

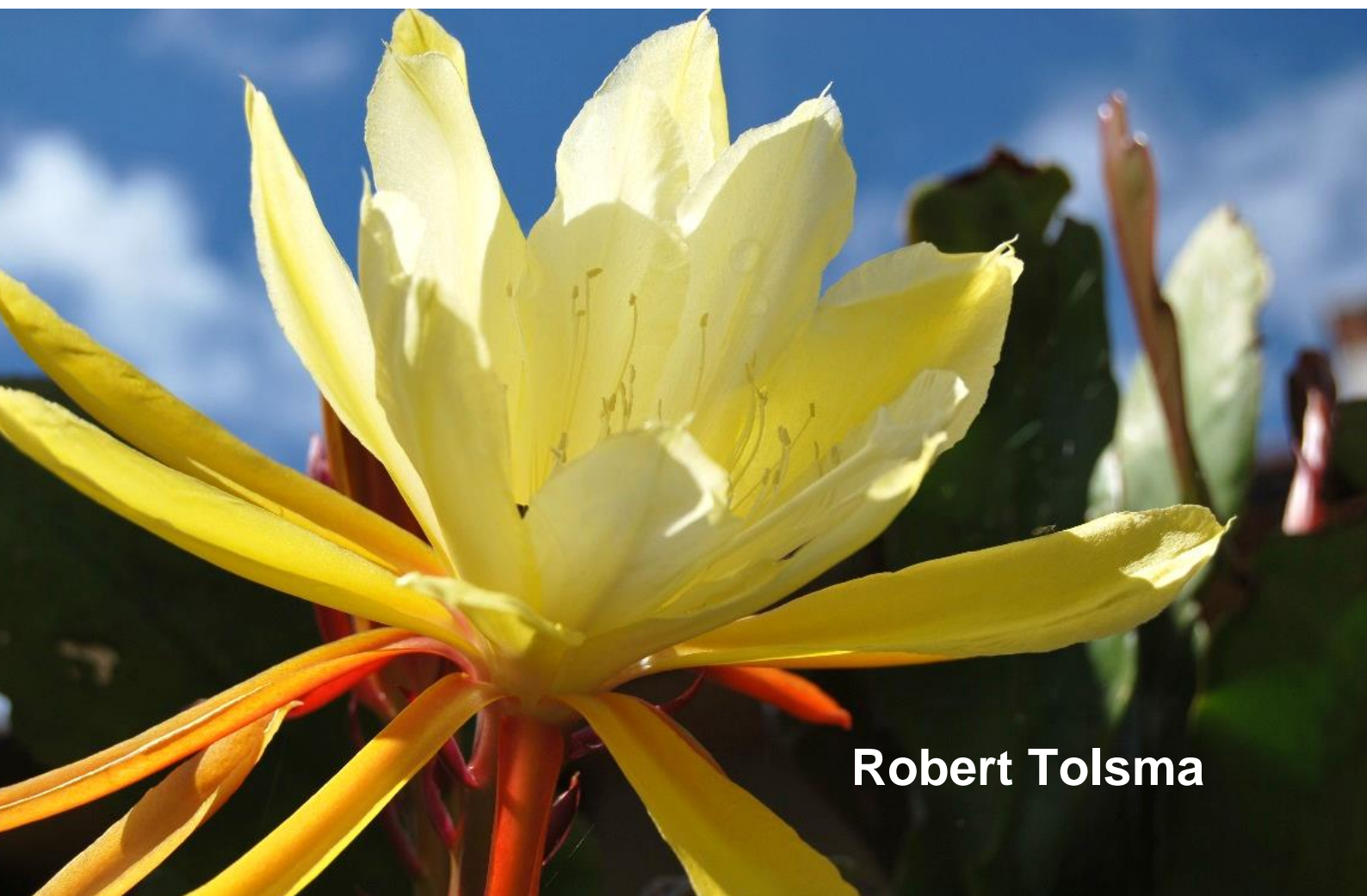
Deel 1 | Wij in Hem

Programmasuggesties (huis)kringen

# Dagboek Geestelijke Groei

Wie in Mij blijft, en Ik in hem, die draagt veel vrucht,  
want zonder Mij kunt u niets doen.

