

HANNA

HEALTH & FITNESS TOOL



INHOUD

1

PIJN

2

VERTROUWEN

3

WONDEREN

4

GELOOF

5

OVERGAVE



HOE GEBRUIK JE DIT BOEKJE?

Je hebt een boekje in handen om samen met je sportgroep te gebruiken tijdens de groepslessen. Het helpt je de geestelijke invulling van de lesvoorte bereiden. Next Move ziet dit als momenten van onderwijs: er vindt discipelschap plaats, iets dat verder gaat dan evangelisatie alleen. Vrouwen worden bij Jezus gebracht en leren Hem te volgen. Om de inhoud van dit boekje goed toe te passen is het nodig een vast wekelijks moment te hebben met de vrouwen van je sportgroep. Het thema van dit boekje is "Hanna". Het draait om de lessen die te leren zijn uit het leven van Hanna. Het thema is opgedeeld in 5 dagen. Elke dag heeft een Bijbeltekst die aan het begin van de les voorgelezen wordt. Daarna kun je je groepsles aanbieden met de oefeningen die jij hebt voorbereid. Aan het einde van de les vindt er een deelmoment plaats. Hierin lees je een stuk uit de bijbel over het leven van Hanna en er worden hier wat gedachten over gedeeld. Aan het einde van de dag staan verdiepingsvragen, waar je vragen uit kunt kiezen die jij vindt passen bij de groep die je leidt.

Tip: Kijk tijdens je voorbereiding ook altijd even naar de titel van de volgende dag. Hierdoor voorkom je dat je al iets vertelt dat later aan bod komt.





LES 1 - PIJN

BIJBELTEKST:

PSALM 37:5
"VERTEL ALLES WAT U BEZIGHOUD
AAN DE HEER, VERTROUW OP HEM.
HIJ ZAL IN ALLES VOOR U ZORGEN."

DEELMOMENT:

Lezen: 1 Samuël 1:1 – 11.

In de tijd van de bijbel was één van de levensdoelen van een vrouw om moeder te worden en nakomelingen te krijgen met haar man. Het liefst ook nog een zoon. Een zoon betekende bescherming als ze aangevallen werden door omliggende volken. Het hebben van kinderen betekende werkers en opvolgers in het familiebedrijf. Het betekende zekerheid, veiligheid en welvaart. Als je geen kinderen kreeg, wat droeg je dan bij aan de gemeenschap?

Hanna is in dit verhaal nog niet in verwachting en het lijkt ook niet te gaan gebeuren. Ze heeft hier veel verdriet van. Ze ziet de kinderen van Pennina om haar heen opgroeien. Pennina ziet en kent de pijn bij Hanna en treitert haar, elk jaar als ze naar de tempel gaan, met haar kinderloosheid. Er staat zelfs in één van de vertalingen: "Ze [Pennina] wilde haar opstandig maken, omdat de Heer haar geen kinderen liet krijgen." Ze kwetste haar zo erg dat Hanna moest huilen en niet wilde eten.

Elkana ziet het verdriet van Hanna en vraagt haar (vs 8): “Hanna, waarom huil je, waarom eet je niet, en waarom is je hart zo verdrietig? Ben ik je niet meer waard dan tien zonen?”

In dit verhaal zie je dat Hanna niet één keer reageert op de stemmen van Pennina en Elkana. In vers 9 zie je wat haar reactie is. Ze staat op en ze gaat op weg. “Opstaan” is de vertaling van het Hebreeuwse woord *wattaqom* en de oorspronkelijke betekenis is geestelijk opstaan om je geloofsstap kracht bij te zetten. Hier wordt dus niet alleen bedoeld dat Hanna fysiek opstaat en op weg gaat, maar dat ze hier ook geestelijk een keuze maakt. Ze besluit om actie te ondernemen. Ze besluit niet zelf met haar pijn rond te blijven lopen, maar ze gaat ermee naar God. Ze gaat naar de ene Stem die goed is om naar te luisteren. Hanna gaat bidden en praat met God.

VERDIEPINGSVRAGEN:

Hoe ga jij om met pijn?

Wat valt je op in de reactie van Hanna?

Naar welke stemmen luister jij in moeilijke situaties?

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



2



LES 2 - VERTROUWEN

BIJBELTEKST:

FIL 4:6-7:
***"WEES IN GEEN DING BEZORGD,
MAAR VRAAG GOD WAT U NODIG
HEBT EN DANK HEM IN AL UW
GEBEDEN. DAN ZAL DE VREDE VAN
GOD DIE ALLE VERSTAND TE BOVEN
GAAT, UW HART EN GEDACHTEN IN
CHRISTUS JEZUS BEWAREN."***

DEELMOMENT:

Lezen: Samuël 1:12 – 18.

Hanna gaat naar de tempel om te bidden. Haar gebed is zeer emotioneel en puur. Als Hanna lang aan het bidden is, komt Eli naar haar toe en denkt hij dat ze dronken is. Het zou kunnen zijn dat Eli niet gewend was om iemand te zien worstelen, om te zien dat iemand zijn hart en ziel uitstort bij de Heer. Hanna vertelt dat ze niet gedronken heeft, maar diepbedroefd is.

