

DOOR DISCIPELSCHAP LEEFD

A series of black bird silhouettes in flight, scattered across the yellow background. Some are positioned near the large title text, while others are more isolated.

MART-JAN
VAN DER MAAS

VERHALEN VAN ÉN VOOR MENSEN DIE JEZUS VOLGEN



Alle bijbelteksten in dit boek zijn overgenomen uit de Nieuwe Bijbelvertaling (NBV21), tenzij anders aangegeven.

Doorleefd discipelschap

Verhalen van én voor mensen die Jezus volgen

Copyright © 2026 Uitgeverij Gideon & Mart-Jan van der Maas

Auteur: Mart-Jan van der Maas

Redactie: Uitgeverij Gideon

Concept: Mart-Jan van der Maas

Fotografie: Ben Griffioen | www.bennez.nl

Vormgeving: Jonathan Reining | Jore ontwerp

Jaar van uitgave: januari 2026

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

www.gideonboeken.nl

ISBN: 978-90-5999-312-9

NUR: 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook, behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vannit vrede
ontstaat vrucht
Joh. 15:8



**Nog eens zei Jezus: 'Vrede zij met jullie!
Zoals de Vader Mij heeft uitgezonden,
zo zend Ik jullie uit'**

Johannes 20:21

VOOR TALITHA!

Dank je wel dat we samen op
mogen trekken.
Samen achter Meester Jezus aan.
Wat ons aanzet is liefde;
voor elkaar en voor Hem.
Ik zou met niemand anders
deze reis willen maken.

Ik hou van je.

VOOR JOY, MICHA & AMY

Naast iedereen die dit boek leest,
is het toch ook speciaal voor jullie.
Mijn gebed is dat jullie – samen
met ons – altijd Meester Jezus
zullen volgen.
Ik zie veel van Hem in jullie.

Leef voor Hem.

VOOR DE KERK

Mijn gebed is dat we samen zullen
herontdekken hoe discipelschap
werkt, in de kerk én buiten de kerk.
En voor mijn vrienden in Silo:
dank voor het prachtige, kwetsbare
voorbeeld dat jullie geven. Door
jullie voorbeeld zie ik (weer) hoe
de kerk kan zijn.

Schitter.

INHOUD

Even voorstellen 13

Aanbevelingen 14

Voorwoord 17

Inleiding 19

Hoe lees je dit boek? 23

1. DISCIPELSCHAP ALS PRAKTISCHE LEVENSTIJL 25

Het interview

Reflectie op het interview

- *Een discipel is een leerling of volgeling van iets of iemand anders*
- *Ingrediënten voor discipel-zijn*
- *Wie is Jezus voor je?*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Community 35

2. DISCIPELSCHAP DICHT BIJ HUIS 37

Het interview

Reflectie op het interview

- *Dicht bij huis*
- *De oefenplek*
- *Pay it forward*
- *Cultuur van discipelschap*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Volgen en spiegelen 47

3. ZOEK JE KRACHT IN GEBED 50

Het interview

Reflectie op het interview

- *Het belang van voorbeelden*
- *Innovatie en discipelschap*
- *Moed*
- *Zoek je kracht in gebed*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Gebed 59

4. ALS JE GOD GROOTMAAKT, DAN WORDEN ALLE ANDERE DINGEN KLEIN 62

Het interview

Reflectie op het interview

- *Aanbidden*
- *Wat mag het je kosten?*
- *Met God weet je het nooit precies*
- *Je leven is het rijkst als je het weggeeft*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Aanbidding 69

5. AANSPREKEND AANSPREEKBAAR 71

Het interview

Reflectie op het interview

- *Kwetsbaarheid en wederkerigheid*
- *Loslaten*
- *De rol van vragen stellen*
- *Geestelijke vaders en moeders*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Ritmes 81

6. TROUW ZIJN (OOK BIJ ONWEER) 83

Het interview

Reflectie op het interview

- *Rust, ruimte én sport*
- *Starten met een tuintje*
- *Trouw zijn (bij onweer)*
- *Loslaten en het symbool van open handen*

Verwerkingsvragen

Bens lens – God is er altijd 93

7. OPEN OGEN?! 95

Het interview

Reflectie op het interview

- *Fan of discipel?*
- *Open ogen*
- *Deel je Bijbel, bid elke dag*
- *3 x 3 = 9*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Bijbel 105

8. 'JEZUS BEWONDEREN' 108

Het interview

Reflectie op het interview

- *Innerlijke drive*
- *Een voor een*
- *Weg van de 'hype' – Jezus bewonderen*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Rust 117

