

De pastor als mystagoog

dr. Jos Douma

In: Hein Blommestijn (red.), *Gaan waar geen weg meer is*. Verkenningen in de mystiek, Meinema Zoetermeer, 2002, blz. 238-250.

Inleiding

Wie verlangt naar groei in het eigen geestelijke leven, heeft soms behoefte aan iemand die de spirituele weg een eindje meeloopt. In zo'n situatie kan een pastor in beeld komen: hij of zij wordt dan gevraagd om hulp te bieden bij de bewustwording van spirituele thematieken of bij het zoeken naar bijvoorbeeld verdieping in het gebedsleven. Is een pastor dan bereid en in staat om op die vraag in te gaan? Begrijpt hij wat er van hem verwacht wordt?

Dat zijn vragen die ik allereerst mezelf stel. Sinds enkele jaren ben ik predikant van een gereformeerde kerk. Bij al het werk dat op me afkomt, probeer ik me voortdurend af te vragen waar het nu ten diepste allemaal om gaat. Als voorganger van een gemeente kun je namelijk al snel een soort manager worden: iemand die van alles op de rails zet en regelt en vooral vaak in vergadering is. Je kunt jezelf ook meer en meer als een soort leraar gaan beschouwen die de gelovigen via prediking en catechese inzichten bij moet brengen die belangrijk zijn voor het geloof. Soms voel je je een soort sociaal werker die hier een luisterend oor biedt en daar een helpende hand, die troost probeert te geven in verdriet en weer ergens anders een ruzie sust (althans dat probeert te doen). Enerzijds teken ik daarmee de veelzijdigheid van het beroep van de pastor: het werk is afwisselend en daardoor ook uitdagend. Anderzijds komt zo ook in beeld dat het werk zich heel gemakkelijk versnipperd en dat je in die versnippering uit het oog verliest waarom het ten diepste gaat.

Tegen deze achtergrond wil ik in dit opstel de identiteit van de pastor (of predikant) benaderen onder het gezichtspunt van de mystagogie: een pastor die zoekt naar wat ten diepste zijn of haar identiteit als pastor uitmaakt, zou het kunnen wagen om te zeggen: 'ik wil mystagoog zijn'. Misschien dat het u als lezer verwondert dat iemand uit de reformatorische traditie deze term hanteert: het is toch een typisch rooms-katholiek begrip? Toch zijn er enkele signalen dat ook in protestantse kring de aandacht toeneemt voor datgene wat mystagogie wordt genoemd.

Zo wijdt Gerben Heitink aan het slot van zijn boek over praktische theologie een paragraaf aan de spiritualiteit van de pastor, waarin hij aandacht vraagt voor de mystagogie als de toeleiding naar het geheim van de genadige zelfmededeling van God. En hij schrijft: 'Met name voor protestantse theologen is het een ontdekking dat er spirituele oefeningen mogelijk zijn, als stappen op de mystieke weg.'¹ Verder roept Kick Bras in een artikel over mystiek en kerkopbouw, waarin hij de begeleiding van spiritualiteit als mystagogie aanduidt, kerkelijke leiders op om de moed te hebben niet alleen theoloog, pastor en manager te zijn, maar ook mystagoog.² En ook Jaap Faber vraagt, schrijvend over de spiritualiteit van de theoloog, aandacht voor mensen die anderen geestelijk begeleiden om, als mystagoog, hen op het ervaringsniveau in te wijden in de op hen wachtende geloofservaring.³

Zelf heb ik in mijn dissertatie een pleidooi gevoerd om bij het benoemen van de identiteit van de predikant of pastor naast andere termen ook het woord mystagoog te gebruiken.⁴ De rest van dit opstel is gewijd aan het opnieuw voeren van dit pleidooi: laten pastores en predikanten de moed hebben om zoekend naar de diepste kern van hun werk te leren zeggen: 'ik wil mystagoog zijn'. Dit pleidooi verduidelijk ik en werk ik verder uit door achtereenvolgens in te gaan op drie samenhangende begrippen, te weten: mysterie, mystiek en mystagogie.

¹ Gerben Heitink, *Praktische theologie. Geschiedenis, theorie, handelingsvelden*, Kampen 1993, 306.

