

GEBEDEN GEBODEN

De Tien Woorden als bron van spirituele vorming

Jos Douma

(verschenen in:

Patrick Nullens, Tien Woorden van leven, Medema Heerenveen 2013, blz. 123-132)

Het is een voorrecht om aan dit boek van Patrick Nullens over de Tien Woorden een bijdrage te mogen leveren. Ik heb ervoor gekozen om dat te doen vanuit het perspectief van spiritualiteit. Dat licht ik in het vervolg eerst nader toe om daarna te schrijven over de relatie tussen het gebod en het gebed. Dat krijgt vervolgens nog wat meer gezicht als we ons verdiepen in een boekje dat Maarten Luther geschreven heeft over het gebed en de plaats die de Tien Woorden daarin voor hem hebben. Zo werken we toe naar een handreiking om de Tien Woorden ons al biddend eigen te maken en ze te (her)ontdekken als een belangrijke bron voor ons eigen geestelijke vorming.

Spiritualiteit: leven in de Geest van Jezus

Spiritualiteit is in. Veel mensen, ook christenen, zijn op zoek naar een intenser ervaren van datgene wat hun leven zin geeft en naar een leven dat zich van binnenuit verandert. Nu dient er zich onder de naam spiritualiteit van alles aan. Dat gaat van new age tot boeddhisme, van groene spiritualiteit (passie voor milieu en duurzaamheid) tot levenskunst en zelfontplooiing.

Als we als christenen het woord spiritualiteit gebruiken, kunnen we allereerst denken aan wat de heilige Geest in onze levens doet. Het woord spiritualiteit komt namelijk van het Latijnse Spiritus en dat woord betekent: Geest (en ook: Adem, Wind). Spiritualiteit is niet allereerst dat wij iets ervaren of dat wij iets doen in de sfeer van stilte zoeken, de natuur beleven of mediteren. Spiritualiteit is vóór alles (voor christenen in elk geval): dat de Géést van Jezus in onze levens waait en ons leidt op de weg van de navolging achter Christus aan en ons thuisbrengt in het hart van de Vader.

Zelf omschrijf ik spiritualiteit graag met deze korte definitie: leven in de Geest van Jezus.ⁱ Daarin komt dus tot uitdrukking dat spiritualiteit vooral Geest-elijk leven is. Het is voor het christelijke geloof belangrijk om dan direct zichtbaar te maken over welke Geest het gaat: de Geest van Jezus Christus, die door hem is uitgestort op het Pinksterfeest en die zijn plaatsvervanger op aarde is nu hij in de hemel aan Gods rechterhand zit. In spiritualiteit staat voor mij daarom ook per definitie Jezus centraal, de Christus van God. Ik heb het dan ook graag over christocentrische spiritualiteit.ⁱⁱ Dat betekent uiteraard niet dat het onbelangrijk zou zijn dat we in de Bijbel een drie-enige God ontmoeten, maar wel dat we die drie-enige God alleen door Jezus Christus leren kennen. In hem opent zich de goddelijke Drie-eenheid liefdevol en uitnodigend naar mensen op aarde.

Die liefdevolle uitnodiging betreft in de kern het léven. De levende God nodigt ons als mensen op aarde uit om echt te leven, om het eeuwige leven te leren kennen. Daarom speelt in mijn omschrijving van spiritualiteit dat woord 'leven' ook een centrale rol. Daarin worden ons aardse, menselijke, kwetsbare en gekwetste leven en het hemelse,

goddelijke, volmaakte en eeuwige leven van Jezus op elkaar betrokken. Leven zonder Jezus zit op dood spoor. Leven in de Geest van Jezus is echt leven: vitaal, authentiek, oprecht, bezielend, van binnenuit. Spiritualiteit heeft dus betrekking op het echte leven zoals dat in de praktijk van elke dag vorm krijgt in onze relaties, ons werk en onze vrije tijd. Het is een innerlijk leven dat gestalte krijgt in hoe we spreken, handelen en omgaan met mensen.

