

# ***“Het ongedwongen ritme van de genade”***

## **Masterthese Christelijke Spiritualiteit**

Student: Anita Abbring

Begeleiders: Prof. A.L.Th. de Bruijne (TU Kampen | Utrecht)

Prof. M.J. Kater (TU Apeldoorn)

Datum: 11 augustus 2023



*“Are you tired? Worn out? Burned out on religion? Come to Me. Get away with Me and you’ll recover your life. I’ll show you how to take a real rest. Walk with Me and work with Me—watch how I do it. **Learn the unforced rhythms of grace.** I won’t lay anything heavy or ill-fitting on you. Keep company with Me and you’ll learn to live freely and lightly.”*

*Matt.11,28-30 The Message*

## Voorwoord

Deze scriptie is geschreven ter afronding van de Master Christelijke Spiritualiteit aan de Theologische Universiteit Kampen|Utrecht en de Master Theologie aan de Theologische Universiteit Apeldoorn. Het onderwerp betreft de relevantie en de praktische beoefening van geestelijke disciplines. Ik heb gekozen voor dit thema omdat het zowel de christelijke spiritualiteit (Kampen) betreft als de praktische theologie (afstudeerrichting in Apeldoorn). In de inleiding zal ik nader uiteenzetten hoe ik aan dit thema gekomen ben.

Deze scriptie is begeleid door Prof. Dr. A.L.Th. de Bruijne van de TU Kampen|Utrecht en Prof. Dr. M.J. Kater van de TU Apeldoorn. Beiden ben ik grote dank verschuldigd voor de aanmoediging en feedback, die mij met name in de laatste fase geholpen heeft om deze scriptie tot een goed einde te brengen. Het scriptieproces begon al in 2021, toen ik de eenjarige Master Christelijke Spiritualiteit had gevolgd, maar door allerlei omstandigheden in mijn privéleven én een 'valse start' van mijn onderzoek heeft het pas in 2023 tot een eindproduct geleid. Al het literatuuronderzoek en de interviews waren reeds gedaan en na een doorstart in juni 2023 heb ik in twee maanden tijd alsnog de scriptie kunnen (her)schrijven.

Ik wil bij deze iedereen bedanken die mij met name in deze twee maanden heeft bijgestaan. Behalve van de beide genoemde professoren heb ik veel steun en aanmoediging ontvangen van Saapke Wakker als mee-lezer. Iris van Kranenburg, mijn ouders en vriendinnen hebben mij telkens weer morele steun geboden en moed ingesproken. Zonder jullie allen was het mij niet gelukt! Maar boven alles is de dank aan mijn Hemelse Vader, die mij de inspiratie, kracht en gezondheid heeft gegeven om dit werk te kunnen doen. Soli Deo Gloria.

Anita Abbring,  
Heerhugowaard, augustus 2023

## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>4</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>7</b>
1.1 Aanleiding voor dit onderzoek	7
1.2 Hoofd- en deelvragen	9
1.3 Onderzoeksopzet en hoofdstukindeling	10
1.4 Theologische stemmen	12
1.5 Kernbegrippen	13
1.5.1 Geestelijke disciplines	13
1.5.2 Christelijke spiritualiteit	14
1.5.3 Christelijk leven	16
1.5.4 Gereformeerde traditie	16
1.5.5 Charismatische traditie	17
<b>2. Geestelijke disciplines: feest van de navolging</b>	<b>18</b>
2.1 Inleiding	18
2.2. Geestelijke disciplines beschreven door Foster	18
2.2.1 Definitie, doel en indeling van geestelijke disciplines	18
2.2.2 Relevantie en onderbouwing van de geestelijke disciplines	20
2.3 Praktische toepassing volgens Foster	32
2.4 Aanknopingspunten voor de vergelijking met andere theologische stemmen	40
2.5 Beantwoording van deelvraag 1	41

<b>3. Geestelijke disciplines volgens gereformeerde theologen</b>	<b>44</b>
3.1 Inleiding	44
3.2 De praktijk der godzaligheid door Bayly beschreven	45
3.3. De praktijk der godzaligheid door Voetius beschreven	47
3.4 Bayly en Voetius in de relatie tot Foster	50
3.4.1 Relevantie en categorisering van de geestelijke disciplines	50
3.4.2 Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines	52
3.4.3 Praktische toepassing van de geestelijke disciplines	52
3.4.4 Overige aspecten ter vergelijking	53
3.5 Beantwoording van deelvraag 2	54
<b>4. Geestelijke disciplines volgens charismatische theologen</b>	<b>58</b>
4.1 Inleiding	58
4.2 Geestelijke disciplines beschreven door Venter	58
4.3 Geestelijke disciplines beschreven door Whitney	66
4.4 Venter en Whitney in relatie tot Foster	71
4.4.1 Relevantie en categorisering van de geestelijke disciplines	71
4.4.2 Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines	74
4.4.3 Praktische toepassing van de geestelijke disciplines	75
4.4.4 Overige aspecten ter vergelijking	75
4.5 Beantwoording van deelvraag 3	78
<b>5. Geestelijke disciplines in de praktijk van de gemeente</b>	<b>81</b>
5.1 Inleiding	81
5.2 Praktische vertaalslag door Jos Douma en de School voor Spiritualiteit	82
5.3 Praktische vertaalslag door Oscar Griffioen en het Kringprogramma	86

---

5.4	Praktijkverhalen in relatie tot Foster	89
5.4.1	Relevantie en categorisering van de geestelijke disciplines	89
5.4.2	Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines	90
5.4.3	Praktische toepassing van de geestelijke disciplines	90
5.4.4	Overige aspecten ter vergelijking	90
5.5.	Beantwoording van deelvraag 4	92
<b>6.</b>	<b>Conclusie en aanbevelingen</b>	<b>97</b>
6.1	Inleiding	97
6.2	Conclusies	97
6.2.1	De relevantie van de geestelijke disciplines	97
6.2.2	De beschrijving en categorisering van de geestelijke disciplines	99
6.2.3	Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines	101
6.2.4	De praktische beoefening van de geestelijke disciplines	102
6.3	Samenvatting en beantwoording van de hoofdvraag	103
6.4	Aanbevelingen en praktische handvatten voor de gemeente	104
6.5	Aanzetten voor verder onderzoek	105
6.6	Slotwoord	106
<b>7.</b>	<b>Bibliografie</b>	<b>108</b>
Bijlage 1	Schema van oefeningen der godsvrucht van Bayly	109
Bijlage 2	Schema van oefeningen der godsvrucht van Voetius	110
Bijlage 3	Vragenlijsten voor interviews	111

## 1. Inleiding

### 1.1 Aanleiding voor dit onderzoek

In het kader van mijn specialisatie voor de Master Theologie aan de TU Apeldoorn heb ik de (eenjarige) Master Christelijke Spiritualiteit aan de TU Kampen gedaan. Deze scriptie is een afronding van de beide Masters, binnen het vakgebied van de praktische theologie en een focus op christelijke spiritualiteit.

In de Master Christelijke Spiritualiteit heb ik me verdiept in verschillende tradities van christelijke spiritualiteit, te weten de contemplatieve, gereformeerde en charismatische spiritualiteit. Met de onderwerpkeuze voor mijn masterthese wil ik recht doen aan wat ik tijdens mijn specialisatie heb geleerd. En zo kwam ik terecht bij het thema *geestelijke disciplines*. Geestelijke disciplines vormen een rode draad door de christelijke traditie, dus zijn zowel in de contemplatieve als gereformeerde en charismatische spiritualiteit te vinden en bovendien Bijbels geworteld.

Het trof me dat er in de gereformeerde traditie, inclusief het puritanisme, veel aandacht was voor de geestelijke disciplines, maar dat het ook in de charismatische traditie een belangrijk thema blijkt te zijn. Opvallende auteurs vanuit de gereformeerde traditie zijn Gijsbertus Voetius (1589-1676) en Lewis Bayly (1575-1631). Ik wil graag aandacht besteden aan wat zij hierover geschreven hebben. Daarnaast wil ik aandacht besteden aan de bijdragen van twee hedendaagse auteurs uit de charismatische traditie, te weten Alexander Venter en Donald Whitney. Een andere hedendaagse theoloog die van groot belang is voor dit onderwerp is Richard Foster. Ik zal zijn werk als vertrekpunt nemen, omdat dit in de theologie wordt beschouwd als een standaardwerk over dit onderwerp en niet specifiek tot één van eerder genoemde tradities gerekend wordt.

Geestelijke disciplines lijken niet gebonden te zijn aan een bepaalde vorm van christelijke spiritualiteit of aan een bepaalde tijd of plaats. Mijn stelling is dat ze behoren tot de essentie van het christelijk leven en daarom ook relevant zijn voor de christenen anno 2023 in Nederland.

Tegelijkertijd lijkt het alsof geestelijke disciplines in deze tijd niet de aandacht krijgen die ze verdienen. Wanneer ik in mijn omgeving peil hoe dit thema leeft onder gereformeerde en charismatische christenen, is er weinig herkenning of erkenning van de relevantie.

Toch betoogde bijvoorbeeld ds. B.J. van der Graaf in 2010: “wanneer we in een tijd van overvloed daadwerkelijk en van harte discipelen van Jezus Christus willen worden (meer en meer), dan kan dat alleen wanneer we ons weer oefenen in de geestelijke disciplines. Want alleen door te oefenen (in gemeenschap met Christus en in de kracht van Zijn Geest) zullen we kloof kunnen overbruggen tussen onze inzichten en voornemens aan de ene kant en de dagelijkse praktijk aan de andere kant.”<sup>1</sup> Hij is geïnspireerd door Dallas Willard, die op zijn beurt een inspirator is geweest voor Foster<sup>2</sup> en Venter<sup>3</sup>.

Opvallend is dat van der Graaf zijn oproep doet in relatie tot “deze tijd van overvloed”. Dat is een aanduiding van de huidige cultuur waarin we leven. We leven in een tijd van overvloed aan consumptieartikelen en informatie- en communicatieprikkels. Welke impact heeft dat op ons discipelschap? Misschien hebben we geestelijke disciplines zoals vasten en stilte wel meer dan ooit nodig om in deze cultuur van overvloed het zoeken van het Koninkrijk van God prioriteit in ons leven te kunnen geven. Ds. van der Graaf betoogt dat geestelijke disciplines een oud thema betreffen, maar dat het nodig is om ze in elke tijd opnieuw te doordenken. Met dit onderzoek wil ik daar een bijdrage aan leveren.

Mijn persoonlijke betrokkenheid bij dit thema is ontstaan tijdens het traject van geestelijke begeleiding en het reflecteren op mijn eigen geestelijke disciplines. Daarbij zocht ik naar een balans tussen regelmaat en vrijheid. Ik verlangde naar geestelijke disciplines als middelen om de vertrouwelijke omgang met God vorm te geven, maar daarmee niet te verzanden in een keurslijf of wetticisme. Ik vond een typering van dit verlangen in Matt. 11:29 MSG: “Learn the unforced rhythms of grace”. Geestelijke disciplines voorzien in een ongedwongen ritme van de genade. En uiteindelijk is het doel van de geestelijke disciplines dat wij steeds meer veranderen naar het beeld van Christus.

---

<sup>1</sup> Ds. B.J. van der Graaf, “Oefening in stil worden”, *De Waarheidsvriend*, 25 februari 2010, 8-9.

<sup>2</sup> Dit blijkt uit een gesprek tussen Willard en Foster dat gepubliceerd is in een academisch tijdschrift. Richard Foster en Dallas Willard, “Christian disciplines as a means to grace”, *Conversations* 4 (Spring 2006):63-71.

<sup>3</sup> Dit blijkt uit het ‘personal tribute to Dallas Willard (1935-2013)’ voor in het boek van Alexander Venter. Alexander F Venter, *Doing Spirituality: The Journey of Character Formation toward Christlikeness*, 2019.



Met het oog op mijn toekomstig predikantschap wil ik me graag met dit onderzoek verdiepen in dit onderwerp, omdat ik mijn gemeente ook wil kunnen toerusten en aanmoedigen zich geestelijk te oefenen. Ik zie het als een toegevoegde waarde voor mijn predikantschap om christelijke spiritualiteit in het algemeen en geestelijke disciplines in het bijzonder bestudeerd te hebben en nagedacht te hebben over een praktische vertaling naar het alledaagse geloofsleven.

Ik doe dit vanuit mijn eigen positie als “gereformeerde gelovige met affiniteit voor charismatische spiritualiteit”. Ik vind het belangrijk om mijn gereformeerde achtergrond serieus te nemen, maar ook ruimte te geven aan de charismatische duiding van geestelijke disciplines. Ik denk dat beiden elkaar versterken en aanvullen en hoop hierdoor de relevantie van geestelijke disciplines voor het christelijk leven anno 2023 op het spoor te komen.

Omdat mijn onderzoek plaatsvindt binnen het vakgebied van de praktische theologie, wil ik ook voorgangers uit de gereformeerde en charismatische traditie interviewen, die een manier gevonden hebben om geestelijke disciplines in hun eigen context onder de aandacht te brengen. Hoe taxeren zij de geestelijke disciplines in hun gemeente en hoe dragen zij bij aan bewustwording van de relevantie ervan? Hun ervaringen kunnen mede antwoord geven op de vraag hoe geestelijke disciplines praktisch gemaakt kunnen worden in het christelijk leven anno 2023.

## 1.2 Hoofd- en deelvragen

Nu ik uiteengezet heb wat de aanleiding is voor mijn onderzoek en welke elementen ik daarin een plek wil geven, kan ik de onderzoeksvragen formuleren.

Mijn hoofdvraag luidt als volgt:

Wat is de relevantie van geestelijke disciplines voor de christelijke spiritualiteit en wat betekent dit voor het christelijk leven in de 21<sup>e</sup> eeuw?

Om deze vraag te beantwoorden stel ik de volgende deelvragen:

- 1) Hoe spreekt Richard Foster over de relevantie van geestelijke disciplines in het licht van de Bijbel en hoe deze in het christelijk leven geïmplementeerd kunnen worden?
- 2) Hoe wordt er in de gereformeerde traditie gesproken over geestelijke disciplines door G. Voetius en L. Bayly?

- 3) Hoe wordt er in de charismatische traditie gesproken over geestelijke disciplines door A. Venter en D. Whitney?
- 4) Hoe worden geestelijke disciplines praktisch gemaakt in gereformeerde en evangelische kringen?

De deelvragen 1, 2 en 3 worden beantwoord op basis van literatuuronderzoek en deelvraag 4 op basis van interviews.

### 1.3 Onderzoekopzet en hoofdstukindeling

Mijn onderzoek is vooral kwalitatief, in de vorm van literatuur analyse en interviews. Het heeft zowel een theoretische component (m.n. deelvragen 1-3) als een praktische component (m.n. deelvraag 4).

In Hoofdstuk 2 zal ik bespreken hoe Richard Foster in zijn standaardwerk *Celebration of Discipline* schrijft over de geestelijke disciplines. Hoe schrijft hij over de relevantie van de geestelijke disciplines, hoe definieert hij ze, hoe onderbouwt hij ze vanuit de Bijbel en hoe ziet hij de praktijk ervan in het leven van de 21<sup>e</sup> eeuwse gelovigen?

Het werk van Foster is mijn vertrekpunt in het onderzoek, omdat ik verwacht dat hij antwoord kan geven op mijn hoofdvraag. Zijn visie op de geestelijke disciplines fungeert in mijn onderzoek als de hypothese die door vergelijking met andere theologische stemmen getoetst gaat worden.

In Hoofdstuk 3 zal ik bespreken hoe gereformeerde theologen Voetius en Bayly al in de 16<sup>e</sup>/17<sup>e</sup> eeuw spraken over de praktijk van de godzaligheid. Zij zijn voor dit thema een belangrijke stem in de gereformeerde traditie en geven tegelijk ook een beeld van het verstaan van de geestelijke disciplines in hun tijd. Hun inzichten wil ik vergelijken met wat Foster ons aanreikt.

In Hoofdstuk 4 wil ik bespreken hoe in onze tijd auteurs uit de charismatische traditie hebben geschreven over geestelijke disciplines. Het betreft de theologen Venter en Whitney; zij komen uit verschillende stromingen en hebben elk hun eigen invalshoek. Ik wil ook hun inzichten vergelijken met die van Foster om het antwoord op de hoofdvraag helder te krijgen.

Wiens werk ik *niet* bestudeerd heb, is Dallas Willard. Hij wordt wel door al deze theologen genoemd en is voor velen, zowel in charismatische als gereformeerde kringen, een inspirator. Indirect komt zijn theologische invloed dus terug in de bespreking van de eerder genoemde auteurs.

In Hoofdstuk 5 ligt de nadruk op een praktische vertaalslag van geestelijke disciplines. Ik verwerk de informatie uit interviews met twee voorgangers, die in hun eigen context een praktische vertaalslag maken van de geestelijke disciplines voor het christelijk leven van alledag.

Ik heb gesproken met Jos Douma, predikant in de NGK (GKv) Zwolle en oprichter van de School voor Spiritualiteit. Hij is al vele jaren bezig met het thema geestelijke disciplines en probeert via de School voor Spiritualiteit ook praktische handvatten te bieden aan gelovigen. Hij doet dit vanuit een gereformeerde context, maar met een duidelijke voorkeur voor contemplatieve geestelijke disciplines, met name vormen van gebed en stilte.

Ik heb ook gesproken met Oscar Griffioen, voorganger van de evangelische gemeente Zout en Licht in Hilversum, die voor het kringseizoen 2016-2017 een handleiding geschreven heeft over geestelijke disciplines, mede gebaseerd op de boeken van Foster en Whitney. Ik ben benieuwd welke uitwerking dit programma heeft gehad in zijn gemeente.

Hij vertegenwoordigt in mijn onderzoek de charismatische context.

Voor de gesprekken met deze voorgangers heb ik vooraf vragenlijsten gemaakt die voor een deel dezelfde vragen betreffen en voor een deel specifiek ingaan op de manier waarop zij de vertaalslag gemaakt hebben naar de alledaagse geloofspraktijk.<sup>4</sup> Ik zal proberen ook hun antwoorden te vergelijken met de inzichten van Foster.

In Hoofdstuk 6 komt mijn onderzoek tot een afronding. In dit hoofdstuk zal ik beschrijven tot welke antwoorden ik kom op de hoofdvraag, na de bespreking van Fosters visie (hypothese) en de theologische stemmen vanuit gereformeerde en charismatische theologen en de praktijkervaringen (toetsing). Daarbij zal ik ook mijn eigen theologische reflectie geven. Voorts zal ik proberen tot aanbevelingen en praktische handvatten te komen voor het gemeentelven en suggesties te doen voor verder onderzoek.

---

<sup>4</sup> Zie bijlage 3.

## 1.4 Theologische stemmen

Belangrijke voorwaarde voor wetenschappelijk theologisch onderzoek is dat het meervoudig perspectivistisch is. Mijn onderzoek is primair praktisch theologisch, met een zijdelingse invloed van de kerkgeschiedenis door de bespreking van Voetius en Bayly.

Om toch te kunnen voldoen aan meerdere invalshoeken in dit onderzoek, sluit ik aan bij het model van de 'vier stemmen' zoals dat ontwikkeld is door Cameron e.a. voor praktisch theologisch onderzoek.<sup>5</sup>

In het model gaan vier stemmen met elkaar in gesprek:

- 1) Normatieve theologie (normative) – de theologie in Bijbel, belijdenisgeschriften, officiële kerkleer en traditie
- 2) Formele theologie (formal) – de theologie van theologen, de academische stem, de theologie in dialoog met andere wetenschappen
- 3) Operante theologie (operant) – de theologie die je kunt waarnemen vanuit de praktijk van gelovigen
- 4) Omarmde theologie (espoused) – de theologie zoals die door mensen zelf onder woorden wordt gebracht

Mijn onderzoek is niet opgezet vanuit de structuur van deze stemmen, maar ze resoneren wel in de verschillende hoofdstukken, zodat ik daarmee recht kan doen aan een meervoudig perspectivistische onderzoeksmethode.

In mijn onderzoek klinkt de *formele* theologie in de bespreking van de geestelijke disciplines vanuit de visie van Foster en andere (gereformeerde en charismatische) theologen, hoofdstuk 2, 3, 4 en 5.

De *normatieve* theologie klinkt in mijn onderzoek door bij de Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines, door Foster en anderen. Daarnaast wordt er in hoofdstuk 3 aandacht gegeven aan de belijdenisgeschriften in hun relevantie voor de geestelijke disciplines; dit is niet geheel conform het model van Cameron, maar wel een bewuste keuze om meer aandacht te kunnen besteden aan de formele en omarmde theologie.

---

<sup>5</sup> Helen Cameron, red., *Talking about God in Practice: Theological Action Research and Practical Theology* (London: SCM Press, 2010).

De *omarmde* theologie klinkt in de gesprekken met de voorgangers die hun eigen positie ten opzichte van geestelijke disciplines weergeven, en de *operante* theologie in hoe zij deze praktisch vertaald zien in hun gemeente en bij andere gelovigen, hoofdstuk 5.

## 1.5 Kernbegrippen

Voor een afbakening van de gebruikte begrippen in de hoofd- en deelvragen zal ik eerst een aantal kernbegrippen nader omschrijven.

### 1.5.1. Geestelijke disciplines (kernbegrip uit de hoofdvraag en deelvraag 1)

Het is niet eenvoudig om een eensluidende definitie te geven van ‘geestelijke disciplines’. Elke auteur geeft een eigen definitie die weerspiegelt welke accenten hij legt bij de uitwerking van de geestelijke disciplines.

Whitney hanteert als omschrijving: “geestelijke disciplines zijn de praktijken die we in de Schrift vinden die geestelijke groei bevorderen onder degenen die geloven in het evangelie van Jezus Christus”.<sup>6</sup> Kernwoorden voor Whitney zijn Bijbelse basis en geestelijke groei.

Voor Venter zijn de geestelijke disciplines nadrukkelijk onderdeel van de koninkrijks-theologie. Hij omschrijft geestelijke disciplines als “activiteiten die bedoeld zijn om ons meer te brengen in effectieve medewerking met God en Zijn Koninkrijk. Ze zijn de beproefde praktische manieren waardoor Jezus ons vandaag vergezelt en onderwijst door Zijn Geest.”<sup>7</sup>

Venter benadrukt dat de geestelijke disciplines belangrijk zijn voor onze karaktervorming waardoor we het geestelijk leven kunnen leiden dat past bij het Koninkrijk dat in Christus doorgebroken is. Foster legt in zijn definitie de nadruk op genade en karaktervorming als hij zegt: “geestelijke disciplines zijn de middelen van Gods genade waardoor onze persoonlijkheid wordt gevormd en steeds meer het karakter krijgt waarin de vrucht van de Geest zichtbaar wordt.”<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Donald S. Whitney, *Spiritual disciplines for the Christian life*, Revised and Updated (Colorado Springs: NavPress, 2014). 4.

<sup>7</sup> Alexander F Venter, *Doing Spirituality: The Journey of Character Formation toward Christlikeness*, 2019. 308.

<sup>8</sup> Richard J. Foster, *Celebration of discipline: the path to spiritual growth*, Special Anniversary Edition (San Francisco: HarperOne, 2018). xii.

Ondanks de accentverschillen is er wel overeenkomst te vinden in al deze omschrijvingen. In mijn onderzoek wil ik als definitie de omschrijving van Foster hanteren. Ik kies hiervoor omdat zijn werk in de theologie wordt beschouwd als een standaardwerk over geestelijke disciplines. Daarnaast vind ik het belangrijk dat hij ze verbindt aan Gods genade en het werk van de Heilige Geest, waarmee we wegblijven bij ‘geestelijk activisme’.

### *1.5.2 Christelijke spiritualiteit (kernbegrip in de hoofdvraag)*

In de theologische literatuur zijn er talloze definities gegeven van ‘christelijke spiritualiteit’. Ik kan in het kader van dit onderzoek geen volledig overzicht geven. Ik kan wél omschrijven welke elementen behoren tot het kernbegrip christelijke spiritualiteit, zoals dat door diverse auteurs gedefinieerd wordt. Ik zal daarna een keuze maken welke elementen voor mijn eigen definitie van belang zijn.

Sheldrake<sup>9</sup> beschrijft spiritualiteit als een fenomeen. Hij geeft niet echt een definitie omdat het in zoveel verschillende contexten verschillende betekenissen kan hebben. Wel omschrijft hij elementen die in grote lijnen overeenkomen. Spiritualiteit heeft betrekking op (1) het holistische, het leven als geheel, (2) ‘het heilige’, (3) zingeving, bestemming en doel van het leven en (4) de ultieme waarden van het leven. Het is duidelijk dat dit geen specifiek christelijke omschrijving is, maar het is wel degelijk mogelijk om hiermee ook christelijke spiritualiteit te duiden. Sheldrake zegt dat christelijke spiritualiteit verwijst naar de manier waarop onze fundamentele waarden, leefstijl en geestelijke praktijken het persoonlijke begrip van God, menselijke identiteit en de stoffelijke wereld weerspiegelen als de context voor menselijke transformatie. Makkelijker gezegd: christelijke spiritualiteit gaat ten principale over het volgen van de weg van Jezus Christus.<sup>10</sup>

McGrath<sup>11</sup> benadrukt dat spiritualiteit niet alleen ‘de kracht is die het leven bezielt, maar dat het ook om het effect gaat’. Hij geeft een algemene definitie van spiritualiteit die luidt als volgt: “spiritualiteit heeft te maken met het zoeken naar bevredigend, authentiek religieus

---

<sup>9</sup> Philip Sheldrake, *Spirituality: a brief history*, 2nd ed (Hoboken: John Wiley & Sons, 2013).

<sup>10</sup> Sheldrake, *Spirituality*, 7.

<sup>11</sup> Alister E McGrath, *Christian Spirituality An Introduction*, 2013, <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:101:1-201502266008>.

leven, waarbij de voor die religie kenmerkende ideeën gecombineerd worden met de totale ervaring van het leven op basis en binnen de context van de religie". Wanneer je deze definitie toepasbaar wilt maken voor christelijke spiritualiteit, wordt dit als volgt: "christelijke spiritualiteit heeft te maken met het zoeken naar bevredigend, authentiek christelijk bestaan, waarbij de grondslagen van het christelijk geloof gecombineerd worden met de totale ervaring van het leven op basis en binnen de context van het geloof". Er zijn in de benadering van McGrath drie elementen die essentieel zijn voor deze spiritualiteit: (1) een aantal overtuigingen die verwoord zijn in geloofsbelijdenissen, (2) een aantal waarden die voortkomen uit het geloof in de verlossing en (3) een manier van leven waarin het hele dagelijkse bestaan door het geloof gevormd wordt.<sup>12</sup>

Waaijman<sup>13</sup> benadert spiritualiteit vanuit het begrip 'omvorming'. In spiritualiteit is er sprake van een 'godmenselijk betrekingsgebeuren', een bipolair geheel, waarbinnen de goddelijke en de menselijke werkelijkheid wederkerig tot gestalte komen. Dit komt tot uiting in omvormingsproces, dat wordt uitgewerkt in vijf verschillende fasen van omvorming, namelijk in schepping, herschepping en gelijkvormigheid, in omvorming in liefde en in heerlijkheid. Het is een proces waarin de mens steeds dichter op God betrokken wordt en uiteindelijk 'in God opgaat'.<sup>14</sup>

De Muijnck<sup>15</sup> heeft in zijn dissertatie allerlei definities van spiritualiteit beschreven en geanalyseerd en komt tot de volgende werkdefinitie: "spiritualiteit is de wijze waarop men – zich oriënterend aan bronnen – ervaringen van inspiratie en/of transcendentie (de alledaagse werkelijkheid overstijgend) meer of minder methodisch, verbindt met het concrete leven". De Muijnck heeft na vergelijking van allerlei definities geconcludeerd dat er vier aspecten van belang zijn in de omschrijving van spiritualiteit, namelijk (1) het transcendente, (2) het procesmatige, (3) het methodische karakter en (4) het inspirerende

---

<sup>12</sup> McGrath, *Christian Spirituality*, 16-17.

<sup>13</sup> Kees Waaijman, *Spiritualiteit: vormen, grondslagen, methoden*, 2. druk (Gent: Carmelitana; Kampen: Kok, 2001).

<sup>14</sup> Waaijman, *Spiritualiteit*, 424, 453.

<sup>15</sup> Bram de Muijnck, 'Een goddelijk beroep: spiritualiteit in de beroepspraktijk van leraren in het orthodox-protestantse basisonderwijs' (Heerenveen, Groen, 2008).

element. Deze werkdefinitie en aspecten zijn niet specifiek christelijk geduid, maar zijn wel bruikbaar om christelijke spiritualiteit in beeld te brengen.

Wanneer ik bovenstaande elementen samenvoeg en betrek op het onderwerp van mijn onderzoek dan kom ik tot de volgende omschrijving: christelijke spiritualiteit betreft de relatie tussen God en mens, die uitwerking krijgt in overtuigingen, waarden en praktijken, waardoor de mens een transformatieproces doormaakt.

### *1.5.3 Christelijk leven (kernbegrip uit hoofdvraag)*

Met 'het christelijk leven' in de hoofdvraag bedoel ik het leven als christen elke dag, wat zich vooral uit in de praktijk van het leven. In de context van dit onderzoek is het nog meer toegespitst op het christelijk leven dat zichtbaar wordt door handelingen die horen bij het beoefenen van het christelijk geloof. Dit kunnen de geestelijke disciplines zijn, maar ook de prioriteiten en keuzes van de gelovige, bijvoorbeeld in tijdsindeling of consumptiegedrag.

### *1.5.4 Gereformeerde traditie (kernbegrip uit deelvraag 2)*

De 'gereformeerde traditie' is de aanduiding voor het gereformeerd protestantisme, ontstaan door de Reformatie in de 16<sup>e</sup> eeuw, in Nederland vooral beïnvloed door het werk van Johannes Calvijn. De gereformeerde leer is vastgelegd in diverse belijdenisgeschriften, de Drie Formulieren van Enigheid<sup>16</sup>, waar de gereformeerde kerken in Nederland zich aan verbonden weten.

In de loop van de eeuwen zijn er binnen deze gereformeerde traditie in Nederland allerlei stromingen ontstaan, maar door de geschriften van Voetius en Bayly te bespreken, zoomen we in op de Nadere Reformatie en het Puritanisme en blijven we (chronologisch en ideologisch) dicht bij de Reformatie.

---

<sup>16</sup> De Nederlandse Geloofsbelijdenis (1561), De Heidelbergse Catechismus (1563) en de Dordtse Leerregels (1618/1619).



### *1.5.5 Charismatische traditie (kernbegrip uit deelvraag 3)*

De 'charismatische traditie' is een stroming in het christendom die grote nadruk legt op persoonlijk geloof en de ervaring ervan, door de werking van de Heilige Geest. Charismatische christenen geloven in manifestaties van de Heilige Geest, zoals spreken in tongentaal en genezing door gebed onder handoplegging. Ze zijn ook te vinden in gereformeerde en katholieke kerken, maar in Nederland vooral geconcentreerd in evangelische- en pinkstergemeenten.

Wanneer ik spreek over de charismatische traditie is dit ruimer dan het pentecostalisme, hoewel er ook een zekere overlap is. Voor mijn scriptie heb ik de charismatische traditie breed opgevat, omdat er in deze tijd allerlei invloeden geïntegreerd zijn in het charismatisch christendom.

