

DISCIPELSCHAP. LES 39

1	GEBED
----------	--------------

Bid om Gods leiding door Zijn Geest, voor bewustwording van Zijn aanwezigheid en voor het luisteren naar Zijn stem. Wijd deze les over het maken van discipelen toe aan de Heer.

2	AANBIDDING (20 minuten) [UITDRUKKEN VAN AANBIDDING] LUISTEREN NAAR GOD
----------	--

Meditatie

Aanbidding is uitdrukken van je houding ten aanzien van God.

Thema: Luisteren naar God.

Lees met elkaar de onderstaande Bijbelteksten. Lees de uitleg voor of leg het in eigen woorden uit.

1. Probeer Gods stem te horen.

Aanbidding is niet alleen maar zingen en bidden, maar ook luisteren naar Gods stem.

Aanbidding is doelbewust en bewust stil worden om te kunnen luisteren als God met je spreekt.

- Luister geconcentreerd wanneer je de Bijbel leest of hoort lezen.
- Verwacht dat Gods Geest je in je denken, hart, geweten en intuïtie wil aanspreken.
- Let nauwlettend op Gods handelen in je leven, onder anderen door omstandigheden.

Aanbidding is dus verwachten dat God je aanspreekt en proberen te begrijpen wat Hij aan je zeggen wil.

2. Probeer de waarheid vast te stellen.

Één aspect van luisteren is onderscheiden tussen waarheid en leugen. De duivel en slechte mensen zullen met hun woorden vurige pijlen op je denken en geest afvuren (Efeziërs 6:16). Maar Gods Geest zal alleen de waarheid tegen je spreken en nooit iets zeggen dat tegen iets in de Bijbel ingaat (Johannes 16:13)! Daarom is het belangrijk dat je altijd de subjectieve stem in je geest (hart) op de proef stelt door wat Hij zegt te vergelijken met Gods objectieve stem (wat er in de Bijbel staat). Alleen wanneer de subjectieve stem in je geest (hart) volledig overeenstemt met wat er objectief in de Bijbel geschreven staat kun je er zeker van zijn dat het Gods stem is (1 Johannes 4:1-6).

Aanbidding

Laten we aanbidden door stil te luisteren terwijl Gods Woord voorgelezen wordt.

(De groepsleider leest langzaam **Lukas 6:20-45** voor met korte tussenpauzes tussen de paragrafen zodat de luisteraars kans krijgen te luisteren).

2	UITWISSELEN (20 minuten) [STILLE TIJDEN] RUTH 1 - 4
----------	---

Deel (of lees) om de beurt in het kort wat je in een van je stille tijden uit de toegewezen Bijbelgedeelten geleerd hebt (Ruth 1 - 4). Luister naar de persoon die deelt, neem hem serieus en accepteer hem. Ga niet verder in op wat hij vertelt.

4	ONDERRICHT (70 minuten) [CHRISTELIJKE KARAKTER] VERGEVENSGEZINDHEID
----------	---

Een deel van discipelschapstraining is karaktervorming. In deze studie geven we aandacht aan het belang van leren hoe je mensen die je kwaad gedaan hebben kunt vergeven. Zie ook handleiding 4, supplement 17. Boosheid en zelfbeheersing.

A. WAT IS BITTERHEID?

Bitterheid is het resultaat van pijnlijke of gekwetste gevoelens die nog niet genezen zijn. Het zijn gevoelens van boosheid en minachting voor onrecht dat je is aangedaan of waarvan je denkt of vindt dat het je aangedaan is. Bitterheid is een houding van je hart, die zegt: "Ik wil niet vergeven". Bitterheid is een onvergevingsgezind hart.

Bitterheid teistert je gedachten en gevoelens voortdurend. Bitterheid vertekent je blik op de wereld en je beoordeling van mensen en dingen om je heen. Bitterheid is een gezwel dat je leven op allerlei vlakken verziekt en opvreet: het tast niet alleen je relaties en vriendschappen aan, maar ook je emoties, lichaam en geloof.

