

## **Waarlijk, mijn ziel...**

### ***Een spiritueel verhaal over de ziel van de prediker***

Passie voor Preken Lustrumconferentie 21 juni 2007

Jos Douma

*Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God,  
Want van Hem is mijn verwachting.*

Aan deze woorden uit Psalm 62 ontleen ik de titel van mijn verhaal. De woorden brengen me weer in contact met een geestelijke oefening die ik veelvuldig in de praktijk heb gebracht sinds de tijd dat ik studeerde in Kampen en veel bezig was met het thema spiritualiteit. Ik heb toen een eigen geestelijke oefening ontworpen, waarmee ik de werkdag begon. Die geestelijke oefening, die ik vaak deed op een meditatiekrukje, in het ritme van de ademhaling, werd gekleurd door de volgende woorden:

*Here Jezus Christus, Zoon van God,  
ontferm U over mij. (3x)*

*Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God,  
want van Hem is mijn verwachting. (2x)*

*Veni, creator Spiritus  
mentes tuorum visita,  
imple superna gratia,  
quae tu creasti pectora.*

*Kom Schepper, Geest, daal tot mij neer,  
houd Gij bij mij uw intocht, Heer;  
vervul mijn hart dat U verbeidt,  
met hemelse barmhartigheid.*

Ik moet eerlijk zeggen dat deze geestelijke oefening om in de stilte vanuit mijn ziel contact te maken met de Heer in de loop van de jaren wel onder druk is komen te staan. Ik vind het moeilijk om er in de hectiek van het predikantsleven voldoende ruimte voor te maken.

In elk geval vond ik, terwijl ik me afvroeg waarover ik vandaag wilde spreken, in deze geestelijke oefening het antwoord. Ik wil het hebben over de ziel. Over mijn ziel. Over jouw ziel.

*Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God,  
want van Hem is mijn verwachting.*

--

Twee weken geleden sprak ik hierover met de Vader Abt van de trappistenabdij Koningshoeven in Berkel-Enschot.<sup>1</sup> Ik bracht een etmaal door in het midden van de zestien broeders die daar gemeenschappelijk leven volgens de regel van Benedictus. In een gesprek met de Vader Abt, Dom Bernardus (overigens een leeftijdgenoot, hij is net als ik geboren in 1968) hadden we het even over 'Passie voor Preken' en de Jubileumconferentie die zou gaan over het thema 'Er preekt een echt mens', en dat ik wilde spreken over de ziel – en toen gaf Dom Bernardus aan dat een heel belangrijke opdracht voor de Vader Abt van het klooster deze is, volgens de regel van Benedictus: zorgen voor zijn eigen ziel. In hoofdstuk 2 van de regel is het als volgt verwoord:

*37 De abt wete dus, dat wie de leiding van zielen op zich neemt, zich klaar moet maken om rekenschap te geven. 38 Daarom moet hij ervan overtuigd zijn, dat hij op de dag van het oordeel over evenveel zielen aan de Heer rekenschap zal moeten geven als hij broeders onder zijn hoede weet, en natuurlijk komt daar zijn eigen ziel nog bij.*

De voorganger van Dom Bernardus, broeder Korneel, die na 15 jaar abt te zijn geweest van Koningshoeven nu weer monnik is, zegt er in een van de door Leo Fijen gemaakte kloosterafleveringen van KRO's Kruispunt dit over:

*Ik doe nu allemaal dingen (het gastenhuis, de tuin, de bibliotheek) en tegelijk voel ik dat er een gat onder blijft, het gevoel: ik moet eigenlijk iets anders doen. En ik denk dat dat gat, die leegte daaronder, dat dat misschien de zorg voor mijn eigen ziel is, om het met de regel van Benedictus te zeggen. Dat ik ook iemand ben, nog van waarde ben, als ik niet functioneer naar anderen toe. Benedictus zegt in de regel: de abt moet voor dit en dat en dat allemaal zorgen, maar hij mag niet vergeten de zorg voor zijn eigen ziel. En in zo'n functie vergeet je eigenlijk altijd de zorg voor je eigen ziel.*