Johannes 15:5b



Robert Tolsma

## INHOUDSOPGAVE

RUST EN STILTE (1): RICHTEN OP GOD .....	3
RUST EN STILTE (2): EVANGELIE NAAR JOHANNES .....	5
LIEFHEBBEN (1): ELKAAR LIEFHEBBEN.....	7
LIEFHEBBEN (2): AAN HET WERK.....	11

*Robert Tolsma*

**Werkboek Dagboek Geestelijke Groei – Deel 1 | Wij in Hem**  
Programmasuggesties voor (huis)kringen

© 2014, versie 1.0

CC Excellence, postbus 660, 9200 AR Drachten

[www.excellence-kerken.nl](http://www.excellence-kerken.nl)

[www.excellence-opleiding.nl](http://www.excellence-opleiding.nl)

[www.excellence-coaching.nl](http://www.excellence-coaching.nl)

Foto's omslagen: Ann-Jeannette Hobers-Boonstra

Illustraties: Marianne Hoefnagel. Schilderijen met een Betekenis - <http://www.mariannehoefnagel.webklik.nl>

De Bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan de Bijbel in de Herziene Statenvertaling, © Stichting HSV 2010.

Deze programmasuggesties horen bij **Dagboek Geestelijke Groei – Deel 1 | Wij in Hem**

ISBN 978-90-814658-3-0

NUR 707

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

## RUST EN STILTE (1): RICHTEN OP GOD

Hieronder tref je suggesties aan voor het bespreken in een (huis)kring, kleine groep of triade. Als leider ben je vrij deze suggesties al dan niet te volgen en aan te passen. Het is een hulpmiddel om tijdens de bijeenkomst over het thema te spreken dat iedereen in het Dagboek is tegengekomen.

### Doel

Bijeenkomst met nadruk op het richten op God door middel van danken en bidden.

### Ijsbreker, mogelijkheid 1

Stel elkaar de volgende vraag: op welke momenten of in welke situaties kun jij je het beste op God richten?

Begin als leider van de kring en laat daarna anderen deze zin aanvullen.

### Ijsbreker, mogelijkheid 2

Maak de volgende zin af: Ik heb tijdens mijn gebed contact met God. Dat blijkt uit...

Begin als leider van de kring en laat daarna anderen deze zin aanvullen.

Let op: bij de ijsbrekers zet jij als leider hierin de toon. De mate waarin jouw verhaal persoonlijk is, zal ook bepalen in welke mate de anderen persoonlijk zullen worden. De openheid tijdens deze ijsbreker heeft ook invloed op de andere delen van de avond.

### Gebed

Neem ruim de tijd voor een stil gebed, waarin ieder persoonlijk zich op God richt.

### God spreekt

Lees Filippenzen 1:27 – 2:18.

1. Geef iedereen de gelegenheid het tekstgedeelte in stilte nogmaals te lezen en stel daarbij de vraag welke tekst of welk gedeelte hen het meeste aanspreekt of waar God hen bij bepaald.
2. Geef iedereen de gelegenheid te delen wat hem/haar heeft aangesproken.
3. Geef iedereen de gelegenheid het tekstgedeelte opnieuw in stilte te lezen.
4. Geef iedereen opnieuw de gelegenheid om te delen wat hem/haar heeft aangesproken.
5. Probeer wat besproken is samen te vatten.

Enkele gedachten bij dit Bijbelgedeelte: In dit gedeelte stelt Paulus de Heer Jezus als voorbeeld voor de juiste levenshouding. Ondanks de bijzondere afkomst van de Heer Jezus, namelijk het gelijk zijn aan God, stelt Hij Zich gehoorzaam en nederig op. In Filippenzen hoofdstuk 3 stelt Paulus zichzelf ook op die manier als voorbeeld. Je zou het kunnen samenvatten zoals het in 3:14 staat. Steun niet op behaalde prestaties of afkomst, maar leef in afhankelijkheid en gehoorzaamheid aan God. Leef voor Hem. Als iedereen deze houding heeft, dan is de gemeente eensgezind.



## Vragen

Hieronder staan enkele vragen die helpen bij het delen met elkaar. De vragen zijn opgedeeld in categorieën: oogsten (vragen met een 'O' erachter), toepassen (T) en openstaande vragen (V).

- Hoe kun jij momenten in je leven inplannen of creëren, zodat je je op God kunt richten? (O)
- Wat heeft God jou de afgelopen weken geleerd? (O)
- Wat ga je ermee doen? Heb je hierbij hulp nodig en zo ja, hoe kunnen wij jou daarbij ondersteunen? (T)
- Welke openstaande vragen zijn er nog naar aanleiding van het dagboek? (V)

Deel persoonlijke zaken die je bezighouden met elkaar.

## Bid voor elkaar en anderen

Neem de tijd om voor elkaar te bidden.



## RUST EN STILTE (2): EVANGELIE NAAR JOHANNES

Hieronder tref je suggesties aan voor het bespreken in een (huis)kring, kleine groep of triade. Als leider ben je vrij deze suggesties al dan niet te volgen en aan te passen. Het is een hulpmiddel om tijdens de bijeenkomst over het thema te spreken dat iedereen in het Dagboek is tegengekomen.