B. WAAROM WORDEN MENSEN VERBITTERD?

Bespreek. Waarom worden mensen verbitterd? In welke situaties kun je verbitterd raken? We geven een aantal voorbeelden:

Wanneer je onrecht aangedaan wordt. Misschien heeft je partner je niet lief. Of je kind verwerpt je. Of je vriend vergeet je. Of je baas geeft je geen waardering of promotie. Of je leraar geeft je geen complimenten voor je schoolwerk, enz.

Wanneer iemand misbruik van je maakt. Misschien heeft een ander jouw rechten geschonden, misbruik gemaakt van je goedheid, je bezittingen en zelfs je lichaam, of je diensten als vanzelfsprekend beschouwd.

Wanneer je vertrouwen beschaamd wordt. Een goede vriend(in) die je in vertrouwen genomen hebt, vertelt jouw problemen of gekwetste gevoelens door aan anderen.

Wanneer je verkeerd beoordeeld wordt. Je doet je best, maar toch slaag je er niet in te voldoen aan de (hoge) verwachtingen en eisen van een ander. Je voelt je niet begrepen, niet gewaardeerd of zelfs verworpen.

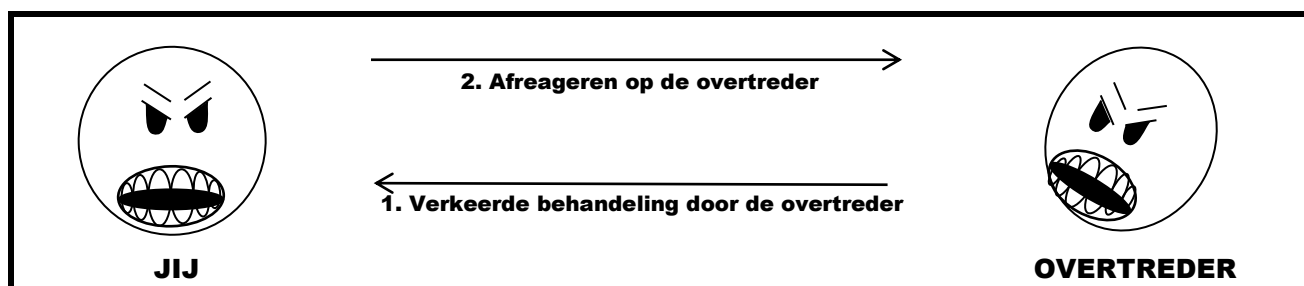
Wanneer je teleurgesteld wordt. Een ander persoon voldoet niet aan de (hoge) verwachtingen die jij hebt. Hij houdt zich niet aan zijn belofte. Hij levert niet de kwaliteit die je verwacht. Hij doet oneerlijk tegen je.

Wanneer je opstandig bent. Misschien ben je boos op God omdat Hij je in moeilijke omstandigheden brengt. Misschien zet je een groot vraagteken achter Zijn plannen en besluiten.

Hoe moet je nu reageren als je merkt dat je verbitterd bent of raakt? Je kunt op verschillende manieren reageren.

Je kunt je gevoelens afreageren: op jezelf of op anderen. Je kunt schreeuwen, vloeken en een niets vermoedende persoon aanvallen. Je kunt je gevoelens onderdrukken en depressief en ziek worden. Of je kunt jezelf kwaad aandoen door misbruik van drank, drugs of seks, door misdadig of door een gevaarlijke levenswijze, enz.

C. VERKEERDE REACTIES OP ONRECHT: AFREAGEREN IN DE RICHTING VAN DE OVERTREDER



1. Verkeerde reactie: afreageren op de overtreder (de persoon die je onrecht aangedaan heeft)

Als je verkeerd behandeld wordt, bekijk je de situatie automatisch vanuit een natuurlijk (menselijk), horizontaal gezichtspunt. Je ziet *alleen* de overtreder die je met onrecht behandeld heeft. Je voelt je gekwetst, je bent boos, je scheldt hem (haar) uit, je zint op wraak of je wordt zelfs gewelddadig tegen de ander. Je reageert je negatieve gevoelens af op hem (of haar). Je doel is om zelf het onrecht te vergelden en terug te slaan. Deze reactie beschouwt *de verkeerde behandeling* als het belangrijkste en God en Zijn plannen voor en met jou wordt buiten beschouwing gelaten. De pijnlijke ervaring is allesoverheersend geworden.