² Kick Bras, 'Als de Heer het huis niet bouwt. Mystiek en kerkopbouw', *Praktische theologie* 22 (1995) 287-302.

³ Jaap Faber, *De spiritualiteit van de theoloog. Een protestants pleidooi*, Kampen 1994, 78.

⁴ Jos Douma, *Veni Creator Spiritus. De meditatie en het preekproces*, Kampen 2000, 200-203.

Mysterie

Het begrip mysterie of geheimenis is allereerst een Bijbels begrip. De apostel Paulus hanteert het in zijn brieven met grote regelmaat. Zo schrijft hij in Efeziërs 3 over het geheimenis dat hem door openbaring is bekend gemaakt: ‘Mij, verreweg de geringste van alle heiligen, is deze genade te beurt gevallen, aan de heidenen de onnaspeurlijke rijkdom van Christus te verkondigen, en in het licht te stellen wat de bediening van het geheimenis inhoudt, dat van eeuwen her verborgen is gebleven in God, de Schepper van alle dingen.’ De inhoud van dit geheimenis kan op verschillende manieren worden omschreven. Het heeft betrekking op het mede-erfgenaam zijn van de heidenen: ook zij mogen delen in de beloften. Het geheimenis kan gaan over de wijsheid van God, over de verhouding tussen Christus en de gemeente of over de liefde. Essentieel is daarbij echter dat het mysterie, met dat het bekend is geworden, niet ophoudt mysterie te zijn. Want wat God openbaart is voor ons als mensen nooit helemaal, in de zin van overmeesterend te doorgronden. De oneindige werkelijkheid van God kan onmogelijk volledig en uitputtend worden geopenbaard in eindige, menselijke openbaringsvormen.

Het besef van dit mysterie-karakter van de openbaring lijkt in de rooms-katholieke theologie en spiritualiteit beter bewaard te zijn gebleven dan in de protestantse traditie. De protestantse theoloog Karl Barth kon er dan ook over klagen dat de dimensie van het geheimenis in het moderne protestantisme verloren was gegaan. Een andere protestantse theoloog, Dietrich Bonhoeffer, wist zich in deze klacht verbonden met Barth. In zijn theologie speelt het mysterie-begrip dan ook een belangrijke rol: de waarheid van het christelijk geloof is een geheimenis dat door het rationele denken slechts bij benadering kan worden omschreven maar dat nooit ten volle kan worden begrepen en uitgelegd. Van dit geheimenis vormt de persoon van Christus het middelpunt: er is sprake van een Christusgeheimenis, want juist als persoon bergt Christus een geheimenis in zich. Tegelijk draagt ook ieder mens als persoon een geheimenis in zich: ieder mens wordt gedragen, of hij het weet of niet, door God die Schepper en Onderhouder, oorsprong en einde van alles is. Over dit geheimenis, dat ten diepste onzegbaar is, moet toch gesproken worden, en wel vanuit de ervaring van God zoals Hij in het leven van alledag, in de werkelijkheid van het hier en nu voorkomt. Dat kan echter alleen vanuit een juiste grondhouding, een houding die wordt gekenmerkt door zwijgen, door meditatie en door gebed.⁵

In een preek over 1 Korintiërs 2:7-10 gaat Bonhoeffer uitgebreid in op de werkelijkheid van het mysterie. Zijn gedachten daarover zijn het mediteren meer dan waard.⁶ Daarom geef ik hieronder eerst de genoemde Bijbeltekst weer met daarop volgend twee passages uit Bonhoeffers preek.