Spirituele vorming: Christusgelijkvormig worden

De laatste tijd komen we ook steeds vaker de uitdrukking 'spirituele vorming' tegen.ⁱⁱⁱ Daarmee wordt bedoeld dat we open staan voor en actief betrokken zijn in het werk dat de heilige Geest in onze levens doet om ons meer en meer te vormen naar het beeld van Christus. Want dat is wat de Vader wil: dat we gelijkvormig worden aan het beeld van zijn Zoon (Romeinen 8:30). Waar spiritualiteit voor christenen de algemene aanduiding is voor het leven in de Geest van Jezus, richt spirituele vorming zich op de beoefening daarvan en de groei daarin. Dat is allereerst het werk van de heilige Geest zelf: hij werkt zo in levens van kinderen van God dat ze steeds meer uit zijn op de eer van God en op het gelijkvormig worden aan Christus. Tegelijk zijn we daarin niet passief. Dat komt krachtig tot uitdrukking in deze uitspraak van Paulus in Filippenzen 2:12-13: 'Blijf u inspannen voor uw redding, en doe dat in diep ontzag voor God, want het is God die zowel het willen als het handelen bij u teweegbrengt, omdat het hem behaagt.' Hier wordt duidelijk dat onze inspanning en Gods werk in elkaar verstrengeld liggen. Zo is dat ook als het gaat om spirituele vorming: Gods Geest werkt maar sluit onze eigen inspanningen niet uit.

Deze spirituele vorming krijgt gestalte in geestelijke disciplines of oefeningen. Voorbeelden daarvan zijn: Bijbellezen, stilte beoefenen, mediteren, participeren in kerkdiensten, alleen-zijn, gebed, dienstbaarheid en vasten.^{iv} Deze oefeningen hebben op geen enkele manier een verdienstelijk karakter, ze zijn alleen een hulpmiddel om open te staan voor het werk dat de heilige Geest doet om ons leven te transformeren zodat Christus er steeds meer in zichtbaar wordt. De rest van deze bijdrage richt zich op de rol van de Tien Geboden als het gaat om onze gebeden die een vorm zijn om open te staan voor het transformerende werk van de Geest in onze levens.

Heidelbergse Catechismus: het nieuwe leven

De gereformeerde traditie, waarin ik groot ben geworden en waarmee ik me als predikant van een gereformeerde kerk ook zeer verbonden voel, heeft in de Heidelbergse Catechismus een krachtig hulpmiddel om christenen te vormen in leer en leven. Daarmee kan deze Catechismus ook een belangrijk hulpmiddel zijn als het gaat om de spirituele vorming van christenen.

De opbouw van deze Heidelbergse Catechismus wordt gekenmerkt door de drieslag: geloof - gebod - gebed. De inhoud van het geloof wordt uiteengezet aan de hand van de Apostolische Geloofsbelijdenis (Zondag 7-22). Het gebod komt uitgebreid aan de orde in de behandeling van de Tien Woorden (Zondag 34-44). De inhoud en praktijk van het gebed wordt ten slotte besproken aan de hand van het gebed dat Jezus ons leerde, het Onze Vader (Zondag 45-52).

Het gebod en het gebed worden samen behandeld in deel 3 van de Catechismus waar de titel 'dankbaarheid' boven is gezet (Zondag 32-52). Dat is een term die verwarring kan oproepen omdat dankbaarheid vaak geassocieerd wordt met 'iets terugdoen'. Terwijl de essentie van dit derde deel van de Catechismus nu juist is dat wij in het nieuwe leven niets terugdoen maar ons gewonnen mogen geven aan het vernieuwende werk van de Geest van Christus. De term 'dankbaarheid' vind ik daarom minder gelukkig en ik zou liever kiezen voor 'vernieuwing' of 'het nieuwe leven' als thema boven het derde deel van de Catechismus (of zelfs 'transformatie', in lijn met de keuze die Van den Brink en Van der Kooi maken in hun Christelijke Dogmatiek).^v

