

### STILLE TIJD

#### Thema: Bitterheid en vergeving

- Probeer iedere dag specifiek tijd te maken voor een ontmoeting met Jezus Christus door het lezen en overdenken van zijn Woord.
- Bid, praat met Jezus en maak een paar korte aantekeningen in je map over deze bijbelgedeelten.
- Schrijf op wat je aanspreekt, wat je opvalt, wat je mooi of moeilijk vindt of wat je duidelijk wordt.

- Dag 1 Matteüs 5:38-42.  
Reactie op onredelijke behandeling (vgl. 1 Petrus 2:19-25).
- Dag 2<sup>BS</sup> Matteüs 18:21-35.  
Van harte vergeven.
- Dag 3 Romeinen 12:17-21.  
Overwin het kwade door het goede.
- Dag 4 Genesis 37:1-36.  
Jozef wordt onredelijk behandeld door zijn familie.
- Dag 5 Genesis 39:1-23.  
Jozef wordt onredelijk behandeld door zijn werkgever.
- Dag 6 Genesis 40:1-23.  
Jozef wordt onredelijk behandeld door zijn vrienden.
- Dag 7 Genesis 41:25-57.  
Jozef wordt aangesteld als onderkoning na 17 jaar lijden.
- Dag 8 Genesis 45:1-11.  
Jozefs reactie op zijn onredelijke behandeling.
- Dag 9 Genesis 50:15-21.  
Jozef wreekt zichzelf niet.
- Dag 10 Psalm 38:1-23.  
Omgaan met gekwetste gevoelens.
- Denk na over Lucas 6:27-28. Bid voor wie u smadelijk behandelen.
  - Bid deze week voor het herstel van gebroken relaties.
  - Bid elke dag voor iemand of iets specifiek en zie uit naar wat God doet (Psalm 5:4).

### STUDIE

#### Thema: Bitterheid en vergeving

Lees studie 8 goed door voor de volgende bijeenkomst. Heb je er vragen over, schrijf ze op en mail ze naar je kringleider, dan gaan wij samen op zoek naar de antwoorden.

### BIJBELSTUDIE

#### Thema: De gelijkenis van de onbarmhartige slaaf

Als je wilt, kun je alvast de bijbelstudie voor de komende bijeenkomst voorbereiden door het bijbelgedeelte een keer te lezen.

Gebruik hierbij de '5 stappen-methode' voor bijbelstudie. Het bijbelgedeelte is: **Matteüs 18:21-35**.

### MEMORISATIE

Motivatie.

Jezus kende bijbelgedeelten uit zijn hoofd (Lucas 4:4-13). Jij ook?

Leer het onderstaande vers uit je hoofd of leer dat vers uit de vertaling die jouw voorkeur heeft.

#### VERGEVEN

#### Lucas 17:3

Let dus goed op jezelf!  
Indien je broeder zondigt,  
spreek hem dan ernstig toe;  
en als hij berouw heeft,  
vergeef hem.

**Lucas 17:3** (NBV)

## 8. Bitterheid en vergeving

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

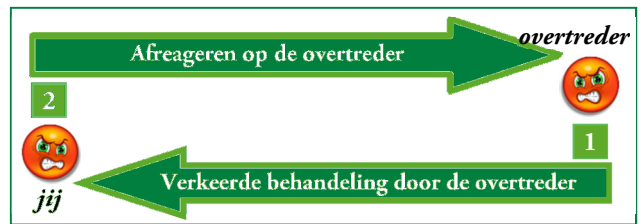
### B. Waarom worden mensen verbitterd?

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

- *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.
- *Wanneer je teleurgesteld wordt:* Een ander persoon voldoet niet aan de (hoge) verwachtingen die jij hebt.
- *Wanneer iemand misbruik van je maakt:* Misschien heeft een ander jouw rechten geschonden, misbruikt gemaakt van je goedheid, je bezittingen en zelfs je lichaam, of je diensten als vanzelfsprekend beschouwd.
- *Wanneer je onrecht aangedaan wordt:* Misschien heeft een ander je onrecht aangedaan. Je vriend of vriendin behandelt je niet met liefde, je vrienden vergeten je, je baas geeft je geen promotie, je leraar geeft je geen complimenten voor je schoolwerk, enz.
- *Wanneer je opstandig bent:* Soms brengt God je in moeilijke omstandigheden om je karakter te vormen of om zijn Koninkrijk te bouwen. Misschien ben je boos op God over hoe Hij je behandelt. Misschien zet je een groot vraagteken achter zijn plannen.

