

Bijbelstudie Discipelschap deel 13

Een discipel van Jezus is bekend met stilte en afzondering als geestelijke disciplines



❖ Wij leven in een wereld vervuld van lawaai en drukte. De samenleving staat 24 uur per dag en 7 dagen per week aan. Auto's rijden rond, winkels zijn open en zelfs midden in de nacht brand het licht en wordt er volop gewerkt. Ook zelf staan we veelal aan en zoeken we drukte. Lekker muziek of een podcast luisteren tijdens een fietstocht of hebben we de telefoon in handen of de tv aan tijdens het eten.

❖ Er is nog nooit een tijd geweest waarin mensen zoveel vormen van entertainment hadden als wij vandaag de dag. Ga maar na; zelfs met je telefoon in handen is het mogelijk om waar je ook maar bent te luisteren naar je favoriete muziek of een leuke film of serie te bekijken.

Ook het aanbod van sportwedstrijden, horeca, evenementen, pretparken en andere vrijetijdsbesteding is enorm en voor ieder is er wel wat wils. De vrijetijdsbranche is een miljardenindustrie geworden.

❖ Er is nog nooit een tijd geweest waarin we zo makkelijk verbinding konden leggen met de mensen om

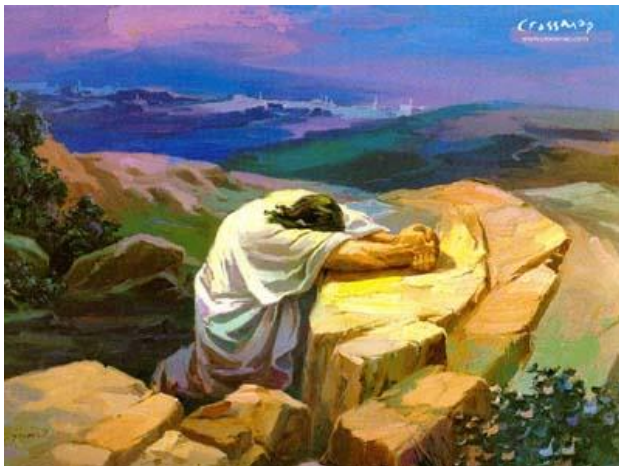
ons heen. Via allerlei platformen als Facebook, TikTok, YouTube, Instagram en dergelijke kun je contacten onderhouden met vrienden van over de hele wereld. Via Facetime, WhatsApp, Zoom en andere zaken kunnen we via techniek elkaar zien en spreken terwijl we op misschien wel duizenden kilometers afstand zitten.

Hoewel deze zaken op zich enorme zegeningen zijn waar we dankbaar gebruik van mogen maken is het ook wel goed om een kanttekening te plaatsen. Want wat zijn de gevolgen van het altijd maar aan staan? Er is nog nooit een tijd geweest dat eenzaamheid zo'n groot thema was als in onze tijd. Hoewel de techniek en de mogelijkheden om elkaar te ontmoeten enorm zijn ervaren heel veel mensen toch een leegheid in hun bestaan en missen velen de nabijheid van een ander. De geestelijke gezondheidszorg draait overuren. **Wat is er aan de hand? Wat denk jij? Hoe is het mogelijk dat ondanks de vele manieren van "connecten" er toch zoveel eenzaamheid ervaren wordt?**

Zou het zo kunnen zijn dat we zo gewend zijn geraakt aan drukte om ons heen dat we, doordat we telkens maar meegaan in die beweging steeds minder in staat zijn om verdieping aan te brengen om elkaar echt van hart tot hart te ontmoeten? Een veelheid aan contact zegt helaas niets over de kwaliteit van contact! En nog belangrijker; wat doet deze

ontwikkeling met onze zielen? Want ook op religieus gebied speelt dit. Er zijn tal van evenementen waar je van alles van God kunt beleven en ervaren en andere christenen kunt ontmoeten. In tal van kerken zijn de hele week activiteiten waar je aan mee kunt doen en daarnaast is er een veelheid van onderwijs in de vorm van video's, podcast en boeken beschikbaar. Ook in religieus Nederland is er veel aandacht voor verbinding, beleving en ervaring. Toch ontmoet ik veel mensen die ook in de kerk eenzaam zijn, toch spreek ik veel mensen die ondanks de veelheid aan onderwijs, activiteiten en evenementen maar heel weinig van God ervaren en daardoor gaan twijfelen aan de kwaliteit van hun geloofsleven. **Wat denk jij? Heeft het enorme aanbod van religieuze activiteiten en de nadruk op beleving invloed op onze zielen? Welke invloed zou dat zijn denk je?**