Het allereerste antwoord in dit derde deel zet ons overigens wel direct op het goede spoor. We worden daar helemaal niet opgeroepen om dankbaar te zijn en ons best te gaan doen om als verlost mensen goed te leven. We worden integendeel in de armen van Christus gedreven. Want op de vraag waarin wij het onderwerp zijn ('Waarom moeten wij nog goede werken doen?') volgt verrassenderwijze een antwoord waarin Christus het onderwerp is: 'Christus heeft ons niet alleen met zijn bloed gekocht en vrijgemaakt, maar vernieuwt ons ook door zijn Geest tot zijn beeld.' Heel dit derde deel, waarin het gebod en het gebed centraal staan, staat dus onder dit voorteken: Christus vernieuwt ons door zijn Geest tot zijn beeld! Als dit antwoord wat dieper was doorgedrongen in de gereformeerde spiritualiteit en in de harten van gereformeerde (en andere) christenen, dan zou ons heel wat moralisme en wetticisme, waarin we op onszelf worden teruggeworpen, bespaard zijn gebleven.

Het voornaamste: het gebed

In de bespreking van dit nieuwe leven dat Christus door zijn Geest in ons werkt wordt eerst het gebod behandeld als de concretisering van deze levensvernieuwing (Zondag 34-44). Het heeft me altijd wat verbaasd hoe krachtig de Catechismus vervolgens het grote belang van het gebed onder woorden brengt. Na de uitgebreide behandeling van de Tien Woorden klinkt namelijk de vraag (Zondag 45): 'Waarom is het gebed voor de christen noodzakelijk?' En het antwoord luidt: 'Omdat het gebed het voornaamste is in de dankbaarheid die God van ons eist.' (Tussen haakjes: ik had liever gezien dat dit antwoord als volgt was geformuleerd: 'Omdat het gebed het voornaamste is in het vernieuwde leven dat Christus ons door zijn Geest geeft.')

Het voornaámste! Alles wat tot nu toe gezegd is in de behandeling van de Tien Woorden verbleekt als het ware bij wat er nu gaat komen. Het belangrijkste is voor het laatst bewaard: het gebed. Mocht het ooit tot een herziening van de Catechismus komen, dan is er dus veel voor te zeggen om deze voornaamste plaats van het gebed in het deel over het vernieuwde leven ook in de opbouw en structuur tot uitdrukking te laten komen.

Overigens wordt er ook wel eens gesproken over het elfde gebod. Aan de Tien Geboden wordt dan als elfde gebod toegevoegd: Bid! Daar zit een belangrijke gedachte achter: we moeten niet bidden als we er zin in hebben, maar we moeten leren dat bidden altijd goed is voor een mens. Bidden is een uiterst belangrijke manier om de weg die God wijst te vinden en ook daadwerkelijk te gaan. In Psalm 27:8 staat het zo: 'Mijn hart zegt u na: "Zoek mijn nabijheid!" Uw nabijheid, HEER, wil ik zoeken.' God gebiedt het gebed.

Luther: bidden met het Onze Vader

Er is dus meer dan genoeg reden om te zoeken naar een betere verbinding tussen gebod en gebed dan nu wordt geboden in de Catechismus. Daarvoor gaan we in de leer bij Maarten Luther (en we laten de Catechismus nu verder los). Deze Reformator van het eerste uur leefde van 1483 tot 1546. Hij liet talloze boeken en geschriften na waarin zijn passie voor het Woord van God en de leer van de Schrift tot uitdrukking kwamen. Tussen al die publicaties is er ook een klein boekje dat de titel kreeg: 'Eine einfältige Weise zu beten für einen guten Freund' (Een eenvoudige manier om te bidden, voor een goede vriend, geschreven in 1535). Die goede vriend is de kapper van Luther: Meester Peter. Deze man heeft zijn klant Luther blijkbaar om hulp gevraagd voor zijn gebedsleven. Want Luther valt met de deur in huis door te zeggen (ik geef in het vervolg steeds een eigen, vrije vertaling van de tekst^{vi}):

Geliefde Meester Peter, ik probeer je zo goed mogelijk door te geven hoe ik zelf bezig ben met bidden. Moge onze God geven dat jij en ieder ander het beter doen. Amen.