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; of je kunt met je gevoelens naar God toe gaan. Je kunt de overtreder ‘terugslaan’; of je kunt afreageren op een niets vermoedende persoon. Je kunt depressief worden; of jezelf kwaad aandoen (met drank, drugs, seks, gevaarlijke levenswijzen, enz.).

### C. Verkeerde reactie op onrecht: afreageren in de richting van een mens



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

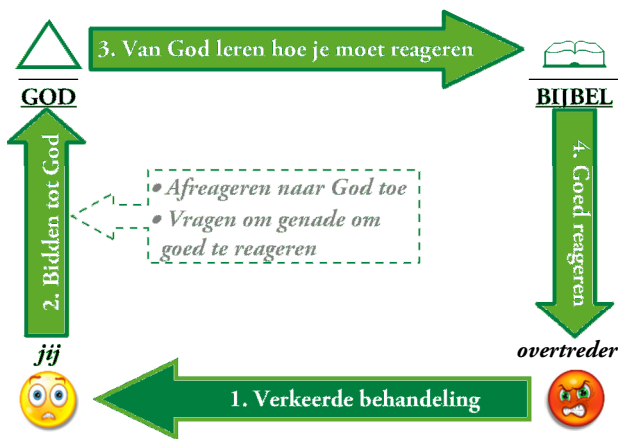
Als je verkeerd behandeld wordt, bekijk je de situatie automatisch van een *natuurlijk* (menselijk), *horizontaal* gezichtspunt. Je ziet *alleen* de overtreder die je met onrecht behandeld heeft. Je voelt je gekwetst, je bent boos, je scheldt hem (haar) uit, je zint op wraak of je wordt zelfs gewelddadig 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.

In deze reactie kijk je dus alleen naar ‘de verkeerde behandeling’ en niet naar God en zijn plannen voor en met jou.

#### 2. Wat zijn de gevolgen als je verbitterd bent en afreageert op een ander mens?

- Lees Matteüs 6:15; Hebreëen 12:14-15.
- *Bitterheid tast je relatie met God aan.* Je relatie met God wordt steeds afstandelijker. Wanneer je Gods genade om de ander te vergeven en lief te hebben afwijst, dan loop je een geweldige kans mis om te groeien in een heilig karakter en een vruchtbare bediening.
- *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).
- *Bitterheid tast je relatie met jezelf aan.* Bitterheid werkt als een vergif in je geest, denken 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.

## D. Goede reactie op onrecht: reageren in de richting van God



Als je verkeerd behandeld wordt, bekijk je de situatie doelbewust van een *bovennatuurlijk* (goddelijk), *verticaal* gezichtspunt. Je ziet eerst God die een bedoeling heeft met deze gebeurtenis. 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; 62:9). Je vraagt God om genade om op de juiste manier te reageren op de persoon die jou verkeerd behandelt. Je leest in de Bijbel hoe je naar deze persoon moet reageren.

➤ Lees Matteüs 18:21-35. Je verwacht je voordeel te trekken uit deze pijnlijke gebeurtenis. En dan pas reageer je op een zelfbeheerste, verstandige en aangename wijze op de overtreder.

In deze reactie kijk je dus naar 'God en zijn doel en plannen met jou' en de pijnlijke gebeurtenis wordt in zekere zin onbelangrijk.

## E. Een voorbeeld uit het leven van Jozef

### 1. Jozef werd verkeerd behandeld

➤ Lees Genesis 37:1-36. Zijn eigen *familie* behandelde Jozef verkeerd. 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!

➤ Lees Genesis 39:1-23. Zijn eigen *werkgever* behandelde hem verkeerd. 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!

➤ Lees Genesis 40:1-23. Zijn eigen *vrienden* behandelde hem verkeerd. 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. Jozefs lijden

➤ Lees Genesis 37:2 en Genesis 41:25-57. Jozef was 17 jaar oud toen hij als slaaf door zijn broers verkocht werd. En hij was 30 jaar oud toen hij de onderkoning van Egypte werd. 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

➤ Lees Genesis 42:1-3,8; Genesis 45:1-11. Tijdens een periode van voorspoed, had Jozef als onderkoning veel graan in Egypte opgespaard. Toen een grote droogte en hongersnood uitbraken, kwamen zijn broers van Kanaän naar Egypte om koren te kopen. Zonder dat zij er erg in hadden, stonden zij plotseling voor Jozef. Hij herkende hen, maar zij herkenden hem niet. 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 nu hun hele familie te redden! Dat zei hij aanhoudend, driemaal achter elkaar (Genesis 45:4-8). 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. Jozefs moeilijkheden werden Gods mogelijkheden!