In haar gebed legt Hanna een gelofte af. De gelofte dat ze, als ze een zoon mag ontvangen, hem aan God terug zal geven. Er zal geen scheermes over zijn hoofd komen, wat betekent dat ze haar zoon apart zal zetten om Nazireeër te zijn. Om zijn hele leven aan de Here te wijden.

Als we naar Hanna's belofte kijken, kan het lijken of ze onderhandelt met God. Dat ALS ze een zoon krijgt hem aan God zal teruggeven. Maar dat is niet het geval. Als Eli, aan het einde van deze verzen, tegen Hanna zegt dat haar gebeden verhoord zullen worden, gaat ze in vrede. Haar bezorgdheid en verdriet hebben niet meer de overhand. In vers 18 staat: "Vervolgens ging de vrouw haars weegs. Zij at weer en haar gezicht stond bij haar niet meer als voorheen." Door gebed heeft ze vrede gevonden. Bij onderhandeling zou het logischer zijn als ze pas vrede zou ervaren als ze wist dat ze zwanger was. Wat een vertrouwen! Hanna kan vrede vinden, omdat ze alles aan God overgeeft.

VERDIEPINGSVRAGEN:

Zou jij je moeilijkheden bij God willen laten?

Wat zou jij bij God willen laten?

Hoe kun je iets loslaten en bij God laten?

Wat kun je leren van de reactie van Hanna?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



3



LES 3 - WONDEREN

BIJBELTEKST:

MATT 21:22:
"JEZUS ANTWOORDDE EN ZEI
TEGEN HEN: "ALLES WAT U IN
GEBED VRAAGT IN GELOOF,
ZULT U ONTVANGEN."

HALVERWEGE DE SPORTLES:

Vertel aan elkaar: Dit is een gebed van mij die God heeft verhoord.

DEELMOMENT:

Lezen: 1 Samuël 1:19 – 28.

In vers 19 staat dat God aan Hanna dacht. Dit betekent dat God zijn aandacht op Hanna richt. God was haar niet vergeten. En God doet een wonder. Dat zie je duidelijk in dit verhaal! God geeft Hanna een zoon, wat een groot verlangen van haar hart was. Hier heeft ze om gebeden, hier heeft ze verdriet en pijn om gekend. Ze had vertrouwen en geloof in God en Hij verhoort!

Misschien heb jij op dit moment in je leven ook wel een zelfde soort getuigenis als Hanna. Dat je ergens voor gebeden en gestreden hebt en dat hèt wonder in je leven is gebeurd. Het kan ook goed zijn dat je je hier helemaal niet in herkent.

Dat je op dit moment worstelt met pijn, teleurstelling of boosheid, omdat je al zo lang aan het bidden bent om een wonder en dit niet gebeurt. Of nog steeds niet gebeurd is en je begrijpt niet waarom. Waarom bij jou niet en bij anderen wel?

Of misschien zit je op een punt in je leven waarin je juist een wonder verwacht. Dat je vol geloof aan het bidden bent met de hoop dat het wonder snel zichtbaar zal worden.

Het kan ook zijn dat je helemaal niet nadenkt over wonderen, omdat het allemaal oké gaat in je leven. Je hebt helemaal geen wonder nodig op dit moment. "Waarom zou je je dan uitstrekken naar meer van God? Alles gaat prima, ik heb geen wonder nodig."

Of misschien heb je niet zoveel met wonderen, omdat je er nog nooit mee bezig bent geweest: "Kan of wil God dan nog steeds bijzondere dingen doen? Waarom gebeurt dat dan zo weinig (en is dat wel zo of zie ik het gewoon niet..?)."

VERDIEPINGSVRAGEN:

In welke van deze bovengenoemde situaties bevind jij je op dit moment in je leven? Deel dit in tweetallen en bid voor elkaar.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



4



LES 4 - GELOOF

BIJBELTEKST:

**MAT 7:7:
"BID EN JE ZULT ONTVANGEN
WAT JE BIDT."**

**"VRAAG EN ER ZAL GEGEVEN
WORDEN, ZOEK EN JE ZULT
VINDEN, KLOP EN ER ZAL VOOR JE
OPENGEDAAN WORDEN."**

DEELMOMENT:

De naam Hanna betekent: "Genade van God" Of "God heeft mij begenadigd." Hanna had een groot verlangen om moeder te worden. Haar kinderloosheid deed haar veel verdriet. In de tempel stortte Hanna haar hart uit bij God en ging staan in de belofte die Eli haar gaf: "De God van Israël zal u geven waar u om hebt gevraagd."

Na deze belofte hadden haar zorgen niet meer de overhand en koos ze ervoor deze belofte te geloven en haar verdriet en zorgen bij God te laten. De Heer verhoorde haar gebed en ze werd zwanger. Door de genade van God werd haar moederschoot geopend en mocht ze Samuël op de wereld zetten. God wil graag de verlangens van ons hart kennen, Hij hoort en verhoort. God is trouw!