Ik zou dit spoor nog wel wat verder willen trekken en spreken over de vergelijking tussen de Vader Abt die verantwoordelijkheid draagt voor de broeders van de abdij en over wat dat van hem vraagt, en de predikant die verantwoordelijkheid draagt voor zijn of haar gemeente. Ik zou dan spreken over de predikant als vader, of de predikant als moeder. En dat zou dimensies openen waarvan ik denk dat ze vaak verborgen blijven, gesloten, we komen er niet bij. Predikanten zoeken vandaag de dag hun identiteit toch eerder in het Schriftgeleerde-zijn, coach-zijn, leider-zijn, manager-zijn, toeruster-zijn, inspirator-zijn, dan in het vaderschap of het moederschap (en dan gaat het me om de metaforische betekenis van die aanduidingen).

Maar ik kies er nu voor om het verder te hebben over de ziel, en de zorg voor de eigen ziel.

--

Ik herneem weer even dat citaat uit Psalm 62.

---

<sup>1</sup> In 2006 verscheen ter gelegenheid van het 125 jarig jubileum van Abdij Koningshoeven het boek: *Goudzoekers*. Portretten uit Abdij Koningshoeven (uitgeverij Skandalon). Meer over de Abdij op [www.koningshoeven.nl](http://www.koningshoeven.nl).

*Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God,  
want van Hem is mijn verwachting*

Toen Dietrich Bonhoeffer nog maar 22 jaar oud was, preekte hij in zijn periode in Barcelona (1928-1929) een keer over die Psalm. Een citaat uit de preek<sup>2</sup>:

*Dat woordje 'ziel' klinkt zo vreemd temidden van de verwarring en het geschreeuw van de stemmen die zichzelf aanprijzen. Het heeft een zo rustige en stille klank, dat het nauwelijks meer uitkomt boven het razen en woeden in ons innerlijk. Maar het heeft een klank van grote verantwoordelijkheid en ernst: jij, mens, hebt een ziel. Let op dat je die niet verliest, dat je niet op een dag ontwaakt uit het gewoel van het leven - zowel beroepsmatig als privé - en ziet dat je van binnen hol bent geworden, een speelbal van gebeurtenissen, een blad waarmee de wind speelt, en dat uiteindelijk verwaait; dat je geen ziel hebt. Mens, let op je ziel!*

Die oproep van Bonhoeffer, die in wezen niet anders is dan de oproep van Benedictus, willen we op ons in laten werken door nu speciaal bij dat woordje 'ziel' stil te staan. Wat is dat: de ziel? Wat bedoelen we als we zeggen dat we iets met hart en ziel doen? Als we zeggen dat we zielsgelukkig zijn? Als we spreken over balsem voor de ziel? Als we met het oog op de prediking en de prediker daarover nadenken, ligt er niets meer voor de hand dan onze inzet te nemen bij de Schriften. Daar wordt veelvuldig gesproken over de ziel, over de *nefesj*, over de *psuchè*.

- -

Kees Waaijman, hoogleraar in de spiritualiteit, verbonden aan het Titus Brandsma Instituut in Nijmegen, heeft in zijn boek *Spiritualiteit. Vormen, grondslagen, methoden*<sup>3</sup> een boeiende passage geschreven over de ziel, waaraan ik voor het nu volgende veel ontleen. En ik probeer de inzichten meteen ook door te vertalen naar de persoon van de prediker, die mens die echt is, of niet.

