grote levensvragen zoals: *Wat is belangrijk? Wie of wat geeft mijn leven zin?*

8.3 Grenzen van het bestaan: ethische kwesties

De thema's abortus, euthanasie, zelfdoding en eugenese horen ook bij de *grenzen van het bestaan*. Het zijn onderwerpen waarbij het gaat om leven, dood, lijden en menselijke waardigheid. Ze roepen veel ethische, persoonlijke en religieuze vragen op.

1. Abortus

Abortus is het voortijdig beëindigen van een zwangerschap.



- **Ethische vraag:** Wanneer begint menselijk leven?
- **Christelijke visie:** In het christendom wordt het leven gezien als een gave van God, vanaf het begin. Daarom zijn veel christenen tegen abortus. Tegelijk is er aandacht voor moeilijke situaties waarin vrouwen zich kunnen bevinden en wordt compassie en zorg belangrijk gevonden.
- **Grens van het bestaan:** Het raakt aan het begin van het menselijk leven en de vraag wie mag beslissen over leven en dood.

2. Euthanasie

Euthanasie betekent het actief beëindigen van het leven van iemand die ernstig en ongeneeslijk ziek is, om lijden te stoppen.



- **Ethische vraag:** Mag een mens beslissen over het einde van zijn leven?
- **Christelijke visie:** Veel christenen vinden dat alleen God over leven en dood gaat. Lijden mag bestreden worden, maar het leven mag niet actief beëindigd worden.
- **Grens van het bestaan:** Het gaat om omgaan met lijden, dood en menselijke waardigheid aan het einde van het leven.

3. Zelfdoding (suicide)



Zelfdoding is het bewust beëindigen van het eigen leven.

- **Ethische vraag:** Hoe gaan we om met uitzichtsloosheid en psychisch lijden?

- **Christelijke visie:** Het leven wordt gezien als waardevol en door God gegeven. Zelfdoding wordt daarom afgewezen, maar er is wel grote aandacht voor begrip, hulp en zorg voor mensen die zich wanhopig voelen.
- **Grens van het bestaan:** Het laat zien hoe zwaar lijden kan zijn en hoe belangrijk steun en hulp zijn.

4. Eugenese



Eugenese is het streven om bepaalde eigenschappen bij mensen te verbeteren of ongewenste eigenschappen te voorkomen, via erfelijkheidscodes van de mens. Bijvoorbeeld door selectie van embryo's, kunstmatige Inseminatie, klonen van mensen, vruchtwateronderzoek enz.

- **Ethische vraag:** Mogen mensen bepalen welk leven wel of niet gewenst is?
- **Christelijke visie:** Elk mens is waardevol zoals hij of zij is, ongeacht gezondheid of beperking. Eugenese kan leiden tot uitsluiting van kwetsbare mensen.
- **Grens van het bestaan:** Het raakt aan menselijke maakbaarheid en de waarde van ieder leven.

Samenvatting

De grenzen van het bestaan zijn de momenten waarop mensen geconfronteerd worden met ziekte, verlies, ouderdom of de dood. Voor christenen biedt het geloof troost, richting en zin. Het leven wordt gezien als waardevol, ook als het eindigt en kwetsbaar is, en nodigt uit om bewust en verantwoordelijk met het leven om te gaan.

Abortus, euthanasie, zelfdoding en eugenese zijn ethische kwesties die te maken hebben met de grenzen van het bestaan. Ze roepen moeilijke vragen op over leven, lijden, vrijheid en verantwoordelijkheid. In het christelijk geloof staat de **waardigheid van ieder menselijk leven** centraal, van begin tot einde.

Opdracht 2:

Klassendiscussievragen – Grenzen van het bestaan

- De leerlingen gaan in kleine groepjes over een uitgekozen thema discussiëren.
- De verschillende voor en tegenargumenten worden genoteerd en vervolgens gepresenteerd aan de hele klas.

Algemene vragen (elke groep)

1. Wat bedoelen we met "*grenzen van het bestaan*"?
2. Waarom roepen onderwerpen rond leven en dood vaak sterke meningen op?
3. Moet alles wat technisch mogelijk is, ook gedaan worden? Waarom wel of niet?

1. Abortus

4. Wanneer begint volgens jou menselijk leven? Waarom denk je dat hierover verschillende meningen bestaan?
5. Wie zou volgens jou de belangrijkste stem moeten hebben bij een beslissing over abortus?
6. Hoe kan er respectvol omgegaan worden met mensen die een andere mening hebben over abortus?