De besproken auteurs behoren tot de Baptisten (Whitney) en de Vineyard beweging (Venter) en vertegenwoordigen daarmee een diversiteit vanuit de Angelsaksische charismatische traditie, waarbij gezegd moet worden dat Venter in zijn boek blijkt geeft diverse stromingen in de christelijke spiritualiteit geïntegreerd te hebben in zijn theologisch spreken.

## 2. Geestelijke disciplines: feest van de navolging

### 2.1 Inleiding

Het boek *Celebration of discipline, the path to spiritual growth* wordt wel beschouwd als één van de belangrijkste werken over christelijke spiritualiteit van de 20<sup>e</sup> eeuw.<sup>17</sup> Om die reden zal ik dit werk als basis gebruiken voor de bespreking van theologische literatuur over de geestelijke disciplines. Wat Foster schrijft fungeert daarmee als een hypothese, die getoetst wordt door parallelle stemmen van theologen, zowel vanuit de literatuur als de praktijk.

In dit hoofdstuk wil ik weergeven hoe Foster spreekt over de relevantie van de geestelijke disciplines en hoe hij deze vanuit de Bijbel onderbouwt, §2.2. Ik zal ook onderzoeken hoe Foster zou antwoorden op de hoofdvraag met betrekking tot het praktisch functioneren van de geestelijke disciplines, §2.3. Voor de vergelijking met andere theologische stemmen zal ik een aantal aspecten benoemen vanuit het werk van Foster, die aanknopingspunten bieden voor de vergelijking, §2.4. Tenslotte zullen we deelvraag 1 beantwoorden op basis van het voorgaande, §2.5.

In dit hoofdstuk klinkt de formele stem volgens het model van Cameron door bespreking van het inzicht van Foster. Ik wil daarbij ook nadrukkelijk kijken welke verwijzingen hij maakt naar de Bijbel, om recht te kunnen doen aan de normatieve stem in dit onderzoek.<sup>18</sup>

### 2.2 Geestelijke disciplines beschreven door Foster

#### 2.2.1. Definitie, doel en indeling van geestelijke disciplines

Foster definieert de geestelijke disciplines als de middelen van Gods genade waardoor onze persoonlijkheid wordt gevormd en steeds meer het karakter krijgt waarin de vrucht van de Geest (Gal.5,22) zichtbaar wordt.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Het boek is in meer dan 25 talen vertaald en er zijn meer dan 2 miljoen exemplaren van verkocht.

Kelli B. Trujillo, "Richard Foster: Effort is not the opposite of grace", *Christianity Today* (October 2018): 62-66.

<sup>18</sup> Zie §1.4 over de theologische stemmen in het model van Cameron.

<sup>19</sup> Foster, *Celebration*, xiii-xiv.

Het gaat dus in essentie om de geestelijke groei, oftewel de karaktervorming als christen. Deze geestelijke groei is het gevolg van Gods genade, maar de geestelijke disciplines zijn een middel dat God ons geeft om die genade te ontvangen. Door de geestelijke disciplines stellen we onszelf open voor God, zodat Hij ons kan transformeren.

Het is volgens Foster niet zo dat de geestelijke disciplines ons veranderen, maar dat ze ons brengen op de plek waar we veranderd kunnen worden. Dat geeft enerzijds het belang aan van geestelijke disciplines en anderzijds benadrukt het de geestelijke disciplines als middel en niet als doel.

Het doel van de geestelijke disciplines is dus de transformatie, oftewel de geestelijke groei en karaktervorming van de gelovige. In dit proces van transformatie wijst Foster op twee richtingen: het afwenden van destructieve patronen, de *via negativa*, en het toewenden naar levenbrengende patronen, de *via positiva*.

In de *via negativa* ligt de nadruk op ascese en onthouding, waarbij Foster denkt aan meditatie, vasten, eenvoud, eenzaamheid, onderwerping en biecht. Het gaat bij deze oefeningen om loslaten en zelfverloochening. In de *via positiva* ligt de focus op bevestiging en groei; daarbij noemt hij dan gebed, studie, dienen, aanbidden, leiding en vieren. Het zijn twee wegen die elkaar aanvullen en samen leiden tot geestelijke groei van de gelovige.<sup>20</sup>

Foster laat in zijn boek ook drie bewegingen van de Geest zien door de geestelijke disciplines. Er is een beweging *naar binnen*, van zelfonderzoek en verandering van binnenuit. De geestelijke disciplines die daaraan bijdragen zijn meditatie, gebed, vasten en studie.

Daarnaast is er een beweging *naar buiten*, oefeningen die ons helpen om op een andere manier in deze wereld te staan; dit kan door het beoefenen van eenvoud, eenzaamheid en stilte, onderwerping en dienstbaarheid.

Tenslotte is er nog een *beweging van gemeenschappelijke disciplines* die ons verbinden aan elkaar en aan God, zoals schuldbelijdenis, aanbidding, leiding en vreugdevolle viering.

---

<sup>20</sup> Foster, *Celebration*, xvi-xvii.

Schematisch ziet dat er als volgt uit:

Deel I	Deel II	Deel III
Naar binnen gericht	Naar buiten gericht	Gemeenschappelijk
- Meditatie VN meditation	- Eenvoud VN simplicity	- Biecht/schuldbelijdenis VN confession
- Gebed VP prayer	- Eenzaamheid VN solitude	- Aanbidding VP worship
- Vasten VN fasting	- Onderwerping VN submission	- Leiding VP (corporate) guidance
- Studie VP study	- Dienstbaarheid VP service	- Vreugdevolle viering VP celebration

Ik heb in dit schema ook een aanduiding VN gezet voor Via Negativa en VP voor Via Positiva.

### *2.2.2. Relevantie en onderbouwing van de geestelijke disciplines*

Foster stelt duidelijk dat de door hem beschreven geestelijke discipline geen uitputtende opsomming zijn. Volgens hem bestaat die ook niet echt. Er is een enorme variëteit in geestelijke disciplines, maar de kern ervan is onmisbaar, namelijk de omgang met de Bijbel, door lezen, bestuderen, mediteren en memoriseren.<sup>21</sup>

In het voorgaande heb ik al even genoemd welke geestelijke disciplines Foster bespreekt en in het vervolg van deze paragraaf zal ik weergeven hoe Foster schrijft over de relevantie van de geestelijke disciplines die hij in zijn boek behandelt.

#### *Discipline van meditatie*

In de Bijbel is meditatie een bekend gegeven. De Hebreeuwse woorden die ervoor gebruikt worden, kunnen verschillende betekenissen hebben, zoals luisteren naar Gods woord, reflecteren op Gods werken en herdenken van Gods daden. Een goed bijbels begrip van meditatie omvat ook gehoorzaamheid en trouw, zoals we telkens in Psalm 119 tegenkomen. Deze gerichtheid op God onderscheidt de christelijke meditatie van de oosterse meditatie.<sup>22</sup> Voor Foster is christelijke meditatie te omschrijven als het vermogen om Gods stem te horen en Zijn woord te gehoorzamen. Meditatie gaat over tijd doorbrengen in Gods aanwezigheid, in een intieme relatie.

<sup>21</sup> Foster, *Celebration*, xvi.

<sup>22</sup> Foster, *Celebration*, 16.

Jezus Zelf is hierin het voorbeeld. In het evangelie van Johannes lezen we herhaaldelijk hoe Jezus in alles wat Hij deed afhankelijk was van de Vader en alleen sprak en deed wat de Vader Hem opdroeg. Luisteren en gehoorzamen waren essentieel in Zijn bediening op aarde.<sup>23</sup> Foster zegt wellicht daarom ook dat mediatie niet een discipline is die in een enkele handeling te vatten is, maar een manier van leven omvat.<sup>24</sup>

### *Discipline van gebed*

Gebed is de 'hoofdweg' die God gebruikt om ons te veranderen, aldus Foster. Als we door gebed steeds dichterbij Gods hart komen, zullen we ook steeds meer verlangen om te veranderen naar het beeld van Christus. Van Jezus Zelf wordt gezegd dat Hij vroeg in de morgen naar een eenzame plek ging om te bidden (Mark.1,35). Van de apostelen lezen we in het boek Handelingen dat zij diakenen aanstelden om zich te kunnen blijven wijden aan gebed en woordverkondiging (Hand.6,4).

Gelovigen in de Bijbel bidden vanuit de verwachting dat hun gebed dingen kan veranderen, zelfs God op andere gedachten kan brengen; denk aan het gebed van Abraham voor Sodom en Gomorra en het gebed van Mozes voor het volk na de zonde met het gouden kalf. Dit kan een bevrijding betekenen, want ons gebed doet ertoe, maar tegelijkertijd is het ook een grote verantwoordelijkheid; ons samenwerken met God kan de geschiedenis veranderen!<sup>25</sup>

Foster werkt de discipline van gebed verder uit in de vorm van voorbede, het bidden voor anderen. Hij beschrijft het als een leerproces, waar je niet eerst gaat leren en dan oefenen, maar als doende geloof krijgt om krachtiger te gaan bidden. Leren bidden voor anderen is in de eerste plaats leren luisteren naar God. Bidden voor anderen vereist gebed om leiding door de Heilige Geest in het gebed.

### *Discipline van vasten*

In de Bijbel is vasten een vanzelfsprekendheid voor gelovigen, zowel in het Oude Testament als in het Nieuwe Testament. En niet alleen in de Bijbel, ook in de kerkgeschiedenis en in andere godsdiensten neemt vasten een grote plaats in.

---

<sup>23</sup> Foster, *Celebration*, 18.

<sup>24</sup> Foster, *Celebration*, 32.

<sup>25</sup> Foster, *Celebration*, 35.

We kennen daarnaast ook het afzien van eten als pressiemiddel, een hongerstaking bijvoorbeeld. Dit moeten we goed onderscheiden van het Bijbels vasten. Foster omschrijft Bijbels vasten als afzien van voedsel om geestelijke redenen. Het betreft dan voedsel in vaste of vloeibare vorm, maar niet onthouding van water. Een uitzondering is het totale vasten (gedurende drie dagen) van voedsel én drinken, zoals we tegenkomen bij koningin Esther (Esther 4,16) en bij Paulus na zijn bekering (Hand.9,9).

In de Bijbel is vasten meestal een persoonlijke daad, maar in de wet van Mozes wordt een uitzondering gemaakt voor Grote Verzoendag (Lev.23,27). Ook komen we tegen dat er nationale vastendagen werden uitgeroepen in tijden van nood en dreiging (Joel 2,15, 2 Kron.20,1-4 en Ezra 8,21-23).

De Bijbel schrijft geen frequentie voor om te vasten. In de vroegchristelijke kerk ontstond een gewoonte om te vasten op woensdag en vrijdag, maar dit heeft geen Bijbelse grond. Een belangrijke vraag die beantwoord moet worden, is of er een Bijbelse opdracht is om te vasten. We komen geen bewoordingen tegen als gebod of opdracht, maar in het onderwijs van Jezus wordt wel duidelijk gemaakt dat Hij vasten beschouwt als principe voor de kinderen van het Koninkrijk. Dit is af te leiden uit Matt.6,16 waarin Jezus spreekt over een goede manier van vasten. Een tweede aanwijzing vinden we in Matt.9,15 als Jezus zegt dat de leerlingen zullen vasten wanneer de Bruidegom niet meer bij hen is. Foster betoogt dat wij in die tijd leven tussen de Hemelvaart en wederkomst van Jezus en dat er dus geen twijfel over bestaat of vasten tot het christelijk leven behoort.<sup>26</sup>

Het doel van vasten is in de eerste plaats gericht op God. In de Bijbel gaan vasten en (aan)bidden samen en alleen dan is vasten een geestelijke discipline naar Gods bedoeling. Toch is er behalve dit doel ook nog een belangrijke uitwerking van vasten, namelijk dat het ons bevrijdt van zaken die ons beheersen. Voedsel is vaak een middel om negatieve dingen in ons leven te onderdrukken. Wanneer we ons onthouden van voedsel, komen deze zaken boven en kunnen we die samen met God onder ogen zien en heling ontvangen. Bovendien ervaren we net als Jezus dat ons werkelijke voedsel het doen van Gods wil is (Joh.4,32.34).

---

<sup>26</sup> Foster, *Celebration*, 52-54.

Foster beschrijft in zijn hoofdstuk over vasten ook het nachtwaken als verwant aan vasten. Dit betekent afzien van slaap, om tijd te maken voor gebed of andere geestelijke taken en is afgeleid van wat Paulus schrijft in 2 Kor.6,5 en 2 Kor.11,27 als hij spreekt over de ontberingen die hij geleden heeft omwille van Christus. Foster ontkent niet dat nachtwaken waarde kan hebben en door God gebruikt kan worden, maar hij is er terughoudend in om dit als geestelijke discipline zoals vasten te presenteren, omdat de Bijbelse onderbouwing erg smal is.<sup>27</sup>

### *Discipline van studie*

Geestelijke disciplines hebben als doel de gelovige te transformeren. In Rom.12,2 zegt de apostel Paulus dat we veranderen door onze gezindheid te veranderen. Hierbij wordt volgens Foster een beroep gedaan op ons denken en de discipline van studie. Onze gezindheid wordt veranderd als we onze gedachten richten op alles wat deugdzaam is en lof verdient (Fil.4,8). Het object van studie bepaalt de gewoonten die gevormd worden en daarom wil Paulus dat we aandacht schenken aan alles wat waar is, wat edel is, wat rechtvaardig is, wat zuiver, alles wat lieflijk is en alles wat eervol is.

Foster beschrijft de discipline van studie in vier stappen: herhaling, concentratie, begrip en reflectie. De kennis die verkregen wordt door de studie vereist ook nederigheid, omdat we ons open moeten stellen om inzicht te ontvangen.<sup>28</sup>

### *Discipline van eenvoud*

Foster omschrijft de christelijke discipline van eenvoud als een innerlijke realiteit die zichtbaar wordt in een uiterlijke levensstijl. Die innerlijke realiteit betreft het afzien van status en aanzien, het delen van ons goed en geld. Hij stelt dat deze vorm van eenvoud vreugde en vrijheid geeft.

Volgens Foster zijn er in de Bijbel vele aanwijzingen voor een leven van eenvoud. De bijbel verzet zich tegen uitbuiting van de armen en concentratie van rijkdom bij enkelen. Wat betreft de innerlijke realiteit verwijst Foster naar het tiende gebod waarin we gewaarschuwd worden niet te begeren wat een ander toebehoort.

---

<sup>27</sup> Foster, *Celebration*, 51-52.

<sup>28</sup> Foster, *Celebration*, 64-66.

Als het gaat om de uiterlijke realiteit is het Jubeljaar een goed voorbeeld, waarin land zou moeten worden teruggegeven aan oorspronkelijke eigenaars die het vanwege schulden kwijtgeraakt waren. De aarde en alles daarin behoort aan God en Hij wilde dat er periodiek een herverdeling van welvaart zou plaatsvinden.

Jezus heeft Zich ook duidelijk uitgesproken tegen het materialisme in Zijn tijd. Hij waarschuwde dat je niet God en de Mammon (god van het geld) tegelijk kunt dienen. Hij heeft veel gewaarschuwd voor de grip die geld op een mens kan hebben en verklaarde gelukkig degenen die een schat in de hemel verzamelen in plaats van aardse rijkdom. Soortgelijke uitspraken komen we ook tegen in de apostolische brieven in het Nieuwe Testament.<sup>29</sup>

Foster benadrukt dat eenvoud niet hetzelfde is als ascese in de vorm van gekozen armoede. Ascese verwerpt het bezit van geld of goederen, eenvoud stelt bezittingen in het juiste perspectief. Een mens die leeft in eenvoud, leeft en geniet van het goede dat God geeft zonder zijn hart erop te zetten en is daarom bereid ervan te delen met anderen.

### *Discipline van eenzaamheid*

Foster begint zijn beschrijving met de stelling: “Jezus roept ons van ‘loneliness’ naar ‘solitude’. In het Nederlands worden beide woorden vertaald met eenzaamheid, maar de lading ervan is totaal verschillend. Er is eenzaamheid die mensen bang maakt om alleen te zijn, om niet in verbinding met anderen te zijn, om er niet bij te horen. Dit is ‘loneliness’. Het is een eenzaamheid die innerlijk leeg en ongelukkig maakt.

Er is ook eenzaamheid die innerlijke rust en vervulling geeft. Dit is ‘solitude’. Het is een zelfgekozen situatie van alleen zijn en daar gelukkig in zijn. Deze vorm van eenzaamheid geeft ons gelegenheid om beter te kunnen luisteren naar Gods zachte stem. In de evangeliën lezen we regelmatig dat Jezus Zich terugtrok op een eenzame plaats.<sup>30</sup>

Hij had deze afzondering nodig om tijd met Zijn Vader door te brengen en af te stemmen op Zijn wil. Zou dat voor Zijn leerlingen anders zijn?

---

<sup>29</sup> 1 Tim.3,3; 1 Tim.3,8; 1 Tim.6,9; 1 Tim.6,17-19; Hebr.13,5; Ef.5,5.

<sup>30</sup> Voorbeelden: Matt.14,13; Matt.14,23; Marc.1,35; Marc. 6,31; Luc.5,16; Luc.6,12.



Volgens Foster is de vrucht van eenzaamheid is dat we meer gevoelig en empathisch worden als we weer onder de mensen komen en dat we werkelijk aandachtig aanwezig kunnen zijn in gezelschap. We gaan van mensen houden om wie ze *zijn* in plaats van wat ze *zeggen*.

Foster verbindt aan de discipline van eenzaamheid de discipline van stilte beoefenen.

Stilte kán betekenen dat er niet gesproken wordt, maar het betekent in ieder geval dat er geluisterd wordt. Eenzaamheid en stilte zijn volgens Foster onlosmakelijk met elkaar verbonden. Stilte heeft alles te maken met controle, nog méér dan met de afwezigheid van geluid. Het gaat om de discipline om de tong te beheersen (Jak.3,1-12), om te zwijgen of te spreken op de goede momenten. Er is een tijd om te zwijgen en een tijd om te spreken (Pred. 3,7). Eenzaamheid en stilte zijn zo nauw verbonden, omdat ze ons in staat stellen om te zien en horen, om afgestemd te zijn op wat God van ons vraagt in een concrete situatie, zie bijvoorbeeld Spr.25,11.

### *Discipline van onderwerping*

Foster betoogt dat de discipline van onderwerping ons bevrijdt van de last dat we altijd onze eigen zin willen krijgen. Het is bevrijdend om te kunnen loslaten wat niet essentieel is en toe te geven. Met deze discipline gaat het niet om de uiterlijk zichtbare gehoorzaamheid, maar om een innerlijke houding van respect en ruimte voor de ander, het gaat om hoe we de ander bekijken. Hierbij komt de discipline van stilte van pas – de beste manier van onderwerpen is er het zwijgen toe doen. Het gaat over het opgeven van je rechten en de belangen van de ander voorop stellen. Het is de discipline die ons de vrijheid brengt om het bevel van Jezus te kunnen gehoorzamen om onze vijanden lief te hebben en te zegenen wie ons vervolgen (Matt.5,44), of degene die je op de rechterwang slaat, ook de andere toe te keren (Matt.5,39).

Om een goed bijbels begrip te krijgen van de discipline van onderwerping is de toetssteen de uitspraak van Jezus in Marc.8,34, dat wie achter Hem aan wil komen, zichzelf moet verloochenen en zijn kruis moet opnemen en Jezus volgen. Hier betekent 'zichzelf verloochenen' geen zelf-haat of verlies van eigen identiteit, maar begrijpen dat je niet je zin hoeft te krijgen.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Foster, *Celebration*, 113.

Zelfverloochening vanuit het onderwijs van Jezus is het fundament onder de discipline van onderwerping. Het ultieme voorbeeld van onderwerping liet Jezus zien in Zijn leven. Hij liet dat niet alleen zien aan het kruis, waar Hij zichzelf vernederde tot in de dood (Fil.2,8), maar gedurende Zijn hele leven toonde Hij Zichzelf als de lijdende Knecht. We zien het bijvoorbeeld in de voetwassing van de discipelen, maar ook toen Hij Zich gevangen liet nemen in Getsémane. Het is dit 'kruisleven' waartoe Jezus ook Zijn discipelen roept. Als je de belangrijkste wil zijn, moet je ieders dienaar zijn (Marc. 9,35).

Deze opdracht wordt op vele plekken in de apostolische brieven herhaald, telkens met Jezus' leven als voorbeeld.<sup>32</sup> Het revolutionaire van deze brieven is dat er onderwerping wordt gevraagd van degenen die volgens hun sociale status al in onderdanige positie zaten (slaven, vrouwen, kinderen), maar nu aangesproken worden om het vanuit een innerlijke overtuiging te doen. Degenen aan wie zij onderdanig waren, kregen ook opdracht om zichzelf te verloochenen en de belangen van de ander voorop te stellen (Kol.3,18-22).

Foster geeft ook aan waar de grenzen van onderwerping zijn bereikt, namelijk wanneer het destructief is of tegen de wet ingaat. Het is duidelijk dat we soms God meer gehoorzaam moeten zijn dan mensen (Hand.5,29). Paulus geeft instructie om de overheid te gehoorzamen (Rom.13,1), maar als hij onrecht ervaart, eist hij wel rechtvaardigheid (Hand.16,37). Soms is het moeilijk de grenzen van onderwerping te onderscheiden, dan hebben we de hulp nodig van de Heilige Geest, Die de gedachten kent en de overwegingen van het hart doorzoekt.

### *Discipline van dienstbaarheid*

Zoals het kruis het teken is van de onderwerping, zo is de doek het teken van de dienstbaarheid, aldus Foster, met verwijzing naar de voetwassing. Bij de vraag wie de grootste, de belangrijkste is, laat Jezus een nieuwe definitie van grootheid zien: degene die dient, is de belangrijkste (Joh.13,14-15). Zoals Jezus Zichzelf tot dienaar maakt, zo moeten ook wij elkaar dienen. In deze oefening van dienstbaarheid is ook vrijheid, namelijk van de verplichting om carrière te maken. Het bevrijdt ons van onze behoefte aan een rangorde, waarin we zelf niet de minste zouden willen zijn.

---

<sup>32</sup> Voorbeelden: Ef.5,21; Fil.2,4-7; 1 Petr.2,21-23.

Foster wijst erop dat dit niet betekent dat er geen leiderschap of autoriteit zou mogen zijn. Wél heeft Jezus met Zijn voorbeeld leiderschap een nieuwe definitie gegeven.

De geestelijke discipline van dienstbaarheid is gericht op bescheidenheid in het dienen, het heeft geen podium of applaus nodig, is niet gericht op resultaat of kieskeurig in wie er gediend wordt, is volhardend en sensitief voor de nood. Belangrijk is dat dit dienen niet gericht is op het individu, maar juist op verbinding met de gemeenschap. Door de discipline van dienstbaarheid wordt de genade van nederigheid in ons leven uitgewerkt, een deugd die we niet kunnen nastreven, maar die groeit naarmate we dienstbaar zijn.<sup>33</sup> Onze zucht naar erkenning en waardering wordt gedisciplineerd wanneer we dienen in het verborgene. Wanneer we met vreugde dienen in het verborgene, is dat een daad van dankzegging, aangenaam voor God.

Foster benoemt dat er weerstand kan zijn tegen de discipline van dienstbaarheid vanuit de vrees dat mensen misbruik van je zullen maken. Hij erkent dat dit een gevolg kan zijn, maar onderscheidt de keuze om te dienen en de keuze om dienaar te zijn. Het verschil is volgens hem dat je kunt kiezen om te dienen en daarmee controle behoudt, maar ook de vrees dat die controle je ontnomen wordt, terwijl je ook kunt kiezen om dienaar te zijn en alle controle uit handen te geven. Dan word je beschikbaar en kwetsbaar. Maar in de vrije keuze om dienaar te zijn ligt ook grote vreugde.

### *Discipline van biecht/schuldbelijdenis*

Foster begint de uitleg van deze discipline met het diepe verlangen van God om te vergeven, een verlangen dat zichtbaar wordt op Golgotha, als Christus Zijn leven geeft als verzoening voor de zonden van de hele wereld. Door wat Hij heeft volbracht is er schuldbelijdenis en vergeving mogelijk.

Foster geeft ook aandacht aan een paar vragen die kunnen rijzen bij deze discipline. Om te beginnen is het de vraag of het voor je redding nodig is om schuld te blijven belijden als Jezus de schuld betaald heeft aan het kruis? De Bijbel schrijft echter over redding als een gebeurtenis én een proces tegelijk. Door de discipline van schuldbelijdenis zullen we groeien in de genade van Gods vergeving in ons leven.

---

<sup>33</sup> Foster, *Celebration*, 128-29.

Een andere vraag betreft de discipline van schuldbelijdenis als een discipline binnen de gemeenschap van gelovigen. Dat roept namelijk de vraag op of het niet een zaak is tussen God en de individuele gelovige.

Ook hierin wijst de Bijbel ons twee richtingen die elkaar aanvullen: enerzijds is er maar één Middelaar tussen God en mensen (1 Tim.2,5) en anderzijds worden we opgeroepen elkaar onze zonden te belijden en voor elkaar te bidden (Jak.5,16). Dit laatste vinden we vaak moeilijk omdat we de geloofsgemeenschap vaak zien als een gemeenschap van heiligen, in plaats van een gemeenschap van zondaren. Als we denken de enige te zijn die zondigt, verbergen we onze zonden voor de ander en leven in eenzaamheid met onze schuld en misschien wel in hypocrisie naar onze geloofsgenoten. Maar wanneer we inzien dat we allemaal zondaars zijn, komt er ruimte om het in de openheid te brengen en komt er helende kracht vrij door de vergeving. Foster citeert hier Bonhoeffer die daarover het volgende zei

“Iemand die zijn zonden belijdt in de aanwezigheid van een broeder, weet dat hij niet langer alleen is met zichzelf; hij ervaart de aanwezigheid van God in de realiteit van de andere persoon. Zolang ik alleen ben in het belijden van mijn zonden, blijft alles in het donker, maar in de aanwezigheid van een broeder moet de zonde aan het licht worden gebracht.”<sup>34</sup>

Belangrijk onderdeel van deze discipline in de gemeenschap is dat de volgelingen van Jezus van Hem autoriteit ontvangen hebben om schuldbelijdenis aan te horen en in Zijn Naam ook vergeving te schenken (Joh. 20,23). Het is niet zo dat er alleen maar vergeving is wanneer we onze zonden aan een ander belijden, maar het is wel krachtig om dat te doen wanneer we na onze persoonlijke schuldbelijdenis geen vergeving of rust ervaren. Het is een bijzonder voorrecht wanneer we namens Christus mogen uitspreken dat er vergeving is: “Belijden we onze zonden, dan zal Hij, die trouw en rechtvaardig is, ons onze zonden vergeven en ons reinigen van al het onrecht dat wij bedrijven” (1 Joh.1,9). De Geest verleent kracht aan dit Woord van God wanneer we het mogen horen uit de mond van een broeder of zuster in de naam van Christus.

---

<sup>34</sup> Foster, *Celebration*, 148.

### *Discipline van aanbidding*

“Maar er komt een tijd, en die tijd is nu gekomen, dat wie de Vader echt aanbidt, Hem aanbidt vervuld van Geest en waarheid. De Vader zoekt mensen die Hem zo aanbidden, want God is Geest, dus wie Hem aanbidt, moet dat doen vervuld van Geest en waarheid” (Joh.4,23-24). Met deze tekst begint Foster de uitleg over deze discipline. De Vader zoekt mensen die Hem aanbidden. Door de discipline van aanbidding wordt ervaren dat de opgestane Christus te midden van de verzamelde gemeenschap aanwezig is.

Aanbidding is het menselijke antwoord op de liefde van God die ons tegemoet komt. Bij Hem ligt het initiatief en het is Zijn Geest die de aanbidding in ons aanvuurt. Ware aanbidding is niet gebonden aan bepaalde vormen of gebruiken, maar is afhankelijk van de Heilige Geest die onze geest aanraakt.

Aanbidding is altijd gericht op God, op Wie Hij is en wat Hij doet. In aanbidding maken we Hem groot en onszelf heel klein, zoals Jesaja, die bij het zien van Gods majesteit uitriep dat hij een mens van onreine lippen was (Jes.6,5). Als we zien wie God is en wat Hij doet, kunnen we niet anders dan aanbidden; het zou de eerste prioriteit in ons leven moeten zijn. Vanuit de aanbidding van God komt het dienen van Hem voort, maar wel in die volgorde, aldus Foster.<sup>35</sup> Het is een geestelijke discipline omdat aanbidding een manier van leven en handelen is, die ons voor God stelt, zodat Hij ons kan veranderen.

Foster moedigt ons aan om in ons alledaagse leven de verwachting van Gods aanwezigheid te oefenen, door in alles op Hem gericht te zijn en met Hem in verbinding te zijn en te luisteren naar Zijn stem. Wanneer we in het alledaagse Zijn aanwezigheid ervaren, hoeveel te meer dan in de samenkomst van de gemeente. Wanneer we met die verwachting de samenkomst bezoeken, kan dit het verschil maken voor de aanbidding van de gemeente! Zoals de aanbidding voortkomt uit heilige verwachting, zo zal het als uitwerking heilige gehoorzaamheid hebben. Aanbidding stelt ons voor de levende God en het kan niet anders of dat verandert ons hart. Wanneer we oprecht aanbidden, offeren we niet alleen onze lof en dank, maar ons hele leven aan God: “hier ben ik, zend mij” (Jes. 6,8). Dat heeft een uitwerking voor de gelovige als individu, maar ook voor de kerk als gemeenschap.

---

<sup>35</sup> Foster, *Celebration*, 160-61.

### *Discipline van (in gezamenlijkheid ontvangen) leiding*

Sinds de uitstorting van de Heilige Geest leven gelovigen met de directe leiding van God door de vele manieren waarop de Geest ons dingen duidelijk wil maken. Dit is heel belangrijk, maar niet compleet. God wil ons óók Zijn wil duidelijk maken door Zijn directe leiding van de gemeenschap.

In het Oude Testament zien we al hoe God Zijn volk als gemeenschap wil leiden, bijvoorbeeld door de woestijn met de wolk- en vuurkolom. Toen het volk ervoor koos om iemand namens hen vooruit te schuiven, traden er profeten op die het volk de wil van God overbrachten.

In het Nieuwe Testament breekt er een nieuwe fase aan, want opnieuw ontstaat er een gemeenschap die de directe leiding van God ervaart, de gemeente van Christus. Een prachtig voorbeeld is wanneer er gelovigen samen zijn in gebed, vasten en aanbidding. De Heilige Geest spreekt dan rechtstreeks tot hen dat Paulus en Barnabas geroepen worden om op zendingsreis te gaan (Hand.13,1-3). In Handelingen 15 staat de jonge kerk voor een moeilijke kwestie en ook dan zoeken ze gezamenlijk naar de weg die God hen wijst. Ze beslissen niet op basis van democratie, een meerderheid van stemmen, maar zoeken naar eenheid die hen door de Geest gegeven werd. Foster stelt dat het deze ervaringen waren die ongetwijfeld hebben bijgedragen aan Paulus' begrip van de christelijke gemeente als Lichaam van Christus, waarin iedereen een bijdrage heeft en onmisbaar is.

Foster beschrijft praktische voorbeelden waarin mensen Gods leiding zochten voor een persoonlijke keuze en daarbij de geloofsgemeenschap inschakelden. Dat gold voor bijvoorbeeld Franciscus van Assisi, maar ook voor hedendaagse gelovigen. Er zijn daarnaast voorbeelden bekend waarbij ook zakelijke beslissingen genomen werden door gezamenlijk luisteren naar de leiding van God. Het uitgangspunt is altijd dat God Zijn wil bekend wil maken, wanneer men samenkomt in de Naam van Jezus en de Heilige Geest de ruimte geeft. Er wordt niet besloten op basis van consensus, maar op basis van eenheid die door God Zelf bewerkt is.