2. Wat zijn de gevolgen als je verbitterd bent en afreageert op de overtreder?

Lees Matteüs 6:15; Hebreëen 12:5-6,10-11;14-15. "Bitterheid" is een houding die niet wil of kan vergeven.

(1) Bitterheid tast je relatie met God aan. Meestal kun je niet vergeven omdat je niet wil vergeven. Je wilt niet vergeven omdat je wilt dat de ander gestraft wordt. Maar God zal jou behandelen zoals jij de ander behandelt. Wanneer je Gods genade om de ander te vergeven en lief te hebben afwijst, dan wordt je relatie met God steeds afstandelijker. En je loopt een geweldige kans mis om te groeien in een heilig karakter en een vruchtbare bediening.

(2) Bitterheid tast je relatie met andere mensen aan. Je onttrekt je aan andere mensen, verliest je vrienden, maakt relaties kapot en vereenzaamt. Bitterheid veroorzaakt verwarring en besmet vele andere mensen. Je wordt een onruststoker die de overtreder in een slecht daglicht wil stellen bij anderen en die anderen voor jouw gezichtspunt wil winnen. Op hun beurt verspreiden deze anderen de roddels en bitterheid weer verder. Bitterheid is vaak de oorzaak van slechte of verbroken relaties en verscheurde gemeenschappen (ook in kerken).

(3) Bitterheid tast je relatie met jezelf aan. Bitterheid werkt als een vergif in je denken, geest en lichaam. Het besmet je hele wezen. Het vertekent je beoordeling van zaken, het bederft je humeur, verscheurt je gevoelens en

verhardt je hart. Bitterheid maakt je hard, kritisch, depressief, onvriendelijk, onaantrekkelijk, ongewild en ongeliefd. Je wordt een eenzaam mens!

D. GOEDE REACTIE OP ONRECHT: REAGEREN IN DE RICHTING VAN GOD



Als je verkeerd behandeld wordt, bekijk je de situatie doelbewust vanuit een bovennatuurlijk (goddelijk), verticaal gezichtspunt. Je kijkt eerst naar God die een bedoeling heeft met deze gebeurtenis, anders zou Hij het niet toegelaten hebben. Je reageert dan naar God toe, in plaats van naar de overtreder. Je stort je hart en gevoelens bij God uit (Psalm 38:1-23; Psalm 62:9). Je vraagt God om genade om op de juiste manier te reageren op de persoon die jou verkeerd behandelt.

Dan lees jij in de Bijbel om te ontdekken hoe God wil dat je naar deze persoon moet reageren (Matteüs 18:21-35). Je verwacht je voordeel te trekken uit deze pijnlijke gebeurtenis. Door je te richten op God en Zijn doel met je leven wordt de pijnlijke gebeurtenis minder belangrijk en in een zekere zin dragelijker.

Dit helpt je op een beheerste, verstandige en aangename wijze op de overtreder te reageren.

E. EEN VOORBEELD VAN JOZEF

1. Jozef werd verkeerd behandeld.

Zijn eigen familie behandelde Jozef verkeerd (Genesis 37:1-36). Zijn broers waren jaloers, gooiden hem in een put en verkochten hem als slaaf. Zij vertelden een leugen aan hun vader Jakob en zeiden dat Jozef door wilde dieren verscheurd was. Jozef verdiende deze verkeerde behandeling niet. Jozef werd het slachtoffer van het onrecht van zijn eigen familie!

Zijn eigen werkgever behandelde Jozef verkeerd (Genesis 39:1-23). De vrouw van zijn werkgever probeerde Jozef te verleiden. Toen hij het elke keer weer afwees, beschuldigde zij hem vals en werd hij zonder proces in de gevangenis gegooid. Jozef was rechtvaardig en toch werd hij het slachtoffer van onrecht van zijn werkgever!

