

handleiding 19.5 HET ZESDE GEBOD II, JE EIGEN LEVEN

leerdoel

wat je gaat behandelen

bijbelstudie **Psalm 103**

lesstof

Ook je eigen leven is van God

Het zesde gebod leert ook dat je niet zelf de baas bent over je eigen leven. Het leven krijg je van God. God wil je leven redden van de dood door zijn zoon Jezus. Met zijn Heilige Geest wil Hij in je wonen, je lichaam is een tempel van de Heilige Geest. Om deze redenen ben je niet heer en meester over je eigen leven. Daarom moet je zorgvuldig met je zelf en je eigen lichaam omgaan. Je mag het niet moedwillig schade toebrengen.

Zelfdoding

God wil de zelfdoding niet. Soms komen mensen wel zover, door psychische moeite, door pijn, door ziekten, door uitzichtsloosheid of eenzaamheid. De gedachte 'dat je wilde dat je er van af was', wordt gelukkig lang niet altijd gevolgd door een poging tot zelfdoding. Mensen bij wie de problemen groot zijn of worden, verdienen begrip, hulp en meelevens. Dat betekent niet dat je begrip moet hebben voor een daad van zelfdoding. Wie dat doet neemt niet alleen het recht in eigen hand, hij blokkeert ook definitief hulp en veroorzaakt grote problemen bij nabestaanden.

Bij zelfdoding komt de vraag op of mensen die zichzelf doden zalig kunnen worden. Allereerst is het aan God om te bepalen wie bij Hem in de hemel mag komen. Ook mag je geloven dat wie in zijn leven op God vertrouwd en zijn redding bij Jezus zoekt, kind van Hem is. Als niets ons kan scheiden van de liefde van God, dan ook de (zelf)dood niet. Redding hangt niet af van menselijke geloofsprestatie, maar van Gods liefdevolle verlossing. De nood van hen die komen tot zelfdoding, leert ons extra elkaar te helpen en hulp te zoeken als je in nood bent.

Roekeloos gedrag, nicotine, alcohol, drugs

Het zesde gebod leert je jezelf niet moedwillig in gevaar te begeven. Dat geldt voor (auto)rijgedrag, gevaarlijke sporten, stunts, extreme uitdagingen enz.

Zuinig zijn op je lichaam leert je maat te houden in de hoeveelheid die je eet, en het soort dingen wat je eet. Omdat roken echt schadelijk is voor je lichaam, moet een christen daar niet aan toe geven.

Andere genotmiddelen zijn met name schadelijk in overmaat, zoals alcoholische drank. Bij dergelijke dingen moet je je afvragen waarom je er behoefte aan hebt. Raak je in de greep van sommige dingen? Gewoonte kan leiden tot verslaving. In wiens dienst sta je dan?

Verdovende middelen brengen je in een roes en verwarren je denken. Hoe kun je dan nog voor God leven, onderscheiden tussen goed en kwaad en Hem de lof brengen?

Helemaal kind van God

Het zesde gebod leert je ook blij en verwonderd naar jezelf te kijken. Mijn leven krijg ik van God. Wat maakte Hij mij mooi. Wat zit mijn lichaam wonderlijk in elkaar en hoe goed functioneert het. Zorg goed voor jezelf in eten, drinken, beweging en nachtrust. Verzorg je lichaam en kleeft je goed. Geniet van het leven als goede gave van God.

wat je wilt bereiken

- weten wat het zesde gebod voor jezelf te zeggen heeft
- kunnen uitleggen hoe je moet omgaan met zelfdoding
- kunnen vertellen wat het zesde gebod te zeggen heeft over roekeloos gedrag en genotmiddelen
- het zesde gebod positief kunnen uitleggen voor je eigen leven

handvat voor de mentor:

zingen: Ps. 18, Ps. 103; Ps. 139; ER 423

bijbel: Ps. 8; Ps. 139; Hand. 16:28; 1 Kor. 6:19-20

belijdenis: HC zd 40 vr/antw 105,106,107

literatuur: C. Bijl, Uit dankbaarheid, pag. 61-92; J. Douma, De tien geboden; J. Douma, Rondom de dood; J.W.Drayer, Een doodstil doel.

lesindeling

intro: Mee eens?: Ik leef mijn eigen leven, neem mijn eigen beslissingen en bepaal mijn eigen levensdoel. (NB: Geef aan dat in onze maatschappij velen zó leven. Welke invloed heeft dat op jou?).

bijbelstudie Psalm 103

Zoek op in welke verzen dit aan de orde komt:

- God maakt je uit stof
- Je bent sterfelijk
- God redt je van zonde
- Zo geeft Hij je altijd leven

Zoek op welke beelden in psalm 103 gebruikt worden voor God, voor de mens en voor de relatie tussen God en mensen. Wat leer je van die beelden?

Vul daarna deze zin aan: Het doel van mijn (nieuwe) leven is.....

Kijk nog eens terug naar de intro. Wil je nog je mening veranderen? Waarom?

opdrachten

*Kruis aan ja of nee en tel het totaal aantal ja en nee voor je groep op.

	'ja'	'nee'	totaal 'ja'	totaal 'nee'
Patatje met				
Roken				
Body building				
Biertje				
Fruit				
Breezer				
Blowen				
Gezond eten				
Jezelf verzorgen				
Fitness				
Bungee jumpen				
Make up				
XTC				

Wat vind je van de opgetelde antwoorden? Wat zegt dat over jullie leven en het zesde gebod?

Wat heeft het zesde gebod te zeggen over deze onderwerpen? *Gebruik hier de lesstof van de kopjes "Roekeloos gedrag, nicotine, alcohol, drugs" en "Helemaal kind van God".*

*Zelfdoding komt helaas geregeld voor. Hoe moet je daar tegenaan kijken? Bespreek en vertel de info over dit onderwerp van de linkerpagina, gebruik ook de info uit de jongerenmap. *Laat de bespreking afhangen van vragen over dit onderwerp en houdt rekening met ervaringen in familie of verdere omgeving. Pols of verder gesprek nodig is en geef de mogelijkheid om onder vier ogen na te praten. NB1: Er kunnen traumatische ervaringen zijn die jij niet weet. NB2: Jongeren kunnen heel vertwijfeld raken over hun eigen bestaan en een einde als een 'naar Jezus gaan' zien, pas op voor deze 'verheerlijking' van zelfdoding.*

*Het zesde gebod leert je zuinig zijn op je eigen leven. Heeft het 6^e gebod te maken met onderstaande 'bordjes'? Hoe dan? Past dat ook bij je eigen gedrag?

ROKEN: JA!

O JA??

BIERTJE: JA!

HOEVEEL??

(over deze onderwerpen is bij de bieb of via internet ook goed materiaal te bestellen)

(In deze les kun je ook onderwerpen van de vorige les erbij pakken en/of project '10-nu' uitwerken).

*Sluit de les af met een positief getuigenis. Lees bijv. Psalm 62:6-9 voor, of zing samen Ps. 62:3,4 of 63:2 of 18:9.

thuis verder werken en/of toetsen

lezen: les 20.1. opdrachten: Maak een gedicht over jezelf of een cartoon waarin je laat zien dat je zuinig moet zijn op je eigen leven.