Als je Matteüs 7:7 leest, zou je zomaar kunnen denken dat gebed een middel is om iets voor elkaar te krijgen. Dit is niet het geval. Bidden houdt relatie in en bij bidden is het belangrijk dat je bidt naar Gods wil. Je verbinden aan God (en Hij aan jou) en afgestemd raken op Zijn wil is belangrijk, want dan kun je bidden naar Gods wil. God kan je dan duidelijk maken of iets van Zijn wil is of niet.

Hanna stortte haar ziel uit voor het aangezicht van de Heer. In de eerste les zagen we dat Eli dacht dat ze dronken was. Wij mogen op het punt komen dat onze gebeden "echt" worden. Waar we geen lijstjes afwerken, maar waar we onze worstelingen bij God brengen en ons hart en ziel blootleggen voor Hem. Wat is jouw verlangen?

VERDIEPINGSVRAGEN:

Denk eens na over een verlangen of een wonder die je graag zou willen zien in je leven?

We gaan onze ogen sluiten en brengen ons verlangens bij God. We gaan luisteren naar wat Hij hierin wil zeggen.

In Psalm 20 staat dat we de verlangens van ons hart bij God bekend mogen maken en dat Hij de overwinning zal geven.

We gaan nu 1 minuut planken. Tijdens deze minuut ga je bidden voor je verlangen. Als je niet weet waarvoor je mag bidden, kun je vragen om duidelijkheid waar je voor mag bidden. We gaan strijden voor ons verlangen. God zegt in Jozua 1:9: "Wees vastberaden en standvastig, laat je door niets weerhouden of ontmoedigen, want waar je ook gaat, de Heer, je God, staat je bij." Houd vol! Blijf God zoeken. Blijf bidden.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





LES 5 - OVERGAVE

BIJBELTEKST:

2 KORINTHIËRS 5:15
"HIJ [JEZUS] IS VOOR ALLEN
GESTORVEN OPDAT DE LEVENDEN
NIET LANGER VOOR ZICHZELF
ZOUDEN LEVEN, MAAR VOOR HEM
DIE VOOR DE LEVENDEN IS
GESTORVEN EN IS OPGEWEKT."

DEELMOMENT:

1 Samuël 2: 1-10.

Hanna houdt haar belofte. Ze gaat naar de tempel en brengt Samuël bij Eli. In het stuk wat we net lazen prijst Hanna God voor zijn voorziening en verhoring van haar gebed. Ze is dankbaar en vol vreugde. In Hanna haar gebed zie je terug dat ze God zijn wegen kende. Hanna wist dat God kracht geeft aan iemand die zwak is en dat Hij dit altijd zal doen. Ze wist dat God dichtbij is als je gebrokenheid ervaart en pijn. Zoals staat in vers 4: "Wie wankelen weten zich gesterkt."

En vers 8: "De zwakke en de arme helpt Hij overeind, Hij haalt hen uit het stof en uit het slijk. Tussen de edelen zet Hij ze neer, Hij houdt een ereplaats voor hen vrij." Hanna getuigt hier van Gods almacht en alwetendheid.

Zoals we de afgelopen lessen gezien hebben, kan Hanna haar situatie in Gods handen leggen en vrede hebben met welke uitkomst er ook zal zijn. Ons verhaal, ons leven, is een stuk van Gods verhaal. Als wij kunnen bidden: "Heer, ik wil niet dat het om mij gaat, maar dat het om U gaat en dat Uw wil zal gebeuren", zullen we opleven als Hanna. Als wij onze zorgen, pijn en vragen bij God kunnen laten en Hem kunnen vertrouwen, dan zullen we weer kunnen eten en zullen we vrede vinden en ervaren.

VERDIEPINGSVRAGEN:

Geloof jij dat God dichtbij is in je moeilijkheden? Waarom wel of waarom niet?

Op welk gebied vind je het moeilijk om God te vertrouwen?

Wat neem je mee uit de afgelopen lessen die je geleerd hebt uit het leven van Hanna?

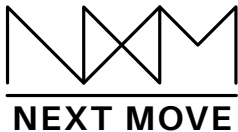
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

EXTRA

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



HEALTH & FITNESS - HANNA

Je hebt een tool in handen met lessen uit het leven van Hanna. Dit boekje kun je gebruiken om tijdens de groepslessen de geestelijke invulling van de les voor te bereiden.

We geloven dat sport verbindt. Het geeft ontspanning en je maakt op een laagdrempelige manier contact met mensen. Sporten is goed voor je gezondheid. God heeft ons als mens geschapen bestaande uit geest, ziel en lichaam.

Vanuit het Health en Fitness netwerk zijn we ervan overtuigd dat het belangrijk is om gezond te zijn op al deze gebieden. De lessen uit dit boekje kun je gebruiken tijdens je groepslessen om naast het sporten, waarbij je aandacht geeft aan je lichamelijke gezondheid, ook te groeien op het gebied van je geest en je ziel.