In de definitie van Waaijman gaat het in spiritualiteit om het godmenschelijke betrekingsgebeuren onder het gezichtspunt van de omvorming. Oftewel: het gaat in spiritualiteit om de betrokkenheid van God en de mens op elkaar en wat daarin gebeurt. Bij het beschrijven van de menselijke pool kiest Waaijman dan het begrip ziel als kernbegrip, omdat in de geschiedenis van de spiritualiteit de mens binnen het godmenschelijke betrekingsgebeuren bij voorkeur daarmee werd aangeduid. Samenvattend schrijft hij:

*De ziel, verstaan vanuit de bijbels georiënteerde tradities, is een veelzijdig gegeven: een uitgespaarde ruimte, die zich kan openen, maar tegelijk heeft zij de mogelijkheid zich te sluiten; bron van leven, maar met het vermogen vast te lopen in zichzelf; overgave in liefde, maar ook in staat om iemands leven op te*

---

<sup>2</sup> De preek 'Mut zur Stille' is te vinden in: Dietrich Bonhoeffer, *Predigten – Auslegungen – Meditationen 1925-1945*, Erster Band: 1925-1935 (Chr. Kaiser München 1984), 157-165. In vertaling is de preek te vinden in: Dietrich Bonhoeffer, *Mijn ziel keert zich stil tot God*. Meditatie bij de Psalmen (Ten Have Baarn 2002).

<sup>3</sup> Kees Waaijman, *Spiritualiteit. Vormen – grondslagen – methoden* (Kok Kampen 2000).

*vreten; zij kan met de persoonskern in vrede samenleven, maar ook depressief op het ik drukken; zij kan in zichzelf keren en buiten zichzelf zijn.*<sup>4</sup>

Dat zijn allemaal werkelijkheden die we kennen en die te maken hebben met de ziel. Maar hebben we contact met onze ziel als we preken voorbereiden en als we preken? Hebben we – om Bonhoeffers vraag nog een keer te stellen – hébben we nog een ziel? Juist om die vraag te beantwoorden is het nodig, maar ook heel boeiend, om te ontdekken wat de ziel nu eigenlijk is volgens de Schriften. Waaijman beschrijft zeven dimensies<sup>5</sup>:

1. De ziel als kwetsbare binnenruimte
2. De ziel in haar behoeftigheid en gevoeligheid
3. De ziel als levenskern
4. De ziel als de persoonskern
5. De ziel in haar beweeglijkheid
6. De ziel als het vermogen om naar de ander te gaan en bij de ander te zijn
7. De ziel als het vermogen zich te geven voor de ander

Ik werk dat nu wat uit en waarschuw alvast voor het wat eigzinnige taal-eigen van Waaijman. Maar ik wil dat eigzinnige taal-eigen opvatten als een nieuwe taal die hij ons aanreikt om te spreken over de ziel waar we zo moeilijk contact mee krijgen.

**1. De ziel als kwetsbare binnenruimte** | De ziel dat is onze binnenruimte die wordt uitgespaard ten opzichte van het omringende, de binnenruimte die zich aftekent tegenover de sociale omgeving. Het is de eigen naam, de eigen identiteit. Dit eigene kan bedreigd worden van buitenaf door verdrukking, beknotting en door het kwaad. De binnenruimte van de ziel wordt dan nauw, gekwetst. De ziel is de in-wendige ziel. Maar als we die in-wendige ziel willen beschermen met allerlei beschermende maatregelen, dan lopen we de kans onze ziel te verliezen, of liever: onze ziel te gaan vereenzelvigen met haar omheinende functie.

- Heb ik als prediker, als mens, contact met de kwetsbare binnenruimte? Ken ik deze binnenruimte eigenlijk wel? Of heb ik er in de loop van mijn leven muren omheen geplaatst om mezelf te beschermen?

**2. De ziel in haar behoeftigheid en gevoeligheid** | De binnenruimte van de ziel is leeg en vraagt erom gevuld te worden. Dat is haar behoeftigheid. Ziel is de holle leegte die gevoeld wordt als je honger hebt of als je dorst hebt. Tegelijk staat ziel voor het gevoelige leven, voor alles wat er aan gevoelens in mij kan zijn, vaak ook lijfelijk ervaarbaar: angst, ontzetting, vertedering, bewogenheid, ontroering.