Zou het zo kunnen zijn dat juist ondanks die vele mogelijkheden, ook op religieus gebied, we juist door al die drukte het zicht op God zelf verliezen? Zou het kunnen dat we zo gewend zijn geraakt aan rumoer om ons heen dat we daardoor steeds minder in staat zijn



om God zelf te ontmoeten? Ik denk van wel! Wanneer we als discipelen de Heer Jezus volgen kijken we eerst en vooral naar hoe Hij was en deed. Dat geldt zeker ook voor hoe Hij invulling gaf aan Zijn relatie met de Hemelse Vader. We zien juist dat midden in Zijn drukke bediening er zeer regelmatig tijd was voor stilte en afzondering. Dit zijn twee geestelijke disciplines die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en in onze tijd misschien wel wat teveel op de achtergrond zijn geraakt. Vandaag gaan we tijdens onze

serie studies over hoe het leven van een discipel van Jezus eruit ziet deze geestelijke disciplines (her)ontdekken.

Je zou de volgende definities kunnen gebruiken:

Afzondering is het jezelf tijdelijk afzonderen van andere mensen om ongestoord het aangezicht van de HEERE God te zoeken.

Stilte is het tijdelijk stoppen met spreken en andere vormen van afleiding/rumoer uit de weg gaan om het aangezicht van de HEERE God te zoeken. Hoewel er niet hoorbaar gesproken wordt kan er wel sprake zijn van een interne dialoog met God.

Afzondering en stilte kunnen zo gebruikt worden voor gebed, lezen en overdenken van Gods Woord, schrijven of andere kunstzinnige uitingen gericht op God.

Heb jij ervaring met stilte en afzondering in je relatie met God?

Het voorbeeld van de Heer

Ik zei al dat stilte en afzonderingen een gewoon en regelmatig deel waren van het geloofsleven van de Heer Jezus. Lees bijvoorbeeld de volgende Bijbelteksten maar eens door: Matteüs 14:23, Markus 1:35, Lukas 4:42 en Johannes 6:15. Wat je ziet is dat op diverse momenten de Heer Jezus Zich los maakt van de mensen en de gebeurtenissen om Hem heen om vervolgens de afzondering te zoeken. **Waarom denk jij dat dit voor de Heer Jezus zo belangrijk was?**

Een belangrijke gelegenheid waar de Heer Jezus stilte en afzondering beoefende was vlak voor Hij zou gaan beginnen met Zijn openbare bediening. Direct nadat Hij door Johannes gedoopt is gaat Hij de woestijn in waar Hij 40 dagen en nachten in afzondering doorbracht. We lezen hierover in Matteüs 4 en Lukas 4. Deze gelegenheid was enerzijds om beproefd te worden door satan. Ook voor ons kunnen stilte en afzondering een beproeving zijn want juist in stilte en afzondering worden we geconfronteerd met onszelf. We staan normaal altijd “aan” en in de aanwezigheid van andere mensen zijn we onbewust altijd bezig met vragen als:

- Zien andere mij staan? Ziet God mij staan?
- Wat vinden ze eigenlijk van mij? Wat vind God van mij?
 - Vind men/God mij wel leuk of aardig?
 - Ben ik wel goed genoeg?

Bewust of onbewust zijn we vaak bezig met wat een ander van ons vindt en leven daardoor een groot deel van ons leven met maskers op. We laten een bepaalde kant van onszelf zien die lang niet altijd overeenkomt met wat er binnenin ons leeft. Juist in de afzondering en stilte worden we daarmee geconfronteerd en kunnen we opnieuw, voor het aangezicht van God, ontdekken wie we mogen zijn in Christus! **Worstel jij wel eens met vragen als hierboven? Welk antwoord geeft God je daarop in Zijn Woord?**

De woestijnperiode van de Heer Jezus kun je zien als een vorm van voorbereiding op Zijn uiteindelijke bediening. Voordat Hij in de drukte en hectiek van Zijn werk terecht kwam zocht Hij in stilte en afzondering het aangezicht van God. Door in die stilte en afzondering de beproeving te overwinnen en deze tijd met Zijn hemelse Vader door te brengen lezen we ook dat Jezus gesterkt door de Geest terugkwam na deze tijd.

