

MICHA CURSUS

Light

Micha Nederland →

LIGHTVERSIE MICHA CURSUS IN DE 40-DAGENTIJD

Tijdens de 40-dagentijd richten we ons op het lijden en sterven van Jezus. We hebben daarmee ook aandacht voor de nood van de ander, onze naaste. De periode staat voor persoonlijke inkeer en bezinning. Een weg daarin is de weg van soberheid, eventueel met een vorm van vasten.

Micha

De profeet Micha houdt zijn samenleving een spiegel voor en roept tot omkeer. Hij nam geen blad voor de mond en is heel concreet. Dan gaat het over grote verschillen tussen mensen, om de uitbuiting van de ander en van de schepping. Hij zet de vraag ook richting ons neer: hoe ga jij om met wat jou is toevertrouwd?

In de 40-dagen tijd van Micha leren

Micha Nederland heeft een Micha Cursus ontwikkeld die ons helpt om de boodschap van Micha concreet toe te passen in het dagelijks leven. Dat kan confronterend zijn, maar is vooral een aanmoediging om dingen anders te doen.

Deze lichtversie van de Micha Cursus bestaat uit twee avonden waarin je op zoek gaat naar de praktische invulling van goed en recht doen, op weg naar Goede Vrijdag en Pasen.

Praktisch

Om deze "lichtversie" te kunnen houden heeft u twee personen nodig die de avonden van de Micha Cursus voorbereiden met behulp van een werkboek.

De handreiking voor deze twee avonden kunt u downloaden en uitprinten.

Het is handig om een laptop met internetverbinding te gebruiken (in verband met de filmpjes. Zie www.michanederland.nl >cursus> links en video's).

Nadere informatie over de Micha Cursus zelf vindt u op de website (www.michacursus.nl)

Wij wensen u goede, inspirerende en motiverende Micha-uren toe met elkaar!

Heeft u vragen of wilt u reageren? Dat kan via vragen@michanederland.nl We horen graag hoe u de avonden heeft ervaren.

AVOND 1

Micha Cursus module 3.1

Mensen dichtbij

Er zijn mensen die zich direct aangetrokken voelen tot een mens in nood. Echte 'mensenmensen' die er een neus voor schijnen te hebben. Er zijn er ook heel veel die er liever met een boog omheen lopen. Het leed van de ander roept vervreemdende gevoelens op zoals angst, onmacht. Weer anderen hebben een zo druk leven dat er geen plek is voor de nood van de ander. Is naastenliefde nu een kwestie van aanleg? Van karakter? Of is er meer te zeggen?

Tip: Je zou kunnen beginnen met een maaltijd in de stijl van de Micha Cursus. Zie daarvoor het werkboek. Voer met elkaar een gesprekje wat het betekent om samen te eten. Zie tips/tekst blz. 31 werkboek Micha Cursus.

Benodigdheden:

Flipover met papier en stiften, laptop (met geluidboxjes), beamer en scherm (let op: je moet wel een internetverbinding hebben).

Het verdient aanbeveling met twee mensen de avond te leiden: enerzijds groepswork en anderzijds filmpjes opstarten en gesprekken rondom de flipover.

Kort welkom, voor diegenen die niet bij de maaltijd waren kort samenvatten wat we daar gedaan / besproken hebben A

Filmpje: *Micha monoloog 3.1* (zie website)

3.1 Bespreking monoloog (tekst nog een keer lezen), bespreken: kort bespreken hoe dat in jou leven een plaats heeft? B

3.2 Rollenspel Barmhartige Samaritaan: De één leest, de ander regie. Je kunt de uitwerking daarvan vinden op de website: www.michanederland.nl>Cursus>extra informatie en opdrachten. B/A

3.3 Geef inzicht in de sociale kaart van jouw woonplaats (wat gebeurt er zoal en zou je kunnen aanhaken). Zie website van jouw gemeente / afdeling welzijn. Eventueel: Stichting Present / SchuldHulpMaatje ... die hebben er een! B

Tijdens een kop koffie / thee:

Bespreken ideeën voor in praktijk brengen: Aansluiten bij bestaande mogelijkheden via diaconie Stichting Present, Stichting HiP, NL-doet dag, Voedselbank of een andere actie. Wil je ideeën: kijk eens op de website www.nldoet.nl.