Maar wat wij spreken, als een geheimenis, is de verborgen wijsheid Gods, die God (reeds) van eeuwigheid voorbeschikt heeft tot onze heerlijkheid. En geen van de beheersers dezer eeuw heeft van haar geweten, want indien zij van haar geweten hadden, zouden zij de Here der heerlijkheid niet gekruisigd hebben. Maar, gelijk geschreven staat: Wat geen oog heeft gezien en geen oor heeft gehoord en wat in geen mensenhart is opgekomen, al wat God heeft bereid voor degenen, die Hem liefhebben. Want ons heeft God het geopenbaard door de Geest. Want de Geest doorzoekt alle dingen, zelfs de diepten Gods (1 Korintiërs 2:7-10). ‘Mysterie betekent niet eenvoudig, iets niet weten. Niet de verst afgelegene ster is het grootste mysterie. Integendeel, hoe dichter iets bij ons staat, hoe beter wij iets weten, des te meer wordt het voor ons een mysterie. Niet de mens, die het verst van ons afstaat, maar hij die ons het meest nabij is, is voor ons het grootste mysterie. En zijn mysterie wordt niet geringer, omdat wij zonder ophouden met hem in contact zijn; juist in zijn nabijheid wordt hij ons steeds meer tot een mysterie. En het mysterie wordt het diepst, wanneer twee mensen zo dicht tot elkaar komen, dat zij elkaar gaan liefhebben. Nergens ter wereld bespeurt de mens de macht en de heerlijkheid van het mysterie zo sterk als hier. Als twee mensen alles van elkaar weten, wordt het mysterie van hun liefde voor elkaar oneindig groot. En pas in

⁵ Een belangrijke studie over dit thema is: H.-J. Abromeit, *Das Geheimnis Christi. Dietrich Bonhoeffers erfahrungsbezogene Christologie*, Neukirche-Vluyn 1991.

⁶ De preek is in Nederlandse vertaling opgenomen in: *Bonhoeffer Brevier*. Samengesteld door Otto Dudzus, Baarn z.j.

die liefde begrijpen zij elkaar, zijn zij zich volkomen van elkaar bewust en kennen zij elkaar volkomen. En toch, hoe meer zij elkaar liefhebben en in die liefde elkaar kennen, des te dieper beseffen zij dat hun liefde een mysterie is. Het weten heft het mysterie niet op, maar verdiept het. Dat de ander mij zo nabij is, dat is het grootste mysterie. Wie de kracht van het mysterie niet kent, heeft geen toegang tot het verstaan van de werkelijkheid van de drie-enige God. Maar wat wij spreken als een geheimenis, is de verborgen wijsheid Gods. Gods gedachten liggen niet voor de hand. God laat zich niet eenvoudig vatten, daar waar wij Hem vatten willen. God leeft in het mysterie. Zijn werkelijkheid is voor ons een mysterie, van eeuwigheid tot eeuwigheid. En wel, omdat hier wordt gesproken over een tehuis, waarin wij nog niet of niet meer thuis zijn. Ons denken over God mag nooit dienen om dit mysterie op te heffen en God te maken tot iets algemeen-begrijpelijk, tot iets zonder mysterie. Alle denken over God moet juist dienen om zijn mysterie, dat ons volstrekt te boven gaat, om zijn verborgen en heilige wijsheid aan het licht te brengen, opdat misschien door dit mysterie het tehuis zichtbaar wordt, waaruit het stamt.'

'De wereld draagt een onmiskenbaar teken van haar blindheid voor het mysterie van God: het kruis van Jezus Christus. Hadden zij Hem gekend, dan zouden zij de Heer der heerlijkheid niet gekruisigd hebben. Dit is dus het niet gekende mysterie van God in deze wereld, Jezus Christus. Dat deze Jezus van Nazareth, de timmerman, de Heer der heerlijkheid zelf was, dat was het mysterie. Mysterie, omdat God hier arm, klein, gering en zwak werd uit liefde voor de mensen; omdat God een mens werd als wij, opdat wij goddelijk zouden worden; omdat Hij tot ons kwam, opdat wij tot Hem zouden komen. God die klein werd om ons, God in Jezus van Nazareth, dat is de geheime, verborgen wijsheid, die geen oog gezien en geen oor gehoord heeft en die in geen mensenhart is opgekomen. Gods liefde voor de mensen, zijn oneindig hen-nabij-zijn, dat is het mysterie van God, dat Hij bereid heeft voor hen die Hem liefhebben. Er bestaat in de hele wereld geen groter mysterie dan dit, dat God ons liefheeft en dat wij Hem mogen liefhebben; deze liefde is niet te vergelijken met de liefde tussen mensen, zoals de Schepper niet te vergelijken is met het schepsel. Gods liefde tot ons heet: Jezus Christus; onze liefde tot God kan niet anders heten dan: Heilige Geest. Gods mysterie heet dus: Heilige Drie-eenheid.'