9. ER 'VOL' VOOR GAAN 119

Het interview

Reflectie op het interview

- *Een gekruisigde Jezus*
- *Overgave*
- *Voorbeeld zijn*
- *Ruimte in je leven laten*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Vrijgevigheid 131

10. HOE BRENGEN WE JEZUS IN DEZE TIJD? 134

Het interview

Reflectie op het interview

- *Autonomie, en hoe dat niet helpt*
- *Vervolging*
- *Accultureren en contextualiseren*
- *Holistisch en intentioneel*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Perspectief 147

11. OVERGAVE 148

Het interview

Reflectie op het interview

- *Waar begint discipelschap?*
- *Twee boerderijen*
- *Roadblocks en versnellers*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Vrede 157

12. VOL LIEFDE NAAR BOVEN KIJKEN 158

Het interview

Reflectie op het interview

- *Alles is liefde, weet jij je geliefd?*
- *Oog ontwikkelen voor het kleine*
- *Dwarsliggers*
- *Gaan voor de inhoud en mensen aanspreken*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Naar boven kijken 167

13. JONGEREN IN HUN KRACHT ZETTEN 168

Het interview

Reflectie op het interview

- *Hoe zit het met je eigen kinderen?*
- *Eventdiscipel versus 24/7-discipel*
- *Generaties van geloof*
- *Jongeren toerusten en in hun kracht zetten*

Verwerkingsvragen

Bens lens – Vasten 179

14. SAMENVATTING 182

LES #1 – Het gaat om Jezus, Jezus en nog eens Jezus

LES #2 – Community

LES #3 – Relatieel en intentioneel

LES #4 – Geestelijke vaders en moeders

LES #5 – Een levensstijl van Jezus volgen

LES #6 – Discipelschap heeft een ‘cultuur’ nodig

LES #7 – Start maar (heel) klein

15. ZEGEN VOOR EEN DISCIPEL 187

Over de auteur 188

Alongsiders 189

Eindnoten 191

EVEN VOORSTELLEN

Mart-Jan van der Maas

Mart-Jan is getrouwd, vader, leider en spreker. Maar vooral: *volgeling* van Jezus. Leerling. *Discipel*. Veel van zijn tijd steekt hij in het leiding geven aan Alongsiders, in Nederland en Europa. Je komt hem regelmatig tegen in gemeenten, als hij voorgaat, of bij workshops over – je raadt het al – discipelschap. Mart-Jan is de auteur van dit boek en de host van de bijbehorende podcast. Zijn inspirerende en enthousiaste manier van werken maken dat je vanzelf ‘aangaat’.

Foppe Wiersma

Foppe is nieuwsgierig. Hij studeerde geneeskunde en werkte als docent aan de universiteit. Later werd hij dermatoloog. Onderwijs en besturen vormen een rode draad in zijn leven, want, zoals hij het zelf zegt: *‘investeren in mensen is het mooiste wat er is’*.

Naast zijn werk in het ziekenhuis is hij directeur van het Corrie ten Boomhuis. In zijn vrije tijd trekt hij graag de natuur in, loopt hij hard, en analyseert hij films en verhalen. Hij spreekt ook regelmatig, voor kleine en grote groepen. In dit boek kom je Foppe ook tegen als host in verschillende podcasts.

Ben Griffioen

Ben is man van Mieke, vader van drie kinderen, bioloog en vooral erg onder de indruk van Gods schepping. Vandaar dat je hem ook ergens tussen de bomen, in het water, of diep onder het water zou kunnen tegenkomen. En als dat even kan graag met z’n camera. Ben weet op een unieke manier Gods schepping vast te leggen. Alle foto’s in dit boek komen van Bens hand.

AANBEVELINGEN

Mieke Griffioen • CEO Groundwork Academy

Dit is niet het zoveelste boek over discipelschap. Mart-Jan heeft een manier gevonden om de theorie van discipelschap tot leven te brengen in de verhalen van mensen. Hoe zij dit met vallen en opstaan doen. Dat is waar discipelschap in de diepste kern over gaat, een leerling zijn, in de leer zijn bij Jezus. En iedereen leert anders, sommige door te lezen, anderen door te ervaren, beelden in zich op te nemen, te reflecteren, te praten, te luisteren naar verhalen of muziek. Dit is veel meer dan alleen een boek. Het is een handvat voor een reis die je op jouw manier mag maken, in verbinding met anderen.