2. Euthanasie

7. Is het belangrijker om lijden te voorkomen of om het leven altijd te beschermen? Leg uit.
8. Denk je dat een mens zelf mag beslissen wanneer zijn of haar leven laat eindigen? Waarom wel of niet?
9. Welke rol zouden artsen, familie en geloof mogen spelen bij beslissingen rond euthanasie?

3. Zelfdoding

10. Hoe kan de samenleving beter omgaan met mensen die zich wanhopig of uitzichtloos voelen?
11. Wat is volgens jou belangrijker: begrijpen waarom iemand deze keuze maakt, of het afkeuren van de daad?
12. Welke rol kunnen steun, vriendschap en hulpverlening spelen bij het voorkomen van zelfdoding?

4. Eugenese

13. Mag er geselecteerd worden op gezondheid of eigenschappen vóór de geboorte? Waarom wel of niet?
14. Wat zijn mogelijke gevolgen van eugenese voor mensen met een beperking?
15. Wanneer verandert medische vooruitgang in "te ver gaan"?

Afrondende reflectie (Alle groepen)

16. Welke waarde vind jij het belangrijkste in deze thema's: vrijheid, leven, zorg, waardigheid of verantwoordelijkheid? Licht toe.
17. Is het mogelijk om respect te hebben voor iemands keuze, ook als je het er niet mee eens bent? Waarom?
18. Wat heb je geleerd van het luisteren naar meningen van anderen tijdens deze discussie?

Bij elke belangrijke keuze is het raadzaam voor een christen om zich af te vragen:



9. Het huwelijk en het nietig verklaren van een Katholiek huwelijk

Als verloofden treden de gehuwden het kerkgebouw binnen; als gehuwden gaan ze weer naar buiten. Het wezenlijke moment ligt in de uitwisseling van hun wederzijdse ja-woord. Daar wordt sacrament van het huwelijk voltrokken, daar begint het gemeenschaps leven in liefde.

*“Ik wil je man(vrouw) zijn
en ik beloof je trouw te blijven
in goede en kwade dagen,
in armoede en rijkdom,
in ziekte en gezondheid.
Ik wil je liefhebben en waarderen
al de dagen van mijn leven.”*



Wat is Gods bedoeling met het huwelijk tussen een man en een vrouw die elkaar liefhebben?

9.1 Het huwelijk in de Bijbel

Volgens de Bijbel hoort het huwelijk bij het **begin van de schepping**. God heeft de mens geschapen als **man en vrouw**. Zij zijn bedoeld om samen te leven in liefde en verbondenheid. Deze liefde is niet alleen voor henzelf, maar staat ook open voor **nieuw leven**. Het huwelijk is dus geen menselijke uitvinding, maar hoort bij hoe God de mens heeft bedoeld.

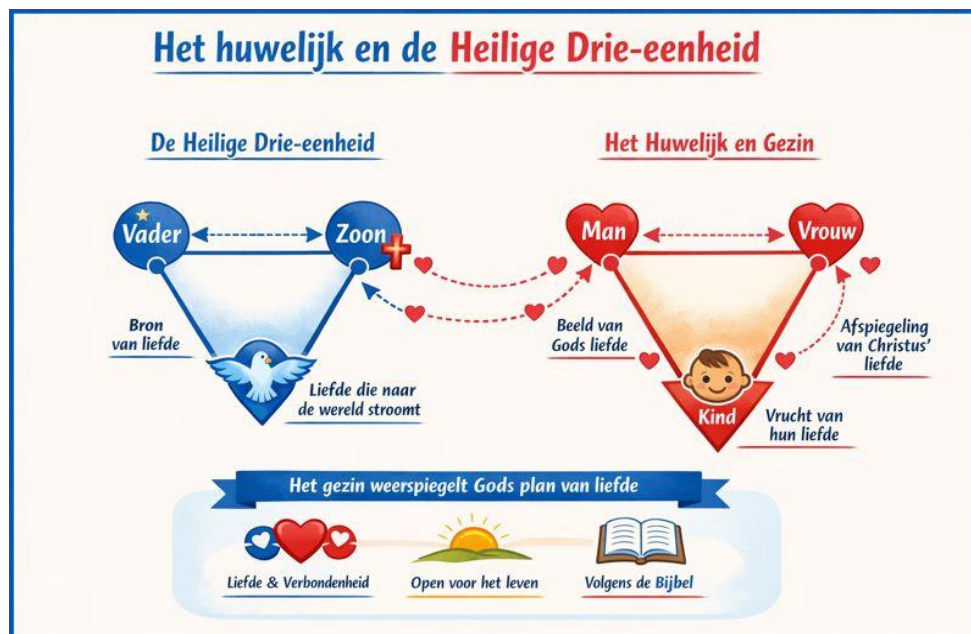
De Bijbel zegt dat de mens is geschapen naar het **beeld van God**. Dat betekent dat ieder mens waardevol is. Maar het betekent ook dat man en vrouw **samen** iets laten zien van wie God is. God is namelijk liefde en gemeenschap. Wanneer man en vrouw elkaar liefhebben en trouw zijn aan elkaar, weerspiegelen zij iets van Gods liefde.