In navolging van Bonhoeffer zou ik het mysterie willen omschrijven als: het oneindig nabij zijn van God. Deze nabijheid is een werkelijkheid die in trinitarisch licht wil worden begrepen: God is ons in Christus door zijn Geest oneindig nabij. Wie geroepen is om pastor te zijn, zal dit mysterie moeten kennen. Niet alleen maar verstandelijk, maar vooral van binnenuit. Pastor-zijn betekent: leven van en leven vanuit het mysterie. En uiteindelijk gaat het in dat mysterie om een Persoon: Jezus Christus, de Gekruisigde en Opgestane Heer.

Mystiek

De termen mysterie en mystiek hangen met elkaar samen. En dat geldt ook voor de met die termen aangeduide zaken. Zo zou je mystiek kunnen omschrijven als de ervaring van het mysterie van God oneindige nabijheid. Maar er zijn meer omschrijvingen mogelijk. Ik noem er een paar. Mystiek is het door God in het hart gelegde hartstochtelijke verlangen naar God. Mystiek is het verlangen naar de gemeenschap met Drie-ene. Mystiek is het zoeken naar de ervaring van Christus' intieme nabijheid door de Geest. Mystiek is de persoonlijke beleving van Gods aanwezigheid. Mystiek is zich in zijn diepste wezen aangesproken weten door God en vanuit deze mystieke ervaring de weg van het leven gaan. Mystiek is gegrepen zijn door het besef dat God naar mij verlangt en mij zoekt. Mystiek is leven van het wonder dat God mij heeft aangeraakt.

Daarbij is het wel van belang om mystiek, als ervaring van het Geheim, te ontdekken als iets wat hoort bij het leven van elke dag en wat ook niet los staat van zoiets als het denken over God. Zelf gebruik ik in dit verband graag een verhelderende drieslag die Jurjen Beumer heeft aangereikt:

dogmatiek - mystiek - ethiek.⁷ Ik vat deze drieslag op als een nadere invulling van wat spiritualiteit is. Spiritualiteit, zo zou ik willen stellen, wordt gekenmerkt door een evenwichtig op elkaar betrokken zijn van de drie dimensies dogmatiek, mystiek en ethiek. Voor mij is de mystiek daarbij de kerndimensie die de andere dimensies kleurt.

Dogmatiek staat daarbij voor het denken over God, voor wat ook wel de leer wordt genoemd. Als deze dogmatiek verbonden wordt en blijft met de mystiek, kom je ook nooit uit bij rationele leerstellingen, abstracte formuleringen en keurige orthodoxie. In een door mystiek gekleurde dogmatiek gaat het om doorleefde kennis, kennis die ontstaat in en gevoed wordt in de omgang met God, kennis in de diepe Bijbelse zin van het woord: vertrouwdheidskennis, gemeenschapskennis, existentiële kennis. Iets dergelijks geldt voor de ethiek. Deze ethiek, als aanduining voor de concrete uitwerking van geloven in het dagelijkse leven, kleurt naar de mystiek, wat zeggen wil dat het in de ethiek niet gaat om het opvolgen van regels en een door wetticisme gekleurde levensstijl, maar om een christelijke levensstijl die van binnenuit gevoed wordt door de omgang met God, die bepaald wordt door het navolgen van Jezus Christus en door de beoefening en het in praktijk brengen van de christelijke deugden die gaven van de Geest zijn.

Samenvattend zou ik het zo onder woorden willen brengen: het gaat om een 'mystieke dogmatiek' die weet heeft van en eerbiedig omgaat met het mysterie, en om een 'mystieke ethiek' die weet heeft van het geheim van Gods omgang en van de toewijding aan Christus en die daar in de praktijk handen en voeten aan geeft. Of, om het nog weer anders onder woorden te brengen: als innigheid, intimiteit en intensiteit kenmerkende woorden zijn voor mystiek, dan gaat het in dogmatiek om een intiem, innig en intens kennen en in ethiek om een intiem, innig en intens handelen.