Foppe Wiersma • directeur Corrie ten Boomhuis

Avontuurlijk, verbindend, betekenisvol. In dit boek laat Mart-Jan zien hoe het volgen van Jezus kan zijn. Het leest lekker weg en door de podcast, foto's, muziek en vragen kun je er zo mee aan de slag. Goed gedaan! Een aanrader voor iedereen die het echte leven samen met Jezus en samen met anderen wil ontdekken...



Martine Versteeg • directeur Missie Nederland

Doorleefd discipelschap is geen gewoon boek, het is een reis. Het laat zien dat Jezus volgen niet gaat om theorie of programma's, maar om een levensstijl die je hele bestaan raakt. Je leest verhalen van gewone mensen, die met vallen en opstaan ontdekken wat het betekent om Hem te volgen: kwetsbaar, vol passie, trouw en met open ogen voor de wereld om hen heen. Het boek is eerlijk over de prijs van discipelschap, maar ook over de vreugde en vervulling die het brengt. Dit boek inspireert om niet half, maar voluit te gaan voor Jezus, in je gezin, je kerk, op je werk en in je buurt.



Mira de Boer • bestuursvoorzitter Alongsiders Nederland

Dit boek is niet bedoeld om kennis over te brengen, maar inspireert om samen te leven. Het spreekt je zintuigen aan. Je wordt uitgedaagd om te luisteren, te zien, te ervaren en te doen, met als doel te ontdekken dat het leven draait om Samen Jezus Volgen.



Mounia Dollison • jongerenwerker in Almere

Jezus – discipelschap – kunst – jezelf. Deze elementen kom je tegen in dit inspirerende boek van Mart-Jan. Met persoonlijke verhalen word je uitgedaagd om na te denken over jouw relatie met Jezus en hoe je die in het dagelijks leven vormgeeft. Ik begon met lezen en dacht direct: ‘typisch Mart-Jan’.

Creativiteit, kwetsbaarheid en het volgen van Jezus staan front & center in dit boek. Het leest alsof je zelf met Mart-Jan in gesprek bent. Dit boek is een aanrader voor iedereen die verlangt naar bewuste en doorleefde navolging.



Ramona van den Hoed • jongerenwerker en inspirator

Laat je inspireren door *Doorleefd Discipelschap*. Niet een boek om zomaar een keertje te lezen, maar een essentiële gids die jouw geloof uit de kerkbanken en je geloofsbubbel haalt en midden in je dagelijks leven plaatst. De eerlijke persoonlijke ervaringsverhalen van



verschillende mensen in combinatie met de reflecties van Mart-Jan laten je zien hoe je echt en doorleefd de weg van Jezus kunt volgen. Juist ook buiten je eigen geloofsgemeenschap. En de praktische verwerkingsvragen zijn perfect om ook in groepsverband (opnieuw) na te denken en actie te ondernemen. Dus... start met lezen en mis de kans niet om aangemoedigd te worden als discipel, om jouw verhaal met Jezus krachtig en doorleefd door te geven.

Gilbert Thera • voorganger re:connect (Haarlem)

Wat een feest om door deze dertien verhalen heen te gaan! Mart-Jan opent zelf het boek met zijn eigen interview en daarmee zet hij meteen de toon: eerlijk, dichtbij en vol verlangen om Jezus écht te volgen. Elk verhaal heeft zijn eigen kleur, maar samen vormen ze een mozaïek dat iets laat zien van hoe mooi en krachtig discipelschap kan zijn. Je wordt meegenomen, geraakt, uitgedaagd en soms zelfs even stilgezet. Het is toegankelijk, herkenbaar en tegelijk theologisch doordacht. Als je verlangt naar een leven dat meer op Jezus lijkt, en je zoekt iets wat je helpt om daar stappen in te zetten, dan is dit boek pure winst.



Arjen ten Brinke • voorganger Mozaiek036 (Almere)

Ik ken Mart-Jan als een vriend met een diep hart voor discipelschap, en precies dat proef je op elke bladzijde van dit boek. *Doorleefd Discipelschap* is authentiek, eerlijk en staat vol verhalen die je raken. Het brengt het volgen van Jezus terug naar het gewone leven van elke dag. Mart-Jan schrijft niet theoretisch, maar vanuit zijn eigen doorleefde reis. Het inspireert, daagt uit en nodigt je uit om zelf stappen te zetten.

Je ontdekt hoe Jezus werkt in echte mensen en echte situaties.

Dit boek helpt je om dichter naar het hart van de Meester te groeien. Het geeft taal én richting voor iedereen die Jezus wil volgen.

