

**Programma 19 april - Maak werk van je geloof!**  
*'De vrucht van de Geest is zachtmoedigheid'*

***Binnenkomst met koffie en thee***

***Welkom***

***Opening: in eigen groepjes ervaringen delen***

- Terugblik vorige keer: hoe is het jullie vergaan samen?
- Hoe is het vergaan met jullie geloof en vertrouwen?

***Bijbellezen & Gebed***

***Introductie***

***Video: Henri Nouwen***

***Uiteen in groepjes***

**Praktische zaken**

- Data kerkdiensten:  
14 mei zelfbeheersing
- Gezamenlijke bijeenkomsten in Soosruimte Plantagekerk 20:00-22:00 uur (tenzij anders aangegeven): 24 mei
- Groepsbijeenkomsten (zelf bepalen)
- Kosten cursus: 5,- euro contant overhandigen aan Valerie of overmaken naar: NL60RABO0327103442 (tnv V. Braakman-Borgdorff).

## DE VRUCHT VAN DE GEEST IS

# ZACHTMOEDIGHEID

Samen mogen we (leren) genieten van de vrucht van de Geest: we verlangen naar meer liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Waarom is die vrucht van de Geest zo belangrijk in relaties, je werk, hobby's, kortom: in je dagelijkse leven?

Hoe reageer jij als iemand je positie aantast, je vals beschuldigt, je onrecht aandoet, je integriteit aantast? Zachtmoedigheid legt een heel ander scala aan reacties en emoties open: mildheid, bescheidenheid, welwillendheid, vriendelijkheid, vredelievendheid, zachtheid, nederigheid, geduld, zelfverloochening, liefde. De kern van zachtmoedigheid is dat jij, als je wordt aangetast in je integriteit, als je persoonlijk wordt aangevallen, toch geduldig, liefdevol en bescheiden blijft. Tips en trucs ('Tel tot 10.' 'Scheld niet terug.' 'Scheid de zaak van de persoon.' 'Kweek een olifanten huid.') helpen misschien een beetje. Maar het gaat om een diepgaandere verandering. Zachtmoedigheid begint bij mild zijn voor jezelf.

### Om te lezen

- Jakobus 3:1-18
- Mattheüs 5:5
- Jesaja 43:4
- Numeri 12:1-16

### Om met elkaar te bespreken

- Hoe mild ben jij voor jezelf?
- Hoe zachtmoedig ben jij voor anderen?
- Waar denk jij aan bij zachtmoedigheid als karaktereigenschap van God?
- Hoe zie jij zachtmoedigheid terug in je omgeving?
- Hoe wil jij daar meer aan bijdragen?
- Uitdaging: hoe ga jij jezelf eraan helpen herinneren dat je zachtmoedig bent voor jezelf én anderen? Bijvoorbeeld door een kaartje op te hangen, in je portemonnee mee te nemen, een symbool als sleutelhanger te gebruiken...

### TIPS VOOR MEER ZACHTMOEDIGHEID

#### Lezen:

- Henri Nouwen - Een parel in Gods ogen
- <http://www.eo.nl/geloven/nieuws/item/zomercoaching-kun-je-zachtmoedig-zijn/>

#### Luisteren:

- Housefires - Good Good Father
- Casting Crowns - Who Am I?
- Elevation Worship - Everlasting Father

#### Ervaren:

In de stilte ontdek je de liefde. In het kader van milder zijn voor jezelf; doe eens een retraiteweekend, kijk eens bij [De Spil](#). Of doe een [stiltewandeling](#) via Mirjam van der Vegt.

**Groepsuitdaging:** de zomer komt eraan! Verzorg een zomerpakket voor gezinnen via Stichting Present die niet zo'n zonnige periode tegemoet gaan. Kan als (mini)wijk, maar ook heel goed als cursusgroep. [Kijk hier voor meer informatie](#).

### Om zelf mee aan de slag te gaan

#### *Tijd met God*

- Lees bovenstaande bijbelteksten nog eens. Welk vers spreekt je het meest aan? Door welk vers voel jij je echt geliefd?
- Wat wil je hier concreet uit meenemen voor komende week?

#### *Persoonlijke voorbede*

- Bid voor iemand die dichtbij je staat, van wie je weet dat diegene zoekende is in zachtmoedigheid.

#### *Luisteren naar God*

- Op welke momenten heb je zachtmoedigheid mogen ervaren afgelopen week?

#### *Toepassing op je eigen leven*

- Start elke dag met gebed en vraag God om mildheid voor jezelf en zachtmoedigheid door de Geest naar anderen.

### Om mee te nemen:

Wie het kleine ziet, heeft  
inzicht. Wie in zachtheid  
verblijft, heeft kracht