In deze Light versie is het zeker wenselijk om wat samen in de praktijk te doen, maar kies wat mogelijk is.

3.4 Stel je voor.

Je hebt zondagochtend een mooie dienst achter de rug en wilt naar de afgesproken ontmoetingsplek met je vrienden. Dan pakt een kleine vrouw je bij je arm. Je kijkt eens goed. Ze heeft een verweerd gezicht, een paar tanden ontbreken in haar mond en ze draagt een veel te lange, veel te grote jas. Je ruikt een indringende zweetgeur.

“Kun jij me helpen? Ik ben helemaal alleen, heb geen geld en geen vervoer. Ik moet vandaag mijn nicht bezoeken in het AZC in Maastricht. Kun jij iets voor mij doen?”

In gebrekkig Nederlands wordt het uitgesproken.

Wat gaat er door jou heen?

Speel de situatie na en bespreek dat met elkaar.

Welke opties komen tevoorschijn? A/B

3.5 Lijstje *gaven en talenten* (5 minuten schrijftijd, dan met tweetallen bespreken met elkaar. Liefst iemand die jou goed kent en kan bevestigen/aanvullen!). Een hulpvraag daarbij kan zijn: waar ervaar ik 'geluk' bij?

Sollicitatiegesprek, waarbij je een 'sociale CV' gaat maken.

In de plaatselijke krant staat een advertentie: "Buurt zoekt hulp". Over de aard en de beschikbare tijd kan worden gesproken.

Neem 5 minuten om de volgende dingen op een rijtje te zetten:

- waar word ik enthousiast van?
- Welke nood in de buurt raakt mij het meest?
- Wat zou ik met mijn enthousiasme en talenten kunnen doen?
- Hoeveel tijd kan ik daaraan besteden?
- Wat verwacht ik ervan en waar heb ik aarzelingen bij?

Tips: bijles aan scholieren; voorleesuurkje kinderen; Nederlandse les of fietsles; een luisterend oor; formulieren invullen; koken, naaien, oppassen...; facebookpagina voor de buurt maken; enquête houden, behoefte inventariseren; delen, ruilen, weggeven, lenen, terugbrengen.

Benoem voor jezelf ook mogelijke valkuilen zoals bijvoorbeeld je teveel laten raken.

Groepswerk of als de groep te groot is in twee kleinere groepjes. Let op dat iedereen (die wil) aan bod kan komen. A,B

3.6 Kort rondje: Wat ben je van plan met de kennis van deze avond te doen / te proberen? B

Afsluiting A

Verder aan de slag met goed en recht doen?

DOE DE MICHA CURSUS!

www.michacursus.nl

AVOND 2

Micha Cursus module 4.1

Genieten van genoeg

Natuurlijk weten we het best: geld maakt écht niet gelukkig. En toch zijn er van die handige hebbedingetjes of vinden we het best fijn er goed uit te zien. We zijn er aan gewend geraakt dat alles voor handen is, ook in huis. Ook al weten we best dat er in Nederland heel wat mensen zijn, die elke cent moeten omdraaien... dat gevoel van onmacht bekruipt ons zomaar. Een heilzaam uitgangspunt voor ons denken mag zijn: we hebben de dingen uit de handen van God ontvangen. Hij zorgt voor ons. Of je nu rijk of arm bent: het is goed om samen na te denken over hoe het overvloedige leven dat God ons wil geven, toch ook een eerlijk en duurzaam leven kan zijn.

Tip: Je zou kunnen beginnen met een maaltijd in de stijl van de Micha Cursus. Zie daarvoor het werkboek. Voer met elkaar een gesprekje wat het betekent samen te eten. Zie tips/tekst blz. 31 werkboek Micha Cursus.

Benodigdheden:

Flipover met papier en stiften, laptop (met geluidboxjes), beamer en scherm (let op: je moet wel een internetverbinding hebben).

Het verdient aanbeveling met twee mensen de avond te leiden: enerzijds groepswork en anderzijds filmpjes opstarten en gesprekken rondom de flipover.