Terug nu naar de mystiek zelf. Ik ben ervan overtuigd dat de hierboven aangeduide mystiek de kern vormt van wat je de pastorale existentie zou kunnen noemen: pastor zijn (of predikant zijn) betekent ten diepste: zelf leven van het mysterie om het zo ook aan andere door te kunnen geven. Daarom zal een pastor ook mysticus moeten zijn. Oók mysticus. Hij of zij is natuurlijk meer dan dat. Hij is ook leraar, getuige, trooster, catecheet, prediker, gemeenteopbouwwerker, leider, manager misschien zelfs. Maar hij is óók, of liever: hij is jn dat alles mysticus. Daarmee bedoel ik zeker niet iemand die 'niet van deze wereld is' of 'die niet met beide voeten op de grond staat'. Want dat is toch veelal het beeld dat opdoemt als dat woord als mysticus valt. Met mysticus bedoel ik: iemand die God zoekt in alle dingen, iemand die leeft van de verborgen omgang, iemand die in zijn leven van alledag ruimte toekent aan het mysterie. Een mysticus is iemand die voortdurend zich bewust wil worden en zijn van Gods intieme nabijheid, iemand die leeft in de mystieke gemeenschap met Christus en die van daaruit zijn leven vorm geeft in de navolging van Christus. Een mysticus is iemand die biddend leeft, altijd attent op het waaien van de Geest, verlangend naar de ervaring van een intieme, intense en innige liefdesgemeenschap met de Drie-ene. Kortom: de pastor als mysticus is iemand wiens identiteit ten diepste wortelt in Gods verborgen omgang.

Dit mysticus-zijn wil ik hier iets nader uitwerken door aandacht te vragen voor wat ik wil noemen de contemplatieve grondhouding. Daaronder versta ik een levenshouding die gekenmerkt wordt door een bewuste gerichtheid op God, door een zoeken naar en een zich bewust worden van Gods tegenwoordigheid in het eigen leven. Deze contemplatieve grondhouding betekent dat de pastor alles wat hij ziet en doet en ervaart, of het nu om grote dingen gaat of om kleine, ziet en doet en ervaart in het licht van God. De contemplatieve grondhouding houdt in dat de pastor God en mens, hemel en aarde voortdurend op elkaar betreft, dat hij voortdurend zoekt naar sporen van Gods aanwezigheid in en achter en onder en boven de mensen en alles wat geschapen is, dat hij voortdurend aandacht heeft voor het geheim van de Geest die waait door de schepping en mensen bezielt. Vanuit deze houding zal zijn handelen en spreken diepte krijgen, een diepte die open is naar God toe.

Omdat er allerlei oorzaken kunnen zijn waardoor de pastor vergeet vanuit deze contemplatieve grondhouding te leven, is het voor hem noodzakelijk om deze contemplatieve grondhouding altijd opnieuw in te oefenen. Daarbij kan de meditatie helpen. Deze meditatie bestaat allereerst in het

⁷ Jurjen Beumer, *Intimiteit & Solidariteit. Over het evenwicht tussen dogmatiek, mystiek en ethiek*, Baarn 1993.

zoeken van stilte en rust. Daarvoor moet de predikant zich tijdelijk terugtrekken op een plaats waar die rust en stilte te vinden zijn, een plaats waar het lawaai en de drukte van het leven niet kunnen doordringen. Als hij die plaats gevonden heeft (dat kan op zijn werkkamer zijn maar ook bijvoorbeeld in de natuur), zal blijken dat het lawaai en de drukte niet zozeer om hem heen als wel binnen in hem zijn. Daarom moet hij zijn meditatie beginnen met concentratie: hij moet los proberen te komen van de dingen die hem bezighouden, hij moet een halt proberen toe te roepen aan de voortdurend voortrazende stroom van gedachten (ontlediging). Daarbij kan concentratie op een korte tekst behulpzaam zijn, een tekst die de verwoording van of de bede om de aanwezigheid van God inhoudt (voorbeelden zijn: ‘De grond waarop ik sta is heilige grond’ of: ‘God is in ons midden, God is ons nabij’ of: ‘Heer ontferm u over mij’). Deze concentratie kan vervolgens verder worden gevuld met een aandachtig stil zijn, een rusten in God, een biddend luisteren naar zijn stem zoals die klinkt in de Schrift, een verwonderd kijken met door God geopende ogen. Deze meditatie-oefening kan worden afgerond met een gebed om ontvankelijkheid en openheid voor Gods aanwezige tegenwoordigheid. Zo kun je dan opnieuw en vernieuwd het gewone dagelijkse leven in om daar met nieuwe ogen te kijken en met nieuwe oren te luisteren. Kortom: tegen de achtergrond van de apart gezette tijd voor meditatie wordt alle tijd meditatieve tijd, en tegen de achtergrond van de aparte plaats voor meditatie wordt elke plaats een meditatieve ruimte. Een pastor die zelf als mysticus leeft vanuit deze contemplatieve grondhouding kan ook anderen bijstaan in het gaan van de spirituele weg.