Zijn eigen vrienden behandelden hem verkeerd (Genesis 40:1-23). In de gevangenis had hij hen geholpen met de uitleg van hun dromen. En zij beloofden een goed woordje voor hem te doen bij koning Farao. Maar vele jaren vergat de schenker hem. Jozef werd het slachtoffer van het onrecht van zijn eigen vriend!

2. Jozef lijdt een lange tijd.

Jozef was 17 jaar oud toen hij als slaaf door zijn broers verkocht werd (Genesis 37:2). En hij was 30 jaar oud toen hij de onderkoning van Egypte werd (Genesis 41:25-57). Jozef heeft 13 lange jaren onrecht geleden als een slaaf en als een gevangene in een vreemd land! Dit alles gebeurde omdat hij door andere mensen verkeerd behandeld werd!

3. Jozefs reactie op deze verkeerde behandelingen.

Toen mensen Jozef onrecht behandelden, reageerde hij naar God. Tijdens een periode van voorspoed, had Jozef als onderkoning veel graan in Egypte opgespaard (Genesis 41:25-27). Toen een grote droogte en hongersnood in de regio uitbraken, dreigde Jozefs familie in Kanaän om te komen. Daarom zond zijn vader zijn broers naar Egypte om koren te kopen. Zonder dat zij er erg in hadden, stonden zijn broers plotseling voor Jozef. Jozef herkende hen, maar zij herkenden hem niet (Genesis 42:1-3,8).

Na een tijdje maakte Jozef zich aan zijn broers bekend en vroeg hen niet bang te zijn voor hem. Jozef reageerde niet zomaar *horizontaal* (plaatje 1) naar zijn broers toe met boosheid en dreigementen. Integendeel, hij reageerde doelbewust *verticaal* (plaatje 2) naar God toe door te zeggen dat niet zij, maar God hem vooruit naar Egypte had gezonden om zijn hele familie te redden! Jozef zei dat driemaal achter elkaar (Genesis 45:1-11).

Jozef zag Gods hand in deze nare gebeurtenis. Door al deze moeilijke jaren heen had Jozef zijn aandacht niet op zijn moeilijke omstandigheden gericht, maar op God en Gods plan met zijn leven! God leerde hem een overwinnaar over mishandeling te zijn in plaats van een slachtoffer van gekwetste gevoelens en bitterheid. De moeilijkheden van Jozef werden Gods mogelijkheden!

4. Jozefs reactie op de overtreders.

Lees Genesis 45:13-15,21-24; Genesis 50:15-21. *Jozef reageerde op de juiste manier naar de mensen toe.* Hij vergaf zijn broers. De hereniging van Jozef met zijn broers moet een ontroerend tafereel geweest zijn: er waren omhelzingen, tranen, kussen en veel gepraat. Waarschijnlijk waren het tranen van spijt en blijdschap. Jozef rekende het gedane onrecht uit het verleden zijn broers niet aan. Hij hield helemaal geen lijstje bij met al het onrecht dat anderen hem aangedaan hadden (zie 1 Korintiërs 13:5).

Al lang voordat hij zich met zijn broers kon verzoenen, had hij hen vergeven en had hij toegelaten dat God alle bitterheid uit zijn hart weghaalde. En zelfs na zijn vaders dood, toen zijn broers bang waren dat Jozef zich nu zou wreken, stelde hij hen gerust. In plaats van bitterheid en wrok toonde Jozef alleen vriendelijkheid en troost. Zijn bezerde gevoelens waren al jaren daarvoor genezen God had deze gebeurtenis gebruikt om een volk te redden.

In plaats van bitterheid en vergelding toonde Jozef vergeving en liefde. Zijn gekwetste gevoelens waren al jaren eerder geheeld (Genesis 50:19-21)!

Jozefs moeilijkheden werden Gods mogelijkheden!