Lees het, voor je geloof, je groei én je roeping als leerling van Jezus.



Chris van Heyst • gen Z'er, ondernemer

Met korte alinea's is het boek eenvoudig te lezen, maar daarmee absoluut niet minder diepgaand. In elk hoofdstuk word je persoonlijk uitgedaagd om in de spiegel te kijken. Maar omdat je in de begeleidende podcast bij de hoofdstukken de verhalen hoort van mensen die zowel hun struggles als ook hun succesmomenten



delen, is het écht inspirerend. Een boek om regelmatig even uit de kast te pakken en dan te bladeren door de verhalen, de foto's en de vragen.

Isabelle Wolswinkel • teamleider Muskathlon bij Tot Heil des Volks

Dynamisch... dat is het woord dat in me opkomt als ik dit boek moet beschrijven. En dat past wel bij een boek over discipelschap, want het volgen van Rabbi Jezus is dat zeker ook! Anekdoten, interviews, fotografie, voorbeelden uit het heden en verleden die je fantasie prikkelen en concepten concreet maken; het is alsof je even bij Mart-Jan aan de keukentafel aanschuift en mee mag luisteren met de gesprekken, en de gedachten die in zijn hoofd spelen. De vlotte schrijfstijl leest gemakkelijk weg, maar de rijkdom aan referenties en diepe reflectievragen zorgen ervoor dat je steeds weer terug kunt blijven komen en dit boek kunt gebruiken als een spiegel en een tool om te blijven groeien in je discipelschap. Ik hoop dat je de tijd durft te maken voor de moeilijke vragen en ook in gesprek zult gaan met anderen. Laat dat de uitnodiging zijn die voor jou door dit boek heen klinkt om, samen met anderen, met volle overtuiging achter Jezus aan te gaan, en te groeien in het volgen van Hem!



VOORWOORD

Wéér een boek over discipelschap?

Ik kan me voorstellen dat deze gedachte door je heen schiet als je met dit boek in handen staat. Het klopt dat er door de tijd heen ontelbaar veel boeken zijn geschreven over discipelschap. Soms theoretisch, soms persoonlijk, vaak langdradig.

Dit is echt een ander soort boek. Het is niet om in één keer uit te lezen, je hoofd vol met kennis te stoppen en vervolgens in je kast te zetten. Het gaat namelijk niet om het overbrengen van kennis, maar over geïnspireerd worden om te leven. Je zintuigen worden aangesproken: je wordt uitgedaagd om te luisteren, te zien, te ervaren én te doen, zodat je ontdekt dat het leven draait om Samen Jezus Volgen.

Mart-Jan geeft leiding aan Alongsiders Europa, onderdeel van Alongsiders International. Dit is een beweging die wereldwijd tienduizenden jongeren ondersteunt om samen op te lopen: iedere jongere naast een andere zodat niemand er alleen voor staat. Eigenlijk wonen al deze jongeren in het Mondiale Zuiden, in samenlevingen waar mensen nog wel met elkaar *samen*leven. We zien de enorme zegen die dit samen oplopen met zich meebrengt: jongeren worden weerbaar, leren goede keuzes maken, zijn niet meer eenzaam,

leren om voor anderen te zorgen en zijn zo een zegen voor hun omgeving.

Mart-Jan en Talitha, zijn vrouw, zagen dit in de tijd dat zij in Cambodja woonden en wisten dat deze zegen ook voor Nederland nodig is. Zij zijn hiermee aan de slag gegaan en stimuleren en inspireren onvermoeibaar jongeren in Nederland om Jezus te volgen en samen op te lopen.

Maar hoe doe je dat? Samen oplopen, samen leven?

Nou, daar is dit boek voor bedoeld. Lees het, geniet van de verhalen, kijk in de spiegel, denk over de vragen na, luister de podcasts en de prachtige muziek tijdens een wandeling, verwonder je over de mooie foto's. Niet allemaal op één dag, maar door de tijd heen. Want op die manier heeft het tijd om te beklijven. Dus... niet even snel lezen en weer een boek afvinken, maar langzaam tot je nemen. Stap voor stap, want dan wordt iets doorleefd. En dat is wat we willen: *doorleefd discipelschap*. Onder jongeren, onder ouderen, in alle lagen van onze *samen*leving.

Mira de Boer - *voorzitter bestuur Alongsiders Nederland*

INLEIDING

Jezus was een verhalenverteller.

Er was eens...

Een zaaier ging uit...

Een vader had twee zonen...