Mystagogie

Via mysterie en mystiek kom ik zo tenslotte bij het derde begrip waar ik in deze bijdrage aandacht voor wil vragen: mystagogie.⁸ Tegen de achtergrond van het voorgaande versta ik daaronder: inleiding en inwijding in het geheimenis van Gods oneindige nabijheid. Daarbij gaat het niet zozeer om overdracht van kennis op cognitief niveau. Vaak wordt dat toch gezien als de kern van het traditieproces in de kerk zoals dat bijvoorbeeld gestalte krijgt in prediking en catechese. Uiteraard moet er ook voor die cognitieve overdracht ruimte zijn. Sterker nog: het leren gaan van de spirituele weg kan heel goed beginnen met bezinning op wat spiritualiteit is en met het zoeken en zich eigen maken van informatie over mystiek en spirituele oefeningen zoals meditatie, gebed en stilte. Maar dat is niet de essentie van de mystagogie. In de mystagogie gaat het vooral om concrete hulp bij het gaan van de spirituele weg: de pastor is de ander behulpzaam bij het zoeken en vinden van de ervaring van Gods oneindige nabijheid.

Mystagogie vat ik dan ook allereerst op als een praktisch-theologisch handelingsbegrip. Een accent zou ik daarbij willen laten vallen op het aspect van de inoefening: mystagogie mag niet blijven steken in een reflexief bewustzijn van het geheimenis, maar moet concreet gestalte krijgen in het aanreiken en helpen praktiseren van spirituele oefeningen die helpen dat geheimenis te beleven.⁹ Concreet valt bij die spirituele oefeningen dan te denken aan bijvoorbeeld de meditatie, het gebed, de stilte en het lezen van mystieke teksten. Dat zijn oefeningen die als doel hebben: de ervaring van God, van zijn nabijheid, van zijn aanspraak. Het bereiken van dat doel is niet maakbaar. Maar wel zijn zulke oefeningen wegen waarop we verwachten mogen dat God ons tegemoet komt. De pastor die ook mystagoog wil zijn is dus iemand die anderen kan helpen bij de inoefening van dergelijke spirituele vormen. Nu ben ik op dit punt ook zelf nog zoekende. Een volledig uitgewerkte theorie en praktijk van het mystagoog-zijn is voor mij nog een ideaal waar ik naartoe hoop te groeien. Wel kan ik een en ander hier concretiseren aan de hand van twee voorbeelden waar ik zelf ervaring mee heb, namelijk de meditatie van een Bijbeltekst en de oefening in het bidden zonder ophouden. Om dit opstel in de praktijk te laten uitmonden, vertel ik daar tenslotte iets over.

⁸ Zie over het thema van de mystagogie (of: geestelijke begeleiding) bijvoorbeeld de volgende publicaties: Tjeu van den Berk, *Mystagogie. Inwijding in het symbolisch bewustzijn*, Zoetermeer 1999. Kees Waaijman, *Spiritualiteit. Grondalgen, Vormen, Methoden*, Kampen 2000, 857-932. Stefan Knobloch, Herbert Haslinger, *Mystagogische Seelsorge. Eine lebensgeschichtlich orientierte Pastoral*, Mainz 1991.

⁹ Vergelijk: Van den Berk, *Mystagogie*, 56-57.