En dan gaat Luther zo verder:

Ten eerste, wanneer ik voel, dat ik door verplichte bezigheden en gedachten koud ben geworden en geen lust heb om te bidden - het vlees en de duivel willen immers voortdurend het gebed afweren en verhinderen - dan neem ik mijn Psalmboekje, ga mijn kamer binnen of, als dag en tijd daarvoor geschikt zijn, in de kerk onder de mensen, en begin de Tien Geboden, de Geloofsbelijdenis en, naar gelang ik tijd heb, enkele spreuken van Christus, van Paulus of uit de Psalmen voor mezelf hardop te zeggen, precies zoals kinderen dat doen.

Luther gunt ons hier dus een kijkje in zijn persoonlijke gebedspraktijk, waarin het hardop zeggen van Bijbelwoorden, zoals kleine kinderen dat doen, een heel belangrijk element vormt. De eenvoud en ongeunsteldheid waarmee hij over deze dingen schrijft, is werkelijk hartverwarmend! Luther waarschuwt er trouwens direct voor om zich niet door allerlei drukke bezigheden van het gebed af te laten houden. Ook hij kent de realiteit waarin we steeds maar weer denken: 'Eerst dit of dat nog even doen, en dan zal ik over een uur wel bidden.' Dan blijft het gebed er vaak bij. Tegelijk kunnen er zich ook bezigheden aandienen die wel degelijk net zo belangrijk of zelfs belangrijker zijn dan het gebed. Luther haalt twee spreuken aan, de eerste van Hiëronmys, de tweede van een onbekende auteur:

*Al het werk van gelovigen is gebed.
Wie trouw werkt, bidt dubbel.*

Luther licht dat als volgt toe:

Een gelovig mens vreest en eert God in zijn werk en denkt daarin aan Gods gebod, zodat hij niemand onrecht doet, niemand besteelt of bedriegt en niets verdonkeremaant. Op deze wijze denken en geloven leidt er ongetwijfeld toe dat het werk dat gedaan wordt tegelijk ook gebed en loffer is.

Als Luther overgaat naar het geven van concrete aanwijzingen voor het bidden, schrijft hij:

Kniel neer of sta met gevouwen handen en de ogen naar de hemel gericht, en spreek en denk zo kort als je kunt: 'Hemelse Vader, lieve God, ik ben een onwaardige en arme zondaar. Ik ben het niet waard dat ik mijn ogen of mijn handen naar u zou opheffen om te bidden. Maar u hebt ons allen geboden om te bidden. En u hebt ook de verhoring van onze gebeden beloofd. En bovendien hebt u door uw eigen lieve Zoon, de Heer Jezus Christus, ons geleerd wat we moeten bidden en hoe we moeten bidden. En daarom kom ik in gehoorzaamheid op grond van uw gebod voor uw aangezicht en vertrouw ik mij toe aan uw genadige belofte.

Vervolgens neemt Luther het Onze Vader als leidraad. Een voor een loopt hij de zes beden langs om de woorden die Jezus heeft aangereikt uit te breiden met eigen gebedswoorden. Luther reikt al die woorden niet aan om ze gedachteloos te prevelen:

Ik wil met deze woorden het hart laten ontbranden en onderricht geven over de gedachten die aan het Onze Vader kunnen worden verbonden. Zulke gedachten kan het hart, als het verwarmd is en tot bidden geneigd, ook met heel andere woorden en ook met meer of minder woorden tot uitdrukking brengen. Zelf leg ik me ook niet vast op precies deze woorden en lettergrepen, maar vandaag zeg ik het zo en morgen weer anders, naar gelang van mijn gemoedstoestand. Maar wel blijf ik bij dezelfde gedachten en betekenis, zo nauw als ik kan.

En even verderop schrijft Luther:

Zo heb ik in het kort over het Onze Vader gezegd hoe ik daar zelf biddend gewend ben mee om te gaan. Want ook vandaag nog zuig ik als een kind aan het Onze Vader, drink en eet ik ervan als een oud mens, en ik kan er maar niet genoeg van krijgen. Het Onze Vader gaat zelfs de Psalmen (die ik zeer liefheb) te boven als het allerbeste gebed.

