Eenzaamheid overwinnen door de aanwezigheid van God Opdrachtenblad pastorale cursus Sta Op Zorg

Ongeveer een miljoen mensen voelen zich eenzaam in Nederland: gemiddeld 43% van de volwassen Nederlandse bevolking. Het gaat daarbij vooral om mensen die geen vrienden hebben. De meeste eenzame mensen wonen in Limburg en Zeeland.

Je kunt eenzaam raken door onder meer de volgende zaken:

* door verlies van kennissen, en door te weinig zingevende relaties,
* door verkeerde keuzes, gedrag en verslaving, waardoor je geïsoleerd raakt,
* door verkeerde (negatieve) gedachten over jezelf en over anderen,
* door pijnlijke ervaringen en afwijzing in je leven.

Daardoor kun je soms het gevoel hebben door God en mensen verlaten te zijn,

terwijl je dan op jezelf teruggeworpen kunt worden.

Een weggekropen vogel wordt door Jezus geroepen

In het lied ‘Kleine vogel’ van Elly & Rikkert gaat het ook over een uit het nest gevallen vogel. Daarin word je gewezen op God: ‘Wie wil Zich over jou ontfermen en je beschermen? Kruip niet weg van Hem, wees maar niet bang. Hier is Zijn hand, Hij zal je wonden helen, Hij zal je helen totdat je bloeien kan.’

In een ander lied zingen ze over Jezus en het werk van God: ‘Mijn last is licht en Mijn juk is zacht; Ik ben je schild en Ik ben je kracht, en Ik maak je vrij als een vogel, die vliegt zonder gewicht. Ik maak je los, van alles wat je bindt.’

Jezus is de Heiland, die met Zijn Evangelie tot je komt, om je redding, heling en rust te geven. Hij geeft aan in Matth. 11:28: *‘Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven.’*

Een bekend gezang nodigt ons:

**Ga niet alleen door ’t leven, die last is u te zwaar.**

**Laat Eén u sterkte geven: ga tot uw Middelaar.**

In deze pastorale Bijbelstudie gaat het over:

* De eenzame duif in de kloof van de steenrots. (Hooglied 2:8-14.)
* Elia in de woestijn en bij het suizen van een zachte stilte. (Zie 1 Kon. 19)

Hij kreeg daarna nog een nieuwe roeping.

* David in de spelonk van Adullam (Zie 1 Sam 22:1-2 + Ps. 57:1-2.)
* Jezus, Die de eenzaamheid en verlatenheid voor de gelovigen heeft doorleefd en weggedragen aan het kruis. Hij heeft juist de eenzamen en eenlingen opgezocht (zoals je leest in Johannes).
* Dat we samen sterk kunnen zijn in de Naam van Jezus,

in het zoeken naar eenheid en liefde.

(Zie Joh. 17:20-23 + Kol. 1:3-4 en Kol. 3:12-17 + 1 Joh. 4:7-11.).

We gaan ontdekken hoe de eenzaamheid van woestijn en rotsen tot een zegenrijke plaatsen kunnen worden: een schuilplaats, een voedingsplaats en een plaats van de aanwezigheid van God. God zet de eenzamen in een huisgezin.

(Zie: Ps. 25:16, Ps. 68:6-7. Efeze 2 :19.)

Opdrachten:

**1. Wat vind je van de volgende stellingen? Waarin herken je jezelf?**

a. Iedereen hunkert naar liefde.

b. De eenzaamste plek is een hart wat geen liefde heeft.

c. De verloren zoon voelde zich eenzaam bij de varkens (Lukas 15:14-17).

d. Jezus werd afgewezen op aarde en was eenzaam aan het kruis, zodat jij

niet zó afgewezen en eenzaam hoeft te zijn. (Zie. Jes. 53:2-5 + Matth. 27:46.)

**Hij ziet je en wil je helpen.**

e. Door eenzaamheid zit je in een emotionele cel, met de sleutel in je hart.

Jezus klopt in het Evangelie op de deur van je hart (zie Openb. 3:20).

g. God zet eenzame mensen in Zijn huisgezin (zie Psalm 68:7 + Efeze 2:19).

h. Je kunt eenzaam zijn, maar niet alleen.

2. Jezus is als de Liefste in je leven en de Bruidegom die zoekt naar je hart.

In het Hooglied is Zijn Bruid (de gelovige) als een duif die zich angstig in een

eenzame kloof van een rots schuilhoudt.

* **Bespreek Hoogl. 2:10-14 met elkaar.**

Wat spreekt je aan in deze beeldspraak. Hoe kun je jezelf hierbij betrekken?

3. **Lees 1 Koningen 19:1-8.**

- Waardoor kwam de gelovige en dappere Elia tot grote moedeloosheid

en eenzaamheid onder de bremstruik in de woestijn? **Herken je dat?**

- Hoe werd hij door God versterkt?

- **Wat kunnen we van deze geschiedenis leren?**

- Hoe ben je zelf wel eens uit je moedeloosheid en eenzaamheid bevrijd?

4. In 1 Koningen 19:9-18 zie je hoe God tot Elia komt, Zijn aanwezigheid toont

en hem weer nieuwe opdrachten geeft.

* Heb jij de aanwezigheid van God wel eens ervaren? Hoe was dat?
* Wat denk je welke opdrachten Hij voor jou heeft?
* Hoe wil je God verder gaan gehoorzamen?

4. In **1 Sam. 22:1-2** zie je dat David zich schuilhoudt in de grot van Adullam.

Schoonvader Saul wil hem doden. Bij deze ervaringsdeskundige kwamen

400 mannen schuilen die in nood verkeerden, een schuldeiser hadden en

die verbitterd van gemoed waren (vers 2).

**David werd in de nood een helper en beschermer van anderen.**

* Hoe is David hier tot op zekere hoogte een type van Jezus?
* En op welke wijze wil jij jou nood en problemen omzetten

tot hulp van anderen, om samen sterk te zijn?

5. Hoe kun je eenzaamheid voor een deel zelf oplossen als je let op de opdrachten

in **Kolossenzen 3:12-17**? **Wat vind je mooi aan deze teksten?**

Samen danken en bidden