Heel eerlijk – als ik de verhalen lees, was ik er graag bij geweest. Gewoon daar op die berghelling toen Hij preekte, of toen Hij met Zijn discipelen onderweg was. Of toen Hij op een koele avond op het strand zat. Meeluisteren, meege-nieten. Zijn verhalen waren mooi, bemoedigend. Maar ook schurend, en met de religieuze leiders had Hij vaak ‘bonje’. Ik weet niet goed hoe ik me tot Zijn verhalen zou verhouden.

Zou ik ja knikken?

Of van boosheid weglopen?

Misschien soms het een, soms het ander. In elk geval zou ik heel graag even met Hem oplopen en Hem wat dingen vragen. Wat bedoelde Hij precies hiermee? Wat moet of mag ik daarmee? Dat soort vragen, maar dan even aan de Meester Zelf. Aan Jezus Zelf.

In het boek *Jesus the Fool* (uitdagende titel, maar laat de titel je niet tegenhouden om het boek te lezen¹) vertelt Mike Frost over de positie die Jezus innam met Zijn verhalen. Frost stelt dat Zijn verhalen je vaak met een vraag achterlieten. Of met een gedachte. Ze hielden een spiegel voor. Zijn verhalen brachten iets tot stand en ze zetten iets in beweging. En in Zijn verhalen zit vaak een ‘twist’. Neem het verhaal over barmhartigheid.² De identificatiepersoon is niet zomaar iemand die barmhartig is, nee, het is een Samaritaan. Of de vader met de twee zoons. Die oudste zoon, die altijd werkte, maar niet samen met vader feest kon vieren, en de jongste die een gat in z’n hand had en alles verspeelde. Met welke zoon identificeer jij je eigenlijk?

Verhalen doen iets met mij.

Verhalen doen iets met mensen.

Het is niet voor niets dat verhalen doorverteld moeten worden.

Je leert ervan. Volgens mij zegt de Bijbel daar iets over.³

En in oude beschavingen werden zo waarden, cultuur en geschiedenis bewaard.

Niet alleen vroeger trouwens. Dat is nog steeds zo.

Jezus was een verhalenverteller.

Is Hij dat nog steeds?

Is het nog steeds zo dat Jezus verhalen vertelt, schrijft, doorgeeft? En kunnen wij die verhalen ook lezen, ontdekken, tot ons nemen? Waar kunnen we die verhalen dan vinden?

Deze gedachten vervulden me steeds weer als ik mensen hoorde vertellen over wat Jezus in hun leven deed. Een getuigenis – en mijn ogen vulden zich met tranen. Een verhaal over de vervolgde kerk – en iets in je draait zich om en brengt je in gebed. Een jongeman die deelt over zijn jeugd en hoe Jezus tastbaar aanwezig was – juist toen het zo ontzettend moeilijk was. Een vrouw die deelt over de vreugde en voldoening die ze vond toen Jezus haar de weg wees.

Allemaal verhalen. En wie is de Auteur?

Precies, Jezus Zelf.

De Verhalenverteller leeft en ook vandaag kun je Zijn verhalen nog lezen.

Die verhalen inspireren nog steeds.

Ze prikkelen nog altijd.

Ze maken je aan het lachen en huilen.

Ze zetten je in beweging en maken dat je dingen doet waarbij de mensen om je heen de wenkbrauwen fronsen.

Verhalen zijn krachtig.

Dat is sowieso zo, maar zeker als de Meesterverhalenverteller ze vertelt.

Ik ben op zoek gegaan naar die verhalen, en in dit boek tref je er een paar aan. Verhalen van allemaal discipelen – volgelingen – van Meester Jezus. Verhalen van gewone mensen. Misschien ken je ze, misschien ook niet, dat geeft niet. Door de verhalen heen krijg je een inkijkje in hun leven en delen ze hoe ze Jezus volgen. Of daar een poging toe doen, want perfecte verhalen zul je niet vinden. Het is eerder kwetsbaar, dichtbij, struikelend. Maar wel écht! Tijdens het verzamelen waren vreugde en plezier maar ook de gebrokenheid zichtbaar. Dit zijn echte verhalen.

Nogmaals, de auteur is Jezus Zelf.

Ik ben alleen maar de verzamelaar.

Elk verhaal is wat het is –uniek. Helemaal passend bij de persoon die het me vertelde. Authentiek, nog zo’n mooi woord. Wat ik heb gedaan is ernaar luisteren, opnemen, ontrafelen en neerschrijven. Het verhaal blijft het verhaal, maar wat ik vervolgens steeds heb gedaan is een stap terugzetten en van een afstandje naar het verhaal ‘kijken’.