- Ken ik als prediker, als mens, mijn diepste behoeften, mijn leegheid? Durf ik mijn gevoelens te ervaren, al die gevoelens waar de Psalmen zo vol van zijn? Of heb ik alleen een mening over die gevoelens in de Psalmen?

**3. De ziel als levenskern** | Leven verwoordt een kernelement in het bijbelse *nefesj*. Het staat voor: kiemkracht, groei, spontaniteit. Zo heeft *nefesj* ook te

---

<sup>4</sup> Waaijman, *Spiritualiteit*, 434.

<sup>5</sup> Waaijman, *Spiritualiteit*, 434-444.

maken met adem en met de ademhaling, met mijn bloed als de zetel van het leven. Deze levenskern, die de ziel is, staat bloot aan drie soorten vernietiging: ontbinding, verslinding, verdwijning.

- Voel ik als prediker, als mens, deze levenskern in mijn binnenste? Of ben ik murw geslagen, is mijn ziel weggesijpeld onder de druk van alles wat ik moet doen en waar ik aan moet voldoen?

**4. De ziel als de persoonskern** | Waaijman geeft heel zorgvuldig aan dat van de 754 keer dat *nefesj* voorkomt in de Schriften, het 455 keer een suffix van de eerste, tweede of derde persoon bij zich heeft: mijn ziel, jouw ziel, zijn ziel. Er is dus een hechte relatie tussen de ziel en de persoonskern: het ik en mijn ziel horen bij elkaar, en ik kan mijn ziel aanspreken. Hier haalt Waaijman ook Psalm 62 vers 2 aan, naast Psalm 42 vers 6 ('Wat ben je bedroefd, mijn ziel, en onrustig in mij. Vestig je hoop op God') en Psalm 103:1-2 ('Prijs de HEER, mijn ziel, prijs, mijn hart, zijn heilige naam. Prijs de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van zijn weldaden').

- Zorg ik als prediker, als mens, voor mijn ziel zoals ik voor mijn lichaam zorg (of doe ik dat laatste misschien ook niet)? Spreek ik zelf mijn ziel aan? Laat ik mijn ziel door anderen aanpreken? Heb ik wel contact met mezelf?

**5. De ziel in haar beweeglijkheid** | De *nefesj* staat vaak parallel met de *roeach* en heeft zo ook de betekeniscomponent van beweging, beweeglijkheid. Deze beweging kan alle kanten opgaan: opwaarts, neerwaarts, voorwaarts en zijwaarts. Daarbij is de beweging vaak dubbelzinnig. Als een ziel neerwaarts gaat, kan dat zowel nederigheid als depressiviteit betekenen. Als de ziel opwaarts gaat, kan dat zowel op gebed als op hoogmoed duiden. Een zijwaarts gaande ziel is enerzijds uiting van het zoeken van vrijheid en ruimte en anderzijds van de wijdte van de hebzucht. En de ziel kan ook voorwaarts worden gedreven, zowel door de liefde als ook door moordzucht.

- Zie ik als prediker, als mens, deze bewegingen van mijn ziel? Herken ik dat mijn opwaarts gaande ziel zowel hoogmoed als gebed tot uitdrukking brengen? Ben ik überhaupt vertrouwd met de dynamische bewegingen van de ziel of zit ik vast in onbeweeglijkheid?

**6. De ziel als het vermogen om naar de ander te gaan en bij de ander te zijn** | De ziel gaat het liefste uit naar degene die door de ziel wordt bemind. In het Hooglied is dat de geliefde, de zielsbeminde. Het meest van alles zoekt de ziel God. Psalm 63 vers 2: 'God, u bent mijn God, u zoek ik, naar u smacht mijn ziel, naar u hunkert mijn lichaam in een dor en dorstig land, zonder water.' Het zijn bij de ander wordt in de Schrift gemeenschap genoemd, of 'voeling' zoals Waaijman het verwoordt. Het is zielsverknochtheid aan de ander. Het levenscentrum van de ziel verschuift naar de ander, naar de jij, naar de U.