F. WAT ZEGT DE BIJBEL OVER BEPROEVINGEN

Verkeerde behandelingen kunnen “beproevingen” worden en allerlei vormen aannemen: moeilijkheden, tegenstand, afwijzing, minachting, spot, onrecht, mishandeling, vervolging, vernietiging en dood.

1. Hoe moeten christenen beproevingen beschouwen?

Lees Romeinen 8:28; Filippenzen 1:12-14.

Als iemand jou verkeerd behandelt, zou je dit kunnen beschouwen als iets dat God toelaat om er iets goed mee te doen voor jou of voor andere mensen.

2. Hoe moet je op beproevingen reageren?

(1) Soms met toorn.

Lees Efeziërs 4:26-27,29,31-32. Soms moet een christen boos worden met een heilige en rechtvaardige boosheid tegen onrecht en zonde. Maar een christen mag niet zijn boosheid uiten met getier, gevloek of enige vorm van geweld. Zijn boosheid mag niet leiden tot het doen van “zonden” (dingen, die Gods doel missen).

Ook mag zijn boosheid niet langer duren dan dezelfde dag (Efeziërs 4:26). Voor hij gaat slapen moet zijn opwelling van boosheid voorbij zijn en moet hij alles gedaan hebben om het weer goed te maken met diegene op wie hij boos was. Alleen op deze manier geeft de christen de duivel geen ingang in zijn leven.

(2) Altijd op een beheerste, rationele en aangename wijze.

Lees Matteüs 18:15-17; Lukas 17:3-4. Je mag en moet degene die jou verkeerd behandelt terechtwijzen, maar je moet dat doen op een beheerste, rationele en aangename manier. Je mag niet boos op de andere persoon blijven. Als dat toch doet, dan wordt de andere persoon en het onrecht dat hij je aangedaan heeft, het belangrijkste in je leven dat al je andere relaties gaat bepalen. Je moet hem vergeven. (Soms duurt dit heel lang en moet je hem telkens weer vergeven).

(3) Nooit met wraak.

Lees Matteüs 5:38-42; Lukas 6:27-28; Romeinen 12:17-21; 1 Petrus 2:21-23. Een christen mag nooit wraak nemen. De vergeldingswetten (“oog om oog”) in het Oude Testament slaan niet op persoonlijke wraak of vergeldingsacties. Het waren juridische en sociale wetten van het volk van Israël en drukken uit dat er een volkomen overeenstemming moet zijn tussen de overtreding en de straf (Exodus 21:12-36; Leviticus 24:10-23; Deuteronomium 16:18-20; 19:14-21).

Nu, tijdens de nieuwtestamentische periode, wordt het straffen van onrecht in de maatschappij overgelaten aan de wettelijk aangewezen rechter (Romeinen 13:1-7). Jezus Christus kwam om de Wet en de Profeten (het hele Oude Testament) te vervullen (Matteüs 5:17). De juridische en sociale wetten van Israël in het Oude Testament zijn nu vervangen door “de cultuur van het Koninkrijk van God” in het Nieuwe Testament (hierover lees je in de Bergrede en in de gelijkenissen van Jezus Christus). In plaats van wraak te nemen, moet je nu als christen het onrecht dat je aangedaan wordt toevertrouwen aan God, die volkomen rechtvaardig zal oordelen (1 Petrus 2:21-23)! Dus in plaats van op de overtreder af te reageren, moet de christen naar God toe reageren.

(4) Hoe reageer je op een Bijbelse wijze op een overtreder?

Vraag God om je genade te geven voor het volgende:

- Verzet je niet tegen iemand die kwaad doet (Matteüs 5:39)
- Heb “de vijand” (overtreder) lief; Doe goed aan de mensen die je haten; Zegen de mensen die je vervloeken (Lukas 6:27-28)
- Bid voor mensen die je onrechtvaardig behandelen
- Verdraag beproeving (1 Petrus 2:19)
- Overwin het kwade door goed te doen (Romeinen 12:21)
- En voor zover het in jouw macht ligt, leef in vrede met de overtreder (Romeinen 12:18).