Wat zegt iemand eigenlijk? Wat doet Jezus?

Na elk verhaal tref je een reflectie aan. Wat viel mij op? Welke typische ‘Jezus-dingen’ zie je terug? Waar kom je die in de Bijbel tegen? Waar zie je dat om je heen (nog) terug? Ik heb geprobeerd daarin creatief te zijn en hoop dat je daar met volle teugen van gaat genieten. Wat is God goed en wat werkt Hij mooi. Ik ben daar opnieuw van onder de indruk gekomen.

Toen ik een paar jaar geleden Ben leerde kennen, zat ik bij hem op de bank. Boven de bank hing de foto die je in dit boek bij hoofdstuk 6 vindt. Een juweeltje. Ik zat met mijn kop thee in de hand te luisteren naar het verhaal achter de foto en toen wist ik het: ‘Deze foto’s kunnen een toffe aanvulling zijn op dit boek.’

Zo gedacht, zo gedaan.

Geniet van dat prachtige perspectief.

Jezus trok met veel mensen op. Veel mensen luisterden naar Hem. Hij had tijd voor gewone mensen en voor privé-gesprekjes met hooggeplaatsten. Jezus deelde. Maar het meeste deelde Hij met Zijn discipelen. Zij kregen de extra uitleg. Die preek op de berghelling waar ik eerder over schreef en die we nu kennen als de Bergrede – die was primair aan hen gericht. Aan de discipelen.

Ben jij ook een discipel?

Een volgeling?

Dit boek is geschreven met jou in gedachten. Het zijn stuk voor stuk doorleefde verhalen van discipelen. Verhalen van én voor mensen die Meester Jezus willen volgen.

Volgens mij mag ik hier stoppen en de verhalen laten spreken. Geniet ervan!

En vergeet Meester verhalenverteller Jezus niet af en toe te danken.

Mart-Jan van der Maas

Almere, september 2025



1

DISCIPELSCHAP ALS PRAKTISCHE LEVENSTIJL

Foppe Wiersma interviewt Mart-Jan

Wij – Mart-Jan en Foppe – zijn gepassioneerd over Jezus. We volgen Hem. Discipelschap is voor ons een werkwoord en wij willen jou graag inspireren. Meenemen. Verhalen vertellen. Prikkelen en handvatten geven. Wat we je voorhouden willen we zelf ook leven – dat is ons verlangen. Maar, zullen we eerst maar eens even kennismaken?

In de volgende twee interviews (hoofdstuk 1 en hoofdstuk 2) gaan we met elkaar in gesprek en laten we iets van ons hart zien. Hoe we zelf Jezus volgen. Gewoon, als Mart-Jan en Foppe. Hoe geven we discipelschap handen en voeten? Hoe ‘*laden*’⁶ we discipelschap? Wat is de kern? Ingekleurd met persoonlijke verhalen en ervaringen.

”

Foppe: Dus in plaats van gitaarbouwen is het vak nu leven...?

Mart-Jan: Ja, zo zou je het wel kunnen zeggen: leven met Hem. Leven met Jezus. Leven op de manier zoals God het heeft bedoeld.

Foppe: En ben jij zelf een discipel?

Mart-Jan: Ja, zeker. Maar hoor daarin een nederige ondertoon. Het is écht mijn verlangen en ik strek me ernaar uit. Ik wil Hem volgen. Ik wil Hem als mijn ijkpunt hebben. Hij is mijn Meester.

Foppe: Dus dat is dan ook jouw definitie? Als je zegt: ‘Ik wil Jezus volgen’, dán ben je een discipel?

Mart-Jan: Ja, dat denk ik wel. Want als ik bijvoorbeeld zeg: 'Ik ben een discipel, want ik heb er een aantal boeken over gelezen of er een aantal preken over gehoord', dan voel je gelijk al aan: dat maakt niet het verschil. Ik kan veel boeken over gitaarbouwen lezen, maar uiteindelijk moet ik mijn eigen handen op de schaaflleggen en het zelf gaan doen. Het gaat er écht om dat je het zelf leeft. Zelf doet. Je ernaar uitstrekt.

Foppe: Dus discipelschap is praktisch, handen uit de mouwen, bezig gaan, keuzes maken. Niet alleen kennis, maar juist praktijk?

Mart-Jan: Ja! Je zou het ook een 'levensstijl' kunnen noemen. Een manier van leven. Leven zoals de Meester Zelf ook leefde.