### *Discipline van vreugdevolle viering*

Toen Jezus geboren werd, verkondigde de engel een boodschap die grote vreugde bracht (Luc.2,10). Toen Jezus terugkeerde naar de hemel, liet Hij Zijn leerlingen in vreugde achter (Joh.15,11 en Luc.24,52). De Bijbel leert ons dat de vreugde van de Heer onze kracht is (Neh.8,10). We hebben (het perspectief van toekomstige) vreugde nodig om dingen te kunnen volhouden, dat geeft ons de kracht in moeilijke tijden.

Foster stelt dat de vreugdevolle viering het hart van alle geestelijke disciplines is; zonder de vreugde worden ze 'saaie en doodse gebruiken van moderne Farizeeërs'.<sup>36</sup> Het is de vreugde die energie geeft en ons sterk maakt. Het volk Israël kreeg de opdracht om drie keer per jaar samen te komen om de goedheid van God te vieren – deze feesten brachten vreugde en verbinding in het volk.

Foster benadrukt dat werkelijke, diepe en blijvende vreugde voortkomt uit gehoorzaamheid. Dit is geen oppervlakkige vreugde, maar een vreugde die ons hele leven stempelt. Vreugde is volgens Foster het eindresultaat als de geestelijke disciplines functioneren in ons leven. God verandert ons door de disciplines en het is door deze transformatie dat we deze vreugde kunnen ervaren. Vreugdevolle viering is pas oprecht als je leven werkelijk veranderd is.

De apostel Paulus schrijft: "Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd" (Fil.4,4). Hoe doen we dat? Door over niets bezorgd te zijn, maar in alle omstandigheden aan God te vragen wat we nodig hebben en Hem te danken in onze gebeden (Fil.4,6). Het resultaat daarvan is dat de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, je hart en gedachten in Christus Jezus zal bewaren (Fil.4,7). We worden aangemoedigd om in niets bezorgd te zijn, maar dat is op zich nog geen bron van vreugde. We worden ook aangemoedigd om onze gedachten te richten op al wat waar is, al wat edel, rechtvaardig, zuiver, beminnelijk en eervol is, kortom al wat deugdzaam is en lof verdient (Fil.4,8). In alle omstandigheden van ons leven is er vreugde, wanneer we ervoor kiezen om onze aandacht te richten op de goede gaven die God geeft. Deze keuze is dus een wilsbesluit en daarom is ook de vreugdevolle viering een geestelijke discipline.

---

<sup>36</sup> Foster, *Celebration*, 191.

## 2.3 Praktische toepassing volgens Foster

In de vorige paragraaf hebben we gezien hoe Foster de relevantie van de geestelijke disciplines beschrijft en onderbouwt vanuit de Bijbel. Daarmee hebben we gezien hoe Foster het eerste deel van de hoofdvraag zou beantwoorden. In deze paragraaf zullen we onderzoeken hoe hij deze geestelijke disciplines praktisch toegepast zou willen zien in het leven van de hedendaagse christenen. Dit raakt aan het tweede deel van de hoofdvraag.

### *Praktische toepassing van meditatie*

Foster geeft een aantal aanwijzingen voor het beoefenen van meditatie als geestelijke discipline. Wat betreft het *tijdstip* is het goed om er een tijd voor apart te zetten, maar eigenlijk gaat het om contemplatief leven, aandachtig leven op alle moment van de dag. Wat betreft de *plek* om te mediteren gaat het vooral om een plek waar je je kunt afzonderen en die vrij is van prikkels en interrupties. Wat betreft de *lichaamshouding* tijdens het mediteren, gaat het vooral om een houding waarin we ons gedurende langere tijd in rust kunnen richten op Christus. Wat betreft de *inhoud* van de meditatie is de basis het overdenken van Gods Woord, niet in de vorm van bijbelstudie, maar als een persoonlijk en actueel woord voor vandaag. Daarnaast kun je mediteren vanuit de stilte, het luisteren, maar ook vanuit je observatie van de schepping of het overdenken van de actualiteit in het licht van de Bijbel.

### *Praktische toepassing van gebed*

Foster beschrijft een aantal concrete thema's waarvoor ons gebed noodzakelijk is: onze kinderen, huwelijken, voorgangers en erediensten. Bovendien moeten we leren bidden tégen het kwaad en voor bescherming. Bidden voor anderen is niet afhankelijk van of we er aandrang voor voelen, maar zou verweven moeten zijn met onze bezigheden. Terwijl we bezig zijn met onze dagelijkse dingen, brengen we iedereen en alles in gebed bij God.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Foster, *Celebration*, 45.



### *Praktische toepassing van vasten*

Voor mensen die beginnen met vasten is het goed om te starten met een gedeeltelijk vasten van 24 uur, van lunch tot lunch, één keer per week, gedurende een aantal weken. In deze periode is het belangrijk om de innerlijke geestelijke gesteldheid te hebben van bidden en zingen, tijdens het werk dat een heilig werk is voor Gods aangezicht. Na een aantal weken kan er gevast worden voor 24 uur en na verloop van tijd kan dit worden uitgebreid naar drie tot zeven dagen. Zoals Jezus in Matt.6 onderwijst, is het belangrijk om je vasten niet publiekelijk te etaleren, want dan gaat het niet meer om Gods eer, maar die van jezelf.

Hoewel vasten onmiskenbaar effect heeft op het lichaam, gaat het primair om de geestelijke dimensie van het vasten. Die ervaren we in geestelijke strijd om te volharden, maar ook in de vreugde en vrede van de Heilige Geest die ons hart vervullen tijdens het vasten en bidden.<sup>38</sup>

### *Praktische toepassing van studie*

Foster onderscheidt twee objecten voor studie: verbale en nonverbale.

Het eerste waar we aan denken zijn boeken en andere geschriften, met als belangrijkste de Bijbel. Bij het bestuderen van een boek moeten we moeite doen om te begrijpen wat de auteur zegt en wat hij ermee bedoelt. En tenslotte is het belangrijk om te evalueren wat we er van vinden. Wat ons kan helpen bij studie zijn ook hulpmiddelen als ervaring, andere boeken en discussie. Dit alles geldt ook voor de studie van de Bijbel – die lezen we niet om alleen maar informatie te verzamelen, maar om erdoor veranderd te worden.

Foster wijst op het onderscheid tussen studie van de Bijbel, gericht op interpretatie (wat betekenen deze woorden) en meditatie over de Bijbel, gericht op toepassing (wat betekenen deze woorden voor mij). Hij adviseert dat het verstandig is om studie te beoefenen tijdens een retraite van twee of drie dagen, waarbij we dan echt de keus moeten maken om er tijd voor vrij te maken. Naast studie van de Bijbel beveelt hij aan om ook studie te maken van 'christelijke klassiekers', de oefening van het spiritueel lezen.

---

<sup>38</sup> Foster, *Celebration*, 60.

Wat betreft de studie van het non-verbale: om te beginnen noemt Foster de natuur, maar daarnaast ook menselijke relaties en onszelf. Tenslotte adviseert Foster om ook studie te maken van instituties en culturen en de krachten waardoor zij gevormd zijn.<sup>39</sup>

### *Praktische toepassing van eenvoud*

Voor de praktische toepassing van de discipline van eenvoud verwijst Foster naar de uitspraak van Jezus: Zoek liever eerst het Koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden (Matt 6,33). Eenvoud gaat over de gerichtheid van ons hart, een innerlijke houding, die zichtbaar wordt in de praktijk van alledag. Die innerlijke houding wordt gekenmerkt door vertrouwen op God: alles wat we hebben, is een geschenk van Hem en Hij zal voorzien in wat we nodig hebben. Vanuit dit vertrouwen zullen we dan onze goederen delen met anderen, want Hij zorgt voor ons. Het is een uitwerking van Jezus' uitspraak: wees niet bezorgd!

Foster waarschuwt ervoor dat deze discipline een afgod in zichzelf kan worden, als we die wettisch invullen. Maar tegelijk wil hij ook praktische handvatten geven voor eenvoud in het christelijk leven:

- (1) koop dingen niet vanwege hun status, maar vanwege de bruikbaarheid,
- (2) wijs dingen af die een verslaving in je kunnen opwekken, zoals bepaald voedsel of spullen of geld,
- (3) ontwikkel een gewoonte om dingen weg te geven, vooral dingen die je dierbaar zijn,
- (4) bezwijk niet voor de propaganda van moderne gadgets,
- (5) leer van dingen te genieten zonder ze te bezitten,
- (6) ontwikkel een diepere waardering voor de schepping,
- (7) benader alle vormen van 'kopen op afbetaling' met gezonde scepsis,
- (8) wees eerlijk en integer in je spreken, betrouwbaar als je iets belooft, duidelijk in ja of nee,
- (9) zorg dat je niet bijdraagt aan de onderdrukking van anderen (bijvoorbeeld door je consumptiegedrag of manier van leidinggeven),
- (10) vermijd alles wat je afleidt van het prioriteit geven aan het zoeken van Gods Koninkrijk.

---

<sup>39</sup> Foster, *Celebration*, 73-75.

Een levensstijl van eenvoud brengt ultieme vrijheid, omdat we geen slaaf zijn van onze bezittingen, maar gericht zijn op God, van wie de aarde is en alles wat daarin is (Ps.24,1).

### *Praktische toepassing van eenzaamheid*

Foster doet concrete handreikingen om te oefenen in de disciplines van eenzaamheid en stilte. Allereerst zijn er veel kleine stille momenten gedurende onze dag, die we bewuster kunnen beleven, zoals bij het ontwaken, ons morgenritueel voor het werk, de file, een avondwandeling of het kijken naar de sterren voor het slapen gaan. Als we ons er bewust van worden, zijn er talloze kleine momenten op een dag, die ons in staat stellen even te oefenen met (innerlijke) stilte en eenzaamheid.

Daarnaast kunnen we een stiltekamer of -plek in huis creëren of een stille plek zoeken in de openbare ruimte (bijvoorbeeld een park) of in een kerkgebouw.

Deze discipline betreft ook de controle over ons spreken. Praktisch gezien kunnen we erop letten dat onze woorden weinig en relevant zijn, maar ook betrouwbaar. Concreet kunnen we ook tijd apart zetten voor eenzaamheid en stilte, bijvoorbeeld een paar keer per jaar gedurende een paar uur of eenmaal per jaar voor een paar dagen (zoals aanbevolen in de discipline van studie).

### *Praktische toepassing van onderwerping*

Onderwerping en dienstbaarheid vullen elkaar aan. Om de discipline van onderwerping te oefenen in het dagelijks leven geeft Foster zeven concrete aanwijzingen:

- (1) onderwerp je aan de Drie-enige God, als eerste en laatste daad van elke dag,
- (2) onderwerp je aan de Bijbel; zoals we ons onderwerpen aan het Levende Woord van God, Jezus Christus, zo moeten we ons onderwerpen aan het geschreven Woord,
- (3) onderwerp je aan je familie, door te luisteren en de belangen van de ander voorop te stellen,
- (4) onderwerp je aan je burens en ieder die je op een dag tegenkomt, met kleine daden van goedheid,
- (5) onderwerp je aan het Lichaam van Christus, de christelijke gemeente, door een taak op je te nemen die gedaan moet worden,

(6) onderwerp je aan de gebroken en verachte mensen, degenen die geen helper hebben,

(7) onderwerp je aan 'de wereld', neem verantwoordelijkheid voor honger en onrecht.

In al deze oefeningen kunnen we het 'kruis-leven' laten zien, waartoe Jezus ons roept.

### *Praktische toepassing van dienstbaarheid*

Dienstbaarheid is niet een lijst van actiepunten; Foster omschrijft het als een levensstijl. Daden van dienstbaarheid verrichten is niet hetzelfde als de geestelijke discipline van dienstbaarheid beoefenen. Dienstbaarheid begint met een innerlijke bereidheid, die zichtbaar wordt in het leven van alledag. Hoe ziet dienstbaarheid er dan uit volgens Foster?

(1) dienstbaarheid in het verborgene, weldaden die niet publiek bekend zijn,

(2) dienstbaarheid in de kleine dingen; dit betreft de dagelijkse situaties waarin we kunnen kiezen om dienstbaar te zijn, die voor ons onbeduidend en voor een ander heel belangrijk kunnen zijn,

(3) dienstbaarheid in de bescherming van andermans reputatie, waakzaam zijn hoe er over anderen gesproken wordt,

(4) dienstbaarheid in het gediend mogen worden; denk aan Petrus die Jezus niet toe wilde staan zijn voeten te wassen, maar zich daardoor boven Hem stelde,

(5) dienstbaarheid in het tonen van beleefdheid, waarmee we de waarde van de ander erkennen en eerbied betonen,

(6) dienstbaarheid in de vorm van gastvrijheid, het openstellen van je huis voor gasten en je leven willen delen met hen,

(7) dienstbaarheid in de vorm van luisteren; we kunnen dienstbaar zijn door een luisterhouding, met compassie en geduld de ander ruimte geven voor zijn verhaal,

(8) dienstbaarheid door elkaars lasten te dragen (Gal.6,2), een belangrijke dienst die we moeten oefenen, om het uit te kunnen houden met de pijn van anderen en die samen met Jezus te dragen,

(9) dienstbaarheid door woorden van God, woorden van leven, met elkaar te delen; we hebben elkaar nodig om Gods woorden te onderscheiden en duiden en we dienen elkaar door ze te delen en te laten toetsen.

Deze vormen van dienstbaarheid vormen ook ons karakter naar het voorbeeld van onze Meester, die ons roept tot de 'dienst van de voetwassing'. Misschien begint het wel met een dagelijks gebed of God mensen op je weg wil brengen die je kunt dienen.

### *Praktische toepassing van biecht/schuldbelijdenis*

Foster beschrijft de praktijk van de schuldbelijdenis in de gemeenschap vanuit twee perspectieven: van degene die schuld belijdt en van degene die de schuldbelijdenis aanhoort. Voor beiden heeft hij praktische aanwijzingen.

Voor het belijden van zonden zijn drie dingen noodzakelijk: gewetensonderzoek, verdriet/berouw en een vastberadenheid om zonde te vermijden. Belangrijk is dat we niet tijdens het gewetensonderzoek blijven hangen in zelfveroordeling, maar dat de biecht die begint bij berouw en verdriet, eindigt in vreugde. Want wanneer we oprecht onze zonden belijden en vastberaden zijn er niet opnieuw aan toe te geven, zal de vergeving ons brengen naar een werkelijk veranderd leven.

Voor het aanhoren van een schuldbelijdenis zijn er ook aanwijzingen. Het is belangrijk dat degene die de biecht aanhoort, zélf ook leert te leven onder het kruis. Wanneer je beseft dat je zelf leeft van de vergeving, zul je niet opkijken van de biecht van een ander of je boven de ander verheffen. Het is ook belangrijk om te bidden om de gave van onderscheiding en te oefenen in de discipline van zwijgen. Tijdens de biecht kun je zachtjes in jezelf bidden voor degene die schuld belijdt en na de biecht is het belangrijk om met diegene te bidden, vergeving uit te spreken in de naam van Jezus en te bidden voor de genezing van innerlijke wonden die door de zonde zijn veroorzaakt.<sup>40</sup>

Wanneer de (protestantse) kerk opnieuw deze discipline gaat beoefenen, zal eerlijkheid leiden tot schuldbelijdenis en schuldbelijdenis zal leiden tot verandering.

### *Praktische toepassing van aanbidding*

Voor de praktische beoefening van de discipline van aanbidding wijst Foster op de manieren waarop we aanbidding kunnen integreren in onze geloofspraktijken. Als eerste kan dit door gedurende de dag voortdurend afgestemd te zijn op communicatie met onze Meester, die

---

<sup>40</sup> Foster, *Celebration*, 156.

ons in alles wil leiden door Zijn Geest. Ten tweede is lofprijzing een belangrijke ingang naar aanbidding, omdat we God offers kunnen brengen door de vrucht van onze lippen, de dankzegging van Zijn Naam (Hebr.13,15). Het is niet alleen met onze mond dat we God aanbidden, maar met ons hele lichaam, ziel en geest en zelfs onze emoties. Er is niet voorgeschreven hoe dit eruit moet zien, Gods Geest raakt ieder aan op zijn eigen manier en dát is het hart van aanbidding.

Toch geeft Foster wel praktische aanwijzingen om te oefenen met de discipline van aanbidding:

- (1) leer om de aanwezigheid van God te ervaren in de dagelijkse dingen,
- (2) probeer op verschillende manieren God te aanbidden, zowel wanneer je alleen bent, als wanneer je met anderen in (kleine) groepen samenkomt,
- (3) bereid je voor op de samenkomst van de gemeente, door de avond ervoor op tijd naar bed te gaan, zelfonderzoek te doen en schuld te belijden, de liederen of tekstgedeelten al door te nemen, ruim vóór aanvang al aanwezig te zijn en God te vragen Zijn aanwezigheid kenbaar te maken,
- (4) wees bereid om je eigen agenda los te laten en uit te zien wat God aan de gemeente als geheel wil uitdelen, door je eigen behoefte ondergeschikt te maken aan het belang van de geloofsgemeenschap,
- (5) ontwikkel samen een heilige afhankelijkheid, dat wil zeggen dat je het volledig aan God overlaat wat Hij in de gemeenschap wil doen,
- (6) erger je niet aan afleiding, zoals luidruchtige kinderen, maar aanvaard alles wat er tijdens de dienst gebeurt als onderdeel van de aanbidding,
- (7) leer om een offer van aanbidding te brengen, dat wil zeggen dat je ervoor kiest om samen met de gemeente God te aanbidden, ook al komt je hart er aanvankelijk niet in mee. De gemeenschap van gelovigen heeft elkaar nodig om het vuur van de aanbidding brandend te houden.

### *Praktische toepassing van (in gezamenlijkheid ontvangen) leiding*

Er zijn veel manieren om Gods leiding te zoeken als gemeenschap of door middel van de geloofsgemeenschap. Foster geeft geen praktische aanwijzingen voor de beoefening van deze discipline, maar wijst wel op de beperkingen van de gemeenschappelijke leiding. Hij noemt onder andere het risico van manipulatie en controle door leiders en het risico dat de gemeenschappelijk ontvangen leiding wordt losgemaakt van Bijbelse normen. Soms staan vooroordelen of angsten ons in de weg om tot een Geestgeleide eenheid te komen. Een voorbeeld daarvan is Hand.15 waar Paulus en Barnabas een onoverkomelijk verschil van inzicht hadden over Johannes Markus en dus elk hun eigen zendingsreis maakten. Foster erkent dat situaties als deze ook nu kunnen voorkomen en adviseert dat we dan vooral mild naar elkaar blijven, elkaar zegenen en voor elkaar (blijven) bidden.

### *Praktische toepassing van vreugdevolle viering*

Als de vreugdevolle viering zo belangrijk is als gemeenschappelijk beoefende geestelijke discipline, hoe maken we dat dan praktisch? Foster geeft daarvoor een aantal suggesties.

We kunnen de vreugdevolle viering oefenen door zingen, dansen en juichen; Foster vergelijkt het met de vreugde van kinderen en verwijst ook naar de vreugde die gevierd werd na de doortocht door de Rode Zee (Ex.15,20) en het ophalen van de ark van het verbond (2 Sam.6,14.16). Andere praktische aanwijzingen zijn lachen en ruimte geven aan creativiteit en verbeelding. We kunnen mensen aanmoedigen hun creatieve gaven te benutten en daar tijdens exposities of voorstellingen samen van genieten, waardoor vreugde en verbinding ontstaat.

We kunnen deze discipline ook oefenen door familie gebeurtenissen te benutten voor tijden van vreugdevolle vieringen en dankzegging; dat geldt voor verjaardagen en jubilea, maar er zijn zoveel mogelijkheden om als gezin of familie samen met vreugde het leven te vieren. Tenslotte kunnen we nog onze eigen invulling geven aan de feesten die in onze cultuur gevierd worden, zoals Kerst of Pasen, maar we kunnen ook onze eigen feesten organiseren. Het gezamenlijk vieren van feesten brengt vreugde en verbinding in onze geloofsgemeenschap.

Foster besluit zijn betoog met de opmerking dat de vreugdevolle viering ons kracht geeft om alle andere geestelijke disciplines te beoefenen.

Hij ziet een duidelijke relatie tussen alle disciplines die door hem beschreven zijn:

“We hebben gezien hoe *meditatie* onze spirituele gevoeligheid verhoogt, wat ons op zijn beurt tot *gebed* leidt. Al snel ontdekken we dat bidden ook *vasten* als begeleidend middel inhoudt. Geïnformeerd door deze drie disciplines kunnen we effectief gaan *studeren*, wat ons inzicht geeft over onszelf en de wereld waarin we leven.

Door *eenvoud* leven we integer met anderen samen. *Eenzaamheid* stelt ons in staat om oprecht aanwezig te zijn voor mensen als we bij hen zijn. Door *onderwerping* leven we met anderen zonder manipulatie en door *dienstbaarheid* zijn we een zegen voor hen.

*Schuldbelijdenis* bevrijdt ons van onszelf en maakt ons vrij om te *aanbidden*. Aanbidding opent de deur naar *leiding*. Alle disciplines die in vrijheid beoefend worden, brengen de doxologie van de *vreugdevolle viering* voort.”<sup>41</sup>

## 2.4 Aanknopingspunten voor de vergelijking met andere theologische stemmen

In de voorgaande paragrafen hebben we gezien hoe Foster de geestelijke disciplines omschrijft en onderbouwt vanuit de Bijbel en praktisch maakt voor het christelijke leven. Hiermee heeft hij antwoord gegeven op de hoofdvraag van mijn onderzoek.

In de hoofdstukken die nu volgen, zullen nog andere theologische stemmen klinken over dezelfde thema's, vanuit de gereformeerde en charismatische tradities, vanuit de literatuur en de praktijk. Deze stemmen zullen we vergelijken met Foster, met de bedoeling om het antwoord op de hoofdvraag wellicht nog meer helder te krijgen.

Voor deze vergelijking met het oog op de hoofdvraag richt ik me op een aantal aspecten uit het werk van Foster, namelijk:

- de categorisering van geestelijke disciplines, die iets zegt over hun relevantie
- de Bijbelse onderbouwing van de besproken disciplines
- de praktische toepassing in het christelijke leven

Wellicht kom ik ook nog aspecten tegen bij de andere theologen, die Foster niet besproken heeft en die hem kunnen aanvullen of bekritisieren. Ik zal de vrijheid nemen om die in de betreffende hoofdstukken dan ook te benoemen.

---

<sup>41</sup> Foster, *Celebration*, 201.



## 2.5 Beantwoording van deelvraag 1

De hoofdvraag van mijn onderzoek luidt als volgt:

*Wat is de relevantie van geestelijke disciplines voor de christelijke spiritualiteit en wat betekent dit voor het christelijk leven in de 21<sup>e</sup> eeuw?*

Om het antwoord te vinden op deze vraag hebben we in dit hoofdstuk onderzocht hoe Richard Foster spreekt over de relevantie van geestelijke disciplines in het licht van de Bijbel en hoe deze in het christelijk leven gepraktiseerd kunnen worden; dit betreft deelvraag 1.

In deze laatste paragraaf zal ik samenvatten hoe we de deelvraag kunnen beantwoorden en daarin wil ik ook nog aandacht besteden aan de (tegen)culturele aspecten van de geestelijke disciplines die Foster in zijn boek noemt. Ik doe dit omdat het culturele aspect onderdeel is van mijn hoofdvraag en van belang voor het formuleren van conclusies en aanbevelingen.

Volgens Foster is de *relevantie* van de geestelijke disciplines gelegen in de verandering die daardoor in ons leven teweeggebracht wordt. Ze brengen ons op de plek waar God in ons Zijn genade kan uitwerken en de vrucht van de Geest steeds meer zichtbaar wordt in ons leven. Ze zijn niet alleen van belang voor onszelf en onze relatie met God (categorie I: naar binnen gericht), maar ook voor onze relatie met de wereld om ons heen (categorie II: naar buiten gericht) en voor de geloofsgemeenschap waar we deel van uitmaken (categorie III: gemeenschappelijk). Ze helpen ons afstand te nemen van destructieve patronen (via negativa) en ons toe te wenden naar heilzame patronen (via positiva).

Voor Foster is de vreugde het onmiskenbare gevolg van de geestelijke disciplines als ze in ons leven functioneren zoals God ze heeft bedoeld: als een middel tot transformatie, werkelijke verandering (§2.2).

Foster heeft het *licht van de Bijbel* laten schijnen over elke geestelijke discipline die hij besproken heeft. Hij laat ons zien dat de geestelijke disciplines door de hele Bijbel heen onderdeel uitmaken van de relatie tussen God en mensen, zowel individueel als gemeenschappelijk. Het is duidelijk dat die relatie niet gekenmerkt wordt door religieuze verplichtingen, maar door gehoorzaamheid, intimiteit en vreugde (§2.3).

Als het gaat om de *praktische toepassing* van de geestelijke disciplines in het christelijk leven geeft Foster bij veel disciplines heel praktische aanwijzingen. Concrete voorbeelden en adviezen kunnen de gelovigen helpen om de geestelijke oefeningen eigen te maken. Hij geeft niet alleen positieve aanwijzingen, maar bespreekt ook de risico's. Overigens verschilt de mate van concreetheid wel bij de verschillende disciplines (§2.4).

Belangrijk is nog wel om te melden dat Foster de geestelijke disciplines toepast op het alledaagse leven van de gelovigen; ze kunnen het best geoefend worden in de hectiek van ons leven en onze relaties.

Bij verschillende geestelijke disciplines beschrijft Foster expliciet hoe zij zich verhouden tot de huidige *tijd en cultuur*. Ik wil daar als besluit van dit hoofdstuk nog aandacht aan geven.

Onze maatschappij wordt gekenmerkt door geluid, drukte en menigten. Het houdt ons voortdurend bezig en ook afgeleid van de zaken van het geestelijk leven. Foster wijst op de kracht van contemplatie, *meditatie* en *gebed*, om aan deze oppervlakkigheid te ontkomen.<sup>42</sup>

Een tweede constatering is dat *vasten* ingaat tegen de consumptiemaatschappij, die ons voortdurend voorhoudt dat we niet zonder voedsel kunnen. Vasten wordt dan gezien als ongezond of een religieus exces.<sup>43</sup> In diezelfde consumptiemaatschappij ontbreekt ook de *eenvoud*. Veel mensen maken zich druk om de mening van anderen en passen hun consumptiegedrag daarop aan. Ze zijn vooral bezig met hun status en bezit. De culturele tegenbeweging is er wel, maar biedt geen werkelijke verandering omdat de verandering slechts oppervlakkig is en niet het dieperliggende probleem aanpakt.<sup>44</sup>

Foster constateert dat de 'obsessie te eisen dat dingen gaan zoals wij willen dat ze gaan, één van de grootste bindingen is in onze hedendaagse samenleving.'<sup>45</sup> Het raakt aan de maakbaarheid van de samenleving, waarin we alles onder controle willen houden. Mensen raken ontregeld, wanneer ze de controle kwijtraken. En dat is nu precies waar de disciplines van *onderwerping* en *dienstbaarheid* over gaan. In onze tijd en westerse cultuur is een

---

<sup>42</sup> Foster, *Celebration*, 15.

<sup>43</sup> Foster, *Celebration*, 47.

<sup>44</sup> Foster, *Celebration*, 80-81.

<sup>45</sup> Foster, *Celebration*, 111.

boodschap van zelfverloochening volstrekt tegencultureel, omdat de individualisering geleid heeft tot een grote behoefte aan autonomie en grote moeite met autoriteit.<sup>46</sup>

Het is belangrijk om deze culturele kenmerken en hun relatie tot de geestelijke disciplines te onderkennen, omdat ze de ook invloed hebben op het christelijk leven anno 2023. Ik zal daar in hoofdstuk 6 bij de beantwoording van de hoofdvraag nog op terugkomen.

---

<sup>46</sup> Foster, *Celebration*, 114, 123, 133.

### 3. Geestelijke disciplines volgens gereformeerde theologen

#### 3.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien hoe Foster spreekt over de relevantie van de geestelijke disciplines en de Bijbelse onderbouwing ervan. Ook zagen we hoe hij de disciplines praktisch uitwerkt voor het christelijk leven. Daarmee zijn beide aspecten van mijn hoofdvraag voorlopig beantwoord en functioneert zijn beschouwing als de hypothese voor verder onderzoek.

In dit hoofdstuk zal ik bespreken hoe gereformeerde theologen Bayly en Voetius al in de 16<sup>e</sup>/17<sup>e</sup> eeuw spraken over de 'praktijk van de godzaligheid', §3.2 en §3.3. Zij zijn beiden een belangrijke stem in de gereformeerde traditie en geven tegelijk ook een beeld van het verstaan van de geestelijke disciplines in hun tijd. Hun inzichten wil ik vergelijken met wat Foster ons aanreikt, §3.4. Tenslotte zullen we deelvraag 2 beantwoorden op basis van het voorgaande, §3.5.

Bayly en Voetius beschrijven de oefeningen in de praktijk der godzaligheid heel systematisch en schematisch. De tekst wordt gekenmerkt door veel opsommingen, praktische aanwijzingen en verwijzingen naar Bijbelteksten en andere literatuur. Bij Voetius herkennen we duidelijk de scholastische methode, die in zijn tijd gangbaar was in de academie. Gezien de uitgebreide wijze van behandelen, zal ik van deze gereformeerde auteurs geen samenvatting geven van alle oefeningen, maar ze categorisch en globaal weergeven. Hierin wijkt de wijze van bespreken dus enigszins af van hoofdstuk 2 en hoofdstuk 4.

Door aandacht te geven aan de theologische visie van Bayly en Voetius klinkt in dit hoofdstuk de stem vanuit de formele theologie. In de Bijbelse onderbouwing en de bespreking van de belijdenisgeschriften klinkt de stem vanuit de normatieve theologie.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Zie §1.4 over de theologische stemmen in het model van Cameron.

### 3.2 De praktijk der godzaligheid door Bayly beschreven

In 1611 schreef Lewis Bayly<sup>48</sup> zijn werk *The practice of piety*, in 1620 door Everhardus Schuttenius vertaald als *De praktycke ofte oeffeninghe der godtzaligheydt* en in 1642 door Gijsbertus Voetius enigszins herzien en voorzien van aantekeningen. In 2009 heeft J.A. Bunt het werk overgezet in hedendaagse spelling<sup>49</sup>, waardoor het ook voor 21<sup>e</sup> eeuwse christenen weer toegankelijk is.

#### *Inleiding*

Voor Bayly bestaat de praktijk der godzaligheid uit twee delen, namelijk (1) kennis en (2) verheerlijking van God door onze levenswandel.<sup>50</sup> Bij de kennis behandelt hij kennis van God en kennis van de menselijke ellende en verlossing. Dit eerste gedeelte is behoorlijk theoretisch en dogmatisch. Daarna volgt het deel over de verheerlijking van God door ons leven en ons sterven. Dit is het gedeelte waarin de geestelijke disciplines worden uitgewerkt en praktisch worden beschreven.

In de opbouw van dit werk is duidelijk de structuur te herkennen van ellende, verlossing en dankbaarheid, zoals in de Heidelberger Catechismus<sup>51</sup>. Bayly beschouwt de kennis van wie God is en wie de mens is voor Hem als noodzakelijke elementen van de oefening van de godzaligheid. De verheerlijking van God door ons leven volgt als antwoord op deze kennis. In termen van de Catechismus gaat dit dan om het leven van de dankbaarheid, een leven van heiliging.

