

Belijden en verzoenen

Gebedsgereedschap: Hoe belijd je zonden?

Wat?

Zonden belijden is een integraal onderdeel van het Onze Vader: 'Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was.'

Dit gebedsgereedschap laat zien hoe we dat praktisch kunnen doen.

Waarom?

'Als we onze sterke kanten benoemen, zijn we rivalen. Als we onze zonden benoemen, zijn we broers en zussen.' Karl Barth

'Wanneer je je zonden aan God belijdt, vertel je hem niets wat hij niet al weet. Maar totdat jij ze belijdt, vormen ze een kloof tussen jou en God. Wanneer je ze belijdt, worden ze de brug.' Frederick Buechner

Bijbelgedeelten

'Wie niet voor zijn zonden uitkomt, kent geen voorspoed, maar wie ze belijdt en zijn leven betert, kan rekenen op liefde en genade.' Spreuken 28:13 (HTB)

'Belijden wij onze zonden, dan zal hij, die trouw en rechtvaardig is, ons onze zonden vergeven en ons reinigen van alle kwaad.' 1 Johannes 1:9

Een korte inleiding op zonden belijden

Het gedeelte van het Onze Vader dat zegt 'vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was' bevat een innerlijke dynamiek van zowel horizontaal als verticaal belijden.

Net als de vorm van het kruis van Jezus zelf, impliceert onze biddende relatie met God dat Jezus' vergeving op natuurlijke wijze overstroomt van onze harten naar de mensen rondom ons.

Doen: Hoe belijd je zonden?

De horizontale en verticale dimensies kunnen ons helpen begrijpen hoe we schuldbelijdenis volledig uit kunnen werken:

Horizontaal

De stroom van Gods vergeving wordt door het leven en werk van Jezus in het hart van een persoon gegeven.

De persoonlijke discipline van zonden belijden is essentieel voor onze geestelijke groei. God wil ons vergeven, maar wij moeten de zonde erkennen om die vergeving, die voor ons klaar ligt, te ontvangen.

‘Belijden wij onze zonden, dan zal hij, die trouw en rechtvaardig is, ons onze zonden vergeven en ons reinigen van alle kwaad.’ 1 Johannes 1:9

Anders gezegd, we belijden niet zomaar in het algemeen wat willekeurige zonden. Nee, in het licht van Gods aanwezigheid ontmaskeren we de innerlijke dynamieken van verkeerd gedrag en zondige patronen die ons tot zonde brengen.

Een aantal van de andere gebedsgereedschappen zijn hier heel behulpzaam bij, zoals ‘Het Onderzoek’, ‘Het Jezusgebed’ en ‘Een dagboek bijhouden’.

De bijbel is er daarnaast duidelijk over dat we de stroom van Gods vergeving ook kunnen ontvangen door een andere broer of zus in de Heer.

Jezus zei tegen de discipelen: ‘Als jullie iemands zonden vergeven, dan zijn ze vergeven; vergeven jullie ze niet, dan zijn ze niet vergeven.’ Johannes 20:23

Onze zonden aan elkaar belijden is een sleutel voor het wandelen in de vrijheid van Gods vergeving. De Bijbel leert ons hierover twee dingen, samengevat in de verzen hieronder, die we niet als tegenstrijdig moeten beschouwen:

1. Vergeving bestaat alleen in Christus: ‘Er is maar één God en maar één bemiddelaar tussen God en mensen, de mens Christus Jezus.’ 1 Timotheüs 2:5
2. We leven in vrijheid door onze zonden aan elkaar te belijden: ‘Beken elkaar uw zonden en bid voor elkaar.’ Jakobus 5:16

Zonden belijden aan een medechristen

Hier zijn een paar tips om je te helpen zonden te belijden aan een medechristen:

Hartsvriend(in)/ Zielsverwant

Zoek iemand waar je van houdt en die je echt vertrouwt (je kunt ook kiezen voor je voorganger of een leider totdat je iemand van je eigen vrienden hebt gevonden). Als je niemand weet, bid dan en vraag God om je te laten zien wie deze persoon zou kunnen zijn. Verzeker je ervan dat ze discreet zullen zijn en dat je je prettig voelt in hun aanwezigheid. Er mag geen sprake zijn van machtsspelletjes of manipulatie in deze relatie.

Creëer een kader

Ga een gesprek aan over de aard van deze relatie zodat die zich ontwikkelt tot een plek waar je je ziel aan elkaar kunt blootgeven. Je zult het in dit stadium van de relatie vooral moeten hebben over verantwoording afleggen, wijsheid en bemoediging.

Kwetsbaarheid

Je zonden bij iemand belijden vereist uiteraard een flinke portie gezonde kwetsbaarheid, anders werkt het niet. Nu je de kaders voor deze relatie inzichtelijk hebt gemaakt, kun je beginnen je hart te openen voor je vriend(in). Laat je schild van onkwetsbaarheid vallen. Zoek verbinding in het besef dat je beiden gebroken bent. Deel je verhaal en bid samen.