**LEES HET
INTERVIEW**



**LUISTER
DE PODCAST**



Een discipel is een leerling of volgeling van iets of iemand anders

Het woord discipel (in het Grieks mathe'tes (μαθητης)) betekent letterlijk leerling of 'pupil'. Een discipel is dus iemand die iets wil leren of in ieder geval in die positie staat.



Een volgeling geeft nét een ander accent. Dat zegt meer over de manier waarop je leerling – discipel – bent. Je volgt een meester, je gaat achter hem aan – en door achter hem aan te gaan leer je. Want je ziet hem, hoort hem, bevraagt hem, bent bij hem. Je deelt in zijn leven.

Leren.

En volgen.

Je kunt op veel verschillende plekken leren en leerling zijn. School. Boeken.

Die cursus die je al lang wilt volgen.

Misschien is Google je beste vriend? Of ChatGPT? Instagram? Of kies het medium dat bij jou aansluit.

Altijd genoeg te leren.

En wie volg jij?

Ben jij 1 van de 37.106 volgers van Sela⁷ of 1 van de 1,9 miljoen van Hillsong Worship⁸ op Insta? Kies jij wie je volgt? En hoe kies je dan? Waarin investeer jij je tijd?

Het punt is: we zijn allemaal leerling en we zijn allemaal volgeling.

Je leert gitaarspelen. Of golfen.
Motorrijden. Of moeder zijn.

Ik volg ook van alles...

Van mijn favoriete podcast tot de minister-president (of die misschien juist niet).

Hoe dan ook, we maken keuzes over wat we willen worden en wie we inspraak geven in ons leven. Leerling zijn en volgeling zijn. We zijn het allemaal.

Het boek *De diamant van discipelschap*⁹ heeft aan het begin dit statement: 'Je bent altijd bezig discipelen te maken. De vraag is wat voor discipelen, en van wie je discipelen maakt...'

Hetzelfde idee.

Jij discipelt anderen, jij wordt gediscipeld.
Jij volgt anderen, anderen volgen jou.

Best belangrijk van wie je leerling bent. En best belangrijk wie je volgt.

We keren even terug naar de wereld van de muziek.

Mijn dochter, Joy, speelt viool. Ze oefent een uur of drie per dag en heeft talent. Tenminste, dat is wat mensen zeggen, en ik ben het met hen eens. Het is prachtig om te zien hoe ze groeit en vooruitgang boekt. Mensen horen haar spelen in de kerk of in een orkest en genieten.

Ik zie wat ze daarvoor doet. Ik zie welke keuzes ze maakt. De offers die ze brengt.

06:00 uur opstaan en oefenen. Eindeloze ladders, intonatie oefenen tot je oren eraf vallen. En – en dat is superbelangrijk – ze heeft een meester die haar les geeft. En dan verschillende keren per week ernaartoe om te leren, feedback te krijgen, tips, tricks en af en toe wat bemoediging natuurlijk. En naar je meester luister je. Je doet wat-ie zegt.

Wie je als meester hebt is enorm belangrijk.

Zelfs zo belangrijk dat mensen vaak later aan jouw spel kunnen horen wie je meester is geweest. Enorm





BENS LENS COMMUNITY

Wij stonden op een camping vlak bij de duinen. Vanaf de camping konden we zo een gebied in wandelen waar er een grote kans was om damherten tegen te komen. Een aantal avonden op rij wachtte ik op een mooie zonsondergang om in het tegenlicht van de zon een groepje herten te fotograferen. Zo kwam ik deze drie tegen. Het kippenvel stond op mijn armen. Wat gaaf! Alsof deze drie herten samen de dag afsloten, om nog even te genieten van de avondzon en het groene gras. Langzaam kroop ik half gebogen naar een plekje, op zoek naar het juiste tegenlicht. Niet te fel, niet te donker, maar nét genoeg om de herten te omhullen met een gouden gloed.