#### *Indeling en typering van geestelijke disciplines*

Bayly werkt het godzalig leven uit in alle facetten: persoonlijk leven, gezinsleven en kerkelijk leven. Voor het persoonlijk- en gezinsleven is het gebed de belangrijkste geestelijke oefening. Er staan dan ook tal van uitgeschreven gebeden in dit gedeelte, zowel voor de morgen en de avond als rondom de maaltijden.

---

<sup>48</sup> Lewis Bayly (1565 - 26 oktober 1631) was bisschop van de Anglicaanse Kerk in Wales en een belangrijk piëtistisch-puriteins schrijver. Hij schreef *The Practice of piety*, een werk dat beschouwd kan worden als het meest succesvolle puriteinse geschrift. W. van 't Spijker, R. Bisschop en W.J. op 't Hof, *Het Puritanisme: geschiedenis, theologie en invloed* ('s Gravenhage: Boekencentrum, 2001), 380.

<sup>49</sup> Lewis Bayly, *De praktijk of beoefening der Godzaligheid*, (vert. Everhardus Schuttenius, bew. Joh. A. Bunt), (Kampen: Uitgeverij De Groot Goudriaan, 2009).

<sup>50</sup> Bayly, *De praktijk der godzaligheid*, 19-20. Opgenomen als Bijlage 1.

<sup>51</sup> Heidelberger Catechismus zondag 1, vraag en antwoord 2.

In het openbaar godzalig leven beschrijft hij de viering van de sabbat, de dag des Heeren, en hoe die godzalig doorgebracht dient te worden. Speciale aandacht is er voor de kerkgang, niet alleen om het Woord te horen prediken, maar ook hoe men zich daarop dient voor te bereiden en zich daarna dient te bezinnen. Ook in dit deel is veel aandacht voor gebed en zijn er uitgeschreven gebeden als voorbeelden.

Na de bespreking van de 'gewone' of alledaagse oefeningen beschrijft Bayly ook de bijzondere oefeningen der godzaligheid, namelijk vasten en feesten, waarmee hij de viering van het Heilig Avondmaal bedoelt. Opmerkelijk is dat Bayly veel aandacht besteedt aan het vasten en dit uitwerkt in allerlei soorten vasten, particulier/bijzonder vasten en openbaar/algemeen vasten.

Opmerkelijk is ook dat hij 'heilige feesten' beschrijft als openlijke dankzegging aan God voor bewezen weldaden en verlossing, met als Bijbelse voorbeelden het Pascha en het Purimfeest. Vervolgens noemt hij voor christenen het Avondmaal des Heeren als noodzakelijkste gedenkteken van onze verlossing, dat door iedere christen als voornaamste en vrolijkste feest in deze wereld gerekend moet worden.<sup>52</sup>

Tenslotte is er niet alleen de oefening van godzaligheid tijdens ons leven, maar ook in ons sterven. Daarom besteedt Bayly ook aandacht aan gebeden en overdenkingen bij ziekte en naderend sterven; dit noemt hij de praktijk der godzaligheid om te sterven *in* de Heere. Daarnaast beschrijft hij de praktijk der godzaligheid om te sterven *voor* de Heere, in de vorm van martelaarschap.

Samengevat komen we dus bij Bayly als praktische beoefening van de godzaligheid tegen: gebed, meditatie, Bijbellezen, sabbat of rustdag houden, kerkgang, vasten, Avondmaal en 'het goede sterven'. Hij beschrijft deze met veel verwijzingen naar de Schrift en op een redelijk systematische wijze. Dit zien we overigens nog veel duidelijker wanneer we het werk van Voetius bespreken.

---

<sup>52</sup> Bayly, *De praktijk der godzaligheid*, 296-97.

### 3.3 De praktijk der godzaligheid door Voetius beschreven

In 1664 schreef Gijsbertus Voetius<sup>53</sup> *Ta askètika sive Exercitia pietatis*. Hij schreef dit werk als een wetenschappelijk handboek voor studenten theologie en verzamelde hierin 30 jaar onderwijs in de praktische theologie. Het werk bevat collegestof, beschouwingen en disputaties. De beschrijving is methodisch en scholastiek, met schema's, opsommingen en veel bronvermeldingen. Met deze uitgave wilde hij via studenten en oud-studenten, predikanten, de gemeenten bereiken met de idealen van levensheiliging volgens de Nadere Reformatie. Opvallend is dat Voetius bepaalde dat het werk, in het Latijn geschreven, niet mocht worden overgezet in de landstalen. Voetius was van mening dat de wijze van behandeling van het onderwerp niet geschikt was voor 'eenvoudigen en ongeschoolden'; het was immers een wetenschappelijk werk met scholastiek jargon en bevatte citaten uit niet al te betrouwbare bronnen, die wetenschappelijk gewogen dienden te kunnen worden.

Toch verscheen in 1996 een Nederlandse vertaling van dit werk als resultaat van promotie onderzoek door C.A. de Niet<sup>54</sup>. Hij wilde hiermee de toegankelijkheid vergroten van één van de belangrijkste theologische werken uit de periode van de Nadere Reformatie. Door een inleiding en aantekeningen bij de vertaling heeft de Niet inzicht willen geven in de bronnen die ten grondslag liggen aan de visie van Voetius op de praktijk der godzaligheid. Hoewel het werk nog steeds stevige kost is voor studenten theologie, is het door de vertaling wel toegankelijker geworden.

Zowel de titel als de inhoud van het werk van Voetius vertoont grote overeenkomsten met het werk van Bayly. In zijn promotie onderzoek heeft C.A. de Niet kunnen aantonen dat hele gedeelten uit Voetius' werk inhoudelijk vrijwel identiek zijn aan stukken uit Bayly's boek, zonder dat Voetius de naam van Bayly vermeldt.<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Gisbertus Voetius (3 maart 1589 – 1 november 1676) was theoloog, hoogleraar en predikant. Hij werd vooral bekend als hoogleraar theologie van de Universiteit Utrecht en is een aantal jaren rector magnificus geweest. Hij was één van de bekendste theologen van de Nadere Reformatie, de gereformeerde vroomheidsbeweging in de zeventiende en achttiende eeuw.

<sup>54</sup> Gisbertus Voetius, *De praktijk der godzaligheid*, (vert. en bew. Cornelis A. de Niet), (Utrecht: Uitgeverij De Banier, 1996), 2 delen.

<sup>55</sup> W.J op 't Hoff, R. Bisschop en W. van 't Spijker, *Het Puritanisme*, (Zoetermeer: Uitgeverij Boekencentrum, 2001), 327-28.

Ik zal een aantal verschillen en overeenkomsten benoemen, maar ik kan in het kader van deze scriptie daar niet teveel op ingaan, omdat dit teveel zou afwijken van mijn onderzoeksvragen.

### *Inleiding*

De praktijk der godzaligheid wordt door Voetius samengevat in het woord ‘ascetica’ als een aanduiding voor de theologische wetenschap die een systematische beschrijving geeft van de praktijk der godzaligheid. Hij brengt dit onderdeel van de theologische wetenschap onder bij de praktische theologie en betoogt dat de ascetiek reeds bestond in de vroege kerk, op basis van de evangeliën en de brieven van de apostelen. Onder verwijzing naar 1 Tim.4,7-8 omschrijft Voetius de ascetiek als ‘oefeningsleer’; alle gelovigen mogen op grond van de Schrift asceten en ‘kampvechters’ genoemd worden en moeten zich oefenen in de godzaligheid.

Voor Voetius is het van belang dat dit niet een ascese is zoals die in de Rooms Katholieke Kerk beoefend en beleden werd als kern van het contemplatieve leven van monniken. Van der Niet verwoordt dit als volgt in zijn samenvatting: “Voetius beschouwt de ascese in de zin van levensheiliging niet als een zaak van de enkeling in de beslotenheid van de kloostercel, maar als de levensvorm van ieder gelovige in het verband van de gemeente. (...) Echte christelijke ascese treedt aan de dag in een actief leven en verliest zich niet in de zinsverrukkingen van een valse mystiek.”<sup>56</sup>

Hoewel Voetius waarschuwt voor de Rooms Katholieke praktijk van geestelijke oefeningen, verwijst hij in zijn werk wel uitvoerig naar roomse auteurs, al geeft hij nadrukkelijk de voorkeur aan gereformeerde bronnen. Daarbij noemt hij de *Praktijk der godzaligheid* van Lewis Bayly bij name.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Voetius, *De praktijk der godzaligheid*, deel I, lxxiv.

<sup>57</sup> Voetius, *De praktijk der godzaligheid*, deel II, 30-31.



*Indeling en typering van geestelijke disciplines*

In Hoofdstuk 1 van de *Praktijk der godzaligheid* geeft Voetius een schematisch overzicht van de 'oefeningen der godsvrucht', met een indeling naar individueel te beoefenen (I) of gemeenschappelijk te beoefenen (II) praktijken.<sup>58</sup> In het vervolg van zijn werk besteedt Voetius aandacht aan elk van deze oefeningen in de afzonderlijke hoofdstukken.

Voetius is in zijn beschrijving van de praktijk der godzaligheid veel uitgebreider dan Bayly, maar dat is mijns inziens te verklaren door een verschillende aard van de geschriften.

Voetius schreef voor een deel over dezelfde oefeningen, maar bestemde zijn werk voor studenten theologie en predikanten. We herkennen in zijn manier van behandelen de scholastische methode; zijn werk is daarom heel systematisch en voorzien van vele opsommingen en literatuurverwijzingen, maar kent vrijwel geen uitgeschreven voorbeelden.

Een belangrijk deel van de uiteenzetting door Voetius betreft de individuele oefeningen, waarbij hij ook een onderscheid hanteert van algemeen en persoonlijk en van gewoon en buitengewoon.

Bij de algemeen gerichte individuele oefeningen noemt Voetius devotie, opwekking, inkeer en meditatie en geeft hij aanwijzingen voor dagelijkse tijdsbesteding, geestelijke krijgsdienst en stervenskunst.

Bij de persoonlijk gerichte individuele oefeningen noemt Voetius de beoefening en vernieuwing van bekering en van geloof en hoop. Hieronder verstaat hij ook gewetensonderzoek en belijdenis van zonden. Daarnaast noemt hij het lezen van de Schrift en spirituele werken, maar ook de beschouwing van Gods werken in natuurlijk, maatschappelijk, kerkelijk en geestelijk opzicht. Veel aandacht besteedt Voetius ook aan het gebed, waaronder hij ook dankzegging en lofzang noemt. Overigens geeft hij vooral aanwijzingen voor het gebed, maar schrijft geen gebeden uit zoals we dat bij Bayly zagen.

Een apart hoofdstuk wordt gewijd aan wat Voetius 'mortificatie' noemt, allerlei vormen van onthouding. Hij besteedt veel aandacht aan vasten en geeft daar veel praktische aanwijzingen voor. Daarnaast behandelt hij geloften, waken, eenzaamheid en stilzwijgen.

---

<sup>58</sup> Voetius, *De praktijk der godzaligheid*, deel II, 29-30. Opgenomen als Bijlage 2.

Voor Voetius behoren deze oefeningen van godsvrucht tot de buitengewone, persoonlijk gerichte, individuele oefeningen. Voortdurend maakt hij opmerkingen over de mortificatie praktijken in de Rooms Katholieke Kerk en neemt daar nadrukkelijk afstand van. Toch laat hij ook zien hoe waardevol en Bijbels de praktijken van bijvoorbeeld vasten, eenzaamheid en stilzwijgen zijn voor de protestantse gelovigen.

Net als Bayly onderscheidt Voetius ook oefeningen van godsvrucht die in de gemeenschap van gelovigen worden beoefend. Uiteraard behoren hiertoe de sabbatsviering en de kerkgang, met het horen en overdenken van de verkondiging van Gods Woord, maar ook de deelname aan de sacramenten en catechisatie. Daarnaast besteedt Voetius veel aandacht aan allerlei vormen en situaties van huisbezoeken.

### 3.4 Bayly en Voetius in relatie tot Foster

Nu we gezien hebben hoe Bayly en Voetius schrijven over de geestelijke disciplines, zullen we met het oog op de hoofdvraag een aantal aspecten belichten waarin we hun werk vergelijken met de inzichten van Foster.

#### 3.4.1 *Relevantie en categorisering van de geestelijke disciplines*

Volgens Foster is de *relevantie* van de geestelijke disciplines gelegen in de verandering die daardoor in ons leven teweeggebracht wordt. Ze brengen ons op de plek waar God in ons Zijn genade kan uitwerken en de vrucht van de Geest steeds meer zichtbaar wordt in ons leven. Geestelijke disciplines staan in het kader van geestelijke groei en transformatie.

Bij Bayly en Voetius is de relevantie van de geestelijke disciplines vooral gelegen in de levensheiliging, het leven van de dankbaarheid als antwoord op ontvangen vergeving. Hoewel we bij hen de termen van geestelijke groei of transformatie niet als zodanig tegenkomen, lijkt mij dat zij wel op dezelfde lijn zitten als Foster.

Voor de gereformeerde theologen kan het leven van een wedergeboren christen niet zonder oefeningen van godzaligheid, oftewel geestelijke disciplines, omdat ons leven in overeenstemming dient te zijn met hetgeen we geloven en belijden.

Bayly ziet de praktijk der godzaligheid als een manier om God te verheerlijken, zowel in ons leven als in ons sterven<sup>59</sup>. Hij omschrijft dit als “zoals de wijze maagden olie van de godzaligheid in de lamp van uw levenswandel krijgen, opdat gij gestadig bereid moogt zijn de Bruidegom te ontmoeten, wanneer Hij komt (Matt.25,1), hetzij in uw dood of oordeel, en laat dit, opdat gij het des te beter moogt doen, Uw dagelijkse oefening zijn.”<sup>60</sup>

Voor Voetius heeft de praktijk der godzaligheid alles te maken met het heiligen van het dagelijks leven, gedreven door de liefde van Christus: “Orde en regel in de oefeningen der godsvrucht schaden de christelijke vrijheid niet, maar zijn juist een doeltreffend middel tegen de achteloosheid en vergeetachtigheid in geestelijke zaken. Verder beantwoorden zij geheel aan de oproep om de eigen zaligheid met vezen en beven te werken.”<sup>61</sup>

Foster stelt dat geestelijke disciplines niet alleen van belang zijn voor onszelf en onze relatie met God (categorie I: naar binnen gericht), maar ook voor onze relatie met de wereld om ons heen (categorie II: naar buiten gericht) en voor de geloofsgemeenschap waar we deel van uitmaken (categorie III: gemeenschappelijk). Ze helpen ons afstand te nemen van destructieve patronen (via negativa) en ons toe te wenden naar heilzame patronen (via positiva). Zo komt hij tot een indeling in drie categorieën.<sup>62</sup>

Ook Bayly en Voetius maken onderscheid in de disciplines wat betreft gerichtheid. Zij laten een beeld zien van geestelijke oefeningen in het individuele geloofsleven, in het gezinsleven en in het kerkelijk leven. Het gaat daarbij om de verheerlijking van God in leven én sterven, als antwoord op ontvangen genade. In grote lijnen komen de indelingen wel overeen, met een belangrijk verschil dat Foster categorie II ruimer neemt, namelijk in onze relatie tot de wereld om ons heen, en niet alleen ons gezinsverband. In zijn algemeenheid nemen de aanwijzingen voor geestelijke disciplines in gezinsverband een grote(re) plaats in bij Bayly en Voetius.

---

<sup>59</sup> Bayly, *De praktijk der godzaligheid*, 19,20.

<sup>60</sup> Bayly, *De praktijk der godzaligheid*, 150.

<sup>61</sup> Voetius, *De praktijk der godzaligheid*, deel I, xxxviii.

<sup>62</sup> Zie 2.2.1, blz. 20.

### *3.4.2 Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines*

Foster heeft *het licht van de Bijbel* laten schijnen over elke geestelijke discipline die hij besproken heeft. Hij laat ons zien dat de geestelijke disciplines door de hele Bijbel heen onderdeel uitmaken van de relatie tussen God en mensen, zowel individueel als gemeenschappelijk.

Voor Bayly en Voetius is dat niet veel anders. Ook zij verwijzen in hun betoog over de praktijk der godzaligheid veelvuldig naar de Bijbel. Opmerkelijk daarbij is dat voor Voetius 1 Tim.4,7-8 de basistekst voor de ascetiek is; een tekst die we ook bij Venter en Whitney zullen tegenkomen als basistekst, maar die we bij Foster niet zo prominent tegenkomen.

In het werk van Voetius komen we bovendien behalve de Bijbelse onderbouwing ook heel veel literatuurverwijzingen tegen. Dit is de verklaren uit de doelgroep waarvoor hij zijn werk schreef, studenten theologie en (aanstaande) predikanten. Door de onderbouwing vanuit de Schrift én de theologische werken vanuit de kerkgeschiedenis ligt er een stevige 'vloer' onder de beschreven praktijk der godzaligheid.

### *3.4.3 Praktische toepassing van de geestelijke disciplines*

Als het gaat om de *praktische toepassing* van de geestelijke disciplines in het christelijk leven geeft Foster bij veel disciplines heel praktische aanwijzingen. Concrete voorbeelden en adviezen kunnen de gelovigen helpen om de geestelijke oefeningen eigen te maken.

Ook in de werken van Bayly en Voetius wordt veel aandacht geschonken aan de praktijk van de oefeningen, zij het met andere nuances. Voetius beschrijft de praktijk heel systematisch, vaak in concrete vragen en antwoorden of praktische aanwijzingen, te begrijpen vanuit de onderwijssituatie, waarin zijn tekst ontstaan is en de doelgroep waarvoor hij schreef. Bayly richt zich vooral tot de 'gewone' gelovige en wil handvatten bieden, bijvoorbeeld door het veelvuldig uitschrijven van gebeden, maar ook de concrete richtlijnen voor vasten. Voor hen beiden geldt, net als bij het werk van Foster, dat hun praktische aanwijzingen goed te volgen zijn wanneer men een bepaalde geestelijke discipline wil gaan toepassen in het eigen geloofsleven.

### 3.4.4 Overige aspecten ter vergelijking

In §2.4 heb ik gezegd dat ik de vrijheid zal nemen om aanvullingen of kritiek op Foster te bespreken als ik die bij de andere theologen zou tegenkomen.

In deze paragraaf wil ik daarom een aantal andere aspecten bespreken, die me opgevallen zijn in de vergelijking.

- 1) Bayly en Voetius besteden beiden veel aandacht aan de sacramenten als oefeningen in godzalig leven. Met name het Heilig Avondmaal wordt uitgebreid besproken. Bayly benoemt het avondmaal in de categorie 'feesten', als bijzondere oefening van godzaligheid en het voornaamste en vrolijkste feest in deze wereld.<sup>63</sup>

Het valt op dat de sacramenten van Doop en Avondmaal geen plek hebben in de geestelijke disciplines van Foster.

- 2) Zowel Bayly als Voetius besteden aandacht aan 'de kunst van het goede sterven' en martelaarschap, het sterven in de Heere en het sterven voor de Heere. Ik begrijp dit vanuit hun perspectief op de geestelijke disciplines, namelijk dat zij behoren bij de levensheiliging.

Vanuit dit perspectief is het dan begrijpelijk dat zij ook het aardse levenseinde hierbij betrekken. Voor Foster ligt dat anders. Hij beschrijft de geestelijke disciplines als middelen waardoor God ons transformeert in dit leven. Hij is daardoor vooral bezig met het leven en minder met het sterven.

- 3) Bij Bayly en Voetius behoren ook de sabbatsheiliging en daarbij behorend de kerkgang tot de praktijk der godzaligheid. Dit komen we zo niet tegen bij de geestelijke disciplines van Foster. Hij beschrijft wel de gemeenschappelijke disciplines van de geloofsgemeenschap waarin aanbidding en vreugdevolle viering een belangrijk rol innemen, maar die zijn niet exclusief gekoppeld aan de voorgeschreven rustdag.

Concluderend kom ik tot de observatie dat Foster beperkter is in zijn beschrijving van de geestelijke disciplines vergeleken met de gereformeerde theologen Bayly en Voetius.

---

<sup>63</sup> Bayly, *De praktijk der godzaligheid*, 296-97.

Hij heeft elementen weggelaten die in de gereformeerde traditie een belangrijke plaats hebben in de levensheiliging, zoals de sacramenten en de rustdag. De welstervenskunst komen we tegen in de kerkgeschiedenis zowel bij gereformeerden als rooms-katholieken, maar heeft geen plek in de behandeling van geestelijke disciplines van Foster.

Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat Foster een andere definitie hanteert dan de genoemde gereformeerde theologen. Zij zien de geestelijke oefeningen als uiting en oefening van een aan God toegewijd leven ('godzalig leven'), terwijl Foster de geestelijke oefeningen ziet als middelen waardoor de persoonlijkheid van de christen wordt gevormd naar het beeld en karakter van Christus.

Nu wij de belangrijkste aspecten van vergelijking, zowel overeenkomsten als verschillen, hebben onderzocht, komen we in de volgende paragraaf toe aan de beantwoording van deelvraag 2.

### 3.5 Beantwoording van deelvraag 2

De hoofdvraag van mijn onderzoek luidt als volgt:

*Wat is de relevantie van geestelijke disciplines voor de christelijke spiritualiteit en wat betekent dit voor het christelijk leven in de 21<sup>e</sup> eeuw?*

Om het antwoord te vinden op deze vraag hebben we in het vorige hoofdstuk onderzocht hoe Richard Foster spreekt over de relevantie van geestelijke disciplines in het licht van de Bijbel en hoe deze in het christelijk leven geïmplementeerd kunnen worden, deelvraag 1. In dit hoofdstuk hebben we geluisterd naar de theologische stemmen uit de gereformeerde traditie van de 17<sup>e</sup> eeuw, zowel in hun eigenheid als in de vergelijking met Foster. Onze bevindingen zullen behulpzaam zijn bij de beantwoording van de hoofdvraag.

Voordat we echter toekomen aan de beantwoording van deelvraag 2, wil ik eerst nog aandacht besteden aan de context van de tijd waarin de werken van Bayly en Voetius geschreven zijn. Bij Foster hebben we de *culturele* context van deze tijd besproken, bij Bayly en Voetius kijken we vooral naar de *theologische* context van hun tijd.

We spreken dan over de periode van het Puritanisme in Groot Brittannië en de Nadere Reformatie in De Nederlanden, 17<sup>e</sup> en 18<sup>e</sup> eeuw. Waarom hebben deze mannen zoveel nadruk gelegd op de praktijk van de godzaligheid in alle verschillende facetten?

Het is belangrijk om het verband te zien tussen deze beide bewegingen. In de 16<sup>e</sup> en 17<sup>e</sup> eeuw zien we in De Nederlanden de gereformeerde vroomheid vooral in terug in de stroming van het gereformeerde piëtisme. Binnen deze stroming is de beweging van de Nadere Reformatie ontstaan, die zich onderscheidde van het piëtisme omdat het vroomheidsstreven werd vertaald in programmatische activiteit. Er was niet alleen aandacht voor de innerlijke beleving, maar ook voor de wijze waarop zaken in kerk, politiek en maatschappij gereformeerd moeten worden. In dit theologisch klimaat werden de (vertaalde) geschriften van Engelse Puriteinen hartelijk ontvangen. Zowel de ‘vader van de Nadere Reformatie’, Willem Teellinck, als de belangrijkste vertegenwoordiger van de Nadere Reformatie, Gijsbertus Voetius, waren sterk op het puritanisme georiënteerd. We zien dit duidelijk terug in het theologische studieprogramma van Voetius, dat uiteindelijk resulteerde in het omvangrijke werk van de *Praktijk der Godzaligheid*.<sup>64</sup>

Ik plaats deze nadruk in het werk van Voetius ook in de context van de ontwikkeling van het gereformeerd protestantisme in De Nederlanden, die mijns inziens terug te zien is in de belijdenisgeschriften.

In de Heidelbergse Catechismus (1563) wordt er in zondag 32 onbekommerd gesproken over het doen van goede werken omdat

‘Christus, nadat Hij ons met Zijn bloed gekocht en vrijgemaakt heeft, ons ook door Zijn Heiligen Geest tot Zijn evenbeeld vernieuwt, opdat wij ons met ons ganse leven Gode dankbaar voor Zijn weldaden bewijzen, en Hij door ons geprezen worde.

Daarna ook, dat elk bij zichzelf van zijn geloof uit de vruchten verzekerd zij, en dat door onzen godzaligen wandel onze naasten ook voor Christus gewonnen worden.’<sup>65</sup>

We belijden hierin dat bij het leven van de dankbaarheid de vernieuwing van ons leven hoort, een proces dat de Heilige Geest in ons bewerkt van binnenuit, zodat we meer op Christus gaan lijken. De vruchten die daaruit voortkomen, zijn een bevestiging van ons geloof én een getuigenis voor de wereld om ons heen.

---

<sup>64</sup> Op 't Hof, Bisschop en van 't Spijker, *Puritanisme*, 328-30.

<sup>65</sup> Heidelbergse Catechismus, zondag 32, antwoord 86.

Echter, in de loop van de jaren na de Reformatie bleek de praktijk van de godzaligheid weerbarstig te zijn en die vernieuwing van het leven naar Christus' evenbeeld zeker niet vanzelfsprekend. In de Nadere Reformatie werd daarom grote nadruk gelegd op de hervorming van hart én leven.

De Dordtse Leerregels, die ruim vijftig jaar na de Heidelbergse Catechismus zijn opgesteld, spreken ook over 'heilige oefeningen in godsvrucht' (Hoofdstuk 5, deel 1, artikel 2) en 'voortdurend ernstig oefenen in dankbaarheid en in goede werken' (Hoofdstuk 5, deel 1, artikel 12). Dit staat overigens in de context van de volharding van de heiligen. Hoofdstuk 5 beschrijft de realiteit van de oude mens, waartegen de gelovige zijn hele leven te strijden heeft. In die strijd zal de gelovige door de Geest van de gebeden en door heilige oefeningen in godsvrucht de neiging om te zondigen hoe langer hoe meer doden.

De Dordtse Leerregels benoemen de levenslange strijd in het proces van heiliging, maar ook de zekerheid dat God de gelovige zal bewaren in het geloof. Deze zekerheid van de volharding in het geloof maakt de gelovige niet gemakzuchtig, maar juist toegewijd om zich voortdurend te oefenen in dankbaarheid en goede werken.

Tegen deze achtergrond is te begrijpen waarom Voetius zo uitgebreid de praktijk der godzaligheid beschrijft. Hij geeft hiermee immers op een heel praktische wijze invulling aan de idealen van levensheiliging van de Nadere Reformatie. Door deze verkenning krijgen we meer zicht op de achtergrond van de besproken praktijk der godsvrucht.

Tenslotte zullen we nu nog antwoord geven op deelvraag 2: *Hoe wordt er in de gereformeerde traditie gesproken over geestelijke disciplines door G. Voetius en L. Bayly?*

Bij Bayly en Voetius is de relevantie van de geestelijke disciplines gelegen in de levensheiliging, het leven van de dankbaarheid als antwoord op ontvangen vergeving. Voor Bayly heeft het alles te maken met de verheerlijking van God door ons leven én sterven. Zij onderbouwen beiden hun betoog met vele Bijbelteksten en verwijzingen naar andere theologische geschriften uit de kerkgeschiedenis. Bovendien geven ze veel praktische aanwijzingen voor de praktijk der godzaligheid, tot in de concreetheid van uitgeschreven gebeden en stapsgewijze handelingen.



De indeling van de geestelijke oefeningen is grotendeels vergelijkbaar met die van Foster, wanneer het gaat om persoonlijke, naar buiten gerichte en als gemeente te onderhouden disciplines, waarbij zij wél meer aandacht besteden aan de oefeningen in gezinsverband en de plaats van de sacramenten en sabbatsrust met kerkgang in het geheel van de disciplines. Bij zowel Foster als Bayly en Voetius nemen Bijbellezen (meditatie en studie) en gebed een centrale plaats in te midden van de andere disciplines.<sup>66</sup>

+++

In het volgende hoofdstuk zullen we nu een zelfde onderzoek doen naar theologische stemmen naast Foster, maar dan vanuit de charismatische theologie. Zij kunnen ons wellicht ook verder helpen in de beantwoording van de hoofdvraag.

---

<sup>66</sup> Voetius, *De praktijk der godzaligheid*, deel I, xxvi.

## 4. Geestelijke disciplines volgens charismatische theologen

### 4.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien hoe gereformeerde theologen Bayly en Voetius al in de 16<sup>e</sup>/17<sup>e</sup> eeuw spraken over de ‘praktijk van de godzaligheid’, zowel in de theorie als in de praktische uitwerking. Hun inzichten hebben we vergeleken met wat Foster ons aanreikt, en tenslotte hebben we deelvraag 2 beantwoord.

In dit hoofdstuk zal ik bespreken hoe hedendaagse charismatische theologen spreken over de geestelijke disciplines. We zullen daarvoor kijken naar het werk van Venter en Whitney, §4.2 en §4.3. Hun inzichten wil ik ook vergelijken met wat Foster ons aanreikt, §4.4. Tenslotte zullen we deelvraag 3 beantwoorden op basis van het voorgaande, §4.5.

Door aandacht te geven aan de theologische visie en aan de Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines door Venter en Whitney, klinken in dit hoofdstuk eveneens de stemmen vanuit de normatieve en formele theologie.<sup>67</sup>

### 4.2 Geestelijke disciplines beschreven door Venter

#### *Inleiding*

In zijn boek *Doing Spirituality, the journey of character formation toward Christlikeness*<sup>68</sup> behandelt Venter<sup>69</sup> het thema spiritualiteit, zowel de theologie ervan als de praktische uitwerking. Venter benadrukt dat de Heilige Geest essentieel is om te veranderen naar het beeld van Christus van binnenuit. Zoals we zuurstof inademen voor ons fysieke leven, moeten we de Geest inademen voor ons geestelijke leven. Dit inademen doen we door bewuste en onbewuste oefeningen.

---

<sup>67</sup> Zie §1.4 over de theologische stemmen in het model van Cameron.

<sup>68</sup> Alexander Venter, *Doing Spirituality, the journey of character formation toward Christlikeness*, (Kingdom Treasures, 2019).

<sup>69</sup> Alexander F. Venter (14 januari 1955-) is Zuid-Afrikaans Vineyard voorganger, kerkplanter en auteur. Hij heeft sinds 1975 gemeentes gesticht en gediend in Zimbabwe, Cape Town, Johannesburg and Soweto en was betrokken bij een bijzonder project van verzoening in Zuid-Afrika. Sinds 2019 wijdt hij zich volledig aan het geven van onderwijs en het schrijven van boeken. Zijn missie is om ‘Jezus te volgen en volgelingen van Jezus op te leiden, om te leren een leven van liefde te leven, zoals Jezus ons heeft liefgehad’, <https://alexanderverter.com/about/>.

De verandering die de Geest in ons bewerkt, vindt plaats door zowel spontane gebeurtenissen waarop we reageren in de Geest van Jezus, als door geplande geestelijke oefeningen. Venter beschrijft een wisselwerking tussen beiden: hoe meer we oefenen met geplande disciplines, hoe beter we kunnen omgaan met de spontane geestelijke leermomenten in ons leven.

