

Focus

Paulus zet zich vol vreugde in voor de verspreiding van het evangelie. Hij roept ons op om God de bron van onze vreugde te laten zijn en de basis van onze missie.

Onderdelen kiezen

Je kunt zelf kiezen welke werkvormen je gebruikt. Zorg dat je bij elk onderdeel (Vanuit ons leven – Naar de Bijbel – Terug naar ons leven) tenminste één werkvorm gebruikt.



Chill & connect

Tijd voor ontspanning en ontmoeting

Neem de tijd voor gezelligheid en ontmoeting.



Vanuit ons leven

Aansluiten bij onze leefwereld

Emoties

- Welke emoties spelen een hoofdrol in jouw leven momenteel?

Muziek

- Welke muziek geeft jou vreugde? Laat er een stukje van horen. Waarom word je hier blij van?



Naar de Bijbel

Inspiratie vinden in Gods Woord

Paulus' missie

Paulus is de bekendste zendeling uit de eerste eeuw. En toch weten we maar weinig over hem. Hij is een Jood en heeft ook het Romeinse burgerrecht (dat kon je toen kopen en gaf bepaalde voordelen). Hij komt uit Tarsus, een plaats in Klein-Azië (het huidige Turkije) waar een Joodse gemeenschap was. Hij heeft zijn opleiding gevolgd bij een beroemde rabbi in Jeruzalem. Zijn bekeringsverhaal kun je lezen in Handelingen 9.

Paulus krijgt een speciale roeping tot apostel/zendeling. En daar is hij, net als toen hij christenen vervolgde, behoorlijk fanatiek in. Hij reist van stad naar stad om het goede nieuws te verkondigen. Als hij ergens komt, zoekt hij eerst de Joden op. Er waren namelijk op veel plekken buiten Israël Joodse gemeenschappen die hun eigen tradities en geloof in stand hielden.

Filippi is een Romeinse stad in Noord-Griekenland. Ook daar woont een Joodse gemeenschap. Als Paulus de stad Filippi bezoekt, gaat hij dan ook op zoek naar een gebedsplaats bij de rivier. Waarschijnlijk was dat een synagoge (synagogen werden vaker bij een rivier gebouwd, dat was handig voor de rituele wassingen).

Toch zijn het in Filippi niet de Joden die tot geloof komen, maar een zakenvrouw uit Tyatira (die de God van de Joden vereerde en daarom bij de gebedsplaats is) en een Romeinse gevangenisbewaker met zijn huisgenoten. Hun bekering is het begin van een kleine christelijke gemeente in Filippi. De gebeurtenissen in Filippi kun je lezen in Handelingen 16: 11-40.

Als Paulus weer verder trekt, onderhoudt hij contact met hen via brieven en door contactpersonen te sturen. Waarschijnlijk is hij er zelf ook nog weleens geweest. Met de gelovigen in Filippi heeft Paulus een warme band. De gemeente laat zelfs geld brengen aan Paulus om zijn werk mogelijk te maken. De brief aan de Filippenzen is dan ook de warmste die we van Paulus kennen.

Lees Handelingen 18: 1-3 en 1 Tessalonicenzen 2: 9.

- Wat ontdek je hier over Paulus' werk? Wat heeft dit te maken met zijn roeping?
- Wat kun je hiervan leren over jouw werk en roeping?

Verheug je

Er zit een soort refrein in de brief en dat is het woord *vreugde* (ook in de vorm van *verheugen* of *vreugdevol*). Dat is best bijzonder, want de dagelijkse realiteit gaf Paulus niet echt reden tot een goed humeur. Toen hij de brief aan de Filippenzen schreef, zat hij namelijk in de gevangenis.

In Filippi was dat ook al het geval geweest. Toen had hij één nacht zingend in de bajes doorgebracht. Maar dat hou je toch geen maanden vol? Zou Paulus daar nu echt lachend zijn wakker geworden, elke morgen opnieuw?

Lees Filippenzen 1: 18, 2: 17-18, 3: 1 en 4: 4-7.

Als je de oproep van Paulus op je laat inwerken, krijg je de indruk dat hij gevoelens als angst, verdriet en teleurstelling afwijst. Je moet volgens hem immers altijd blij zijn? Maar dat is niet zo. De Bijbel is een realistisch boek. Zonde veroorzaakt pijn. De dood brengt verdriet voort. In het Oude Testament lees je veel over de donkere kant van het leven. Ook Jezus had verschillende emoties: Hij was ontzettend boos toen Hij de tempel reinigde, intens verdrietig om het sterven van zijn vriend Lazarus en doodsbang in de tuin van Getsemane.

Je denkt bij het woord *vreugde* al snel aan een emotie. Emoties zijn tijdelijk en gekoppeld aan omstandigheden. Maar de blijdschap die Paulus bedoelt, is geen gevoel en is ook niet afhankelijk van de situatie waarin iemand verkeert. Hij heeft het over een staat van zijn. Een constante zekerheid die op de achtergrond aanwezig is bij alles wat je doet, denkt en voelt.

- In hoeverre bepalen emoties jouw geloofsleven?
- Hoe zou jij de oproep van Paulus om je te verheugen een plek kunnen geven in jouw leven?