Het is daarom ook dat veel mensen aan het begin van hun dag een “stille tijd” houden waarin ze tijd met God doorbrengen voor ze zich storten in de drukte van alle dag. **Ken jij ook zo’n moment aan het begin van de dag? Hoe ziet dat eruit en hoe ervaar je dat?**

Overige motieven in Gods Woord

In Gods Woord komen we naast de al genoemde redenen van voorbereiding en overwinning op beproeving nog veel meer redenen en voorbeelden tegen van het gebruik van afzondering en stilte in de relatie met God.

- ❖ **Om Gods stem te verstaan:** in 1 Koningen 19 lezen we over Elia die midden in zijn moeiten bewust de afzondering opzoekt om in de stilte Gods stem te kunnen horen. Ook in Habakuk 2:1 lezen we iets dergelijks. Willen we van Hem horen dan zullen we moeten zorgen dat we in de rust en stilte ook op Hem gericht zijn.
- ❖ **Als daad van aanbedding.** Misschien verrassend voor je omdat we zo gericht zijn op zang en muziek als vormen van aanbedding maar in Gods Woord wordt de stilte genoemd als aanbiddingsvorm: Habakuk 2:20, Sefanja 1:7.
- ❖ **Als uiting van vertrouwen op God:** In bijvoorbeeld Psalm 62:2, 131:2 of Psalm 103 spreekt David over stilte als daad van vertrouwen op God. Ook in Jesaja 30:15 en klaagliederen 3:25-28 wordt zo over stilte gesproken. Een periode van moeilijkheden waarin in stil vertrouwen wordt uitgezien naar Gods redding
- ❖ **Om uit te rusten van gedane arbeid.** In Bijvoorbeeld Markus 6:31 lezen we hoe de Heer aan Zijn leerlingen wat rust gunt na een drukke periode. Ze vertrekken naar een eenzame plaats om daar bij te komen en opnieuw op te laden. Hoe goed is het om niet telkens maar door te rennen (ook voor de Heer!) maar om van tijd tot tijd jezelf rust te gunnen om het vol te kunnen houden. Op deze wijze zorgen we ervoor dat de omstandigheden niet op de loop gaan met ons. Mijn burn-out was wat dat betreft een harde leerschool 😞
- ❖ **Om Gods wil te zoeken in bepaalde zaken.** In de Bijbel komen we vele vormen van afzondering en stilte tegen en vaak gaat dat gepaard met een ernstig zoeken naar de leiding/raad van God over bepaalde zaken. In het voorgaande was dat soms al ingesloten maar we zien het duidelijk ook terug in het leven van de Heer Jezus.