En tegelijk is het zo dat hoe meer we de Geest leren onderscheiden in onze dagelijkse bezigheden, hoe meer we zullen verlangen naar gestructureerde geestelijke disciplines om te groeien in verbondenheid met God.<sup>70</sup>

Venter is er duidelijk over: de verandering komt van God, wij kunnen niet onszelf veranderen, maar we mogen er wel aan bijdragen door bijvoorbeeld de geestelijke disciplines. Dit zijn dus geen religieuze verplichtingen, maar daden van aanbidding en 'verbindingspunten voor Gods genade en kracht'.<sup>71</sup>

Ook voor Venter staan de geestelijke disciplines dus in de context van de karaktervorming naar de gelijkenis van Jezus. Geestelijke disciplines vormen het karakter van de leerlingen van Jezus. Daarbij is essentieel dat we ons leven inrichten met wat nodig is om te leven in verbondenheid met Hem en omgevormd te kunnen worden naar Zijn beeld. De omvorming van binnenuit is het werk van de Geest, het inrichten van ons leven met geestelijke oefeningen vraagt een inspanning van ons, waarin we mogen samenwerken met God in verbondenheid.

Discipline is geen populaire benaming, het roept bij veel mensen negatieve associaties op. Maar discipline heeft alles te maken met training. Je traint in situaties waarin het er nog niet op aankomt, om fitheid en vaardigheid te kunnen tonen in situaties waarin het er wél op aankomt. Wanneer je consequent traint, maak je je patronen eigen die van lieverlee als vanzelf gaan, ze worden onderdeel van je 'zijn', niet alleen van je 'doen'.

Dit geldt ook voor de geestelijke disciplines; ze zijn niet bedoeld om technieken te leren door te *doen*, maar om transformatie te brengen in je *zijn*, waardoor je steeds meer op Jezus gaat lijken. In de kern gaat het bij de geestelijke disciplines om de praktijk van discipelschap.

---

<sup>70</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 304.

<sup>71</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 303.

*Indeling en typering van geestelijke disciplines*

In zijn beschrijving van de geestelijke disciplines sluit Venter aan bij de klassieke geestelijke disciplines zoals ze ook door Dallas Willard beschreven zijn, maar hij maakt er een eigen indeling van in drie categorieën: oefeningen van betrokkenheid, oefeningen van onthouding en andere klassieke hulpmiddelen voor een spiritueel leven.

De oefeningen van betrokkenheid betreffen gehechtheid aan God en verbinden ons met God en Zijn Koninkrijk. De oefeningen van onthouding betreffen ons lichaam, in het bijzonder het afzien van psychische en lichamelijke begeerten, en helpen ons om te onthechten van de ondeugden van de wereld, duivel en ons eigen vlees. Ze trainen onze verlangens, onze wil en ons lichaam.

In de christelijke spiritualiteit wordt veelal de volgorde aangehouden van éérs de oefeningen van onthouding, waardoor er zuivering plaatsvindt (via purgativa) en er vervolgens ruimte komt voor de ontmoeting met God door oefeningen van betrokkenheid (via illuminativa en via unitiva).

Venter introduceert een omkering van deze volgorde vanuit de theologie van het Koninkrijk. Omdat met de komst van Christus het Koninkrijk is aangebroken, mogen we nu al leven in de kracht van dit Koninkrijk door het werk van de Geest. Venter omschrijft het als volgt:

“De oefeningen van betrokkenheid stellen ons in staat om ons actief uit te strekken en direct het *reeds* van het Koninkrijk in Jezus en de Geest te ontvangen. We worden opnieuw geboren door Gods Geest, we nemen onze eerste ademtocht van het eeuwige leven. Vervolgens gaan we door met het ademen van Gods Geest door proactief betrokken te blijven op het Koninkrijk, ons te verhouden tot het leven en de krachten van de komende tijd en ons deze eigen te maken. (...) De oefeningen van betrokkenheid stellen ons dus in staat om proactief op God betrokken te zijn om Zijn wil te doen. Maar waar Zijn wil niet wordt gedaan in ons leven – waar zijn Koninkrijk *nog niet* gekomen is – helpen de oefeningen van onthouding om dat aspect reactief onder Gods heerschappij en regering te brengen.”<sup>72</sup>

Op basis van dit ‘paradigma van het Koninkrijk’ bespreekt Venter acht oefeningen van betrokkenheid en acht oefeningen van onthouding, gekoppeld aan betrokkenheid op een aspect van de Koning en onthouding van specifieke behoeften van onszelf.

---

<sup>72</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 315-16.

In schema gezet ziet dat er zo uit:

<b>Disciplines van betrokkenheid Engagement / already</b>	<b>Disciplines van onthouding Abstinence / not yet</b>
Studie (lezen, studeren, mediteren, memoriseren) <i>verbindt ons met Woord van de Koning</i>	Eenzaamheid/afzondering <i>onthouding van onze behoefte aan menselijke contacten en waardering</i>
Aanbidding <i>verbindt ons met aanwezigheid van de Koning</i>	Stilte <i>onthouding van onze behoefte om te spreken</i>
Viering <i>verbindt ons met de vreugde van de Koning</i>	Vasten <i>onthouding van onze behoefte aan voedsel</i>
Gebed <i>verbindt ons met de vriendschap van de Koning</i>	Reinheid/kuisheid <i>onthouding van onze behoefte aan seksualiteit</i>
Dienstbaarheid <i>verbindt ons met de bediening van de Koning</i>	Soberheid <i>onthouding van onze behoefte aan bezittingen</i>
Gemeenschap <i>verbindt ons met de gemeenschap van de Koning</i>	Offeren <i>afzien van onze (basis)behoefte</i>
Biechten/Schuldbelijden <i>verbindt ons met de vergeving van de Koning</i>	Geheimhouding/verborgenheid <i>onthouding van onze behoefte aan waardering</i>
Onderwerping <i>verbindt ons met de autoriteit van de Koning</i>	Nachtwake <i>onthouding van onze behoefte aan slaap</i>

De oefeningen van betrokkenheid zijn gericht op God en de verbondenheid met Hem en Zijn Koninkrijk. De oefeningen van onthouding zijn gerelateerd aan ons lichaam en helpen ons om de normale behoeften en verlangens die we hebben, te disciplineren en te onderwerpen aan Gods heerschappij.

Ik zal nu een samenvatting geven per discipline zoals Venter die omschrijft.

**Studie:** de regelmatige praktijk van jezelf 'onderdompelen' in de Bijbel, en in Gods woorden en werken in ons leven en de wereld. Deze discipline is het meest noodzakelijk aan het begin van onze geestelijke reis, het is geestelijk voedsel voor leven en groei als gelovige. De discipline wordt dagelijks beoefend in tijd van afzondering en stilte, alleen met God. De discipline van studie omvat lezen, studeren, mediteren en memoriseren. De gemeenschappelijke dimensie van deze discipline is het onderwijs van de lokale kerk.

Aanbidding: ons enige adequate en instinctieve antwoord op de Zelf openbaring van God. Door aanbidding in geest en waarheid nemen we deel aan de hemelse aanbidding van heiligen en engelen. Aanbidding vindt plaats door daden en levensstijl. De gemeenschappelijke dimensie van deze discipline is de tijd van aanbidding in de diensten van de geloofsgemeenschap.

Vreugdevolle viering: het vervolg op de aanbidding in die zin dat we genieten van ons leven en de wereld als Gods goede werk en geschenk aan ons. We vieren wat God heeft gedaan in het verleden en ons geeft in het heden en nemen een voorschot op de toekomstige volheid van vreugde als Gods Koninkrijk in volheid doorbreekt op aarde. Venter verwijst naar de voorgeschreven feesten in het OT en het voorbeeld wat Jezus gaf door de gezamenlijke maaltijden en het bezoeken van de feesten.<sup>73</sup> Venter stelt dat de discipline van de vreugdevolle viering het best tot zijn recht komt in gezelschap van familie en vrienden, en ook in de lokale kerk wanneer we de christelijke kalender volgen en de Messiaanse vervulling van de Bijbelse feesten vieren.

Gebed: wederzijdse communicatie in de relatie met God, een interactieve dialoog en aandachtig luisteren en antwoorden. Venter omschrijft dit als een intieme vriendschap en samenwerking met God. Studie, aanbidding en vreugdevolle viering leiden tot gebed, volgens Venter. Per definitie gaat gebed ook samen met deze disciplines en ook met afzondering, stilte en vasten. Gebed kan geoefend worden in onze dagelijkse tijd met God alleen, of samen met anderen. Venter wijst ook op een houding of geest van gebed als we onszelf trainen om voortdurend in gebed te zijn bij alles wat we doen (1 Tess. 5,17).

Dienstbaarheid: goed doen door onze tijd en energie, reserves en giften te gebruiken voor het dienen van anderen. Door daden van dienstbaarheid hebben we deel aan de dienstbaarheid van Jezus, het is Zijn bediening. Door deze discipline trainen we ons in nederigheid en vertrouwen, nemen afstand van trots en zien af van eigendunk. Als we dienen voor onze Koning alleen, bevrijdt ons dat van de gerichtheid op wat anderen van ons denken. We zijn niet bezig met status of reputatie, maar richten ons op het belang van Gods Koninkrijk, zowel persoonlijk als in verband van de geloofsgemeenschap.

---

<sup>73</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 323-24.

Gemeenschap: je leven delen met elkaar in een lokale kerk, waar je deelneemt aan de regelmatige samenkomsten en activiteiten. God heeft een nieuwe gemeenschap gegeven in de lokale kerk, Hij geeft naast een biologische ook een geestelijke familie. Deze gemeenschap wordt gevormd door herstellende zondaren, dus de discipline omvat ook gezonde conflictoplossing, vergeving, correctie en verzoening.

Biechten/schuld belijden: een open en transparant leven, waarin we verantwoording afleggen aan God binnen Zijn lokale gemeenschap. Deze discipline vraagt om een omgeving van veiligheid, acceptatie, vergeving en vertrouwelijkheid; geestelijk leiders zijn ervoor verantwoordelijk dat de gemeenschap zo functioneert. Door de biecht ontstaat er vrijheid met een rein geweten en psycho-emotionele gezondheid. In de praktijk gaat het om openheid op twee niveau's: het belijden van concrete zonden tegenover God en elkaar, maar ook jezelf kwetsbaar opstellen en je in je zwakheden willen laten kennen. Door die openheid kunnen we ook zonden vermijden, omdat we weten dat we verantwoording gaan afleggen aan anderen.

Onderwerping: je nederig onderwerpen aan correctie, raad en instructie en leiding, in het bijzonder van geestelijk leiders. Ten eerste vraagt de discipline om onderwerping aan Gods autoriteit, maar in het verlengde daarvan ook om onderwerping aan degenen die Hij over ons gesteld heeft. We leren af te zien van onze eigen zin willen krijgen, contrair van onze cultuur van extreem individualisme dat autoriteit en gemeenschap ondermijnt.

Eenzaamheid / Afzondering: het alleen (met God) zijn, door je bewust terug te trekken van mensen en activiteiten. Door deze discipline trainen we onze behoefte aan menselijke interactie om die ondergeschikt te maken aan onze behoefte en verlangen naar God. Het gaat om bepaalde tijden dat je je gewone activiteiten loslaat om ongestoord en met volledige aandacht bij God te kunnen zijn. Venter spreekt over 'solitude of the body', je fysiek afzonderen, en 'solitude of the soul', je innerlijk afzonderen, zelfs te midden van een menigte. Deze discipline is nauw verbonden met studie, aanbidding en gebed en bijna voorwaarde voor veel andere geestelijke disciplines.<sup>74</sup>

Stilte: jezelf afsluiten van alle geluiden, zowel van buitenaf als de onrust van binnen. We maken ruimte om God te horen en daarvoor moeten we onze behoefte om te spreken disciplineren.

---

<sup>74</sup> Venter, *Spiritual disciplines*, 340-41.

Stilte beoefenen zonder afzondering is vrijwel onmogelijk en daarom gaan deze disciplines in de praktijk vaak samen. Door stilte te oefenen krijgen we onze tong onder controle en kunnen we ook aandachtiger luisteren naar anderen en werkelijk aanwezig zijn. Venter zegt: "Silencing the tongue awakens the ear."<sup>75</sup> Door deze geestelijke discipline leren we beter Gods stem te verstaan (Jes.50,4-5 en Joh.10,1-10). Venter adviseert dagelijks 15 minuten stilte te beoefenen voor geestelijk welzijn.

Vasten: afzien van voedsel en mogelijk drinken voor een bepaalde periode, voor geestelijke doeleinden. Vasten confronteert ons met ons lichaam en ons gebrek aan zelfbeheersing. Door vasten komen we in een gezonde relatie met ons lichaam, we zijn geen slaaf van onze behoeften, maar kunnen ons lichaam in dienst stellen van God. Vasten is voor gelovigen vaak verbonden met een speciale nood waarvoor gebeden en gevast wordt. Vasten is daarmee een onderdeel van geestelijke strijd en stelt ons in de frontlinie van het Koninkrijk. Venter onderscheidt verschillende vormen van vasten: vasten met regelmaat (bijvoorbeeld wekelijks), vasten voor een specifieke nood of crisis, volledig vasten van voedsel en drinken voor maximaal drie dagen, langer vasten dan 3 dagen, totaal vasten voor circa 40 dagen en gedeeltelijk vasten (bijvoorbeeld alleen groenten of vasten van gewoonten of sociale media). Reinheid / kuisheid: gewetensvol disciplineren van de normale seksuele behoeften en verlangens, zodat ze niet ons beheersen, maar wij ze onder Gods orde en doel kunnen stellen. Het helpt ons om weerstand te bieden aan lust, een ongezonde onderdrukking van seksualiteit, zodat we niet gedreven worden door onze verlangens, maar ze een goede plek kunnen geven in ons hele menszijn. De dimensie van gemeenschap is die van ondersteuning en de veilige plek om verantwoording af te leggen (accountability).

Soberheid: het onder controle houden van onze materiële wensen en verlangens, en al ons bezit onder Gods heerschappij stellen. We bieden weerstand een hebzucht en begeerte, in het besef dat alles wat we bezitten ten diepste Gods eigendom is en dat we het mogen gebruiken naar Zijn wil. Dat betekent dus ook dat we streven naar genoeg in plaats van overdaad, zodat we kunnen delen met mensen die het minder hebben. Daarmee overstijgt deze discipline persoonlijke spiritualiteit, maar krijgt het een gemeenschappelijk dimensie en wordt een zaak van missionaire gerechtigheid.

---

<sup>75</sup> Venter, *Spiritual disciplines*, 344.



Offeren: op sommige tijden en voor specifieke gelegenheden opgeven van bronnen die in onze basisbehoeften voorzien. Hiermee oefenen we onze afhankelijkheid van God en leren we om ons vertrouwen op Hem te stellen. Dit kan door kleine daden, zoals de weduwe die haar laatste munten offerde (Luk.21,1-4) of wanneer God ons vraagt om Hem iets te geven uit gehoorzaamheid, wat voor Zijn grotere doel is en boven ons verstand gaat, zoals bijvoorbeeld Abraham gevraagd werd zijn zoon Izaak te offeren (Gen.22). De gemeenschappelijke dimensie is dat we medegelovigen kunnen vragen voor gezamenlijke onderscheiding, wanneer het een offer met grote consequenties betreft.

Geheimhouding: de oefening om niet afhankelijk te zijn van de goedkeuring of waardering van mensen voor de goede daden, geestelijke disciplines en andere dingen die je vanuit geloof doet. In Matt.6:1-18 moedigt Jezus de discipelen aan om drie daden van een godvruchtig leven in het verborgene te beoefenen: gebed, vasten en offeren. Het gaat er om dat het bij God bekend is, en niet bij mensen. Geheimhouding heeft nog twee praktische kanten, die ook betrekking hebben op de gemeenschappelijke dimensie: we betonen ons betrouwbaar als we vertrouwelijke informatie ook geheim kunnen houden en we tonen ons geloof in God als Hij alleen van onze noden weet en anderen uitnodigt om in onze nood te voorzien.<sup>76</sup>

Nachtwake: het afzien van slaap ten behoeve van gebed, om te wachten op God en waakzaam te zijn terwijl je rust in Hem. Deze discipline gaat vaak samen met afzondering en stilte, omdat de nachtelijke uren vaak de beste gelegenheid zijn voor stilte en ongestoord bij God vertoeven. Het kan een bewuste daad van gehoorzaamheid zijn, of omdat je wakker wordt en om onbekende redenen niet meer kunt slapen. Deze momenten zijn bij uitstek geschikt voor gebed. Van Jezus lezen we ook herhaaldelijk dat Hij ging bidden in de nacht.<sup>77</sup> De gemeenschappelijke dimensie is dat samen bidden en waken ervoor zorgt dat we het beter volhouden. Denk aan Getsemané, waar de discipelen door Jezus werden gevraagd samen met Hem te waken en te bidden.

---

<sup>76</sup>Venter, *Doing Spirituality*, 360.

<sup>77</sup>Mark. 1,35; Luk. 6,12; Matt. 14,23.

Naast deze beschreven geestelijke disciplines zijn er nog andere klassieke middelen die het geestelijk leven verrijken. Ze worden door Venter aangereikt vanuit de rijkdom van de christelijke spiritualiteit en zijn beproefd in de kerkgeschiedenis vanaf de eerste eeuwen.

Zonder de pretentie van volledigheid noemt Venter:

Handenarbeid, sabbatsrust, recreatie/hobby's en kunst beoefenen, in de natuur zijn en verwondering	Verschillende gebedsvormen: getijdengebeden, levensgebed (Ignatiaans), centerend gebed, Jezusgebed
Spiritueel lezen	Droom interpretatie
Geestelijk dagboek bijhouden	Retraite
Geestelijke vriendschap en geestelijke begeleiding	

Er is dus een ruime keuze uit geestelijke oefeningen, maar Venter waarschuwt voor een soort geestelijke dwangmatigheid. Geestelijke vorming blijft het werk van de Geest in ons, en wij mogen de Geest ruimte geven door disciplines waarmee we steeds meer groeien naar geestelijke volwassenheid.

Niet voor iedereen zijn alle oefeningen passend en daarom mag er een keuze worden gemaakt en mogen oefeningen ook door de tijd heen worden aangevuld of ingewisseld. Ze zijn immers geen doel op zich, maar middelen waardoor we gevormd worden naar het beeld van Christus.

### 4.3 Geestelijke disciplines beschreven door Whitney

#### *Inleiding*

Net als bij de vorige auteurs is voor Whitney<sup>78</sup> in zijn boek *Spiritual Disciplines for the Christian Life*<sup>79</sup> de tekst uit 1 Timotheüs 4:7 heel belangrijk als kerntekst.

<sup>78</sup> Donald S. Whitney (14 februari 1954 - ), is sinds 2005 Professor of Biblical Spirituality en Associate Dean aan The Southern Baptist Theological Seminary in Louisville, Kentucky. Hij is de oprichter en voorzitter van het Centrum voor Bijbelse Spiritualiteit. Voorafgaand aan zijn bediening als seminarieprofessor was hij bijna vijftien jaar predikant van de Glenfield Baptist Church in Glen Ellyn, Illinois (een voorstad van Chicago). Alles bij elkaar heeft hij vierentwintig jaar voltijds of deeltijds de plaatselijke kerken gediend in de pastorale bediening. Hij schreef diverse boeken en spreekt regelmatig op conferenties en in kerken, voornamelijk over het onderwerp van Bijbelse geestelijke disciplines. Zijn missie is om gemeenten te helpen bij het ontdekken en beoefenen van de Bijbelse spirituele disciplines met als doel te groeien in Christus, <https://biblicalspirituality.org/>.

<sup>79</sup> Donald S. Whitney, *Spiritual disciplines for the Christian life*, (Colorado Springs: NavPress, 2014).

Whitney wijst erop dat godsvrucht, een vroom leven, het doel is waarvoor we moeten oefenen. En dat oefenen doen we door het praktiseren van de geestelijke oefeningen. Wanneer we het doel voor ogen houden, worden de oefeningen geen sleur, maar bron van vreugde, aldus Whitney.<sup>80</sup>

Geestelijke disciplines zijn dus niet meer – of minder! – dan middelen die helpen het uiteindelijke doel te bereiken: godsvrucht. Voor Whitney is godsvrucht te omschrijven als nabijheid bij Christus en gelijkvormigheid aan Christus, zowel van binnen, met het *hart* van Christus, als van buiten, met het *leven* van Christus. In onze geestelijke vorming naar gelijkvormigheid aan het beeld van Christus gebruikt God verschillende middelen: mensen, omstandigheden en geestelijke disciplines. We hebben zelf niet zoveel invloed op mensen en omstandigheden die ons vormen, maar geestelijke disciplines dragen bij aan een verandering van binnenuit en vragen onze eigen activiteit. Die activiteit is een ‘samen werken met God’: Hij werkt in ons het verlangen en de kracht om de geestelijke disciplines te beoefenen. Ze helpen ons om verwachtingsvol Zijn genade te ontvangen, die ons verandert en met vreugde Zijn aanwezigheid te ervaren.<sup>81</sup>

#### *Indeling en typering van geestelijke disciplines*

Whitney hanteert als definitie van geestelijke disciplines: ‘de praktijken die we in de Schrift vinden, die geestelijke groei bevorderen onder degenen die geloven in het evangelie van Jezus Christus’.<sup>82</sup> Hij kiest er dus nadrukkelijk voor om zich te beperken tot geestelijke disciplines die volgens hem in de Bijbel worden voorgeschreven of voorgedaan. Hij gaat ervan uit dat deze voldoende zijn om God te kennen en te groeien in Christus-gelijkvormigheid.

In tegenstelling tot eerdere besproken auteurs hanteert Whitney geen indeling of categorisatie van de geestelijke disciplines. Hij bespreekt ze in een aantal hoofdstukken, waarbij hij ze per discipline systematisch in verschillende aspecten uitwerkt en bespreekt. Elk hoofdstuk kent praktische aanwijzingen hoe een discipline zou moeten worden beoefend en sluit ook af met enkele opmerkingen of de beantwoording van een aantal vragen omtrent de praktijk.

---

<sup>80</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 4.

<sup>81</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 10-13.

<sup>82</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 4.

Achtereenvolgens noemt hij als geestelijke disciplines:

De Bijbel tot je nemen (lezen, memoriseren, mediteren en toepassen)	Rentmeesterschap
Gebed	Vasten
Aanbidding	Stilte en eenzaamheid
Evangelisatie	Dagboek bijhouden
Dienen	Leren

Ik zal nu een samenvatting geven per discipline zoals Whitney die omschrijft.

De Bijbel tot je nemen: het horen, bestuderen, memoriseren en toepassen van Gods Woord.

Whitney stelt dat dit de belangrijkste van alle disciplines is en ook de meest omvattende door verschillende aspecten. Geen andere discipline heeft méér invloed om ons karakter te veranderen naar het beeld van Christus, dan de Geest van God die werkt door het Woord van God. Whitney vergelijkt het horen en lezen met het zaaien van het Woord in onze ziel, maar de memorisatie, meditatie en toepassing zijn als het water en de zon die God gebruikt om groei en vrucht te geven in ons transformatieproces naar Christusgelijkvormigheid.<sup>83</sup>

Gebed: communicatie met God, als antwoord op zijn gebod van liefde om met ons in contact te zijn en om deel te nemen in de geestelijke strijd. Jezus' leven was een voorbeeld van voortdurende communicatie met Zijn Vader en als we op Hem willen lijken, kunnen we niet zonder een intensief gebedsleven. Gebed wordt van ons verwacht en kan geleerd worden. Belangrijk is ook dat we antwoord op gebed verwachten (Matt.7,7-8).

Aanbidding: gericht zijn op God en op Hem reageren. Aanbidding komt voort uit besef van Gods grootheid. Dit besef wordt primair gevoed door de Bijbel, omdat God Zichzelf daardoor openbaart. Daarom zijn de vorige disciplines essentieel om tot aanbidding te komen. Het gaat daarbij niet alleen om daden en woorden van aanbidding, maar om de volledige focus op God vanuit je binnenste. Aanbidding vindt plaats in Geest en waarheid, met je hoofd en je hart, met gevoelens en gedachten, zowel in je binnenkamer als in de geloofsgemeenschap.

Evangelisatie: het doorgeven van het Evangelie, dat wil zeggen dat we in de kracht van de Heilige Geest getuigen van Jezus Christus als Redder en Verlosser, zodat zondige mensen hun vertrouwen op God gaan stellen en Jezus zullen aannemen en gaan dienen als hun Koning. Hoewel God sommigen de bediening van evangelist geeft, roept Hij *alle* gelovigen

<sup>83</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 38.

om Zijn getuigen te zijn en rust Hij hen toe met kracht en vrijmoedigheid, door de Heilige Geest. Het is een geestelijke discipline omdat we ons moeten oefenen in het benutten van situaties waarin we kunnen getuigen en bewust tijd nemen om ons leven en getuigenis te delen met mensen die Jezus nog niet kennen.

Dienen: ons leven in dienst van God stellen. Dienen kan zijn in de openbaarheid, door prediking of onderwijs, maar het meeste dienen gebeurt in verborgenheid en nederigheid. De Bijbel geeft ons zes redenen voor dienstbaarheid: gehoorzaamheid, dankbaarheid, vreugde, vergeving, nederigheid en liefde. Volgens 1 Petr. 4,10 ontvangt iedere gelovige een genadegave om daarmee elkaar te dienen. Hoewel het dienen soms zwaar kan vallen, belooft de Bijbel ons dat ons werk voor God nooit tevergeefs zal zijn (1 Kor. 15,58).

Rentmeesterschap: een weloverwogen gebruik van onze tijd en ons geld. Onze tijd is schaars en beperkt, wanneer we die bezien in het licht van de eeuwigheid. Dat geeft een urgentie voor gedisciplineerd gebruik van de tijd die we krijgen van God, om Hem en onze medemens te dienen. Ons geestelijk leven wordt niet alleen afgemeten aan ons gebruik van tijd, maar ook hoe we met ons geld omgaan. Hoe we geld gebruiken voor onszelf, anderen en in het bijzonder voor God Koninkrijk, heeft alles te maken met geestelijke discipline. Daarom werkt Whitney uit waarom geven (offeren) zo belangrijk is.

Vasten: het vrijwillig afzien van voedsel voor geestelijke doeleinden. Whitney benoemt wel dat gelovigen ook kunnen afzien van andere dingen in het leven, met goede redenen om er vrijheid in te ervaren, maar hij betoogt dat vasten Bijbels gezien alleen vasten van voedsel betreft.<sup>84</sup> Met verwijzing naar de Bijbel onderscheidt Whitney verschillende vormen van vasten: normaal (geen voedsel, wel water), gedeeltelijk (keuze voor beperkt voedsel) en totaal vasten (afzien van voedsel en water), bovennatuurlijk vasten (40 dagen), gemeenschappelijk en nationaal vasten, regelmatig en incidenteel vasten. Het vasten van de meeste hedendaagse christenen zal waarschijnlijk behoren tot de categorieën 'normaal, privé en incidenteel'. Whitney benadrukt dat vasten een duidelijk bijbels onderbouwd doel moet hebben en hij bespreekt er diversen, waaronder versterking van het gebed, zoeken van Gods leiding, berouw en bekering, vernedering voor God, en toewijding aan God.

Stilte en eenzaamheid: het vrijwillig en tijdelijk afzien van spreken en menselijke interactie voor geestelijke doeleinden. Whitney beschrijft ze als twee verschillende disciplines, die

---

<sup>84</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 192-93.

kunnen bijdragen aan het beoefenen van de andere geestelijke disciplines, zoals gebed en omgang met de Bijbel. Hij stelt dat ze de tegenhanger zijn van de gemeenschap (fellowship). We hebben ze beiden nodig, in balans, voor een gezond geestelijk leven.<sup>85</sup> In een tijd en cultuur waarin geluid en menigten dominant zijn, zullen we extra moeten 'trainen' om de zegeningen van stilte en eenzaamheid te ervaren. Whitney geeft een aantal Bijbelse redenen voor het beoefenen van stilte en eenzaamheid en vervolgens ook praktische aanwijzingen.

(Geestelijk) Dagboek bijhouden: noteren van wat God in je leven doet, eventueel aangevuld met gebedspunten, inzichten vanuit de Schriften en/of belangrijke gebeurtenissen in je leven. Het is een middel om je geestelijke groei te kunnen teruglezen. Whitney geeft toe dat er in de Bijbel geen opdracht staat tot 'journaling' en dat niet elke christen een dagboek hoeft bij te houden om meer op Christus te gaan lijken. Maar tegelijk zijn er ook in de Bijbel gelovigen die hun weg met God opgeschreven hebben en daarop reflecteren, zoals David, Jeremia en ook Paulus. Whitney geeft een aantal redenen om een geestelijk dagboek bij te houden, onderbouwd door zowel Bijbelteksten als voorbeelden uit de kerkgeschiedenis. Vervolgens geeft hij nog praktische aanwijzingen hoe je een geestelijk dagboek kunt bijhouden, met de opmerking dat iedereen daarin zijn eigen weg moet vinden.

Leren: verlangen naar en gelegenheden benutten om onderwezen te worden. Een discipel is niet alleen een volgeling, maar ook een leerling. De Bijbel wijst de weg naar wijsheid via het onderwezen worden (Pred.9,9 en Pred.18,15). Jezus Zelf zat als twaalfjarige jongen al aan de voeten van de Schriftgeleerden en stelde vragen (Luc.2,46-47). Het verlangen om te leren karakteriseert een wijs mens en is essentieel om te kunnen groeien in godsvrucht. Deze discipline raakt ook ons verstand, ons denken. Paulus schrijft in Rom.12,2 dat we vernieuwd worden (getransformeerd) door de verandering van onze gezindheid, van ons denken.

Leren doen we ongemerkt in de situaties van ons leven, maar als geestelijke discipline vraagt het ook om onze inspanning, moeten we ons erop richten. En dan kan er ook op tal van manieren geleerd worden, zo verschillend als mensen verschillend zijn.

---

<sup>85</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 225.

Tot zover de samenvatting van hoe Whitney de geestelijke disciplines beschrijft. In het laatste hoofdstuk bespreekt Whitney wat er nodig is om geestelijke disciplines vol te houden. In de praktijk van het leven lijken de geestelijke disciplines van ondergeschikt belang te raken door de enorme tijdsdruk.

En tóch kunnen die drukke gelovigen meer op Christus gaan lijken. Het volhouden van de geestelijke disciplines wordt mogelijk door (1) de Heilige Geest, (2) de gemeenschap met andere gelovigen en (3) het besef van een levenslange strijd die hoort bij het leven van een gelovige, namelijk tegen eigen vlees, wereld en duivel.<sup>86</sup>

Een valkuil is om de oefening van de geestelijke disciplines uit te stellen tot het leven wat minder hectisch of druk is, maar de waarschuwing is, dat het er dan niet meer van komt. Integendeel, wanneer we ons leven zien in het licht van de eeuwigheid, dan is ons leven nu een voorbereiding daarop en zal dat onze keuzes en prioriteiten bepalen.

#### 4.4 Venter en Whitney in relatie tot Foster

Nu we gezien hebben hoe Venter en Whitney schrijven over de geestelijke disciplines, zullen we met het oog op de hoofdvraag een aantal aspecten belichten waarin we hun werk vergelijken met de inzichten van Foster. We letten daarbij op de relevantie en categorisering van de disciplines, de Bijbelse onderbouwing en de aanwijzingen voor de praktische toepassing. Tenslotte zullen we nog kijken naar andere opvallende aspecten.