Kort welkom, voor diegenen die niet bij de maaltijd waren kort samenvatten wat we daar gedaan / besproken hebben. A

Filmpje: *Micha monoloog 4.1* (Zie website)

4.1 Bespreking monoloog: Wat doet dit jou? B

4.2 *Print de Bijbeltekst Mattheüs 6:19-34 uit.* Lees het samen hardop en zet dan ieder voor zich uitroepetekens en vraagtekens bij de tekst. Praat erover twee-aan-twee. "Maak je geen zorgen". Geef elkaar eens tips hoe je daarin de ruimte kunt vinden? B/A

Vragen:

- Spiegel eens de idee dat je denkt alles nodig te hebben of de dingen zo goedkoop mogelijk wilt aanschaffen tegenover: God zorgt voor mij.
- Wat doet het jou als je momenten kent van 'niet uitkomen met je inkomen, of gewoon niet rond kunnen komen.
- Wissel eens met elkaar uit waar jij echt gelukkig van wordt. Wat voor 'spullen' zitten daarbij?

4.3 Kijk naar de Micha-monoloog 4.2 Op weg naar een eerlijke levensstijl. Dat noemt de Bijbel rentmeester zijn. Bespreek met elkaar hoe dat zichtbaar wordt in het boodschappen doen, in de aanschaf van kleding of de duurzame gebruiksartikelen. Een vuistregel: "*Rentmeesters informeren zichzelf en komen dan tot een bewuste keuze*". Een tweede tip: zoek elkaar regelmatig op om ideeën uit te wisselen. Een derde tip: maak een verzameling van dingen die je deze avond met elkaar hebt uitgewisseld en geef die op een lijstje aan de predikant om daarover te spreken rondom bevrijdingsdag. B

Tijdens een kop koffie / thee:

Bespreek ideeën voor in praktijk brengen: Aansluiten bij bestaande mogelijkheden via diaconie Stichting Present, Stichting HIP, NL-doet dag, Voedselbank of een andere actie. Wil je ideeën: kijk eens op de website www.nldoet.nl.

In deze Light versie is het zeker wenselijk om wat samen in de praktijk te doen, maar kies wat mogelijk is.

4.5 Consuminderen.

Dat begint bij *bewust zijn* wanneer je uitgaven doet.

Maar ook weten welke ruimte jij inneemt op deze aarde (welke ecologische voetafdruk heb jij? - <https://www.wnf.nl/wat-wnf-doet/themas/voetafdruk/wat-is-ecologische-voetafdruk.htm>)

Welke praktische tip neem jij mee om daar morgen al mee te beginnen? (de leiding vindt daarvan een lijstje op blz. 65 werkboek). A/B

4.6 Hang in de ruimte vier flappen op:

“Verzamel geen manna voor de volgende dag” (Ex. 16) *Naar jezelf toe denken*

“Maak me niet arm, maar ook niet rijk” (Spreuken 30:8) *tevredenheid*

“Hij verkocht al wat hij had en hij kocht die parel” (Matt. 13:46) *belangrijk?*

“Om de 50 jaar een heilig jaar, waarin kwijtschelding wordt afgekondigd” (Ex. 25:10) *Samen iets afspreken en bedenken.*

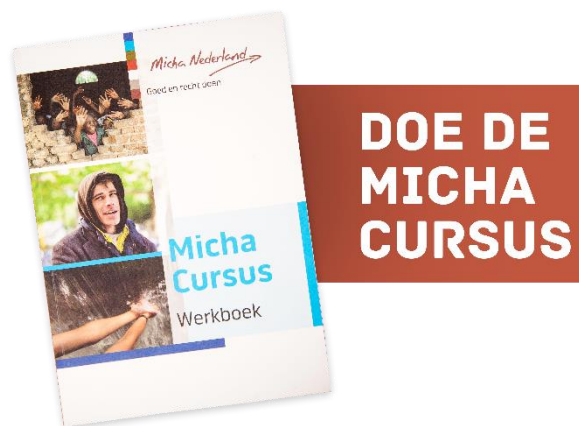
Laat iedereen bij een flap gaan staan die het dichtst bij zijn / haar denken komt. Wissel met elkaar uit waarom je hiervoor gekozen hebt en geef elkaar tips om hier praktisch mee aan het werk te gaan.

Tot slot verzamel je de tips van elkaar in de grote groep. A,B

4.7 Kort rondje: hoe heb je deze twee avonden ervaren. Smaakt dat naar meer? Willen we de hele Micha Cursus naar ons toe laten komen? B

Afsluiting A

Verder aan de slag met goed en recht doen?



www.michacursus.nl