### Doel

(Her)ontdekken welke les de Heer Jezus geeft in de voetwassing van de discipelen.

### Gebod

Open de avond met gebed.

### Ijsbreker, mogelijkheid 1

Discuseer met elkaar over de volgende stelling.

- Iedereen is in onze gemeente gelijk. Wij hoeven elkaar dus niet (figuurlijk) de voeten te wassen.

Tip: Je kunt aan het begin vragen wie voor en wie tegen de stelling is. Je kunt de groepsleden dan in twee kampen verdelen.

### Ijsbreker, mogelijkheid 2

Een andere mogelijkheid is het laten zien [van dit filmpje](#). Enkele vragen die je daarbij kunt stellen zijn:

- Wat roept de film bij je op?
- Wat beeld de Heer Jezus in het voetenwassen ten diepste uit?
- Hoe kunnen wij in deze tijd het principe van voetenwassen toepassen?

### God spreekt

Lees Johannes 13:1-20. Kies zelf hoeveel je hierover wilt zeggen.

Enkele gedachten bij dit Bijbelgedeelte: Via de voetwassing laat de Heer Jezus zien hoe wij als gelovigen met elkaar omgaan. Het is ook een les in leiderschap in Gods Koninkrijk. Wij dienen elkaar. We verheffen onszelf niet, maar vernederen ons juist, ook al zouden wij dat niet hoeven doen vanwege onze afkomst of behaalde prestaties. Ook het wassen heeft een bijzondere betekenis en lijkt vooruit te wijzen naar de kruisdood van de Heer, waardoor onze zonden worden afgewassen.

Na het lezen van het Bijbelgedeelte en de eventuele overdenking zou je het lied [Toon mijn liefde](#) kunnen tonen of zingen met elkaar.



## Vragen

Hieronder staan enkele vragen die helpen bij het delen met elkaar. De vragen zijn opgedeeld in categorieën: oogsten (vragen met een 'O' erachter), toepassen (T) en openstaande vragen (V).

- Welke gebeurtenissen of ontmoetingen van deze week hadden te maken met wat jij hebt gelezen in de Bijbel? (O)
- Wat heeft jou in het bijzonder aangesproken? (O)
- Wat ga je daarmee doen en hoe ga je dat doen? (T)
- Hoe kunnen wij je daarbij helpen? (T)
- Welke openstaande vragen heb jij nog n.a.v. wat jij hebt gelezen? (V)

## Gebed

Bid ook voor elkaar dat het zal lukken om wat je geleerd hebt, toe te passen. Deel met elkaar wat er speelt en dank en bid voor elkaar en voor andere zaken.



## LIEFHEBBEN (1): ELKAAR LIEFHEBBEN

Hieronder tref je suggesties aan voor het bespreken in een (huis)kring, kleine groep of triade. Als leider ben je vrij deze suggesties al dan niet te volgen en aan te passen. Het is een hulpmiddel om tijdens de bijeenkomst over het thema te spreken dat iedereen in het Dagboek is tegengekomen.

### Doel

Beter zicht krijgen op hoe jij liefhebt en hoe jij de ander kunt liefhebben.

### Gebed

Open de avond met gebed.

### Ijsbreker, mogelijkheid 1

Doe met elkaar een soort test over liefhebben. Dit doe je naar aanleiding van enkele vragen (herkenbaar uit 1 Kor. 13). Op een van de volgende bladzijden tref je een liefdesrapport aan. Zorg dat er voor iedereen een rapport is tijdens de bijeenkomst.

Vul je naam in op het rapport en beoordeel jezelf door een rapportcijfer per onderdeel te geven. Vouw het blad dubbel, zodat de ander niet jouw score ziet en geef daarna het 'liefdesrapport' aan degene die naast je zit. Laat hem/haar jezelf beoordelen en beoordeel jij de ander.

Het doel van het liefdesrapport is uiteraard niet om je betrouwbare uitslag te geven, maar het kan je wel van bepaalde onderdelen van de liefde bewust maken en vormt een mooi uitgangspunt voor een groepsgesprek.

Het omreken tabel op de volgende bladzijde kan de kringleden helpen om de totaalscore snel om te zetten naar een eindcijfer (deel deze uit nadat alle cijfers zijn gegeven).

Als iedereen zijn score heeft uitgerekend kun je eventueel vragen of iemand wat over zijn 'rapport' wil zeggen. Als een groepsgesprek te bedreigend is kun je de kringleden ook vragen om het rapport te bespreken in duo's (dat zijn degenen die elkaar het cijfer hebben gegeven).