In plaats van energie en geld te besteden aan wraakacties, worden christenen opgedragen en uitgedaagd om dingen te doen die de overtreder niet verwacht. Geef aan hen meer (bv. liefde, barmhartigheid, vergeving) dan zij vragen en overwin zo het kwade door het goede te doen. Zo zullen je vijanden misschien hun houding veranderen en breng je hen in verlegenheid en zullen zij zich misschien gaan schamen.

3. Hoe moet je met gekwetste gevoelens omgaan?

Lees Psalm 38:1-23; Psalm 62:9.

Wees eerlijk en oprecht tegen jezelf, tegen de overtreder en tegen God over je gevoelens en gedachten. Uit je boosheid, bitterheid, pijn en gekwetste gevoelens naar God.

Soms geneest God je gekwetste gevoelens gauw. Maar soms kost het een hele tijd voordat gekwetste gevoelens weer genezen. In dat geval moet je doorgaan met bidden en vergeven. Als je in je bitterheid gezondigd hebt, hoef je die zonden alleen te belijden aan God en aan de persoon tegen wie je gezondigd hebt (Jakobus 5:16). Misschien wil je een andere christen betrekken in je strijd tegen bitterheid (Matteüs 18:19).

4. Wat is het nut van beproevingen?

Lees Romeinen 5:3-5 HSV; Hebrëeën 12:10-11; Jakobus 1:2-4. Beproevingen ontwikkelen je doorzettingsvermogen en je karakter en maken je leven vruchtbaar en invloedrijk! God gebruikt beproevingen, moeilijkheden en zelfs vervolging om eerst jou te veranderen en dan je tot een mens te maken die anderen gaat veranderen.

G. PRAKTISCHE OEFENING

- Denk na over onrecht dat jij een ander aangedaan hebt en nog niet rechtgezet hebt.
- Neem het initiatief en maakt het weer goed.
- Denk na over onrecht dat jou in het verleden is aangedaan. Als je nog bittere gedachten en gevoelens hierover koestert, neem dan het initiatief en maak het weer goed met de overtreder. Laat God toe om je gekwetste gevoelens te genezen en je pijnlijke herinneringen weg te nemen.
- De volgende keer als iemand je onrecht aandoet, reageer dan naar God toe. Laat God toe om je volharding en karakter op te bouwen en je leven vruchtbaar en invloedrijk te maken.
- Help en leer andere christenen wat de Bijbel zegt over bitterheid en vergeving.

5	GEBED (8 minuten)	[REACTIES] GEBED IN ANTWOORD OP GODS WOORD
----------	--------------------------	---

Bid met elkaar als antwoord op wat God zegt. Laat iedereen in de kring om de beurt kort (in één of twee zinnen) aan God zeggen wat hij in deze bijeenkomst van Hem leerde.

6	VOORBEREIDING (2 minuten)	[OPDRACHTEN] VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST
----------	----------------------------------	--

Deel de voorbereiding voor de volgende keer uit op een strookje papier of laten de groepsleden het opschrijven.

1. Toewijding. Wijd je toe om een discipel te zijn en discipelen te maken. Verkondig, leer of bestudeer de studie over vergevingsgezindheid met iemand anders of met een kleine groep mensen.
2. Persoonlijke tijd met God. Houd stille tijd met God uit ongeveer een half hoofdstuk per keer uit **1 Samuël 9,10,12,14**. Maak gebruik van het uitgekozen Bijbelvers of de favoriete waarheid methode en maak korte aantekeningen.
3. Bijbelstudie. Bereid de volgende Bijbelstudie thuis voor. **(2) Matteüs 4:1-11. Thema: Verzoeken in de wereld.** Maak gebruik van de vijf stappen methode en maak korte aantekeningen.
4. Gebed. Bid voor iemand of iets deze week en zie uit naar wat God doet (Psalm 5:4).
5. Houd je notities bij. Deze keer over aanbidding van God, je stille tijd en vergevingsgezindheid.