Community

Sinds een aantal jaar volg ik het tv-programma *Alone*. Tien deelnemers worden apart van elkaar gedropt in de wildernis en moeten alleen zien te overleven. Alaska, Mongolië, Patagonië, Noorwegen, Tasmanië, en ga zo maar door. Verschillende gebieden met allemaal eenzelfde karakter. Het is er ruig en stil, en je bent er alleen. Helemaal op jezelf aangewezen. De verschillen tussen de deelnemers zijn groot. De

één is een getrainde ex-marinier en de ander een huisvrouw. De één een bioloog en de ander een persoon opgegroeid tussen de inheemse bevolking van Noord-Amerika. Naast een basisuitrusting (kleden en EHBO-koffer) mogen ze tien items kiezen om mee te nemen. Een bijl, schep, slaapzak, visgerei, mes, et cetera. Het doel? Degene die het langst overblijft wint (dat kan een hoofdprijs zijn van wel een half miljoen dollar). Alles wat ze doen, moeten ze zelf filmen. De batterijen van hun apparatuur worden vervangen tijdens de wekelijkse medische check. Als de gezondheid van de deelnemer bij zo'n check in de gevaarzone zit, kunnen ze uit de wedstrijd worden gehaald. Iedereen krijgt een satelliet-telefoon mee, zodat ze op elk moment het avontuur kunnen afblazen en worden opgehaald. Voor veel mensen zal dit een droom zijn. Een kans om 'back to the roots' te gaan. Voor anderen is het de grootste nachtmerrie. Stiekem zou ik het wel een uitdaging vinden om helemaal alleen te zijn. Te ontsnappen aan de drukte van deze maatschappij en te ontdekken wat er in mij zit als ik helemaal op mezelf ben aangewezen. Kan ik genoeg eten vinden? Kan ik een goede 'shelter' bouwen? Zal ik bang zijn in het

donker als er berengeluiden te horen zijn? Helemaal alleen... ontsnappen en ontdekken... mij lijkt het wel wat. En toch, hoewel de verschillen tussen de deelnemers groot zijn, is er iets gemeenschappelijks aan alle deelnemers. Hoe stoer, hoe goed voorbereid of hoe getalenteerd of opgeleid ze ook zijn, ze missen allemaal het thuisfront. Mensen. Gezelschap. Warmte. Een persoon om het avontuur mee te delen. Iemand bij wie je je verhaal kwijt kan. Een knuffel. Kinderen die ze niet zien opgroeien. Zelfs de warmte van een hond die thuis op je wacht wordt gemist. Het record van alle series is iemand die het meer dan 100 dagen heeft volgehouden. Maar wat je eigenlijk gedurende de hele serie ziet, is dat heel veel mensen al na een aantal dagen of hooguit een paar weken, de strijd opgeven. De honger naar eten maar vooral de honger naar gezelschap, is te groot. In veel gevallen is de afweging tussen het prijzengeld en gezelschap snel gemaakt. De waarde van een knuffel van je dierbaren kan niet worden uitgedrukt in geld.

Natuurlijk is dit een extreme wedstrijd. Soms zelfs met lichamelijke gevaren. Wat mij, als introvert persoon, wel aanspreekt, is de afzondering en de bijkomende momenten van reflectie. Ik heb dat nodig. Maar de *honger* naar gezelschap zal er ook altijd zijn. In zo'n programma wordt de kern van het menselijk hart blootgelegd. Hoe graag we in ons dagelijks leven ook *alone* willen zijn, we zijn gemaakt voor gezelschap.

Zo is het ook in het volgen van Jezus. Hoe graag we soms ook vasthouden aan de gedachte 'ik heb niemand nodig om Jezus te volgen', we kunnen Jezus niet in ons eentje volgen. Jezus had niet één leerling, Hij had er twaalf. Een gezelschap van broers die met elkaar optrokken. Die van elkaar leerden, elkaar corrigeerden, bemoedigden, liefhadden en zagen. We hebben dat allemaal nodig. Zodra we Jezus volgen zijn we opgenomen in Zijn gezin. In de brief van Paulus aan de Efeziërs staat dat wij 'geadopteerd' of voorbestemd zijn in het gezin van God.²⁵ Met andere woorden: wij zijn nooit alleen.

En toch, ik spreek helaas uit ervaring, kan dit nieuwe gezin ook een heleboel schade aanrichten. In de omgang met mensen is er ook pijn, schade en verlies. Je ontkomt er niet aan. Ook niet in de kerk. Helaas. Gelukkig heb ik ook andere ervaringen en kan ik mij helemaal vinden in dit prachtige citaat van John Mark Comer: 'Eerlijk, ik kan op basis van jarenlange ervaring vertellen over een innige community: het is absoluut niet makkelijk, maar het is het waard. We kunnen allemaal verhalen vertellen over hoe diep de pijn soms gaat wanneer het helemaal misgaat. Maar wanneer het wel goed gaat, is het een glimp van de eeuwigheid.' Samen mogen we streven naar die glimp van de eeuwigheid die ons omhult, zoals de zon bij deze damherten.