##### 4.4.1 Relevantie en categorisering van de geestelijke disciplines

Volgens Foster is de relevantie van de geestelijke disciplines gelegen in de verandering die daardoor in ons leven teweeggebracht wordt. Ze brengen ons op de plek waar God in ons Zijn genade kan uitwerken en de vrucht van de Geest steeds meer zichtbaar wordt in ons leven. Geestelijke disciplines staan volgens hem in het kader van geestelijke groei en transformatie. Venter en Whitney nemen ook nadrukkelijk stelling dat geestelijke disciplines belangrijk zijn in het transformatieproces van de gelovige om Christusgelijkvormig te worden. In dat opzicht staan zij op één lijn met Foster.

---

<sup>86</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 300.

Whitney is er heel duidelijk over: als er in de Bijbel staat dat we ons moeten oefenen in een vroom leven<sup>87</sup>, dan is dat geen suggestie, maar een opdracht. Het is niet een optioneel, maar een essentieel aspect van het discipel zijn van Jezus Christus. Nergens belooft Hij dat het makkelijk zal zijn om Hem te volgen, integendeel, Hij spreekt over het opnemen van Zijn juk (Matt.11,28) en het dragen van een kruis achter Hem (Luc.9,23).

Van elke volgeling van Jezus wordt zelfbeheersing verwacht en zelfbeheersing wordt getraind door geestelijke zelfdiscipline. Niet alleen vraagt Jezus die geestelijke zelfdiscipline van Zijn leerlingen, Hij stelt ook een voorbeeld in Zijn eigen leven. In de evangeliën zien we hoe Jezus leefde in voortdurende intieme omgang met de Vader en wat Hij daarvoor deed. Hij leefde met en vanuit de Schriften, trok zich terug in de eenzaamheid om te bidden, Hij diende, onderwees, stelde prioriteiten en gaf grenzen aan; Zijn leven was geestelijk gedisciplineerd!<sup>88</sup>

Iedere christen die getransformeerd wordt naar Christusgelijkvormigheid zal dus ook een geestelijk gedisciplineerd leven moeten leven, in navolging van Hem. Overigens is het niet de bedoeling dat dit leidt tot 'slavernij', maar juist de vrijheid van Gods kinderen, omdat ze door de geestelijke disciplines vreugde vinden in God en het leven met Hem.

Zoals Foster zich uitspreekt over de geestelijke disciplines, zal hij zich in deze omschrijving helemaal herkennen, zowel wat betreft de vreugde als wat betreft de opdracht voor elke discipel van Jezus.<sup>89</sup>

Bij Venter kwam ik een opmerkelijke andere invalshoek tegen. Hij legt nadrukkelijk de vinger bij een veelgemaakte denkfout over geestelijke disciplines als maatstaf voor de kwaliteit van iemands spiritualiteit. Hij betoogt dat het niet zo is dat een geestelijk volwassen gelovige iemand is die zich veel bezig houdt met geestelijke disciplines. Integendeel – vooral jonge christenen hebben ze nodig om te groeien in het geestelijk leven, terwijl volwassen christenen al meer gevormd zijn naar het beeld van Christus en minder training nodig hebben omdat ze het leven door de Geest al veel meer eigen hebben gemaakt. Anders gezegd: hoe méér de Geest werkt in je, hoe minder je de geestelijke disciplines nodig hebt.<sup>90</sup>

---

<sup>87</sup> 1 Tim. 4,7.

<sup>88</sup> Vgl. Foster, *Celebration*, xvi.

<sup>89</sup> Zie §2.5, blz. 41.

<sup>90</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 308-9.



Venter stelt dus *niet* dat volwassen christenen geen geestelijke disciplines meer nodig hebben, maar maakt wel duidelijk dat ze vóóral voor jonge christenen van groot belang zijn, omdat zij nog aan het begin staan van het transformatieproces. Ik proef hierin wel een nuance verschil met Foster en Whitney.

Foster stelt dat geestelijke disciplines niet alleen van belang zijn voor onszelf en onze relatie met God (categorie I: naar binnen gericht), maar ook voor onze relatie met de wereld om ons heen (categorie II: naar buiten gericht) en voor de geloofsgemeenschap waar we deel van uitmaken (categorie III: gemeenschappelijk). Ze helpen ons afstand te nemen van destructieve patronen (via negativa) en ons toe te wenden naar heilzame patronen (via positiva). Zo komt hij tot een indeling in drie categorieën.

Ook bij Venter komen we een indeling tegen van de geestelijke disciplines. Hij relateert zijn indeling van de 'klassieke geestelijke disciplines' aan het 'Reeds en Nog niet' van het Koninkrijk, onderscheiden in disciplines van betrokkenheid en disciplines van onthouding. Daarnaast is er nog een 'restcategorie' van overige middelen die het geestelijk leven verrijken. Ze worden door Venter aangereikt vanuit de rijkdom van de christelijke spiritualiteit en zijn beproefd in de kerkgeschiedenis vanaf de eerste eeuwen.<sup>91</sup>

De driedeling van Venter is het meest uitgebreid en dekt vrijwel alle disciplines die door Foster en Whitney omschreven zijn. Whitney gebruikt de meest beperkte lijst en hanteert geen categorisering maar stelt dat de door hem behandelde geestelijke disciplines rechtstreeks uit de Schrift afgeleid zijn en voldoende zijn om God te kennen en te groeien in Christusgelijkvormigheid. Hij geeft wel aan hoe ze onderling met elkaar verbonden zijn.

Aangezien de andere auteurs ook bij hun meer uitgebreide lijst van geestelijke disciplines verwijzen naar de Schrift, rijst de vraag op welke gronden zij hun selectie hebben gemaakt. Foster zegt dat hij gekozen heeft voor de 'klassieke' geestelijke disciplines. Hij kiest voor deze selectie omdat deze disciplines centraal staan in de praktijk van het christendom. In een of andere vorm hebben alle 'geestelijke voorouders' de noodzaak van deze disciplines bevestigd.<sup>92</sup> Overigens zegt hij erbij dat zijn lijst geen uitputtende opsomming is.

---

<sup>91</sup> Zie blz. 66.

<sup>92</sup> Foster, *Celebration*, 1.

Venter zegt dat hij de lijst van Dallas Willard heeft gebruikt, met daarbij eigen aanpassingen en toevoegingen. Het Bijbelse criterium dat hij toepast is: “er hoeft niet voor elke oefening een bewijstekst te zijn, maar de oefening moet geïllustreerd zijn in Gods mensen in het Oude Testament en/of in Jezus en de vroege kerk.<sup>93</sup> Ook hij gebruikt de term ‘klassieke’ geestelijke disciplines om de verbinding met de kerk van alle tijden aan te duiden.

Venter en Foster kiezen dus voor een grotere variëteit aan geestelijke disciplines. Opvallend is dat de disciplines die Foster rekent tot de Via Positiva bij Venter benoemd worden als oefeningen van betrokkenheid, met uitzondering van de in gezamenlijkheid ontvangen leiding, die Venter tot de overige disciplines rekent. Het zijn de geestelijke discipline die ons verbinden aan de Koning van het Koninkrijk (Venter) en waarmee we ons toewenden naar leven brengende patronen (Foster).

Naast deze overeenkomst is er nog een verschil tussen Foster en Venter, wat betreft de gerichtheid. Foster benoemt als derde categorie disciplines degene die volgens hem de geloofsgemeenschap betreffen. Voor Venter hebben alle geestelijke disciplines, hoewel ze persoonlijk beoefend worden, een gemeenschappelijke dimensie.<sup>94</sup>

#### *4.4.2 Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines*

Whitney kiest er nadrukkelijk voor om zich te beperken tot geestelijke disciplines die volgens hem in de Bijbel worden voorgeschreven of voorgedaan. Hij gaat ervan uit dat deze voldoende zijn om God te kennen en te groeien in Christus-gelijkvormigheid. Venter en Foster hanteren een bredere selectie van disciplines en geven voor elk daarvan ook veel verwijzingen naar de Bijbel. Daarbij is het Nieuwe Testament dominant en vooral ook het leven en onderwijs van Jezus Zelf.

Voor een deel komen de tekstverwijzingen van Foster en Venter overeen, zoals ze ook in de omschrijving van de geestelijke disciplines overeenkomsten vertonen. Een opvallend verschil is dat Venter voor de discipline van nachtwake (onthouding van de behoefte aan slaap) verschillende Bijbelse argumenten aanreikt, terwijl Foster dit bespreekt bij de discipline van vasten en aangeeft dat hij de Bijbelse basis te beperkt vindt om het als discipline aan te merken.

---

<sup>93</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 309-10.

<sup>94</sup> Venter, *Doing spirituality*, 317.

Een belangrijke overeenkomst bij de drie auteurs is het belang van Matt.6 over vasten, offeren en bidden. Alle auteurs leiden hieruit af dat deze disciplines vanzelfsprekend moeten zijn in een vroom leven door de manier waarop Jezus er over spreekt.

#### *4.4.3 Praktische toepassing van de geestelijke disciplines*

Wat betreft de praktische toepassing hebben we veel concrete aanwijzingen gezien bij Foster en ook Whitney besteedt ruime aandacht aan het 'hoe' van de geestelijke disciplines met concrete aanwijzingen en voorbeelden. Meditatie bijvoorbeeld is voor alle auteurs een belangrijke discipline. Foster geeft wel wat aanwijzingen hoe we dit kunnen (be)oefenen, maar Whitney reikt er zelfs 17 verschillende methoden voor aan. Bij andere disciplines is Foster weer gedetailleerder in de praktische handreikingen.

We komen dit bij Venter in mindere mate tegen. Zijn bespreking is meer gefocust op de theologie en betekenis van de geestelijke disciplines dan op een lijst met concrete aanwijzingen. Hij moedigt gelovigen aan tot het beoefenen van de disciplines door ze na te laten denken middels reflectie- en discussie-vragen aan het eind van ieder hoofdstuk, waardoor hij er ook direct weer een gemeenschappelijke dimensie aan geeft.

#### *4.4.4 Overige aspecten ter vergelijking*

In §2.4 heb ik gezegd dat ik de vrijheid zal nemen om aanvullingen of kritiek op Foster te bespreken als ik die bij de andere theologen zou tegenkomen. In deze paragraaf wil ik daarom een aantal andere aspecten bespreken, die me opgevallen zijn in de vergelijking.

- 1) Whitney neemt als uitgangspunt voor de bespreking van de geestelijke disciplines dat ze in de Bijbel voorgeschreven of voorgedaan moeten zijn. Opmerkelijk is dat hij dan een andere keuze maakt als Foster en Venter, die een grote overeenkomst in besproken disciplines laten zien. Dit betreft de geestelijke disciplines van evangelisatie, rentmeesterschap en bijhouden van geestelijk dagboek.

Rentmeesterschap omschreven als zorgvuldig omgaan met tijd en geld kan ik wel plaatsen bij Foster en Venter, bijvoorbeeld bij eenvoud en soberheid. Het bijhouden van een geestelijk dagboek kom ik tegen bij Venter in de overige klassieke middelen voor geestelijk leven.

Resteert de geestelijke discipline van evangelisatie die ik bij Foster en Venter niet tegenkom. Dit roept de vraag op of evangelisatie een geestelijke discipline is volgens de definitie van Foster: “geestelijke disciplines zijn de middelen van Gods genade waardoor onze persoonlijkheid wordt gevormd en steeds meer het karakter krijgt waarin de vrucht van de Geest zichtbaar wordt.”

Op basis van deze definitie zou ik evangelisatie niet onder de geestelijke disciplines rekenen. Evangelisatie komt immers niet voort uit de intentie om zelf geestelijk te groeien en ons (eigen) geloof te oefenen, maar om te getuigen van het evangelie waardoor *anderen* geloof ontvangen en geestelijk gaan groeien. Overigens ontken ik hiermee niet dat ons karakter gevormd kan worden en we kunnen groeien in getuigenis en vrijmoedigheid wanneer we de opdracht tot evangelisatie serieus nemen en bewust tijd doorbrengen met mensen die God nog niet kennen.

- 2) Een soortgelijke vraag is te stellen bij de geestelijke disciplines van Venter, met name bij de disciplines van onthouding. Reinheid, soberheid en geheimhouding zou je bijvoorbeeld kunnen zien als deugden in plaats van oefeningen. Ze worden door Venter wel geschaard onder de klassieke geestelijke disciplines, maar door Foster niet genoemd. Opmerkelijk is dat door Venter de woorden ‘oefeningen’ en ‘deugden’ door elkaar gebruikt worden, bijvoorbeeld als hij de oefeningen van betrokkenheid en onthouding typeert:

“De oefeningen van betrokkenheid zijn proactieve praktijken of *deugden*, die ons direct betrekken op verschillende dimensies van het Koninkrijk dat reeds gekomen is. (...). Oefeningen van onthouding zijn ontworpen om normale behoeften, verlangens en neigingen te disciplineren, zoals eten, slapen, seks, gezelschap, activiteit, comfort, veiligheid, reputatie of roem enz. Door ons ervan te onthouden, tot op zekere hoogte en gedurende bepaalde perioden, raken we los van de drang om ze te bevredigen. Daarmee komen we tevens los van de ongepaste, ongekruisigde gehechtheden (*ondeugden*) die in onze lichamelijke begeerten en psychische en emotionele behoeften huizen.”<sup>95</sup>

---

<sup>95</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 338. In hoofdstuk 9 bespreekt Venter de Via Purgativa en in dat kader ook de zeven hoofdzonden/ondeugden. Hij verbindt deze nadrukkelijk met de disciplines van onthouding.

Venter stelt dat we onze behoeften en neigingen niet moeten onderdrukken of bevechten, maar door de geestelijke disciplines moeten beoefenen om ze onder Gods regering te stellen. Hij noemt het een soort omscholing, om ze een nieuwe, positieve invulling te geven, voor beschikbaarheid en dienstbaarheid in Gods Koninkrijk. Door deze verbinding van de oefeningen van onthouding aan de menselijke hartstochten en het 'nog niet' van het Koninkrijk, begrijp ik zijn keuze voor het benoemen van geestelijke disciplines, want ook door het disciplineren van onze (lichamelijke) behoeften ervaren we geestelijke groei en karakterverandering.

- 3) In de voorgaande hoofdstukken heb ik aandacht besteed aan de (tegen)culturele aspecten van de geestelijke disciplines omdat ik ze wil plaatsen in de context van onze tijd. In hoofdstuk 2 hebben we gezien hoe Foster de geestelijke disciplines afzet tegen de culturele aspecten.<sup>96</sup> Bij Venter kwam ik dit niet zo expliciet tegen en bij Whitney in beperkte mate. Hij benoemt de tegenculturele aspecten bij de disciplines van vasten en stilte / eenzaamheid.

Met betrekking tot vasten constateert hij dat christenen in een vraatzuchtige en genotzuchtige samenleving moeite kunnen hebben om vasten te accepteren en ermee te beginnen. Er zijn volgens hem maar weinig disciplines die zo radicaal tegen het vlees en de heersende stroming van de cultuur ingaan als deze.<sup>97</sup>

Met betrekking tot stilte en eenzaamheid moeten we volgens Whitney erkennen dat onze cultuur ons conditioneert om geluiden en menigten meer te waarderen dan stilte en eenzaamheid. Zij lijken niet op hun plaats in een wereld vol media, die ons aanwent om altijd maar geluid om ons heen te willen hebben; we kunnen de stilte en eenzaamheid vrijwel niet vinden of verdragen.<sup>98</sup> Ik concludeer dat Foster en Whitney met deze constatering wel op één lijn zitten, al is Foster nog explicieter over het effect van onze cultuur op meerdere geestelijke disciplines.

Nu wij de belangrijkste aspecten van vergelijking, zowel overeenkomsten als verschillen, hebben onderzocht, komen we in de volgende paragraaf toe aan de beantwoording van deelvraag 3.

---

<sup>96</sup> Zie § 2.5.

<sup>97</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 192.

<sup>98</sup> Whitney, *Spiritual Disciplines*, 225-26.

### 4.5 Beantwoording van deelvraag 3

De hoofdvraag van mijn onderzoek luidt als volgt:

*Wat is de relevantie van geestelijke disciplines voor de christelijke spiritualiteit en wat betekent dit voor het christelijk leven in de 21<sup>e</sup> eeuw?*

Om het antwoord te vinden op deze vraag hebben we eerst onderzocht hoe Richard Foster spreekt over de relevantie van geestelijke disciplines in het licht van de Bijbel en hoe deze in het christelijk leven gepraktiseerd kunnen worden, deelvraag 1.

In het vorige hoofdstuk hebben we geluisterd naar de theologische stemmen uit de gereformeerde traditie van de 17<sup>e</sup> eeuw, zowel in hun eigenheid als in de vergelijking met Foster en antwoord gegeven op deelvraag 2.

In dit hoofdstuk hebben we geluisterd naar theologische stemmen uit de charismatische traditie, eveneens in hun eigenheid en in de vergelijking met Foster. Tenslotte leidt dit tot een antwoord op deelvraag 3. Deze luidt als volgt:

*Hoe wordt er in de charismatische traditie gesproken over geestelijke disciplines door A. Venter en D. Whitney?*

De relevantie van de geestelijke disciplines ligt voor Venter en Whitney in de karaktervorming, de geestelijke groei waardoor we steeds meer Christus-gelijkvormig worden. Venter omschrijft het als de essentie van discipelschap: je leven inrichten met wat nodig is om te leven in verbondenheid met Jezus en omgevormd te kunnen worden naar Zijn beeld. Alleen zo kun je beantwoorden aan je roeping om te leven in het Koninkrijk in de kracht van de Heilige Geest, net als Jezus.<sup>99</sup> Venter legt veel nadruk op het werk van de Heilige Geest in het proces van de transformatie; de Geest gebruikt daarvoor de alledaagse gebeurtenissen in ons leven én de beoefening van de geplande geestelijke disciplines.<sup>100</sup>

Whitney beschrijft net als Venter dat God verschillende middelen gebruikt om ons te veranderen, waaronder mensen, omstandigheden en geestelijke disciplines.

---

<sup>99</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 294.

<sup>100</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 301-4.

Het is volgens hem de Geest die in ons het verlangen wekt om bij Jezus en als Jezus te zijn, en door de Geest ontvangen we de kracht om de geestelijke disciplines te beoefenen, ook als we dat uit onszelf niet zouden doen.<sup>101</sup>

Venter hanteert een driedeling van geestelijke disciplines: disciplines van betrokkenheid en disciplines van onthouding en overige klassieke middelen voor het geestelijk leven. De disciplines van betrokkenheid en onthouding plaatst hij in het paradigma van het Koninkrijk. De disciplines van betrokkenheid verbinden ons met God en vertegenwoordigen het 'reeds' van het Koninkrijk, terwijl de disciplines van onthouding ons helpen afstand te nemen van de wereld en ons vlees; ze trainen onze verlangens, onze wil en ons lichaam en herinneren ons aan het 'nog niet' van het Koninkrijk. De restcategorie van disciplines zijn door Venter niet in het paradigma van het Koninkrijk geplaatst. Hij introduceert ze als 'andere klassieke middelen voor geestelijk leven' met name voor de evangelische, charismatische en pinkster traditie als aanvullende oefeningen, die hun waarde bewezen hebben in de kerkgeschiedenis.<sup>102</sup>

Whitney werkt niet met een indeling van de geestelijke disciplines; hij zegt zich te beperken tot de oefeningen die in de Bijbel zijn voorgeschreven of voorgedaan. Wél begint hij met degenen die volgens hem het belangrijkste zijn en geeft hij aan hoe de diverse disciplines zich tot elkaar verhouden, bijvoorbeeld dat stilte en afzondering vaak samengaan en van grote waarde zijn voor gebed en de omgang met de Bijbel.

Zowel Venter als Whitney verwijzen in hun beschrijving van de geestelijke disciplines veelvuldig naar Bijbelteksten, veelal uit het Nieuwe Testament. Dit is te verklaren vanuit het gegeven dat voor hen de relevantie van de geestelijke disciplines gelegen is in de karaktervorming naar het beeld van Christus. Voor Whitney is het zelfs een criterium voor de bespreking of een discipline in de Bijbel is voorgeschreven of voorgedaan, waardoor hij tot een redelijk beperkte opsomming komt en ook andere keuzes maakt dan Venter en Foster.

---

<sup>101</sup> Whitney, *Spiritual disciplines*, 10-13.

<sup>102</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 364-65.

Grote en belangrijke overeenkomst is dat voor beiden geestelijke disciplines geen vrijblijvende optie zijn, maar een bijbels voorschrift om ons geloof te oefenen, met verwijzing naar 1 Tim.4,7.

Tenslotte hebben we opgemerkt dat Venter het minst uitgebreid schrijft over de praktische beoefening van de geestelijke disciplines. Hij kiest voor een theologische uiteenzetting en slechts een enkele keer geeft hij concrete aanwijzingen hoe een discipline praktisch beoefend kan worden, bijvoorbeeld bij de discipline van studie van het Woord.<sup>103</sup> Door middel van vragen aan het eind van de hoofdstukken daagt hij de lezer uit om de disciplines praktisch te vertalen naar het eigen leven.

Whitney hanteert een vergelijkbare methode. Hij beschrijft herhaaldelijk de ‘voordelen en methoden’ van een geestelijke discipline en stelt ook aan het eind van de hoofdstukken vragen met betrekking tot de toepassing van de disciplines. Anders dan Venter, beantwoordt hij zelf dan ook de gestelde vragen en geeft daarmee richting aan.

+++

Hiermee sluiten we het literatuuronderzoek naar geestelijke disciplines af. In het volgende hoofdstuk komen voorgangers uit de gereformeerde en charismatische traditie aan het woord, die door middel van interviews antwoord geven op vragen rondom de praktische toepassing van geestelijke disciplines in de gemeentepraktijk anno 2023.

---

<sup>103</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 319-20.



## 5. Geestelijke disciplines in de praktijk van de gemeente

### 5.1 Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken kwamen de formele en normatieve theologie ter sprake door literatuuronderzoek vanuit Foster (H2), twee gereformeerde theologen (H3) en twee charismatische theologen (H4). We hebben gezien hoe zij spraken over geestelijke disciplines, zowel in theorie als praktische uitwerking.

In dit hoofdstuk zal ik bespreken hoe de geestelijke disciplines worden gewaardeerd en toegepast in de gemeentepraktijk. Ik heb hiervoor twee voorgangers geïnterviewd en zal een weergave geven van relevante onderdelen van die gesprekken. Deze twee interviews vertegenwoordigen géén methodisch gekwalificeerd empirisch onderzoek, maar dienen ter illustratie van de praktische toepassing van geestelijke disciplines in concrete geloofsgemeenschappen, uit zowel de gereformeerde als de charismatische traditie.

Achtereenvolgens komen daarbij aan het woord: een voorganger van een vrijgemaakt gereformeerde kerk, Jos Douma, §5.2, en van een evangelische gemeente, Oscar Griffioen, §5.3. Vanuit hun eigen betrokkenheid bij dit onderwerp hebben zij naar wegen gezocht om de waarde van geestelijke disciplines in hun gemeente en elders aan te reiken aan hedendaagse gelovigen. Ik zal weergeven wat de geestelijke disciplines voor hen persoonlijk betekenen en hoe zij anderen daarin toerusten in hun gemeente en daarbuiten. Hun inzichten en ervaringen wil ik ook vergelijken met wat Foster ons aanreikt, §5.4. Tenslotte zullen we deelvraag 4 beantwoorden op basis van het voorgaande, §5.5.

In dit hoofdstuk komen naast de normatieve en formele theologie, die door de voorgangers wordt verwoord, ook de operante en omarmde theologie ter sprake, omdat we inzicht krijgen in hoe zij zelf de geestelijke disciplines onder woorden brengen en wat zij ervan terugzien in de praktijk van de gemeente.<sup>104</sup>

---

<sup>104</sup> Zie §1.4 over de theologische stemmen in het model van Cameron.

## 5.2 Praktische vertaalslag door Jos Douma en de School voor Spiritualiteit<sup>105</sup>

### *Wie is Jos Douma en wat betekenen geestelijke disciplines voor hem?*

Jos Douma (1968) is predikant van de Nederlandse Gereformeerde Kerk, voorheen Gereformeerde Kerk Vrijgemaakt, sinds 1998. Hij heeft achtereenvolgens de gemeenten gediend van Beverwijk, Krommenie, Haarlem en sinds 2013 Zwolle.

Hij beoefent zelf geestelijke disciplines en geeft er onderwijs over. In de loop van de jaren is hij ze heel belangrijk gaan vinden omdat hij denkt dat het christelijk geloof zich allereerst zou moeten uiten in het participeren in een set praktijken in plaats van het onderschrijven van een set geloofsovertuigingen. Hij heeft daarin zelf een weg afgelegd van het hoofd (overtuigingen) naar hart en handen (praktijken). Die weg is voor hem begonnen toen hij in zijn studententijd begon met meditatief lezen van de Bijbel. Tegenwoordig hebben de contemplatieve praktijken een grote plaats in zijn geloofsleven, met name de stilte en de contemplatieve vormen van gebed (Lectio Divina, Jezusgebed en Centreren gebed). Hij noemt het zelf het bewandelen van een smal, maar heel belangrijk spoor.

Opgevoed met bijbelstudieboekjes en kerkgang is Douma vertrouwd geraakt met de meest gangbare disciplines, maar heeft hij ontdekt dat hij steeds meer behoefte kreeg aan verstilling in zijn geestelijk leven. De kerndisciplines voor Douma zijn stilte, eenzaamheid, meditatie en gebed. In het gesprek komt de vraag aan de orde of het goed is om je in je 'set' van geloofspraktijken tot een klein aantal te beperken, zoals Douma in de praktijk doet. Hij noemt het zelf een mooie en onthullende vraag, omdat hij bewust kiest voor de disciplines die lijken te passen bij hem, ook al is dat een smal spoor.

Voor Douma zijn geestelijke disciplines dingen die wij doen om onze relatie, verbondenheid met God, met Jezus te blijven voeden en te blijven inspireren. Geestelijke disciplines gaan uiteindelijk over transformatie naar het beeld van Christus, de Christusgelijkvormigheid. Dat is het doel van welke spirituele praktijk dan ook, aldus Douma.

---

<sup>105</sup> Het interview vond plaats op 17 november 2021 in Zwolle. De vragenlijst die ik voor dit interview heb gebruikt, is bijgevoegd in Bijlage 3. Het gesprek heb ik letterlijk getranscribeerd en deze transcriptie is de bron voor deze paragraaf.

Voor Douma is 2 Kor.3,18 de kerntekst voor de geestelijke disciplines omdat dit gaat over de Christusgelijkvormigheid, het doel van de geestelijke disciplines. Daarnaast speelt de Bergrede een heel centrale rol, m.n. Matt. 6:6: Trek je terug in je huis, bid tot de Vader die in het verborgene is. Die uitspraken van Jezus, “beoefen Uw gerechtigheid voor God en niet voor de mensen”, over het beoefenen van gerechtigheid, betreffen volgens Douma eigenlijk spirituele disciplines. En Jezus gebruikt dan als voorbeeld aalmoezen geven, bidden en vasten. Tenslotte noemt Douma nog Ps. 46,11: Wees stil en weet dat ik God ben. Voor hem onderschrijft dit de nadruk op de stilte.

### *Hoe is Douma met de geestelijke disciplines bezig in de praktijk van de gemeente?*

Douma constateert in zijn kerk dat er een gebrek is aan zicht op de veelkleurigheid van geestelijke disciplines. Het lijkt zich in de praktijk te versmallen tot: bidden en Bijbellezend, zonder de reikwijdte ervan te ontdekken, omdat gelovigen er ook niet meer in ingewijd worden. Ook bemerkt hij een spraakverwarring rondom discipline als inspanning versus genade en de gedachte dat je een betere christen bent als je meer geestelijke disciplines toepast in je geloofsleven.

Toch ziet Douma bij zijn gemeenteleden een variëteit aan geestelijke disciplines, zoals Bijbelstudie en gebed, aanbidding (zingen) en kerkgang. Hij signaleert dat dit vaker ingebed is in een charismatische dan contemplatieve spiritualiteit. Daarom besteedt hij ook in preken regelmatig aandacht aan stilte, maar tegelijk ervaart hij de beperking van preken in deze tijd. Sinds corona lijkt het wel alsof mensen niet meer hun geestelijke voeding primair uit de prediking halen, maar meer uit conferenties, cursussen en podcasts. Ze komen naar de kerk omdat daar ‘iets van God gebeurt’, wanneer de Bijbel open gaat, in de aanbidding en het samen bidden.

Douma preekt graag in series over Bijbelboeken of thema’s. In die series komen dan vaak ook thema’s als stilte aan bod en worden gemeenteleden aangemoedigd ook zelf de Bijbel te onderzoeken. Douma vindt zichzelf meer een leraar dan een herder en merkt dat hij het geven van cursussen/onderwijs ook heel fijn vindt. Mensen die een cursus volgen, hebben een andere insteek dan gemeenteleden onder een preek op zondag.

Daarom vindt hij ook het leerhuis van grote toegevoegde waarde in een kerk. Hij heeft dit een aantal jaren geleden opgezet, maar is inmiddels alleen nog als adviseur betrokken. Hij signaleert dat de animo voor zowel toerusting geven als ontvangen door gemeenteleden getemperd wordt door 'te weinig tijd'.

*Hoe probeert Douma geestelijke disciplines meer onder de aandacht van gelovigen te brengen?*

Sinds 1 september 2021 heeft Douma een School voor Spiritualiteit. Hiermee wil hij online cursussen, retraites, colleges en vieringen aanbieden voor alle mensen die zoeken naar meer stilte, ruimte en diepte in hun leven. Primair gaat het hier ook over geestelijke disciplines, maar dan wel een beperkt aantal, zoals de Lectio Divina, centreren gebed, het Jezusgebed en dit alles in het beoefenen van de stilte. Je zou de School voor Spiritualiteit kunnen zien als een para-kerkelijke organisatie, waar mensen gebruik van maken die intrinsiek gemotiveerd zijn voor deze specifieke vormen van spiritualiteit. Daarmee is gelijk het verschil gegeven met een kerk, waar je veel verschillende mensen bij elkaar probeert te houden en je niet kunt permitteren om te zeggen: "Als je dit niet bevalt, dan doe je toch niet mee?" De School voor Spiritualiteit kan zich dit wel permitteren en dus een beetje eenzijdig zijn. Voor sommige cursisten voelt deze online community als een andere, maar waardevolle vorm van kerk-zijn.

Eerder sprak Douma over het feit dat er geen inwijding meer plaats lijkt te vinden in de kerk wat betreft de geestelijke disciplines. De School voor Spiritualiteit biedt wél een plek om ingewijd te worden. Douma neemt mensen stap voor stap mee in de beoefening van de contemplatieve praktijken. Dit wordt enorm gewaardeerd; cursisten geven bijvoorbeeld aan dat het ze voor het eerst gelukt is om stil te zijn.

De missie van Douma is om mensen te helpen in de Jezus-ruimte te zijn en van daaruit te leven. Hij omschrijft dit als volgt: "Ik probeer mensen te helpen om naar binnen te keren, de ruimte van de stilte in zichzelf te ontdekken om vanuit die ruimte in het leven te staan. Een beweging naar binnen die ook altijd weer een beweging naar buiten vooronderstelt. Wij leven in een cultuur waarin we eigenlijk alleen maar naar buiten getrokken worden. Als we niks doen, dan worden we allemaal naar buiten getrokken, met alles wat op ons afkomt, dat moet allemaal aandacht hebben.