Lees Filippenzen 4: 10-13 in verschillende vertalingen en vergelijk ze met elkaar.

- Wat valt je op?

□ Roeping van alle gelovigen

Een ander belangrijk thema in de brief van Paulus aan de Filippenzen is de verspreiding van het evangelie. Als Paulus schrijft over de verspreiding van het evangelie, heeft hij het over zijn eigen werk, maar net zo goed over de roeping van de gelovigen in Filippi.

Lees Filippenzen 1: 1-14.

Soms ervaren gelovigen hun gemeente als een stimulerende plek om de buitenwereld in te gaan. Anderen zien de kerk meer als een veilige haven en betalen liever een missionair werker om in de wereld actief te zijn.

- Hoe beleef jij dat?

Missionair zijn is niet iets van zendelingen en evangelisten, maar een roeping van alle gelovigen. Je hoeft daar geen bijzondere opleiding of baan voor te hebben, maar wel motivatie. Het gaat er niet om dat je bijzondere dingen doet, maar dat je in je gewone doen en laten je liefde voor God deelt en zijn licht weerspiegelt.

Paulus verbindt in de brief aan de Filippenzen de thema's *verspreiding van het evangelie* en *vreugde* aan elkaar. Voor hem hebben ze alles met elkaar te maken. Hij beleeft er zelf veel plezier aan om zich in te zetten voor het evangelie en gunt de Filippenzen die blijdschap ook. Het is zaliger te geven dan te ontvangen! Maar kom je dan zelf niet tekort? Niet dus, wil Paulus duidelijk maken: Als je zelf zoveel ontvangen hebt, is het zalig om het weer uit te delen!

Bekijk de [video](#) die gemaakt is naar aanleiding van de brief aan de Filippenzen.

- Wat zie jij als jouw missie?
- Wat geeft jou meer vreugde: de liefde van God ontvangen of uitdelen?

□ Slow reading

Verdiep je in stilte in een bijbeltekst over vreugde vinden bij God.

1. Geef iedereen een exemplaar van de bijlage 'Slow reading'.
2. Laat hen Psalm 4: 7-8 opzoeken.
3. Zet '[Wij worden stil – Lev](#)' op en luister ernaar als een inleiding op de stilte.
4. Wees 10 minuten stil en gebruik de stappen uit de bijlage om te mediteren over de tekst.
5. Zet na tien minuten stilte '[In deze stilte – Sela](#)' op als afsluiting van de stilte.
6. Deel in twee- of drietallen met elkaar wat je in de slow reading ervaren hebt.

Tip: Neem de bijlage mee naar huis en gebruik het voor je persoonlijke stille tijd.



Terug naar ons leven

De koppeling maken met onze leefwereld

□ Bron van vreugde

Het is niet zo dat een christen blijdschap als enige emotie hoort te hebben en altijd met een *big smile* moet rondlopen. Gevoelens worden niet afgewezen. Paulus schrijft over een bijzonder soort blijdschap: *Laat de Heer uw vreugde blijven* (Fil. 3: 1 en 4: 4). De bron van je blijdschap ligt niet in gunstige omstandigheden, maar in de Heer.

Als God je vreugde is, kun je nog steeds boos, bang of teleurgesteld zijn. Maar Hij zet je emoties wel in een ander perspectief. Als je op je werk onrechtvaardig behandeld wordt, mag je boos zijn en voor jezelf opkomen. Maar je weet tegelijk dat het oordeel van je baas of collega niet bepalend is voor je eigenwaarde. Je bent Gods geliefde kind en daar kan geen mens iets aan veranderen. Die zekerheid geeft je boosheid over het onrecht een andere plek in je leven. Ze overheerst niet meer al het goede, je raakt er niet door uit balans.

- Hoe worden emoties zoals angst of verdriet, in een ander perspectief gezet als God je bron van vreugde is? Kun je voorbeelden noemen?
- Welke omstandigheden of emoties halen jou weleens uit balans? In hoeverre ervaar jij God als je bron van vreugde? Hoe zou je hierin kunnen groeien?

□ Samen

Samen geloven geeft nog meer reden tot blijdschap. Want met elkaar ontdek je pas echt hoe lang, breed, hoog en diep de liefde van Jezus is (Efeziërs 3: 18). De kerk is een plek om elkaar op te bouwen in vreugde en om je vreugde te uiten en te delen. Als je iets te vieren hebt, doe je dat toch het liefst samen?

- Wat ervaar jij in de kerk van *vreugde in de Heer*? Hoe zou dat nog meer gestimuleerd kunnen worden?

□ **Gebedsvorm**

Geef jezelf en elkaar vreugde door te bedenken wat je allemaal ontvangt. Neem kort de tijd om na te denken over de zegeningen die jij ervaart. Doe vervolgens een kringgebed waarin je om de beurt iets noemt waar je God dankbaar voor bent. Ga net zo lang door tot niemand meer een dankpunt weet.



Chill & connect

Tijd voor ontspanning en ontmoeting

Sluit jullie ontmoeting ontspannen af met gezelligheid, tijd en aandacht voor elkaar, voor wat er leeft en naar boven is gekomen.

Wie wil kun je een bijbelleesrooster meegeven met teksten die aansluiten bij het thema. Je kunt hiervoor de bijlage printen of versturen.