

*'Als we leren bidden zoals Jezus bad, als dochters en zonen van de Vader, dan verandert dit ons van binnenuit. Dan wordt ons hart steeds meer gevuld met de dingen die in het hart van de Vader zijn.'*

Heb jij een voorbeeld uit je eigen leven waarbij je dat hebt ervaren?

*'Jezus moedigt ons aan om onze Vader in de hemel te vragen om glimpen van zijn toekomst in onze tijd: Laat ons proeven, Heer, van uw genezing, uw herstel, uw recht en uw vrede. Geef ons vandaag dat brood van uw toekomst – om Jezus' wil.'*

Wanneer zag jij in je eigen leven glimpen van Gods toekomst?

Volgens cijfers van Unicef sterven elke dag 22.000 kinderen door de gevolgen van armoede – dat is elke vier seconden een kind.

Als ik dit lees,  
dan denk ik:....  
dan vind ik:....  
dan voel ik: ....

*'Er is jou, mens, gezegd wat goed is, Je weet wat de Heer van je wil: Niets anders dan recht te doen, trouw te betrachten En nederig de weg te gaan van je God.'* (Micha 6:8)

Waar wordt dit concreet zichtbaar in jouw leven?

*Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben.'*

Hoe zou jij beter kunnen omgaan met het dagelijkse brood dat God jou geeft? (denk aan gezond eten, eerlijke prijzen, verspilling, duurzaamheid, etc.) Een kleine verandering kan op langere termijn toch veel verschil maken. Welke kleine, haalbare stap zou jij morgen al kunnen zetten? Hebben andere mensen aan tafel nog haalbare ideeën? (Tip: het kan natuurlijk nooit kwaad om goede ideeën ergens op te schrijven!)

*'Met onze luxe levensstijl onderdrukken wij mensen in Afrika, Azië en Zuid-Amerika.'*

Als ik deze stelling lees,  
dan denk ik: .....  
dan vind ik: .....  
dan voel ik: .....

*Consuminderen is: minder kopen, bewuster kopen, tweedehands kopen, hergebruiken, repareren, delen, lenen, ruilen.*

Waar heb jij het meeste plezier in? Waarom? (Tip: het kan natuurlijk nooit kwaad om goede ideeën ergens op te schrijven!)

*'Verzamel geen manna voor de volgende dag' (Exodus 16: 14-20)*

Zijn er gebieden in je leven waarover je heel graag de regie houdt, en waarvoor je vasthoudt aan een strakke planning? Wat leer je van bovenstaande Bijbeltekst?

Welke nood in jouw wijk raakt jou het meeste? Probeer jij daar iets aan te doen? Zo ja: hoe? Zo niet, wat weerhoudt je ervan?

Als we gaan geven, ontvangen we vaak minstens zoveel. Wat heb jij ontvangen van iemand die jij mocht helpen?

*'Wie goed kan ontvangen, geeft de gever een enorm cadeau.'*

Als ik dit lees,  
dan denk ik: .....  
dan vind ik: .....  
dan voel ik: .....

*Hoe 'eerlijk' en 'groen' is jouw kerk? (denk aan de koffie na de dienst, hergebruik, energieverbruik, financieel beleid en beleggen, CO<sup>2</sup>-compensatie, etc.)*

Wat zou eenvoudig beter kunnen? Wie gaat daar de verantwoordelijkheid in nemen? (Tip: het kan natuurlijk nooit kwaad om goede ideeën ergens op te schrijven!)

*'Eet je brood met vreugde, drink met een vrolijk hart je wijn. God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan. Draag vrolijke kleren, kies een feestelijke geur. Geniet op alle dagen van je leven, die God je heeft gegeven' (Prediker 9: 7-9)*

Waar denk je aan bij het woord 'genieten'? Zou je meer willen genieten? Zo ja, wat belemmert jou om meer te genieten?

Noem drie dingen die jij hebt (spullen, bezit), waar je sterk aan gehecht bent. Stel dat je afstand moet doen van deze spullen, wat zou dat met je doen?

Wat vind jij echt waardevol in je leven? Hoe geef jij ruimte aan dat wat je waardevol vindt?