Dus in onze tijd moet er, is mijn visie in elk geval, extra aandacht zijn voor die beweging naar binnen toe. En daar hebben mensen hulp bij nodig, want de kerk biedt die hulp in zijn algemeenheid gesproken niet echt. Ook een dienst is toch weer heel veel woorden, heel veel zingen, weinig echt naar binnen keren, in zijn algemeenheid, denk ik. Dus de spirituele disciplines die stilte en alleen-zijn bevorderen, die passen op zich niet bij de zondagse kerkdienst als kernmoment van het gemeentegebeuren.”

Gevraagd naar wat er nodig is om geestelijke disciplines meer onder de aandacht van christenen te krijgen in hun geloofsleven, zegt Douma dat hij vindt dat er over gesproken moet worden en gelegenheid moet zijn om het aan te bieden en samen te oefenen. Via de School voor Spiritualiteit gaat dat prima, maar hij is nog zoekende hoe dat het beste kan in de context van de lokale gemeente. Hij gaf wel Lectio Divina workshops, die aanvankelijk goed bezocht werden, maar de aantallen deelnemers namen af.

Douma heeft besloten om samen met zijn vrouw te investeren in de nieuwe generatie; zij spreken met een groep jongvolwassenen uit hun kerk over het praktiseren van een leefregel<sup>106</sup>, een set geestelijke disciplines waar je bewust over nagedacht hebt. Volgens Douma is een leefregel te omschrijven als ‘de dingen die je doet om je in je dagelijks leven bewust te blijven van Gods aanwezigheid in jouw leven’. Ze hebben het dus ook heel praktisch gemaakt door te praten over: welke waarden vind je nou heel belangrijk in je dagelijkse leven en hoe koppel je die waarden dan vervolgens aan wat Jezus daarover te zeggen heeft? En zo waren ze in wezen heel sterk bezig met spirituele disciplines, in ieder geval van bidden en Bijbel lezen en stil zijn en de deugden – hoe oefen je die in je dagelijks leven?

In deze paragraaf hebben we gezien wat de geestelijke disciplines voor Jos Douma persoonlijk betekenen en hoe hij anderen daarin toerust in zijn gemeente en middels de School voor Spiritualiteit. In de volgende paragraaf doen we een eenzelfde verkenning bij Oscar Griffioen en het door hem ontwikkelde Kringprogramma over geestelijke disciplines.

---

<sup>106</sup> Geïnspireerd door Richard Carter, *The city is my monastery, a contemporary rule of life*, (Norwich: Canterbury Press, 2019).

### 5.3 Praktische vertaalslag door Oscar Griffioen en het Kringprogramma<sup>107</sup>

#### *Wie is Oscar Griffioen en wat betekenen geestelijke disciplines voor hem?*

Oscar Griffioen (1967) is sinds 2011 samen met zijn vrouw voorganger van de evangelische gemeente Zout en Licht in Hilversum, waaronder ook het Christelijk Centrum voor de Gooien Vechtstreek valt, een gebouw van waaruit ze door de week heen iets willen betekenen voor de buurt.

Griffioen is afkomstig uit de Nederlands Gereformeerde kerk, maar door zijn vrouw terecht gekomen in meer charismatische kringen. Vanaf 2000 heeft hij met zijn gezin in Rusland gewoond en daar Bijbelscholen opgezet in Sint Petersburg en Jekaterinenburg, in het bijzonder om jonge christenen te trainen. Naast de Bijbelscholen hebben ze ook rehabilitatiecentra opgezet, vanuit een maatschappelijk bewustzijn van de Russische evangelische kerken, voor de mensen die leven in armoede of kampen met verslavingsproblematiek.

De geestelijke disciplines hebben Griffioen vanaf zijn jeugd gevormd. Het begon met zelf Bijbellezen vanaf zijn 12<sup>e</sup> jaar en zijn gebed laten inspireren door de Psalmen. Hij had behoefte aan structuur in zijn geloofsleven en werd gewezen op het werk van Foster. Daardoor kreeg hij meer zicht op de geestelijke disciplines en ging die onderzoeken en toepassen in zijn eigen leven. Hij heeft er zelfs een studieprogramma van gemaakt voor een Bijbelschool in Nairobi, om er les over te geven. Terugkijkend ziet hij hoe de geestelijke disciplines zijn integriteit hebben versterkt en hem geholpen hebben om bijvoorbeeld slechte gewoontes te overwinnen of in ieder geval te beperken.

Griffioen ziet de geestelijke disciplines als gereedschap dat God ons aanreikt om samen met de Heilige Geest ons te vormen naar het beeld van Christus. Hij zegt: “Disciplines zijn *geestelijk*, want het moet van de Heilige Geest zijn, het is niet iets menselijks, je moet het samen met de Heilige Geest doen. Dit zijn dus ook dingen voor wederom geboren mensen.

---

<sup>107</sup> Het interview vond plaats op 15 november 2021 in Hilversum. De vragenlijst die ik voor dit interview heb gebruikt, is bijgevoegd in Bijlage 3. Het gesprek heb ik letterlijk getranscribeerd en deze transcriptie is de bron voor deze paragraaf.

Je kan natuurlijk ook mediteren als je niet in God gelooft, maar deze disciplines zijn alleen maar voor als je behoort tot het koninkrijk. Jezus zegt ook: maak je niet bezorgd over morgen, maar zoek Gods koninkrijk, dus daar hoort dit dan bij. En het zijn *disciplines* omdat het gedisciplineerd moet. En dan kom je bij evangelische, pinksterachtige christenen, ja die dan zeggen het is genade, maar genade is niet goedkoop. Discipline dat is dan ook weer iets, mensen hebben daar geen zin in of eventjes.”

Voor Griffioen is Romeinen 8 een belangrijk Bijbelgedeelte met betrekking tot de geestelijke disciplines, omdat daarin staat dat we bedoeld zijn om gelijkvormig te worden aan het beeld van Gods Zoon. In de maatschappij en in de evangelische kerken ziet Griffioen een tendens van oppervlakkigheid, tevreden zijn met kunstmatige dingen en focus op voorspoed en welvaart. Er is weinig ruimte voor lijden en gebrokenheid, maar Romeinen 8 zegt dat God alle dingen kan laten meewerken ten goede en dat is niet dat ik rijker of gelukkiger word, maar steeds meer op Jezus ga lijken! Griffioen constateert dat geestelijke disciplines ons ook geduld leren; God kiest er vaak voor om ‘langzaam’ te werken en wij willen graag alles snel. Door de geestelijke disciplines gaan we leren ons tempo aan God aan te passen.

Ook andere Bijbelteksten zijn voor Griffioen belangrijk wat betreft de geestelijke disciplines, zoals Gal.2,20 waar Paulus zegt: Met Christus ben ik gekruisigd en toch leef ik, niet mijn ik die leeft, maar Christus leeft in mij. Griffioen: “Het gaat dus niet om mij, en om wat ik leuk vind in de geestelijke disciplines, maar om wat Christus wil in mij”.

Griffioen geeft aan dat dit interview een aanleiding was om nog eens te overdenken hoe de geestelijke disciplines in zijn eigen leven functioneren. Er zijn er die vanzelfsprekend zijn geworden, zoals gebed, dienstbaarheid, aanbidding en studie. Toch vraagt hij zich af in hoeverre het nog disciplines zijn of inmiddels tot zijn ‘gewone leven als christen’ behoren. Het aspect van plannen en er bewust mee bezig zijn, is voor Griffioen een belangrijk kenmerk van geestelijke discipline, net als de juiste motivatie. Dus niet: studie omdat je voorganger bent en een preek voorbereidt, maar omdat je het Woord nodig hebt om te worden als Christus.

### *Hoe is Griffioen met de geestelijke disciplines bezig in de praktijk van de gemeente?*

In 2016-2017 heeft hij voor zijn gemeente een Kringprogramma ontwikkeld<sup>108</sup> en daardoor is de gemeente een heel seizoen met dit thema bezig geweest. Regelmatig verwijst Griffioen nog terug in preken of gesprekken naar dit onderwijs over geestelijke disciplines. Hij merkt dat het de gemeenteleden wel aan het denken heeft gezet, maar dat hij ze ook nog vaak moet stimuleren om persoonlijk aan de slag te gaan met de disciplines. Hij noemt als voorbeeld dat hij gevraagd wordt hoe iets Bijbels zit of om voor mensen te bidden. Hij vraagt dan of ze er zélf al studie van gemaakt hebben of zélf al voor gebeden hebben. Dit heeft voor hem ook te maken met discipelschap, dat mensen niet alleen maar consumeren, maar zélf discipelen van Jezus zijn.

Griffioen merkt dat het in gesprekken met gemeenteleden goed is om te kunnen verwijzen naar de geestelijke disciplines. Hij probeert mensen daarop alert te maken en koppelt ze aan concrete situaties. Hij noemt als voorbeeld: als iemand worstelt met geld en bezit, dan hebben we het over eenvoud en wat je in essentie nodig hebt. Of als mensen zich druk maken over de politiek, dan bespreek je stilte en eenzaamheid, als manieren om je af te zonderen van alle prikkels in de media.

### *Hoe probeert Griffioen geestelijke disciplines meer onder de aandacht van gelovigen te brengen?*

Griffioen heeft les gegeven op Bijbelscholen in Kenia en Rusland en daar dit onderwerp behandeld met studenten. Hij had daardoor het verlangen om dit ook in zijn gemeente aan te orde te stellen, niet alleen in een prekenserie op zondag, maar in een kringseizoen zodat mensen er ook samen over door konden praten.

Hij had de ervaring op de Bijbelschool dat studenten soms na het onderwijs tegenstribbelden omdat ze de disciplines bijvoorbeeld te katholiek vonden of te ver buiten hun eigen cultuur, maar naarmate ze er meer tijd mee bezig waren, ook meer waardering konden opbrengen en ze integreerden in hun geloofspraktijken. Griffioen hoopte dat het Kringprogramma in zijn gemeente eenzelfde uitwerking zou hebben.

---

<sup>108</sup> <https://zoutenlicht.nl/wp-content/uploads/2013/02/Geestelijke-Disciplines-Kringen-2016-2017-Oscar-Griffioen.pdf>



In het Kringprogramma werd materiaal aangereikt voor twintig avonden. Dit omvatte onderwijs en gespreksvragen over de redenen voor geestelijke disciplines (o.a. het belang van integriteit), de definitie van geestelijke disciplines en de bespreking van tien van de twaalf disciplines die Richard Foster beschrijft.

In de gemeente ziet Griffioen verschillende reacties op het Kringprogramma. Een belangrijk gevolg van dit onderwijs over geestelijke disciplines is dat de gemeente sindsdien twee keer per jaar gezamenlijk een week vast en bidt, in februari en in september. Gemeenteleden vasten thuis op hun eigen manier en elke avond komen ze samen voor gebed. De laatste avond sluiten ze af met het vieren van Avondmaal. Zo zijn deze disciplines dus gezamenlijke disciplines van de geloofsgemeenschap geworden.

Het verlangen van Griffioen is dat zijn gemeenteleden groeien in toewijding en het toepassen van de 'gereedschappen' van de Geest, en steeds meer op Jezus gaan lijken. Uiteindelijk is dat de beste vorm van evangelisatie, dat mensen op al die plekken waar christenen komen, ook in hen Christus gaan zien.

Voor Griffioen is de essentie van gemeente zijn dat Jezus mensen bij elkaar brengt voor het gemeenschappelijk doel dat ze steeds meer worden als Hem, zodat ze effectiever van Hem kunnen getuigen en ambassadeurs kunnen zijn van het Koninkrijk. En in dat proces zijn de geestelijke disciplines onmisbaar; niet als doel op zich, maar ten dienste van het Koninkrijk!

## 5.4 Praktijkverhalen in relatie tot Foster

### *5.4.1 Relevantie en categorisering van de geestelijke disciplines*

Bij de beide voorgangers die ik interviewde merkte ik niet een categorisering van geestelijke disciplines, zoals we die bij Foster en anderen aantreffen. Jos Douma heeft persoonlijk wel een sterke voorkeur voor de contemplatieve disciplines, maar zegt niet dat ze voor iedere christen belangrijker zijn dan andere. Oscar Griffioen gebruikt zelf vooral de geestelijke disciplines die door Foster beschreven zijn.

Bij beide voorgangers herkende ik ook eenzelfde relevantie van de geestelijke disciplines: gevormd worden naar het beeld van Christus. Daarin staan zij volstrekt op dezelfde lijn als Foster en anderen.

#### *5.4.2 Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines*

Ik heb niet expliciet gesproken met de beide voorgangers over de Bijbelse onderbouwing per geestelijke discipline afzonderlijk, zoals Foster dat wel doet. Ze hebben wel aangegeven welke teksten voor hen een motivatie zijn voor het beoefenen van de geestelijke disciplines. Voor Douma is dat 2 Kor. 3,18 en voor Griffioen is dat Romeinen 8.

Voor Douma zijn daarnaast teksten belangrijk die de eenzaamheid en stilte benadrukken, voor Griffioen teksten die uitwerken hoe Christus in ons gestalte krijgt.

#### *5.4.3 Praktische toepassing van de geestelijke disciplines*

Uit de praktijkverhalen van Douma en Griffioen hoor ik verschillende aanwijzingen voor de praktische toepassing, niet zozeer per discipline, zoals bij Foster, maar wel voor de beoefening in zijn algemeenheid. Douma benadrukt dat bij de beoefening van geestelijke disciplines ons hele 'zijn' betrokken is, dus nadrukkelijk ook ons lichaam. Hij heeft het bijvoorbeeld over een concrete plek om je terug te trekken voor stilte, eenzaamheid, gebed en meditatie. Griffioen gaf verschillende voorbeelden hoe hij de geestelijke disciplines verbindt aan concrete pastorale vragen en situaties. Daarnaast gaf hij aan dat gebed en vasten niet alleen persoonlijk beoefend moeten worden, maar ook een gemeenschappelijke discipline kunnen worden en hoe dat in zijn gemeente functioneert.

#### *5.4.4 Overige aspecten ter vergelijking*

In §2.4 heb ik gezegd dat ik de vrijheid zal nemen om aanvullingen of kritiek op Foster te bespreken als ik die bij de andere theologen zou tegenkomen. In deze paragraaf wil ik daarom wat andere aspecten bespreken, die me opgevallen zijn in de vergelijking.

- 1) Foster gebruikt een categorisering waarbij hij onderscheid maakt in disciplines die een beweging aangeven, namelijk naar binnen of buiten of gemeenschappelijk. Bij Douma hoorde ik dat hij in de kerkdienst te weinig ruimte ervaart voor de contemplatieve disciplines, zoals stilte en meditatie. De gemeenschappelijke geloofsbeoefening betreft in zijn beleving vooral de aanbidding, de vreugdevolle viering en verkondiging (horen) van het Woord. Met deze voorkeur voor meer contemplatie in de gemeenschappelijke viering wijkt hij af van Foster.

Ook Griffioen heeft wel kritiek op de indeling van Foster wat betreft de gemeenschappelijke disciplines. Hij vindt dat alle disciplines primair persoonlijk zijn en beoefend zouden moeten worden. Hij zegt daarover: “En daarom ben ik het ook niet helemaal eens met Richard Foster die het onderscheid maakt tussen binnen, buiten en gezamenlijk. Het is ook wel de invulling die je eraan geeft, belijdenis doen/biechten en aanbidding. Ja, natuurlijk is aanbidding gezamenlijk. Maar Jezus zegt tegen de Samaritaanse vrouw, als Hij het heeft over aanbidding: de Vader zoekt aanbidder die Hem aanbidden in Geest en waarheid. Dat zei hij niet tegen de menigte, als: aanbidding is iets gezamenlijks. Mijn overtuiging is, als je thuis niet bidt, waarom kom je dan in de kerk wel bidden. Heb je doordeweeks geen tijd voor de Bijbel, dan is het natuurlijk fijn dat je in de kerk komt en naar een preek luistert, maar... Ik geef heel vaak ook het voorbeeldje van Paulus, die zegt dan: wat ik van de Heer ontvangen heb, dat geef ik aan jullie. Dat praat hij over de instelling van het avondmaal. Weet je, ik heb dit van de Heer ontvangen en dit geef ik aan jullie.” Griffioen wil hierdoor benadrukken dat elke discipline volgens hem primair persoonlijk is en secundair eventueel een gemeenschappelijk aspect heeft.

- 2) Bij verschillende geestelijke disciplines beschrijft Foster expliciet hoe zij zich verhouden tot de huidige tijd en cultuur. Ik heb hier aandacht aan besteed in §2.5. Bij Griffioen kwam dit aspect ook nadrukkelijk ter sprake. Hij signaleert dat de huidige westerse cultuur voor (evangelische) christenen een belemmering kan zijn om van harte met de geestelijke disciplines bezig te zijn. Hij zegt daarover: “Ik merk in de evangelische hoek, dan gaat het toch een beetje, zoals in de maatschappij, om de oppervlakkigheid, de buitenkant. Heel veel mensen hebben zoiets van: als ik christen ben, dan moet God mij gelukkig maken, God moet me zegenen in mijn werk, in mijn geld, (...).” Een andere tendens die Griffioen benoemt is de secularisatie die ook in de kerken doordringt, waardoor de mens meer centraal komt te staan en de boodschap wordt aangepast aan wat de mens wil horen. Dat lijkt samen te gaan met vrijblijvendheid: mensen bepalen zelf wat zij goed vinden en zijn moeilijk meer te corrigeren of vermanen in hun hun gedrag als christen. Een boodschap van discipelschap en zelfverloochening past daar niet bij, dienstbaarheid en onderdanigheid gaan echt tegen de cultuur in.

Bovendien wijst Griffioen nog op het consumentisme in de cultuur: ik wil het op mijn manier en ik wil het snel. Ook dit gaat in tegen hoe God werkt: op Zijn manier en op Zijn tijd. Griffioen wijst er tenslotte op dat we in onze cultuur vaak worden opgeroepen om meer 'onzelf' te worden, maar "God is niet geïnteresseerd dat ik meer 'mezelf' word, maar dat ik meer als Christus word".

Griffioen heeft in verschillende landen les gegeven over de geestelijke disciplines en bemerkt duidelijk verschillende reacties vanuit de culturele context. In Korea en in Kenia zijn *onderwerping* totaal geen probleem, in Nederland wel. In Rusland hoort *dienen* heel erg bij de cultuur, omdat mensen veel meer op elkaar zijn aangewezen dan in ons land. Wij kunnen meer terugvallen op instanties en overheid, waardoor het veel minder vanzelfsprekend is dat mensen voor elkaar zorgen. Zijn constatering is dat sommige disciplines in bepaalde culturen meer aansluiten bij de dominante cultuur en andere meer inspanning nodig hebben of weerstand moeten overwinnen. Ik zie hierin een aanvulling op de constatering van Foster. Hij beschrijft met name de westerse culturele aspecten in relatie tot de geestelijke disciplines. Griffioen voegt daar een extra dimensie aan toe door vanuit zijn eigen ervaringen ook Afrikaanse, Aziatische en Oost-Europese culturele kenmerken in te brengen.

#### 5.5 Beantwoording deelvraag 4

De hoofdvraag van mijn onderzoek luidt als volgt:

*Wat is de relevantie van geestelijke disciplines voor de christelijke spiritualiteit en wat betekent dit voor het christelijk leven in de 21<sup>e</sup> eeuw?*

Om het antwoord te vinden op deze vraag hebben eerst onderzocht hoe Richard Foster spreekt over de relevantie van geestelijke disciplines in het licht van de Bijbel en hoe deze in het christelijk leven geïmplementeerd kunnen worden, deelvraag 1.

In de daarop volgende hoofdstukken hebben we geluisterd naar de theologische stemmen uit de gereformeerde traditie en charismatische traditie, zowel in hun eigenheid als in de vergelijking met Foster en antwoord gegeven op deelvragen 2 en 3.

In dit hoofdstuk hebben we gehoord hoe de geestelijke disciplines worden gewaardeerd en toegepast in de concrete gemeentepraktijk.

Dit leidt tot een antwoord op deelvraag 4. Deze luidt als volgt:

*Hoe worden geestelijke disciplines praktisch gemaakt in gereformeerde en evangelische kringen?*

Voordat ik aan de beantwoording van deze vraag toekom, wil ik opmerken dat dit antwoord niet representatief is voor *alle* gereformeerde en charismatische geloofsgemeenschappen, maar slechts een illustratie op basis van twee interviews.

Ik heb gesproken met de voorgangers over de *relevantie* van de geestelijke disciplines en de *Bijbelse gronden* ervoor, zowel in hun eigen spiritualiteit als in hun gemeenten. Daarnaast hebben we gesproken over de wijze waarop zij aandacht vragen voor de *praktijk* van de geestelijke disciplines, binnen hun gemeente en daarbuiten. Daarmee zijn ook de drie vergelijkingspunten met Foster aan de orde gesteld.

Als we eerst kijken hoe de voorgangers de geestelijke disciplines praktisch maken in hun eigen leven, dan zien we dat bidden en Bijbellezen uiteraard tot de kern behoren, maar dat zij daar wel eigen accenten bij leggen.

Voor Douma is in de loop van de tijd het geloof 'praktischer' geworden door de beweging van hoofd naar hart en handen, van overtuigingen naar praktijken. In zijn situatie zijn dat vooral de contemplatieve geestelijke disciplines. Daarmee is hij overigens zeker niet representatief voor de kerkelijke stroming en de specifieke gemeente waartoe hij behoort.

Voor Griffioen is het boek van Richard Foster een belangrijke inspiratiebron voor het beoefenen van de geestelijke disciplines. Hij benadrukt wel dat hij telkens weer een opfrisser nodig heeft om de geloofspraktijken ook bewust en gepland te beoefenen en niet als een 'goede gewoonte'.

Voor beiden is de basis voor de beoefening van de geestelijke disciplines gelegen in de Bijbelse motivatie om aan Christus gelijkvormig te worden.

Vanuit die motivatie willen zij ook hun eigen gemeente daarin voorgaan. Dit doen ze door er in preken aandacht aan te besteden, in cursussen (Douma) en kringmateriaal (Griffioen) en in persoonlijke gesprekken. Zij hebben het verlangen dat hun gemeente meer de waarde en veelkleurigheid van geestelijke disciplines gaat inzien én beoefenen.

Voor Griffioen speelt daarin een belangrijke rol dat gelovigen door de geestelijke disciplines meer op Jezus gaan lijken en daardoor betere getuigen van Hem en Zijn Koninkrijk kunnen zijn. Voor Douma is het van belang dat gelovigen leven vanuit een persoonlijke verbondenheid met Jezus in alle aspecten van hun leven. De geestelijke disciplines kunnen daar in belangrijke mate aan bijdragen, en in zijn ogen vooral de contemplatieve.

Griffioen heeft aandacht gegeven aan geestelijke disciplines in zijn gemeente door een Kringprogramma voor seizoen 2016-2017 en verwijst daar nog steeds naar terug.

Douma heeft in zijn gemeente in het Leerhuis wel cursussen gegeven, maar op dit moment investeert hij vooral in de jongere generatie om ook hen in te wijden.

Tenslotte hebben zowel Douma als Griffioen een manier gezocht om mensen nog meer en breder toe te rusten in de geestelijke disciplines. Douma doet dat vanuit zijn School voor Spiritualiteit, waar hij online mensen inwijdt in de geestelijke (contemplatieve) disciplines. Hij kan daarmee een breder en groter publiek bereiken dan in zijn eigen gemeente.

Griffioen geeft les over dit onderwerp op Bijbelscholen in andere landen en probeert dit onderwijs en vooral de praktijk ervan ook in zijn gemeente levend te houden. Een voorbeeld daarvan is de gemeentepraktijk van tweemaal per jaar een week vasten en bidden als gemeente.

### *Enkele (kritische) opmerkingen tot besluit*

In de voorgaande paragrafen ben ik zo dicht mogelijk gebleven bij de tekst van de geïnterviewden en heb daarom geen kritische opmerkingen mijnerzijds geplaatst. Toch wil ik nog reflecteren op een aantal aspecten vanuit de interviews.

Mijn keuze om deze voorgangers te interviewen is gebaseerd op wat ik van hen gezien had aan materialen, namelijk via de School voor Spiritualiteit en het Kringprogramma. De gesprekken vonden plaats vóórdat ik de theoretische basis van mijn onderzoek voltooid had en daarom heb ik achteraf misschien niet helemaal de juiste focus in de vragen aangebracht. De geïnterviewde voorgangers bleken ook kritisch te staan ten opzichte van de praktijk van geestelijke disciplines in hun eigen traditie en geloofsgemeenschap. Bovendien maken zij keuzes in hun eigen geestelijke disciplines die deels atypisch zijn voor de traditie die zij vertegenwoordigen, zoals Douma wat betreft de nadruk op de contemplatieve praktijken.

Een eerste kritische opmerking betreft een duidelijk verschil van inzicht bij de beide voorgangers over hoe je kiest voor bepaalde geestelijke disciplines. Douma kiest heel bewust voor een persoonlijke nadruk op de contemplatieve praktijken, omdat die het beste bij hem lijken te passen. Ik begrijp wel dat dit door hem ervaren wordt als een heel waardevolle invulling van zijn eigen geestelijke disciplines en zie dit ook terug in de focus van de School voor Spiritualiteit. Ik vraag me wel af of het in zijn gemeentepraktijk, preken en onderwijs, niet een te beperkt beeld geeft van de geestelijke disciplines. Hij spreekt over een gebrek aan zicht op de veelkleurigheid van de geestelijke disciplines in zijn kerk, maar hij lijkt daar zelf op deze manier ook aan bij te dragen.

Griffioen hanteert een andere invalshoek: “Het gaat niet om mij en om wat ik leuk vind in de geestelijke disciplines, maar om wat Christus wil in mij”. Hij legt de nadruk op de bewuste keuze voor disciplines, omdat we weten dat ze ons karakter vormen. Het is dus niet van belang de discipline bij de mens past, maar of de mens zich door de discipline wil laten transformeren, ook als dat ‘pijn’ doet. Dit uitgangspunt past hij ook toe in zijn eigen leven en in de pastorale praktijk in zijn gemeente en daarmee zit hij meer op de lijn van Foster dan Douma.

Een tweede kritische opmerking betreft het belang van de geloofsgemeenschap voor de geestelijke disciplines. Beide voorgangers zijn erg individueel gericht in hun omschrijving. Voor Douma gaat het vooral om de contemplatie, de ontmoeting met God in de stilte. Voor Griffioen is van belang dat de geestelijke disciplines vooral ook persoonlijk beoefend worden en niet alleen in de samenkomst. Wellicht speelt hierbij de Westerse individualistische cultuur een rol, maar het is wel opvallend. Foster wijdt immers een aparte categorie aan de gemeenschappelijke disciplines en Venter betoogt dat *elke* geestelijke discipline een gemeenschappelijk component heeft. In Hoofdstuk 6 zal ik dit nogmaals aan de orde stellen.

Een derde kritische opmerking betreft de tekstverwijzingen door de beide voorgangers wanneer zij spreken over de geestelijke disciplines. Ze hebben aangegeven welke teksten voor hen een motivatie zijn voor het beoefenen van de geestelijke disciplines. Voor Douma is dat 2 Kor.3,18 en voor Griffioen is dat Romeinen 8. Ik begrijp deze verwijzingen wel, door de uitleg die ze erbij geven, maar de teksten geven geen aanwijzingen voor de (noodzaak van) beoefening van geestelijke disciplines.

Ze geven beiden aan dat geestelijke disciplines ten doel hebben om Christus gelijkvormig te worden, maar verzuimen te verwijzen naar het geestelijk gedisciplineerd leven van Jezus Zelf, als voorbeeld voor ons. Dit vind ik een omissie in vergelijking met eerder besproken theologen, die bij de bespreking van de geestelijke disciplines veelvuldig verwijzen naar de evangeliën.

Tenslotte wil ik nog een opmerking maken over het model van Cameron in relatie tot dit hoofdstuk. In het literatuuronderzoek klonken de stemmen van de formele en normatieve theologie, terwijl we in dit hoofdstuk vooral de stemmen van de operante en omarmde theologie beluisterden. Bij Griffioen is er een duidelijk verband tussen de formele theologie en de omarmde theologie, omdat hij zich vooral door Fosters werk laat inspireren bij de beoefening van de geestelijke disciplines. Toch merk ik op dat de praktijk die door de beide voorgangers beschreven wordt, zowel van zichzelf (omarmd) als in hun gemeente (operant), weerbarstiger en beperkter is dan door de besproken auteurs is weergegeven (formeel).

Dit is een belangrijke constatering voor het formuleren van aanbevelingen voor de gemeentepraktijk.

+++

Met de beantwoording van de laatste deelvraag en de kritische opmerkingen mijnerzijds zijn we toegekomen aan de afronding van het onderzoek. In het volgende hoofdstuk zullen we alle resultaten integreren in een conclusie en beantwoording van de hoofdvraag. Op basis daarvan wil ik aanbevelingen geven voor de gemeentepraktijk en een aanzet geven voor verder onderzoek.



## 6. Conclusie en aanbevelingen

### 6.1 Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken hebben we de relevantie van de geestelijke disciplines onderzocht, de Bijbelse onderbouwing en de aanwijzingen voor praktische beoefening ervan. Eerst luisterden we naar wat Foster hierover geschreven heeft (H2). Vervolgens lieten we gereformeerde theologen (H3) en charismatische theologen (H4) aan het woord. Tenslotte hebben we nog illustraties vanuit de gemeentepraktijk gezien door voorgangers uit gereformeerde en charismatische kring (H5).

In dit laatste hoofdstuk zullen we alle bevindingen integreren en zal ik mijn eigen evaluatie daarvan geven, §6.2. Vervolgens gaan we dit samenvoegen tot een antwoord op de hoofdvraag, §6.3, en daaruit voortvloeiend wil ik aanbevelingen formuleren voor de gemeentepraktijk, §6.4, en een aanzet geven voor verder onderzoek, §6.5. Tenslotte zal ik in een slotwoord een korte reflectie geven op de uitkomst van het onderzoek, §6.6.

### 6.2 Conclusies

In deze paragraaf behandel ik nog eenmaal systematisch de onderzochte aspecten van geestelijke disciplines, te weten de relevantie (6.2.1.), de beschrijving en categorisering (6.2.2.), de Bijbelse onderbouwing (6.2.3.) en de praktische beoefening (6.2.4). Telkens nemen we als these wat Foster hierover geschreven heeft en daarnaast zetten we de andere stemmen en/of mijn eigen evaluatie.

#### *6.2.1. De relevantie van de geestelijke disciplines*

Volgens Foster is de relevantie van de geestelijke disciplines gelegen in de verandering die daardoor in ons leven teweeggebracht wordt. Ze brengen ons op de plek waar God in ons Zijn genade kan uitwerken en de vrucht van de Geest steeds meer zichtbaar wordt in ons leven. Ze zijn van belang voor onszelf en onze relatie met God, onze relatie met de wereld om ons heen en voor de geloofsgemeenschap waar we deel van uitmaken. Ze helpen ons afstand te nemen van destructieve patronen (via negativa) en ons toe te wenden naar heilzame patronen (via positiva). Telkens weer benoemt Foster de vrijheid en de vreugde als gevolg van de geestelijke disciplines.

Bayly en Voetius, de gereformeerde theologen, benaderen de relevantie van de geestelijke disciplines vanuit de levensheiliging, het leven van de dankbaarheid als antwoord op ontvangen vergeving. Zij leggen daarom een grote nadruk op kennis van ellendekennis, bekering/verlossing en heiliging/dankbaarheid en zijn m.i. daardoor representatief voor de gereformeerde theologische traditie.