Luther: gebeden geboden

Als Luther na het bidden met het Onze Vader nog tijd heeft, gaat hij verder met de Tien Geboden. Hij doet dat op dezelfde wijze als bij de beden van het Onze Vader. Het concrete gebod is het uitgangspunt en dat breidt hij dan al biddend uit met meer woorden waarmee hij biddend de inhoud van het betreffende gebod verwerkt. Daarbij reikt Luther een viervoudige methode aan:

Ik maak van elk gebod een viervoudige krans, en wel op de volgende manier. Ik neem elk gebod eerst als een leer, zoals het zichzelf aanbiedt, en ik bedenk wat onze Heer God daarin zo dringend van mij vraagt. In de tweede plaats maak ik er een dankzegging van. In de derde plaats een biecht en in de vierde plaats een gebed.

Deze vier manieren om het gebod te gebruiken worden ook wel eens met de vier b's aangeduid: bedenken, bedanken, belijden en bidden. Luther spreekt zelf ook over een viervoudige manier van omgaan met de geboden, namelijk als leerboekje, dankboekje, biechtboekje en bidboekje. Zo reikt hij ons dus een gebedsmethode aan met behulp waarvan we de zeggingskracht van Gods geboden tot ons kunnen laten doordringen.

Dat is ook van groot belang. Onze omgang met de geboden van God kan al snel moralistisch en wettisch worden. Dan letten we er vooral op hoe wij zelf (en nog vaker: hoe anderen) het gebod in de praktijk toepassen. Dat kan gemakkelijk oppervlakkig worden en uitsluitend gericht blijven op buitenkantgedrag. Het bidden van de geboden kan ons daarvoor behoeden en kan ons vooral ook helpen om ze te ervaren als de richtlijnen voor ons eigen leven (en niet primair voor dat van anderen). Elk gebod komt door middel de viervoudige krans van Luther nu vooral als gebed ons dagelijkse leven binnen. Niet als een norm van buiten, niet als een tekst op papier (of steen) maar als een verlangen dat de Geest in ons hart schrijft terwijl wij bidden om zijn kracht.

Ik geef van een van de geboden door wat Luther erover schrijft, namelijk van het derde gebod (in Luthers telling het tweede): 'Misbruik de naam van de HEER, uw God, niet.'

Ten eerste leer ik dat ik Gods naam heerlijk, heilig en prachtig behoort te vinden, en dat ik niet bij die naam moet zweren, vloeken, liegen of hoogmoedig zijn, en ook niet mijn eigen eer of naam moet zoeken, maar nederig zijn naam moet aanroepen, aanbidden, prijzen en roemen. En ik moet het tot mijn eer en roem rekenen dat hij mijn God is en dat ik zijn arme schepsel en onwaardige knecht ben.

Ten tweede dank ik voor de heerlijke gave dat God mij zijn naam geopenbaard en gegeven heeft, dat ik me op zijn naam beroemen kan, dat ik me Gods dienaar en schepsel kan laten noemen en dat zijn naam mijn toevlucht is, als een vaste burcht (zoals Salomo zegt in Spreuken 18:10) waar de rechtvaardige heenvlucht en bescherming vindt.

Ten derde biecht en belijd ik mijn schandelijke, zware zonden die ik in mijn leven tegen dit gebod heb gedaan doordat ik zijn heilige naam niet alleen niet heb aangeropen en geroemd en geëerd, maar ook ondankbaar ben geweest voor deze gave en deze juist misbruikt heb door te zweren, te liegen en te bedriegen. Dat spijt me en daarom vraag ik om genade en vergeving.

Ten vierde bid ik om hulp en kracht dat ik dit gebod voortaan op de goede wijze mag leren kennen en dat God me behoedt voor zulke schandelijke ondankbaarheid en misbruik en zonde tegen zijn heilige naam. En ik bid dat ik dankbaar mag zijn en oprecht zijn naam vrees en eer.