### God spreekt

Lees Kolossenzen 3:1 – 4:6. Kies zelf hoeveel je hierover wilt zeggen.

Enkele gedachten bij dit Bijbelgedeelte: eerst komen enkele principes van liefhebben aan de orde en daarna wordt het heel concreet uitgewerkt. Hoe kun je leven met een houding van liefhebben? Richt je in de eerste instantie op God, die liefde is. Kies bewust om bepaalde dingen te laten en andere dingen te doen. Dit nieuwe leven, waarin Christus centraal staat, waarbij alles wat je doet of zegt om Hem gaat, trek je aan als een jas. Dan legt Paulus uit hoe je dat doet binnen een huwelijk, familie en arbeidsrelaties.



## Gespreksoptie

[Dit is een mooi filmpje](#) dat spreekt over het aspect van Christus' liefde laten zien aan je medemens (al dan niet christenen) om ons heen.

Iedereen krijgt de gelegenheid te vertellen hoe hij/zij graag liefde ontvangt. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe merk jij dat een broeder of zuster jou liefheeft?
- Hoe kunnen wij jou het beste liefde geven?

## Vragen

Hieronder staan enkele vragen die helpen bij het delen met elkaar. De vragen zijn opgedeeld in categorieën: oogsten (vragen met een 'O' erachter), toepassen (T) en openstaande vragen (V).

- Wanneer en waar heb jij God ontmoet deze week? (O)
- Waar heeft God je bij bepaald? (O)
- Hoe ga je dat in je leven uitleven en toepassen? (T)
- Welke openstaande vragen heb jij nog n.a.v. wat jij hebt gelezen? (V)

## Gebed

Bid voor de liefde onderling. Dat ieder zal leren Gods liefde door te geven aan de mensen om zich heen. Deel met elkaar wat er speelt in ieders leven en dank en bid voor elkaar en voor andere zaken





## Liefdesrapport van (naam) \_\_\_\_\_

Onderdelen van liefhebben (eigen beoordeling)	Rapportcijfer
Ik ben geduldig	
Ik ben vriendelijk	
Ik ben niet jaloers	
Ik pronk niet	
Ik doe niet gewichtig	
Ik handel niet ongepast	
Ik handel niet uit eigen belang	
Ik ben niet verbitterd	
Ik denk geen kwaad	
Ik verblijd mij niet over ongerechtigheid	
Ik verheug mij over de waarheid	
Ik bedek alle dingen	
Ik verdraag alle dingen	
Totaal	tel alle cijfers bij elkaar op →
<b>Gemiddelde cijfer</b>	deel het totaal door 13 →

Onderdelen van liefhebben (beoordeling door ander)	Rapportcijfer
Jij bent geduldig	
Jij bent vriendelijk	
Jij bent niet jaloers	
Jij pronk niet	
Jij doet niet gewichtig	
Jij handelt niet ongepast	
Jij handelt niet uit eigen belang	
Jij bent niet verbitterd	
Jij denkt geen kwaad	
Jij verblijdt je niet over ongerechtigheid	
Jij verheugt je over de waarheid	
Jij bedekt alle dingen	
Jij verdraagt alle dingen	
Totaal	tel alle cijfers bij elkaar op →
<b>Gemiddelde cijfer</b>	deel het totaal door 13 →

# Omreken tabel

totaal	cijfer	totaal	cijfer	totaal	cijfer	totaal	cijfer	totaal	cijfer	totaal	cijfer
13	1,0	33	2,5	53	4,1	73	5,6	93	7,2	113	8,7
14	1,1	34	2,6	54	4,2	74	5,7	94	7,2	114	8,8
15	1,2	35	2,7	55	4,2	75	5,8	95	7,3	115	8,8
16	1,2	36	2,8	56	4,3	76	5,8	96	7,4	116	8,9
17	1,3	37	2,8	57	4,4	77	5,9	97	7,5	117	9,0
18	1,4	38	2,9	58	4,5	78	6,0	98	7,5	118	9,1
19	1,5	39	3,0	59	4,5	79	6,1	99	7,6	119	9,2
20	1,5	40	3,1	60	4,6	80	6,2	100	7,7	120	9,2
21	1,6	41	3,2	61	4,7	81	6,2	101	7,8	121	9,3
22	1,7	42	3,2	62	4,8	82	6,3	102	7,8	122	9,4
23	1,8	43	3,3	63	4,8	83	6,4	103	7,9	123	9,5
24	1,8	44	3,4	64	4,9	84	6,5	104	8,0	124	9,5
25	1,9	45	3,5	65	5,0	85	6,5	105	8,1	125	9,6
26	2,0	46	3,5	66	5,1	86	6,6	106	8,2	126	9,7
27	2,1	47	3,6	67	5,2	87	6,7	107	8,2	127	9,8
28	2,2	48	3,7	68	5,2	88	6,8	108	8,3	128	9,8
29	2,2	49	3,8	69	5,3	89	6,8	109	8,4	129	9,9
30	2,3	50	3,8	70	5,4	90	6,9	110	8,5	130	10,0
31	2,4	51	3,9	71	5,5	91	7,0	111	8,5		
32	2,5	52	4,0	72	5,5	92	7,1	112	8,6		