Meditatie van een Bijbeltekst

Een aantal malen heb ik, met name voor jongeren, een workshop verzorgd over de meditatie van een Bijbeltekst. Zelf sta ik in een (gereformeerde) traditie waarin altijd veel nadruk is gelegd op de studie van de Bijbel. Mij lijkt het van essentieel belang om als christen naast Bijbelstudie ook ervaring op te doen met Bijbelmeditatie als spirituele oefening die gericht is op het horen van Gods stem in je eigen leven. Bijbelstudie kan gemakkelijk blijven steken in het opdoen van kennis over de Bijbel, terwijl Bijbelmeditatie omvorming aan de Bijbel bedoelt te zijn. Het uitgangspunt voor deze meditatie ligt in een liefst korte Bijbeltekst, een Woord dat zoveel mogelijk al direct aanspreekt. Ik werk daarbij dan met een leidraad in vier stappen:

1. Kom tot rust.
2. Kom tot God.
3. Kom tot jezelf.
4. Kom tot leven.

Bij elk van deze stappen geef ik een aantal aanwijzingen. Voor het ‘tot rust komen’ is van belang dat je een rustig moment en een rustige plaats kiest en bijvoorbeeld vijftien minuten van je tijd reserveert om ongestoord met God door te brengen. De meditatie-oefening zet dan in met ontspanning en het aannemen van een goede, eerbiedige lichaamshouding. De concentratie die nodig is kan gevonden worden door rustig in en uit te ademen en op het ritme van de adem bijvoorbeeld te zeggen: ‘Here Jezus Christus, Zoon van God - ontferm U over mij.’ De stap van het ‘tot God komen’ bestaat in een kort gebed (‘Heer, help me uw Stem te horen’) en het herhaaldelijk hardop lezen van een van tevoren gekozen Bijbelgedeelte. Vervolgens wordt dan een kerntekst uitgekozen en eigen gemaakt. Voor de fase van het ‘tot jezelf komen’ zijn dan de volgende vragen belangrijk: Wat wil God hier tegen mij zeggen? Wie ben ik in zijn ogen? Wat wil Hij doen in mijn leven? Al zoekend naar en biddend om een antwoord op deze vragen hervind jezelf als mens-voor-God. Essentieel voor de meditatie-oefening is dan de doorwerking die er vanuit gaat in het alledaagse leven: wie mediteert kan niet onveranderd verder gaan. De stap van het ‘tot leven komen’ maakt dat duidelijk. Meditatie bedoelt een gevulde stilte te zijn waar de Geest van God werkt door het Woord dat wordt gehoord. Vanuit deze gevulde stilte kun je, aangeraakt door de Geest, als hernieuwd mens, het leven weer in.

Deze oefening in het meditatief omgaan met het Woord is naar mijn overtuiging een geweldig hulpmiddel om dichter bij God te leven, en om zijn oneindige nabijheid dieper te ervaren.

Bidden zonder ophouden

In het kader van mijn eerste, aarzelende stappen op de weg van het mystagoog willen zijn, heb ik ook een preek gehouden over het thema ‘Bidden zonder ophouden’ (1 Tessaloniëzen 5:17). Het is een preek¹⁰ die een heel concrete handreiking bedoelt te bieden om het leven biddend te leren leven. Voor veel (gereformeerde) christenen betekent bidden vooral: op gezette tijden een gebed uitspreken (speciaal rond de maaltijden en bijvoorbeeld aan het begin en het einde van kerkelijke vergaderingen). Tegen de achtergrond van deze praktijk wordt Paulus’ woord over het bidden zonder ophouden veelal uitgelegd als: we moeten regelmatig bidden. Toch kan dat niet Paulus’ intentie zijn. Ik geloof dat het in het gebod om te bidden zonder ophouden gaat om een uitnodiging tot een bepaalde manier van leven: biddend leven. In het nu volgende geef ik een tweetal passages uit de preek weer.

‘Biddend leven dat is een leven waarin je gehoor geeft aan de opdracht om te bidden zonder ophouden doordat je je er ieder moment van de dag van bewust bent dat je leeft in Gods tegenwoordigheid. Biddend leven dat is een leven dat helemaal wordt gestempeld door biddend contact met God. Biddend leven dat is een leven dat doortrokken is van het zoeken

¹⁰ De preek is terug te vinden in: Jos Douma, *Op het spoor van meditatie. Biddend luisteren naar Gods Woord*, Kampen 2002, 104-114.

van Gods aangezicht. En toch vergeet je dat heel vaak. Dan leef je zomaar halve of hele dagen of misschien wel meerdere dagen achter elkaar zonder dat je beseft dat je leeft voor Gods aangezicht, zonder dat je er bij stil staat dat Hij al die tijd om je heen is, van seconde tot seconde, want dan ga je helemaal op in de dingen die je doet, dan ga je helemaal op in jezelf. Die ‘biddeloosheid’ wil de Here Jezus door zijn Geest doorbreken. De Geest vuurt ons aan om te bidden zonder ophouden, want daardoor mag je veranderen. Dan gaat heel je leven open staan naar God toe. Dan stem je heel je leven af op God. Dan beleef je alles in het licht van zijn aangezicht.’