Zo neemt Luther ons bij de hand. Niet om precies dezelfde woorden te gebruiken als hij doet, maar wel om te leren op een biddende manier om te gaan met Gods goede geboden. Er gebeurt overigens nog iets bijzonders direct na deze gebedshandreiking voor het derde gebod. Ook in zijn bespreking van het Onze Vader had Luther hier al aandacht voor gevraagd:

Als tijdens deze gedachten de heilige Geest komt en in je hart rijke en verlichtende gedachten begint te verkondigen, bewijs hem dan eer: laat je eigen gedachten varen, wees stil en luister naar hem die het beter kan dan jij. En wat hij verkondigt, schenk er aandacht aan en schrijf het op. Dan zul je, zoals David zegt (Psalm 119:18), de wonderen van Gods wet ervaren.

Zo wordt het biddend overdenken van de geboden van God werkelijk tot een bron van vorming door de heilige Geest die zelf begint te spreken terwijl je biddend luistert naar de Woorden van God.^{vii}

Gebed en gebod: spiritualiteit en ethiek

Mijn bijdrage aan dit boek van Patrick Nullens wil dus ook een pleidooi zijn om gebed en gebod dicht bij elkaar te houden. Misschien is het zelfs een pleidooi om aan het gebed nog meer aandacht te besteden dan aan het gebod. In zijn algemeenheid kan van de ethiek worden gezegd dat er te weinig aandacht wordt gegeven aan het gebed (dat geldt trouwens ook voor de dogmatiek). Maar is het gebed niet het hart van de ethiek?^{viii}

Luthers 'Een eenvoudige manier om te bidden' levert een belangrijke bijdrage aan het op elkaar betrekken van het gebod en het gebed. Het gehoorzamen van Gods geboden gaat niet zonder onze gebeden waarin de heilige Geest ons leidt en (nieuwe) wijsheid geeft. Zo vormen de Tien Woorden een belangrijke bron voor onze spirituele vorming: het proces waarin we onder leiding van de heilige Geest doelgericht bezig zijn met ons verlangen om steeds meer aan Christus gelijkvormig te worden.

ⁱ Uitbreider schrijf ik hierover in: *Geworteld leven*. Christelijke spiritualiteit, Kok Kampen, 2009 (3^e druk 2012).

ⁱⁱ Zie mijn artikel 'Niet meer ik maar Christus leeft in mij'. De Heer van de spiritualiteit, in: José van der Plas e.a. (red.), *Dagelijks leven met God*. Een lees- en werkboek over christelijke spiritualiteit, Boekencentrum Zoetermeer, 2005, 19-27.

ⁱⁱⁱ In de Amerikaans evangelische wereld is al enkele decennia veel aandacht voor 'spiritual formation'. Bekende auteurs zijn: Richard Foster, Eugene Peterson en Larry Crabb. In Nederland werd op 9 januari een studiedag (georganiseerd door o.a. de Theologische Universiteit Kampen en de Evangelische Theologische Faculteit Leuven) aan deze thematiek gewijd: 'Spirituele vorming in de lokale geloofsgemeenschap'. Zie: www.spirituelevorming.wordpress.com.

^{iv} Een bekend boek over deze thematiek is: Richard Foster, *Het feest van de navolging*. Groeien in spiritualiteit, Ekklesia Gorinchem, 2002.

^v G. van den Brink en C. van der Kooi, *Christelijke dogmatiek*. Een inleiding, Boekencentrum Zoetermeer, 2012.

^{vi} Het boekje van Luther is ook in Nederlandse vertaling beschikbaar: Maarten Luther, *Bidden met het hart*, De Banier Apeldoorn, 2010.

^{vii} Hierover schreef ik eerder: 'Lezen in de Geest. Biddend omgaan met de Bijbel', in: Bram Beute e.a., *Hoogtijd voor de Bijbel*, De Vuurbaak Barneveld, 2004, 36-42.

^{viii} De ethicus G.H. ter Schegget hield in 1982 zijn inaugurele rede onder deze titel: *Het gebed als hart van de ethiek*.