## LIEFHEBBEN (2): AAN HET WERK

Hieronder tref je suggesties aan voor het bespreken in een (huis)kring, kleine groep of triade. Als leider ben je vrij deze suggesties al dan niet te volgen en aan te passen. Het is een hulpmiddel om tijdens de bijeenkomst over het thema te spreken dat iedereen in het Dagboek is tegengekomen.

### Doel

Concreet met liefde/liefhebben bezig zijn.

### Gebed

Open de avond met gebed.

### Ijsbreker, mogelijkheid 1

Liefde is... Misschien ken je ze wel, van die kleine tekeningetjes met een jongen en een meisje waarbij staat: liefde is. Je komt ze bijvoorbeeld tegen in de krant.

Geef iedereen een wit vel papier. Geef de opdracht om een tekening te maken (of enkele woorden op te schrijven) over wat liefhebben voor hen is. Laat iedereen (die wil) er iets over vertellen.

### God spreekt

Lees Johannes 15:9-17.

1. Geef iedereen de gelegenheid het tekstgedeelte in stilte nogmaals te lezen en stel daarbij de vraag welke tekst of welk gedeelte hen het meeste aanspreekt of waar God hen bij bepaald.
2. Geef iedereen de gelegenheid te delen wat hem/haar heeft aangesproken.
3. Geef iedereen de gelegenheid het tekstgedeelte opnieuw in stilte te lezen.
4. Geef iedereen opnieuw de gelegenheid om te delen wat hem/haar heeft aangesproken.
5. Probeer wat besproken is samen te vatten.

Enkele gedachten bij dit Bijbelgedeelte: De Heer leert hier duidelijk dat het gehoorzamen van God laat zien dat de discipelen Hem liefhebben. Gehoorzamen doen ze door God en hun naaste lief te hebben zoals de Heer Jezus de discipelen lief heeft. Als zij dit doen, komt de Heer dichtbij en noemt hen Zijn vrienden.

### Gespreksoptie, mogelijkheid 1

Besprek met elkaar wat het rapport van liefhebben afgelopen weken met je heeft gedaan.

- Hoe kun jij jouw rapportcijfer van de vorige keer verbeteren?
- Hoe komt die verandering tot stand?
- Wat doe jij daar zelf in en wat doet God daarin?



## Gespreksoptie, mogelijkheid 2

In vers 16 staat dat niet wij Hem, maar dat de Heer Jezus de discipelen heeft uitverkoren.

- Waartoe (om wat te doen) heeft hij hen uitverkoren?
- Waartoe heeft Hij jou uitverkoren?
- Hoe geef jij dat vorm in jouw leven?

## Vragen

Hieronder staan enkele vragen die helpen bij het delen met elkaar. De vragen zijn opgedeeld in categorieën: oogsten (vragen met een 'O' erachter), toepassen (T) en openstaande vragen (V).

- Welke gebeurtenissen of ontmoetingen van deze week hadden met 'liefhebben' te maken? (O)
- Wat is er veranderd of gaat er veranderen in je manier van liefhebben? (T)
- Welke openstaande vragen heb jij nog n.a.v. wat jij hebt gelezen? (V)

## Gebed

Bid voor de liefde onderling. Dat ieder zal leren Gods liefde door te geven aan de mensen om zich heen. Deel met elkaar wat er speelt in ieders leven en dank en bid voor elkaar en voor andere zaken.



CC Excellence  
Postbus 660  
9200 AR Drachten

Telefoon: 0512 - 78 58 72  
E-mail: [info@cc-excellence.nl](mailto:info@cc-excellence.nl)

[www.excellence-kerken.nl](http://www.excellence-kerken.nl)  
[www.excellence-opleiding.nl](http://www.excellence-opleiding.nl)  
[www.excellence-coaching.nl](http://www.excellence-coaching.nl)



**CC • Excellence**  
voor Groei in Kerken