God zegent man en vrouw en roept hen op om **leven door te geven**. Liefde is daarom meer dan een gevoel. Het gaat om zorg voor elkaar, trouw blijven en verantwoordelijkheid nemen. Zo wordt het huwelijk een plek waar liefde kan groeien en waar kinderen welkom zijn.

In het christelijk geloof krijgt het huwelijk een diepere betekenis door **Jezus Christus**. Jezus laat zien wat echte liefde is: een liefde die zichzelf geeft. Hij gaf zelfs zijn leven voor de mensen. De apostel Paulus vergelijkt daarom de liefde tussen man en vrouw met de liefde

van **Christus voor de Kerk**. Zoals Christus de Kerk liefheeft, zo moeten man en vrouw elkaar liefhebben.

Voor de Kerk is het huwelijk een **sacrament**. Dat betekent dat het een zichtbaar teken is van Gods liefde. Door hun liefde laten man en vrouw zien hoe God met mensen verbonden wil zijn. Het huwelijk wijst ook vooruit naar de toekomst, want de Bijbel beschrijft de hemel als een feest, vergelijkbaar met een **bruiloft**. Zo herinnert het huwelijk ons eraan dat God mensen wil opnemen in zijn liefde.



Verbindingen tussen de driehoeken:

- **Lijnen van Vader → Zoon en Man → Vrouw**
→ symboliseren dat het huwelijk en gezin een afspiegeling zijn van de liefde van God.

Uitleg:

- **Linker driehoek:** Heilige Drie-eenheid
 - Boven punten: Vader en Zoon
 - Onder punt: Heilige Geest (uitstorting van hun liefde)
- **Rechter driehoek:** Huwelijk / gezin
 - Bovenste punten: Man en Vrouw
 - Onderste punt: Kind (uitstorting van hun liefde)
- **Verbindingen bovenste punten:**
 - Vader → Zoon en Man → Vrouw
Laten zien dat het huwelijk en gezin een **menselijke afspiegeling** zijn van Gods liefde.

Opdracht 1:

Meerkeuzevragen

1. Volgens de Bijbel is het huwelijk:
 - a) Een menselijke uitvinding
 - b) Een instelling die vanaf het begin bij de schepping hoort
 - c) Alleen bedoeld voor het krijgen van kinderen
 - d) Alleen belangrijk in de Kerk

2. Wat betekent het dat de mens “naar het beeld van God” is geschapen?
 - a) Dat iedereen gelijk is
 - b) Dat man en vrouw samen iets laten zien van Gods liefde
 - c) Dat mensen eeuwig leven
 - d) Dat God alles wat wij doen bepaalt

3. De apostel Paulus vergelijkt de liefde tussen man en vrouw met:
 - a) De liefde van ouders voor hun kind
 - b) De liefde van Jezus voor de Kerk
 - c) De liefde tussen vrienden
 - d) De liefde van koning en volk

Open vragen

4. Waarom is liefde in het huwelijk volgens de Bijbel meer dan alleen een gevoel?
5. Hoe laat het huwelijk volgens de Bijbel zien dat God mensen liefheeft?
6. Wat betekent het dat het huwelijk een sacrament is?
7. Hoe wijst het huwelijk volgens de tekst vooruit naar de toekomst?

Waar/Niet Waar

8. Het huwelijk is bedoeld om liefde en verbondenheid te laten zien én om open te staan voor nieuw leven.
9. Jezus Christus geeft in het christelijk geloof een voorbeeld van liefde die zichzelf geeft.
10. Volgens de Bijbel is het huwelijk alleen belangrijk voor de Kerk en niet voor de schepping.

Het christelijk huwelijk: liefde zoals Jezus liefheeft

Gehuwden worden geroepen om elkaar lief te hebben zoals **Jezus zijn Kerk liefheeft**. Dat lukt alleen als in het gezin iets zichtbaar wordt van de liefde die Jezus ons heeft geleerd: liefde voor de ander, zoals voor jezelf. Ook **moeilijke momenten** horen daarbij.