Wijsheid

Ondanks dat kwetsbaarheid en openheid prachtige en ontroerende gaven zijn, is het belangrijk dat je wijs bent in het belijden van zonden. Soms hebben we de beste bedoelingen en oprechte verlangens om 'puur van hart' te zijn, maar delen we in onze naïviteit dingen die beter niet gedeeld hadden kunnen worden.

1. Ten eerste moeten we zeker weten dat we aan de juiste persoon belijden. Zullen ze alles vertrouwelijk behandelen? Zijn ze volwassen genoeg om te kunnen omgaan met wat ik vertel? Ook belangrijk is de vuistregel dat mannen aan mannen belijden en vrouwen aan vrouwen. We willen onszelf niet voor de gek houden met het idee dat we geen emotionele banden of meer zullen ontwikkelen als we diepe dingen van ons hart delen.
2. Ten tweede moeten we ons afvragen of onze belijdenis geen druk of schaamte voor de ander zal opleveren. Als je dat niet zeker weet moet je dat eerst bespreken met een wijs persoon en advies inwinnen.

3. Ten derde kan het zijn dat we ons moeten realiseren dat we sommige dingen prima alleen aan God kunnen belijden. Soms hebben de gevoelige types onder ons de neiging om iedere dag ons hele hart uit te storten bij anderen, terwijl we niet eens zeker weten of het wel zonden zijn die we belijden. Laat dit geen therapeutische vervanging worden voor de vergeving van Jezus, de bron van alle vergeving en reiniging.

Verticaal

De kunst van verzoenende liefde tussen twee personen waar een scheiding is ontstaan.

Vanuit de verticale dimensie van dit gedeelte uit het Onze Vader beginnen we de kern van het evangelie uit te leven: verzoening.

Deze beweging van je vijand liefhebben is een echo van de verbluffende woorden die Jezus bad aan het kruis: 'Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen.' Maar misschien nog verbluffender is het dat Jezus ons diezelfde boodschap van verzoening heeft toevertrouwd (2 Korintiërs 5:18). Wij moeten te herkennen zijn aan de liefde, zelfs voor onze vijanden:

'Sorry, ik zat verkeerd'

Uiteraard zijn wij Jezus niet. Vaker wel dan niet zijn wij juist degene die fout zitten, die beledigen, die anderen pijn doen – bewust of onbewust.

Wanneer dat het geval is moeten wij als volgelingen van Jezus leren om sorry te zeggen en onze houding van 'overal recht op hebben' aan het kruis nagelen. We moeten nederig genoeg worden om toe te geven dat we fout zaten en ons zo opstellen dat we vergeving kunnen vragen en ontvangen.

'Ik vergeef je'

Aan de andere kant roept Jezus ons om Hem te volgen als ons iets is aangedaan, tot in de dood van onze zelfrechtvaardiging en in ruil daarvoor zijn levensveranderende genade te ontvangen, die ons in staat stelt om werkelijk te vergeven.

Onze pijn mag nooit zomaar aan de kant geschoven of geminimaliseerd worden. In het gebedsgereedschap 'Hoe kun je rouwen' wordt de toestemming om verdriet te hebben en uiting te geven aan pijn en teleurstelling onderzocht. Maar uiteindelijk leert de Bijbel ons dat wij alleen maar echt vrij kunnen zijn als we vergeven.

Dagelijkse praktijk

Verhalen van mensen als Gordon Wilson, Ruby Bridges en Desmond Tutu (ze worden verteld in Pete Greigs boek, 'Hoe moet je bidden?') inspireren ons, vanwege de ongelooflijke grootsheid en de gevolgen voor de contexten waarin zij leefden.

Het is echter van belang dat we niet alleen toeschouwer zijn bij de verhalen van anderen. Als we geloven dat onze roeping als volgelingen van Jezus is om 'verkondigers van verzoening' te zijn, moeten we ernaar streven dit waar te maken in ons dagelijks leven en de verzoenende liefde van God laten zien in onze relaties.

Een nuttige manier om het belang van het 'verticale belijden' in tijden van onvergevingsgezindheid en beschadigde relaties te benadrukken is de provocerende uitspraak: 'Zet God op de tweede plaats'.

Dit principe komt voort uit een van de teksten in de Bijbel waar we lezen dat we God moeten aanbidden, maar pas nadat we eerst iets anders hebben gedaan.

'Wanneer je dus je offergave naar het altaar brengt en je je daar herinnert dat je broeder of zuster je iets verwijt, laat je gave dan bij het altaar achter; ga je eerst met die ander verzoenen en kom daarna je offer brengen.' Mattheüs 5:23-24

Dit laat eens te meer het onlosmakelijke verband zien tussen het verticale en horizontale aspect van het evangelie. Jezus maakt dit nog duidelijker als hij de Thora opnieuw interpreteert en de hele wereld opnieuw ordent rondom de spil van het Grote Gebod: 'Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand.' en 'heb uw naaste lief als uzelf.' Mattheüs 22:36-40

Dus, als er iets zeurt of voortsleept tussen jou en een broer of zus moeten we werken aan verzoening en het in orde maken.

Boeken over het Hoe beleid je zonden?

Engels

- Confess your sins: The Way of Reconciliation – John Stott
- The Lost art of Forgiving – Johann Christoph Arnold