‘Biddend leven. Zonder ophouden bidden. Hoe gaat dat in de praktijk? Het eerste wat ik dan wil zeggen is dit: bid de Here of Hij u dat wil geven, een vurig verlangen om biddend te leven. Want als dat verlangen niet in u leeft, dan blijft het alleen maar bij woorden en gedachten over het bidden zonder ophouden terwijl de Here wil geven dat het concrete praktijk wordt. Dat is het eerste: bid vol verlangen om een biddend leven. Vervolgens is het dan heel belangrijk dat u zich oefent om vaak kort te bidden. Ik denk dan aan wat wel schietgebedjes worden genoemd. Nu zijn dat vaak heel korte gebeden tot God, zomaar midden overdag of midden in de nacht, als je hulp nodig hebt. ‘Here, help me toch.’ ‘O God, wees me nabij.’ Maar ook een uitroep van verwondering kan zo’n kort gebed zijn, bijvoorbeeld als je een wandeling maakt in de natuur: ‘Here, wat hebt U alles toch mooi gemaakt.’ Wie biddend wil leren leven, wie zich wil oefenen in het bidden zonder ophouden, moet er een gewoonte van maken om in gedachten vaak korte gebeden uit te spreken. E,n enkele zin is dan al voldoende. En het zou dan goed zijn om je daarbij te laten leiden door een Schriftwoord, om een Bijbeltekst te kiezen die u als gebed wilt gebruiken. Ik noem drie voorbeelden van zo’n heel korte gebedstekst die u kunt gebruiken om u te oefenen in het bidden zonder ophouden. De eerste is het gebed van de tollenaar in de tempel (Lukas 18:13): ‘O God, wees mij, zondaar genadig.’ Het tweede voorbeeld is uit een psalm van David, Psalm 62 vers 6: ‘Waarlijk mijn ziel, keer u stil tot God, want van Hem is mijn verwachting.’ Het derde voorbeeld is het gebed van de blinde Bartimeüs (Markus 10:47): ‘Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij.’ En zo zijn er nog veel meer voorbeelden te geven. Korte gebeden, bestaande uit Schriftwoorden, om met hart en ziel te bidden in het besef dat God om ons heen is, elke minuut van de dag, ieder uur van ons leven. En ik wil het tenslotte nóg iets concreter maken. Want leren bidden zonder ophouden, dat komt niemand aanwaaien, dat vraagt om discipline en oefening. Probeer nu eens om elk uur van de dag in gedachten één keer stil te worden en te beseffen dat u ook op dat moment mag leven voor Gods aangezicht. En spreek dan dat korte gebed uit: ‘Here Jezus Christus, Zoon van God, onferm U over mij.’ Dat kan overal en altijd. Geen enkele plek en geen enkel moment is daar te onheilig voor. Het kan in de kerk, terwijl u zit te luisteren naar een preek. Het kan als je thuis op de bank wat zit te lezen. Het kan op je werk, het kan op de fiets en in de auto. Het kan op school tijdens de les en tijdens de pauze. Het kan als je winkelt in de stad, als je klust in huis of knutselt op de hobbykamer af staat op een bouwsteiger, het kan terwijl je met iemand in gesprek bent of als je ‘s nachts wakker ligt in bed. Het kan het eerste zijn als je wakker wordt en het laatste voor je inslaapt: stil worden, beseffen dat je ook op dat moment mag leven voor Gods aangezicht, en een kort gebed bidden: Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God, want van Hem is mijn verwachting.’

Uitleiding

‘De pastor als mystagoog’ staat er boven dit opstel. De passie die me drijft om theoretisch en praktisch met dit thema bezig te zijn heb ik zo verwoord: laten pastores en predikanten de moed hebben om zoekend naar de diepste kern van hun werk te leren zeggen: ‘ik wil mystagoog zijn’. Het is mijn hartelijke wens dat velen, geïnspireerd door de Geest, deze passie met me willen delen.