Dat betekent:

- Liefde ondanks teleurstelling
- Trouw, ook als het moeilijk is en als de liefde niet altijd perfect voelt
- Volhouden, zelfs als het menselijk gezien zinloos lijkt

Zo was het ook bij Jezus: zijn kruis leek uitzichtloos, maar bracht toch nieuw leven en redding.

Door dit geloof wordt het christelijk huwelijk een beeld van de liefde van Christus voor zijn Kerk. Dat heet **“huwen in de Heer”** (1 Kor. 7,39).

Jezus is aanwezig in het huwelijk

Met Jezus is het huwelijk geen eenzaam of krampachtig avontuur. **Hij is erbij**. Hij belooft niet dat alles altijd makkelijk zal zijn, maar Hij leert dat liefde meer draait om **geven dan om ontvangen** (Hand. 20,35).

Door de Heilige Geest geeft Jezus kracht om elkaar lief te hebben zoals Hij zelf liefheeft. Zijn trouw duurt **voor altijd**. Daarom beloven christenen elkaar bij het huwelijk:

- trouw te zijn
- en steeds trouwer te worden, dag na dag

Het huwelijk is **onverbreekbaar** zolang beide partners leven:
“Wat God heeft verbonden, mag de mens niet scheiden” (Mt. 19,6).

Trouw en exclusieve liefde

Man en vrouw zijn in het huwelijk **alleen voor elkaar** seksueel beschikbaar. Die zelfgave is **uniek en exclusief**, net zoals Christus zich volledig aan zijn Kerk geeft.

Daarom kent de Kerk **geen kerkelijke echtscheiding**.

Wel geldt: als één van de partners overlijdt, mag de ander opnieuw trouwen.

Het lichamelijk één-worden maakt het huwelijk **definitief**. Alleen de dood kan het huwelijk beëindigen.

Liefde die scheppend en vruchtbaar is

De liefde van Christus is **scheppend en vruchtbaar**. Daarom staan gehuwden open voor kinderen, als God die aan hen toevertrouwt. Zij willen:

- hun kinderen laten opgroeien in liefde
- hen begeleiden in het leven van de Kerk
- zelf een voorbeeld zijn van Gods liefde

Vruchtbaarheid is niet alleen kinderen krijgen. Gehuwden kunnen ook vruchtbaar zijn:

- voor andere gezinnen
- voor alleenstaanden
- voor mensen die pijn hebben door ontrouw of scheiding

Soms zie je grote vruchtbaarheid bij mensen die later trouwen of bij echtparen zonder kinderen.

Opdracht 2:

Begripsvragen – Het christelijk huwelijk

1. Wat betekent het om “te huwen in de Heer”?
2. Waarom horen moeilijke momenten bij liefde volgens de tekst?
3. Wat leert Jezus over liefde volgens Handelingen 20,35?
4. Waarom bestaat er volgens de Kerk geen kerkelijke echtscheiding?
5. Wat wordt bedoeld met “exclusieve zelfgave” in het huwelijk?
6. Wanneer mag iemand volgens de tekst opnieuw trouwen?
7. Waarom maakt het lichamelijk één-worden het huwelijk definitief?

Verdiepende begripsvragen

1. Waarom wordt het kruis van Jezus genoemd als voorbeeld voor het huwelijk?
2. Hoe helpt de Heilige Geest gehuwden volgens de tekst?
3. Waarom kunnen ook echtparen zonder kinderen vruchtbaar zijn?

9.2 Het nietig verklaren van een Katholiek huwelijk

In de katholieke Kerk is, zoals we al gezien hebben, het huwelijk een levenslang verbond. Daarom bestaat er geen echtscheiding voor een sacramenteel huwelijk. Toch kan een huwelijk soms **nietig worden verklaard**. Dat betekent niet dat het huwelijk wordt beëindigd, maar dat het **vanaf het begin niet geldig was**.

In dit hoofdstuk leer je wanneer een katholiek huwelijk geldig is, welke voorwaarden daarbij horen en in welke situaties de Kerk kan besluiten dat een huwelijk nooit echt tot stand is gekomen.