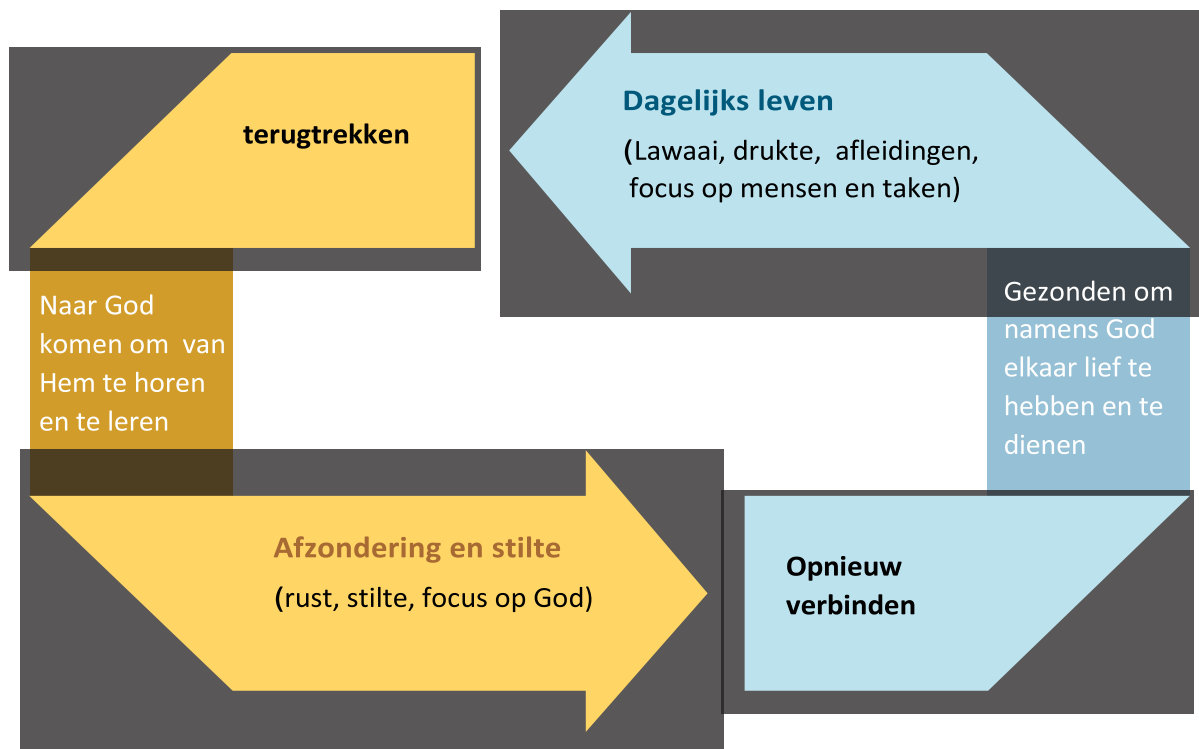


Voor belangrijke beslissingen en gebeurtenissen zien we dat Hij allereerst het aangezicht van Zijn Vader zoekt in afzondering. Lees bijvoorbeeld Lukas 6:12-13 of Matteüs 26:36-45.

❖ **Om onze tong te temmen.** Misschien had je deze niet verwacht maar in bijvoorbeeld Jakobus 1:19/26 en 3:1-12 wordt gesproken over welke zonden we kunnen begaan met ons spreken. De discipline van stilte kan ons helpen om onze tong te temmen, om haar in bedwang en onder gezag van de Heilige Geest te plaatsen. Door stilte te beoefenen kunnen we dus leren om uiteindelijk wijzer te spreken.

Welke van bovenstaande motieven spreekt je het meeste aan en waarom?

Zoals je ziet zijn er zowel in het leven van de Heer als in de rest van de Heilige Schrift tal van voorbeelden en motieven om de disciplines van afzondering en stilte te beoefenen. Vaak zien we dat het gepaard gaat met andere geestelijke disciplines zoals vasten (Matteüs 4:2) of gebed (Lukas 6:12). Ook kan het samengaan met het lezen en overdenken van Gods Woord (Psalm 119:97) Juist afzondering en stilte kunnen zo vormend zijn omdat we uiteindelijk geconcentreerd en luisterend voor Gods aangezicht komen. Het gaat in stilte en afzondering niet primair om mij maar het richt ons juist geheel en al op Hem. In die ontmoeting kunnen we gevormd worden zodat Hij ons uiteindelijk weer kan zenden.



Op welke wijze zou jij afzondering en stilte willen/ kunnen invoegen in jouw relatie met de Heer?

Tips en aanwijzingen

Nu gaan we praktisch worden en geef ik je wat tips over hoe je afzondering en stilte meer een plaats zou kunnen geven in je relatie met God.

- ❖ Zet je wekker 15 minuten eerder en gebruik die tijd om alleen en in stilte Gods Woord te lezen.
- ❖ Doe in de auto op weg naar je werk niet direct de radio aan maar gebruik de rit om Gods Woord te overdenken.



- ❖ Vast eens een periode (bijvoorbeeld een week) van elektronisch entertainment zoals tv, radio, social media en gebruik de vrijgekomen tijd om Gods Woord te lezen en te overdenken en vraag de Heer om daarin tot je te spreken.
- ❖ Ga gewoon eens ontspannen zitten en wees je bewust van Gods nabijheid. Spreek met Hem in de stilte van je hart.
- ❖ Maak alleen een lange wandeling of fietstocht in een mooi en rustig gebied en richt je daarbij op God.
- ❖ Zet eens 15 minuten per dag

opzij om in afzondering en stilte door te brengen. Lees een Bijbelgedeelte en overleg in je hart met de Heer wat dat gedeelte je zegt. Denk aan wat je raakt, wat je mooi of juist moeilijk vind, hoe je het denkt toe te kunnen passen en wees vervolgens maar gewoon stil. Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen kun je het Bijbelgedeelte of een vers eruit weer lezen om je gedachten opnieuw op God en Zijn Woord te richten.