### 4. Jozefs reactie op de overtredders

➤ Lees Genesis 45:13-15,21-24; Genesis 50:15-21. Jozef 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 (vgl. 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 (Genesis 50:19-21). In plaats van bitterheid en vergelding toonde Jozef vergeving en liefde. Zijn gekwetste gevoelens waren al jaren eerder geheeld!

## 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 moet je beproevingen ‘zien’?

➤ 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 en andere mensen.

### 2. Hoe moet je op beproevingen reageren?

➤ Lees Efeziërs 4:26-27,29,31-32. Je mag en moet soms boos worden met een heilige en rechtvaardige boosheid tegen onrecht en zonde. Maar je boosheid mag je niet uiten met getier en gevloek of kwaadaardigheid. Je boosheid mag niet leiden tot het doen van ‘zonden’ (dingen, die Gods doel missen). Ook mag je boosheid niet langer duren dan dezelfde dag – voor je gaat slapen moet je opwelling van boosheid voorbij zijn en moet je alles gedaan hebben om het weer goed te maken met diegene die je onrecht aangedaan heeft. Alleen op deze manier geef je de duivel geen ingang in je leven.

➤ Lees Matteüs 18:15-17; Lucas 17:3-4. Je mag en moet degene die jou verkeerd behandelt op een zelfbeheerste manier terechtwijzen. Maar je mag niet boos blijven, je moet de overtreder vergeven (soms kun je dat snel, soms duurt het wat langer).

➤ Lees Matteüs 5:38-42; Lucas 6:27-28; Romeinen 12:17-21; 1 Petrus 2:21-23. Je mag geen wraak nemen. De vergeldingswetten (“oog om oog”) in het Oude Testament (Exodus 21:23-25; Leviticus 24:19-22; Deuteronomium 19:18-21) slaan niet op persoonlijke wraak of vergeldingsacties. Het waren juridische en sociale wetten van het volk van Israël die golden in de oudtestamentische periode (Exodus 21:12-36; Leviticus 24:10-23; Deuteronomium 19:14-21). Nu, tijdens de nieuwtestamentische periode, wordt het straffen van onrecht in de maatschappij overgelaten aan de 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 je naar God toe reageren.

Hoe doe je dat? Vraag God om je *genade* te geven om:

- je niet te verzetten tegen iemand die kwaad doet (Matteüs 5:39)
- de vijand (overtreder) lief te hebben;

- goed te doen tegen de personen die je haten;
- de personen die je vervloeken te zegenen (Lucas 6:27-28);
- te bidden voor de personen die je onrechtvaardig behandelen;
- de beproeving te verdragen (1 Petrus 2:19);
- lief te hebben en om kwaad met goed te overwinnen (Romeinen 12:21);
- voor zover het in je macht ligt het weer goed te maken met de overtreder (Romeinen 12:18).

In plaats van energie en geld te besteden aan wraakacties, is de opdracht (en uitdaging) voor jou als christen om je in te spannen om voor je vijanden goede dingen te doen en hen dingen te geven, die zij helemaal niet verwachten. Geef aan hen meer 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), maar je kunt wel een andere christen betrekken in je strijd tegen bitterheid.

### 4. Wat is het nut van beproevingen?

➤ Lees Romeinen 5:3-5 HSV; Hebreeëen 12:10-11; Jakobus 1:2-4. Beproevingen ontwikkelen je doorzettingsvermogen en je karakter en maken je leven vruchtbaar en invloedrijk!

#### Opdrachten

1. 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.
2. De volgende keer als iemand je onrecht aandoet, reageer dan naar God toe. Laat God toe om je karakter op te bouwen en je leven invloedrijk te maken.
3. Denk na over onrecht dat jij een ander aangedaan hebt en nog niet rechtgezet hebt. Neem de initiatief en maakt het weer goed.
4. Help en leer andere christenen wat de Bijbel zegt over bitterheid en vergeving.