Het verschil tussen burgerlijk en kerkelijk huwelijk

Burgerlijk huwelijk

- Kan worden beëindigd door echtscheiding
- Kent geen nietigverklaring

Katholiek (sacramenteel) huwelijk

- Kent geen echtscheiding
- Kan eindigen op twee manieren:
 1. **Door overlijden** van één van de partners
→ het huwelijk stopt dan.
 2. **Door nietigverklaring**
→ de Kerk zegt dat het huwelijk eigenlijk nooit geldig is geweest.



2. Wat is een nietigverklaring?

Een huwelijk kan **nietig verklaard** worden als bij het sluiten van het huwelijk **één of meer van de essentiële voorwaarden ontbraken**.

Dan zegt de Kerk: *Er was uiterlijk een huwelijk, maar innerlijk was er geen geldig huwelijk.*

3. Drie onmisbare voorwaarden voor een geldig kerkelijk huwelijk

1. Vrij jawoord
2. Instemming met een levenslange en exclusieve band
3. Openstaan voor kinderen

➤ Vrij jawoord

Het huwelijk moet een **vrije keuze** zijn.

Het jawoord is **niet vrij** als er sprake is van:

- **Dwang** → iemand wordt gedwongen te trouwen
- **Onwetendheid**
 - niet weten wat een huwelijk inhoudt
 - belangrijke informatie over de partner wordt verzwegen (bv. ernstige ziekte, verslaving, impotentie etc.)
- **Andere belemmeringen**
 - te jong zijn
 - al eerder getrouwd zijn
 - gewijde personen (priester, religieuzen) mogen niet geldig huwen



➤ Levenslange en exclusieve trouw

Een huwelijk is bedoeld:

- voor het hele leven
- met trouw aan één partner

Een huwelijk kan ongeldig zijn als iemand:

- het huwelijk niet aankan
- door ernstige psychische problemen niet trouw, zorg of verantwoordelijkheid kan dragen.

Bij psychische redenen geldt:

- het probleem bestond al vóór het huwelijk
- het was aanwezig bij de huwelijksluiting
- deskundigen (psychiater/psycholoog) bevestigen dit

➤ Openstaan voor kinderen

In een huwelijk moet men bereid zijn:

- kinderen te ontvangen
- voor hen te zorgen

Twee uitzonderingen:

- **Impotentie**
→ geen seksuele gemeenschap mogelijk kan het huwelijk ongeldig maken

- **Onvruchtbaarheid**
→ is **géén reden** voor nietigverklaring!!!

7. Familiebanden

Een huwelijk is **ongeldig** bij:

- ouders en kinderen
- grootouders en kleinkinderen
- Broers en zussen

Andere familiebanden kunnen een belemmering zijn, maar soms met toestemming van de bisschop toch nog mogelijk.

Samenvatting

- ✚ Een katholiek huwelijk kan **niet worden** ontbonden.
maar **wel nietig verklaard** worden als het vanaf het begin **niet geldig was**.

Opdracht 2:

Begripsvragen

1. Wat bedoelt de katholieke Kerk met een **sacramenteel huwelijk**?
2. Wat is het verschil tussen een **echscheiding** en een **nietigverklaring**?
3. Wat betekent het als de Kerk zegt dat een huwelijk **nietig** is?
4. Waarom kent de katholieke Kerk **geen echtscheiding** voor een sacramenteel huwelijk?
5. Wat betekent het **jawoord in vrijheid**?
6. Wat betekent het dat een huwelijk **levenslang en exclusief** is?
7. Waarom is **openstaan voor kinderen** belangrijk in een katholiek huwelijk?
8. Is **onvruchtbaarheid** een reden voor een nietigverklaring? Leg je antwoord uit.

Opdracht 3:

**Zeg bij elke casus met welke voorwaarde het te maken heeft:
*vrij jawoord – trouw – openheid voor kinderen***

Casus 1

Sara wordt onder druk van haar familie gedwongen om te trouwen. Ze zegt "ja", omdat ze geen nee durft te zeggen.

Vraag:

Is dit huwelijk mogelijk ongeldig? Waarom wel of niet?

Casus 2

Stanley trouwt met Lisa, maar hij heeft al jaren een ernstige alcoholverslaving die hij bewust voor haar verborgen hield.

Vraag:

Welke voorwaarde voor een geldig huwelijk kan hier ontbreken?

Casus 3

Op de dag van het huwelijk is Bryan zwaar onder invloed van alcohol en begrijpt hij nauwelijks wat er gebeurt.

Vraag:

Kan het jawoord geldig zijn? Leg uit.

Casus 4

Sandra en David trouwen. Later blijkt dat David onvruchtbaar is.

Vraag:

Is dit een reden voor een nietigverklaring? Waarom wel of niet?