Venter en Whitney, de charismatische theologen, benaderen de relevantie van de geestelijke disciplines vanuit de karaktervorming, het proces van geestelijke groei naar Christus-gelijkvormigheid. Zij leggen grote nadruk op het werk (en de vrucht) van de Geest in het leven van de gelovige, waardoor zij m.i. representatief zijn voor de charismatische theologische traditie.

Hoewel de gereformeerde en charismatische theologen dus een andere benadering hebben, passend bij de christelijke traditie waar ze uit komen, zijn ze opvallend eensgezind in de beschrijving van relevantie van de geestelijke disciplines. Bayly en Voetius noemen het *levensheiliging* en Venter en Whitney *karaktervorming*, maar in essentie komt het erop neer dat zij allen, net als Foster, transformatie en een Christus-gelijkvormig leven beschouwen als het doel van de geestelijke disciplines.

Opvallend vind ik dat de gereformeerde theologen allebei redelijk veel aandacht besteden aan de welstervenskunst, terwijl we die discipline bij Foster en de andere theologen niet meer tegenkomen. Daarmee is volgens mij de aandacht voor een bijzonder aspect van de geestelijke disciplines verloren gegaan, dat juist ook in onze tijd en cultuur relevant is.

Een kwestie die in dit kader ook aan de orde gesteld moet worden is *voor wie* de geestelijke disciplines relevant zijn. Foster en Whitney zijn vrij duidelijk: voor *élke* gelovige zijn ze van belang. Whitney ziet het als een essentieel aspect van het discipel van Jezus zijn; net als onze Meester moeten wij een geestelijk gedisciplineerd leven leiden.

Bij Venter kwam ik een opmerkelijke andere invalshoek tegen. Hij betoogt dat het vooral jonge christenen zijn voor wie de geestelijke disciplines belangrijk zijn om te groeien in het geestelijk leven, terwijl volwassen christenen al meer gevormd zijn naar het beeld van Christus en minder training nodig hebben omdat ze het leven door de Geest al veel meer eigen hebben gemaakt.

Eenzijds lijkt dit te suggereren dat Venter een optimistische kijk heeft op de geestelijke groei van een christen, in de zin dat de training van de geestelijke disciplines zozeer kunnen leiden tot intrinsieke gedragsverandering dat ze niet meer als discipline noodzakelijk zijn, maar onderdeel zijn geworden van het karakter. Met andere woorden: het gaat steeds meer vanzelf. Ik moet hierbij denken aan een citaat van Ralph Waldo Emerson: “Zaai een gedachte en je oogst een daad – zaai een daad en je oogst een gewoonte – zaai een gewoonte en je oogst een karakter – zaai een karakter en je oogst een bestemming.” In de context van de geestelijke disciplines zou je kunnen zeggen: zaai de disciplines als gewoonte en je oogst een karakter. Ik kan me hier tot op zekere hoogte wel in vinden.

Anderzijds is er de realiteit van het ‘nog niet’ van dit leven, waarin we altijd nog de oude mens in ons meedragen, zoals Paulus verzucht in Rom.7,19-21. Ik denk daarom dat de geestelijke disciplines ons leven lang nodig zullen zijn om bewust bezig te blijven af te sterven aan deze wereld en onze oude mens (via negativa) en ons toe te wenden naar levenbrengende patronen (via positiva). Ik acht het aannemelijk dat sommige disciplines in de loop van de tijd ‘van daad tot gewoonte tot karakter’ worden, maar mijn conclusie is dan wel dat we in ons tijdelijke leven ook altijd bezig zullen moeten blijven met de geestelijke disciplines. De praktijken zullen altijd de uiterlijke verschijningsvorm zijn van de innerlijke transformatie. Ik denk wel dat er een ontwikkeling mogelijk is waarin we de geestelijke disciplines zo integreren in ons leven, dat ze minder moeite kosten en meer vreugde opleveren. En daarmee sluit ik me dan weer bij Foster aan.

### *6.2.2. De beschrijving en categorisering van de geestelijke disciplines*

Wat betreft de beschrijving en categorisering zijn er verschillende opmerkingen te maken.

- a) Foster werkt met een indeling van geestelijke disciplines in drie categorieën. In de categorie gemeenschappelijk plaatst hij de biecht/schuldbelijdenis, aanbidding, gezamenlijk ontvangen leiding en vreugdevolle viering. Deze oefeningen zijn echter niet beperkt tot de samenkomst van de gemeente, maar kunnen in allerlei verbanden worden beoefend. Daarnaast zijn er bij de disciplines die beschreven zijn als ‘naar binnen gericht’ of ‘naar buiten gericht’ ook aspecten die gemeenschappelijk beoefend kunnen worden. Er zitten dus duidelijk beperkingen aan zijn indeling.

Zelf schrijft hij in zijn voorwoord: “Ik ben ervan overtuigd dat jullie begrijpen dat deze inspanningen het best gedaan kunnen worden in de context van het gemeenschapsleven.”<sup>109</sup> Hij lijkt zich daarmee – ondanks zijn driedeling – op hetzelfde spoor te bevinden als Venter, die aangeeft dat elke geestelijke discipline persoonlijk gepraktiseerd wordt, maar een gemeenschappelijk aspect heeft. Ik hoorde dit overigens ook terug bij de geïnterviewde voorgangers Douma en Griffioen.

Ik wil nog wel een stap verder gaan en de stelling poneren dat geestelijke disciplines van de individuele gelovige bij voorkeur ingebed moeten zijn in een geloofsgemeenschap. Dit stimuleert om vol te houden, elkaar aan te moedigen en aan elkaar verantwoording af te leggen (accountability). Bovendien wordt dan de kerk als bruid van Christus steeds meer herkenbaar en een duidelijk getuigenis van haar Heer.

- b) Foster beschrijft uitgebreid de diverse geestelijke disciplines, zo ook die van meditatie. Voor Foster is christelijke meditatie te omschrijven als het vermogen om Gods stem te horen en Zijn woord te gehoorzamen. De basis is het overdenken van Gods Woord, niet als Bijbelstudie, maar als persoonlijk en actueel woord voor vandaag.<sup>110</sup>

In zijn omschrijving herken ik de Lectio Divina, een methode van biddend Bijbellezen, waarin niet het begrijpen van de tekst centraal staat, maar het luisteren naar wat God door dit woord tot de lezer persoonlijk wil zeggen. Foster gebruikt dit begrip niet, maar het is volgens mij wel overeenkomstig met wat hij voor ogen heeft. Deze Lectio Divina heeft oude papieren vanuit de kerkgeschiedenis, met name de kloostertraditie.

---

<sup>109</sup> Foster, *Celebration*, xviii.

<sup>110</sup> Zie blz. 20.

Venter bespreekt de Lectio Divina in de context van meditatief gebed, het luisteren naar God en daarop antwoorden.<sup>111</sup> In plaats van een aparte discipline meditatie bespreekt Venter de meditatie als onderdeel van de discipline van studie, waarbij hij opnieuw verwijst naar de Lectio Divina.<sup>112</sup>

Voor Jos Douma is de Lectio Divina één van de kernpraktijken van zijn geestelijke disciplines en een belangrijk onderdeel van de School voor Spiritualiteit. Hij omschrijft de Lectio Divina als: langzaam, liefdevol en luisterend leren lezen.<sup>113</sup>

Meditatie wordt dus door Foster als aparte discipline genoemd, en omschreven als een vorm die we herkennen als Lectio Divina. De meditatie valt voor Venter onder de discipline van studie, de Lectio Divina onder meditatief gebed. Voor Douma is de Lectio Divina een kernpraktijk, als contemplatieve geestelijke oefening.

Het waardevolle vind ik dat we hier iets aangereikt krijgen dat ons op vele vlakken vormt in onze karakterontwikkeling. In de Lectio Divina worden namelijk Bijbellezende, meditatie, gebed en stilte tezamen beoefend en bovendien is het een praktijk die in hoge mate de diverse christelijke spirituele stromingen overstijgt en verbindt.

### *6.2.3. De Bijbelse onderbouwing van de geestelijke disciplines*

Foster geeft bij elke geestelijke discipline die hij bespreekt meerdere verwijzingen naar Bijbelgedeelten om de relevantie en Bijbelse grond van de disciplines te bespreken.

Bij alle besproken theologen valt op dat zij een keuze maken voor een aantal disciplines en vervolgens die discipline onderbouwen met Bijbelteksten. Deze teksten zijn grotendeels afkomstig uit het Nieuwe Testament. Ik mis daarbij wel een verwijzing naar de oudtestamentische aanwijzingen voor de dienst aan God waardoor het geloofsleven van Gods volk 'gedisciplineerd' wordt. Concreet noem ik hier de offers, de feesten, de vierdagen, gebed en vasten.

In de geestelijke disciplines die door Foster en anderen beschreven worden, kom ik deze elementen wel tegen, maar vrijwel niet vanuit het Oude Testament gemotiveerd.

---

<sup>111</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 79.

<sup>112</sup> Venter, *Doing Spirituality*, 319.

<sup>113</sup> <http://www.josdouma.nl/index.html?lectiodivina/watislectiodivina.html>

Uitzonderingen daarop zijn Bayly en Voetius die nadrukkelijk aandacht vragen voor de vierdagen en feesten. Zij leggen als gereformeerde theologen grote nadruk op de rustdag en de sacramenten.

Tenslotte wil ik er op wijzen dat het vasten een praktijk is die we door de héle Bijbel terugzien, en die als geestelijke discipline bij zowel Foster als Bayly en Voetius, Venter en Whitney terugkomt. Van Griffioen hoorden we zelfs over een gemeenschappelijk vasten in de gemeente in Hilversum.

#### *6.2.4. De praktische beoefening van de geestelijke disciplines*

Foster reikt in zijn boek allerlei manieren aan om de geestelijke disciplines te gaan beoefenen. Tegelijkertijd constateert hij dat een aantal van de disciplines nogal tegen de huidige westerse cultuur ingaan. Het is dus maar de vraag of mensen daadwerkelijk de stap zullen zetten om ermee aan de slag te gaan. Bovendien lijken de geestelijke disciplines in hun diversiteit bij veel christenen onbekend te zijn – en onbekend maakt onbemind. Ik sluit me daarom aan bij Jos Douma die pleit voor een inwijding in de geestelijke disciplines. Het werk van Foster kan daarbij uitstekend dienen als gids om kennis te maken met de diversiteit en rijkdom van de disciplines.

Juist omdat sommige disciplines zo tegencultureel zijn, vraagt het goed onderwijs en onderlinge aanmoediging om ermee bezig te zijn. We hebben een geloofsgemeenschap nodig om de disciplines in een veilige omgeving te kunnen ‘trainen’. Die veilige omgeving kan overigens ook het gezin zijn, zoals Voetius en Bayly ons aanreiken.

Er zijn plekken nodig waar we *horen* over de karaktervorming door de Geest en wat de geestelijke disciplines daarin betekenen en waar we kunnen *oefenen*. We hebben elkaar nodig om weerstand te bieden als er vanuit de samenleving kritiek of verleiding komt. Ik denk aan autonomie en individualisme in plaats van disciplines van onderwerping en dienstbaarheid, maar ook materialisme in plaats van eenvoud, de schijn ophouden in plaats van biecht/schuldbelijdenis. Als Douma pleit voor een inwijding in de geestelijke disciplines, dan denk ik daarbij primair aan gemeente en gezin.

Na deze evaluatie van verschillende aspecten in vergelijking met wat Foster ons aanreikt, komen we tot de beantwoording van de hoofdvraag.

### 6.3 Samenvatting en beantwoording van de hoofdvraag

De hoofdvraag van mijn onderzoek luidde als volgt:

*Wat is de relevantie van geestelijke disciplines voor de christelijke spiritualiteit en wat betekent dit voor het christelijk leven in de 21<sup>e</sup> eeuw?*

In hoofdstuk 1 definieerde ik christelijke spiritualiteit als “de relatie tussen God en mens, die uitwerking krijgt in overtuigingen, waarden en praktijken, waardoor de mens een transformatieproces doormaakt.” Uit mijn onderzoek is duidelijk naar voren gekomen dat geestelijke disciplines onmisbaar zijn in de christelijke spiritualiteit. De Heilige Geest gebruikt ze namelijk in het transformatieproces als middelen van Gods genade om ons karakter te vormen, waardoor de vrucht van de Geest steeds meer zichtbaar wordt. De relatie tussen God en mens krijgt niet alleen uitwerking in overtuigingen, maar ook in waarden en praktijken. Die waarden en praktijken zien we terug in de geestelijke disciplines.

Hiermee is het eerste deel van de hoofdvraag beantwoord.

Dan komen we nu bij het tweede deel van de hoofdvraag, wat dit betekent voor het christelijk leven in de 21<sup>e</sup> eeuw. Feitelijk kijken we dan naar het christelijk leven dat zichtbaar wordt door handelingen die horen bij het beoefenen van het christelijk geloof. De diverse theologen hebben veel praktische handvatten aangereikt om de geestelijke disciplines te beoefenen, maar er lijkt méér nodig te zijn dan een uitgebreide theoretische beschrijving om de geestelijke disciplines *daadwerkelijk* te gaan beoefenen.

Als de relevantie zó evident is (eerste deel van de hoofdvraag), moet er gezocht worden naar mogelijkheden om christenen anno 2023 op dit spoor te brengen. Ik constateer dat er dan ook *inwijding in de disciplines* nodig is en *een veilige gemeenschap* om in gezamenlijkheid te oefenen en elkaar te bemoedigen en bevragen. Juist in de 21<sup>e</sup> eeuw, in de westerse gesecculariseerde cultuur, is de geloofsgemeenschap (in de gemeente en in het gezin) van groot belang om de geestelijke disciplines te beoefenen en vol te houden.

Hiermee is ook het tweede deel van de hoofdvraag beantwoord.

## 6.4 Aanbevelingen en praktische handvatten voor de gemeente

Vanuit de conclusie dat geestelijke disciplines onmisbaar en essentieel zijn voor de christelijke spiritualiteit, maar ook inwijding noodzakelijk is én een veilige gemeenschap (§6.3), ligt er een mooie uitdaging en opdracht voor de kerk van Christus.

In deze paragraaf wil ik daarom een aantal praktische handvatten en aanbevelingen formuleren waar lokale gemeenten mee aan de slag kunnen. In mijn onderzoek heb ik voortdurend gekeken naar zowel de relevantie (welke disciplines en waarom) als naar de praktijk (hoe maak je ze praktisch). Foster en andere theologen heb ik daarvoor aan het woord gelaten. Ook de hierna volgende aanbevelingen zal ik verdelen in deze categorieën.

### *Onderwijs/Relevantie*

- 1) Zorg dat er onderwijs gegeven wordt over de geestelijke disciplines in hun veelkleurigheid en vanuit de Bijbelse gronden.
- 2) Besteed gestructureerd aandacht aan de geestelijke disciplines door middel van een jaarthema, een kringprogramma of gemeenteproject.
- 3) Maak de geestelijke disciplines en vooral hun doel (karaktervorming) tot onderwerp van gesprek tijdens huisbezoeken. Daarbij zijn twee aspecten belangrijk: welke oefeningen behoren tot de geloofspraktijk en hoe wordt dit beleefd in de geloofsgemeenschap.
- 4) Stimuleer dat gemeenteleden zich zelf gaan verdiepen in de geestelijke disciplines door hen een leeslijst aan te bieden of een leeskring te (laten) beginnen.

### *Praktijk/Oefenen*

- 5) Daag de gemeente uit om geestelijke disciplines te beoefenen (persoonlijk en in kringverband) en daarover met elkaar ervaringen te delen; zo kan er in veiligheid geoefend en aangemoedigd worden.
- 6) Vraag gemeenteleden om hun getuigenis te delen over wat geestelijke disciplines voor hen betekenen. Zij kunnen hun broeders en zusters in de gemeente inwijden door hun ervaringen.
- 7) Bied materialen aan voor gezinnen om thuis te oefenen met geestelijke disciplines, zodat de kinderen door de ouders ingewijd worden. Het gezin is immers de 'kleine kerk' binnen de kerk.



## 6.5 Aanzetten voor verder onderzoek

Ik ben hiermee aan het eind gekomen van het onderzoek. Toch beseft ik dat ik niet alle thema's heb kunnen behandelen. Ik wil twee aspecten noemen, die ik ervaar als 'open einden' omdat ik ze niet kon uitwerken in het bestek van dit onderzoek, maar die mijns inziens verder onderzoek zouden verdienen.

- Geestelijke disciplines vallen onder het theologisch vakgebied van de spiritualiteit. Toch kwam ik telkens bij auteurs de verwijzing tegen naar deugden, die vallen onder het theologisch vakgebied van de ethiek. Foster benoemt dat de geestelijke discipline van dienstbaarheid leidt tot de deugd van nederigheid: "Door de discipline van dienstbaarheid wordt de genade van nederigheid in ons leven uitgewerkt, een deugd die we niet kunnen nastreven, maar die groeit naarmate we dienstbaar zijn."<sup>114</sup> Venter gebruikt de woorden 'oefeningen' en 'deugden' zelfs door elkaar.<sup>115</sup> Het zou verder onderzoek vergen om goed uit te zoeken hoe de geestelijke disciplines en hun effect (karaktervorming, geestelijke groei) zich verhouden tot de deugden en hun effect (een 'goed leven').
- Zowel bij Foster als bij de andere theologen kwam ik de invloed van de cultuur tegen als het gaat om de praktijk van de geestelijke disciplines.<sup>116</sup> Ik constateerde dat Foster vooral de westerse gesecculariseerde cultuur benoemt in relatie tot de geestelijke disciplines, maar Griffioen wees erop dat ook culturele aspecten in Afrika, Azië of Oost-Europa van invloed zijn op de acceptatie en praktisering van de geestelijke disciplines.<sup>117</sup> Interessant zou zijn om te kijken naar de verhouding van de theologie van de geestelijke disciplines in relatie tot verschillende culturele kenmerken, niet alleen aan de hand van westerse theologen, maar ook door toonaangevende theologen uit andere culturen.

---

<sup>114</sup> Foster, *Celebration*, 128-29.

<sup>115</sup> Zie §4.4, blz. 76.

<sup>116</sup> Zie §2.5, blz. 42-43.

<sup>117</sup> Zie §5.4, blz. 92.

## 6.6 Slotwoord

Tijdens mijn onderzoek heb ik een verrassende ontwikkeling doorgemaakt in mijn denken over de geestelijke disciplines. Mijn vertrekpunt was het boek van Foster, waarin de disciplines gedetailleerd worden uitgewerkt en praktische handvatten voor de beoefening worden aangereikt. Het doel van de geestelijke disciplines werd door Foster en andere theologen omschreven als: door genade veranderd worden naar het beeld van Christus.

Bij mij leefde daardoor de veronderstelling dat het vooral gaat om de individuele gelovige die door God wordt getransformeerd. Achteraf besef ik dat dit erg gekleurd is door mijn eigen culturele context, waarin het individualisme een grote plek heeft, ook in het geloof.

Vervolgens ontdekte ik door Foster en de andere theologen twee belangrijke dingen:

- 1) Hoewel de geestelijke disciplines individueel beoefend worden, kunnen ze niet los gezien worden van de (geloofs)gemeenschap. Zoals Venter het beschrijft: elke geestelijke discipline heeft een gemeenschappelijke dimensie. Onze geestelijke groei komt pas tot uiting wanneer we in relatie met anderen zijn.
- 2) Sommige geestelijke disciplines zijn zo tegencultureel, dat we de geloofsgemeenschap ook nodig hebben om die culturele weerstand te overwinnen. In de geloofsgemeenschap is een veilige omgeving om in gezamenlijkheid te oefenen en elkaar te bemoedigen en bevragen.

Door het beantwoorden van de onderzoeksvraag ben ik dus gaandeweg tot een ander inzicht gekomen aangaande de geestelijke disciplines.

Wat niet veranderd is, is de titel van mijn onderzoek: het ongedwongen ritme van de genade. Door alles wat ik heb gelezen en beschreven blijf ik van mening dat deze titel een prachtige weergave is van de essentie van geestelijke disciplines. Ze bieden ons een *ritme* in het geloofsleven, waardoor Gods *genade* ons kan veranderen. Het is een *ongedwongen* ritme, omdat het ons in de vrijheid stelt en de vreugde laat ervaren van een leven in groeiende verbondenheid met God.

Tijdens het schrijven van deze scriptie ben ik zelf gefascineerd geraakt door de geestelijke disciplines. De inzichten van de besproken theologen inspireren mij om er een vervolg aan te geven.

Ik ben voornemens om mijn verworven inzichten uit te werken in een gemeenteproject en kringenmateriaal. Ik gun het ook mijn gemeente en anderen om kennis te maken met het ongedwongen ritme van de genade, door onderwijs over de geestelijke disciplines en de uitdaging deze in praktijk te brengen. Daarbij spreek ik de hoop uit dat mijn onderzoek niet alleen voor mij, maar ook voor mijn gemeente en anderen tot zegen mag zijn!

## 7. Bibliografie

- Bayly, Lewis, Everardus Schuttenius, Gisbertus Voetius, en J. A. Bunt. *De praktijk of beoefening der godzaligheid: lerende een christen hoe hij in zijn wandel van zijn ganse leven God behagen mag*. Kampen: De Groot Goudriaan, 2009.
- Cameron, Helen, red. *Talking about God in Practice: Theological Action Research and Practical Theology*. London: SCM Press, 2010.
- Foster, Richard J. *Celebration of discipline: the path to spiritual growth*. Special Anniversary Edition. San Francisco: HarperOne, 2018.
- Op 't Hoff, W.J., Bisschop, R. en van 't Spijker, W. *Het Puritanisme: geschiedenis, theologie en invloed*. Zoetermeer: Uitgeverij Boekencentrum, 2001.
- McGrath, Alister E. *Christian Spirituality An Introduction*, 2013. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:101:1-201502266008>.
- Muynck, Bram de. *'Een goddelijk beroep: spiritualiteit in de beroepspraktijk van leraren in het orthodox-protestantse basisonderwijs'*. Groen, 2008.
- Sheldrake, Philip. *Spirituality: a brief history*. 2nd ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2013.
- Venter, Alexander F. *Doing Spirituality: The Journey of Character Formation toward Christlikeness*. Kingdom Treasures, 2019.
- Voetius, Gijsbertus, en C. A. de Niet. *De praktijk der godzaligheid (Ta askētika sive Exercitia pietatis, 1664)*, 2 delen. Utrecht: De Banier, 1996.\
- Waaijman, Kees. *Spiritualiteit: vormen, grondslagen, methoden*. 2. druk. Gent : Kampen: Carmelitana ; Kok, 2001.
- Whitney, Donald S. *Spiritual disciplines for the Christian life*. Revised and Updated. Colorado Springs: NavPress, 2014.

## Bijlage 1 Schema van oefeningen der godsvrucht van Bayly

### KORTE BESCHRIJVING WAARIN DE BEOEFENING DER GODZALIGHEID BESTAAT

#### 1. *IN DE KENNIS:*

##### 1.1. Van het Wezen Gods, ten aanzien:

##### 1.1.1. Van de verscheidene manieren daarin zijnde, dewelke de drie Personen zijn, namelijk

- Vader
- Zoon
- Heilige Geest

##### 1.1.2. Der eigenschappen, dewelke dadelijk zijn en

- óf mededeelbaar:
- leven
  - verstand
  - wil
  - macht
  - majesteit

- óf onmededeelbaar:
- eenvoudigheid
  - oneindigheid

##### 1.2. Van onze eigen natuur, ten aanzien van onze staat:

##### 1.2.1. der verdorvenheid

##### 1.2.2. der vernieuwing

#### 2. *IN DE VERHEERLIJING GODS:*

##### 2.1. In ons leven ons Gode opofferende,

##### óf dagelijks:

a. In het bijzonder of persoonlijk:

1. alle dagen met ons huisgezin
2. met de gemeente

b. In het openbaar:

- op de zondag

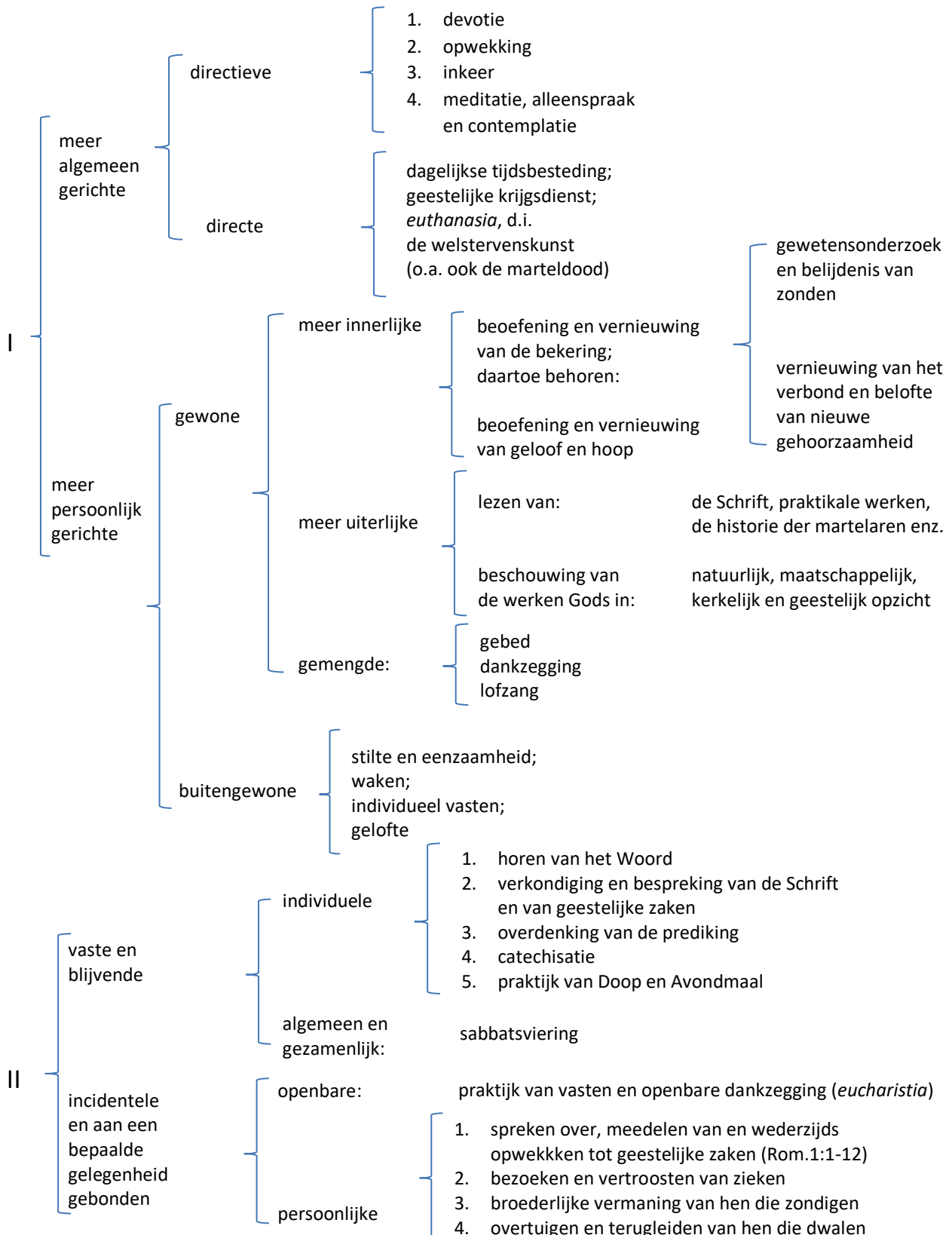
- óf op bijzondere tijden:
1. vasten
  2. feesten

- ##### 2.2. In het sterven:
- a. in den Heere
  - b. voor den Heere

## Bijlage 2 Schema van oefeningen der godsvrucht van Voetius

### §3 Overzicht van de ascetica of oefeningen der godsvrucht

De oefeningen zijn ofwel individueel (I), ofwel gemeenschappelijk, d.w.z. erop gericht om die samen met anderen te beoefenen (II).



## Bijlage 3 Vragenlijsten voor interviews

### *Vragenlijst voor Jos Douma*

#### **1. Persoonlijk**

Wie ben je – hoe lang ben je al voorganger – wat is je huidige kerkelijke context/gemeente?

#### **2. Geestelijke disciplines**

2.1 Wat is je persoonlijke betrokkenheid bij geestelijke disciplines?

2.2 Welke Bijbelgedeelten of -teksten zijn daarin belangrijk voor je?

2.3 Hoe zou je zelf geestelijke disciplines definiëren?

2.4 Wat is volgens jou het doel van geestelijke disciplines?

2.5 Welke rol spelen geestelijke disciplines in je eigen geloofsleven? (ontwikkeling?)

2.6 Hoe taxeer je de aandacht voor geestelijke disciplines bij Nederlandse christenen uit gereformeerde en charismatische kringen?

#### **3. Geestelijke disciplines in de gemeente**

##### *Algemeen*

3.1 Hoe leven de geestelijke disciplines in je eigen gemeente?

3.2 Hoe besteed je aandacht aan geestelijke disciplines in bijv. onderwijs/preken?

3.3. Hoe stimuleer je gemeenteleden in hun geestelijk leven op dit gebied?

##### *School voor spiritualiteit*

3.4 Op welke manier geef je binnen de School voor Spiritualiteit aandacht aan de geestelijke disciplines?

3.5 Welke reacties krijg je daarop van deelnemers?

3.6 Welke uitwerking hoop je dat dit zal hebben?

#### **4. Overig**

4.1 Wat is je verlangen voor je gemeente ten aanzien van geestelijke disciplines?

4.2 Wat is volgens jou nodig om geestelijke disciplines meer onder de aandacht van Nederlandse christenen (én in hun geloofsleven) te krijgen?

*Dit interview vond plaats op 17 november 2021 in Zwolle.*

## *Vragenlijst voor Oscar Griffioen*

### **1. Persoonlijk**

Wie ben je – hoe lang ben je al voorganger – wat is je huidige kerkelijke context/gemeente?

### **2. Geestelijke disciplines**

2.1 Wat is je persoonlijke betrokkenheid bij geestelijke disciplines?

2.2 Welke Bijbelgedeelten of -teksten zijn daarin belangrijk voor je?

2.3 Hoe zou je zelf geestelijke disciplines definiëren?

2.4 Wat is volgens jou het doel van geestelijke disciplines?

2.5 Welke rol spelen geestelijke disciplines in je eigen geloofsleven?

2.6 Hoe taxeer je de aandacht voor geestelijke disciplines bij Nederlandse christenen uit gereformeerde en charismatische kringen?

### **3. Geestelijke disciplines in de gemeente**

#### *Algemeen*

3.1 Hoe leven de geestelijke disciplines in je eigen gemeente?

3.2 Hoe besteed je aandacht aan geestelijke disciplines in bijv. onderwijs/preken?

3.3. Hoe stimuleer je gemeenteleden in hun geestelijk leven op dit gebied?

#### *Kringprogramma 2016-2017*

3.4 Waarom heb je gekozen voor een kringprogramma over dit onderwerp? (2016-2017)

3.5 Hoe is het kringprogramma ontvangen in de gemeente?

3.6 Welke uitwerking heeft dit kringprogramma over geestelijke disciplines gehad in de gemeente?

### **4. Overig**

4.1 Wat is je verlangen voor je gemeente ten aanzien van geestelijke disciplines?

4.2 Wat is volgens jou nodig om geestelijke disciplines meer onder de aandacht van Nederlandse christenen (én in hun geloofsleven) te krijgen?

*Dit interview vond plaats op 15 november 2021 in Hilversum.*