- Herken ik als prediker, als mens, dit uitgaan van mijn ziel naar de ander, dit vermogen en verlangen om verbondenheid te ervaren? Of is mijn ziel zo gekwetst, zo afgestompt door negatieve ervaringen dat er geen 'voeling' meer kan ontstaan met de ander, met God?

**7. De ziel als het vermogen zich te geven voor de ander** | Je leven geven dat is je ziel geven. Jezus kwam om zijn ziel te geven, zijn leven, zijn *psuchè*, als een losprijs voor velen (Matteüs 20:28). Hij is de goede herder die zijn leven, zijn ziel inzet voor zijn schapen (Johannes 10:11,15). Ziel is daarmee het

vermogen om zichzelf te verloochenen, zichzelf op te offeren en om juist langs die weg de ziel te redden.

- Wil ik als prediker, als mens, deze zichzelf gevende en zichzelf opofferende dimensie van de ziel aanspreken en de ruimte geven? Of sluit ik me op in mijzelf? Is ziel vooral ego geworden?

Als we zo de verschillende betekenisdimensies van het bijbelse zielsbegrip op ons in laten werken, beginnen we misschien aan te voelen wat dat is: ziel. En kunnen we misschien weer een eerste stap zetten op het pad van het contact maken met onze ziel, op weg naar bezielde en bezielende prediking.

- -

Wat ik met heel dit verhaal over de ziel maar wil zeggen, is dit: het is niet eenvoudig om met droge ogen te horen beweren dat we maar niet al te veel aandacht aan de persoon van de predikant moeten besteden, omdat dat gevaarlijk zou zijn, omdat dat subjectief zou zijn, omdat dat bij de gemeente zou leiden tot ongezonde afhankelijkheid van charismatische persoonlijkheden die de heilige Geest voor de voeten lopen.

Ik geef toe dat de aandacht die aan de persoon van de predikant wordt gegeven gekleurd kan zijn door een te eenzijdig communicatief of psychologisch perspectief. Maar zouden we niet ook de vraag moeten durven stellen of de vrome bezorgdheid die de aandacht voor de persoon van de predikant her en der teweeg lijkt te brengen niet een subtiele (eventueel zelfs: een sublieme) manier is om ons onvermogen te verhullen om contact te maken met onze ziel?

En nogmaals: we hebben het hier over een bijbels gegeven, over de ziel, die aangesproken moet worden, over de ziel als het leven dat God in ons geplant heeft en dat zo gemakkelijk een stille dood kan sterven als we er geen aandacht aan geven. Want wat je geen aandacht geeft, gaat dood, sijpelt weg, verdampt, verbleekt. Wie geen ziel meer heeft kan niet bezielde preken en ook niet bezielend preken.

- -

Wat is de ziel? Dat is nog een redelijk veilige vraag. Hoe krijgen we contact met de ziel? Ook nog redelijk veilig. Hoe krijg ik weer contact met mijn ziel? Die vraag doet ertoe. Want we kunnen ons als predikanten zo gemakkelijk verschuilen achter onze kloppende preekopvattingen, achter onze boeiende homiletische discussies en referaten, achter onze exegetische vondsten, achter ons authentieke charisma, achter onze dogmatische correctheid, achter onze stoere liefde voor de traditie, achter onze even stoere hang naar evangelische ervaring. Het kunnen even zovele vluchtwegen zijn waarlangs we weggrennen van onze ziel.

Maar dan komt dat ongemakkelijke bijbelwoord ons leven binnen:

*Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God,  
want van Hem is mijn verwachting*

We worden geroepen om onze ziel aan te spreken, te communiceren met onze ziel, want pas als we communiceren met onze ziel, als we geleerd hebben contact te maken met onze ziel (die kwetsbare binnenruimte, die levenskern, dat vermogen om bij de ander te zijn, om mij aan de ander te geven), zullen we in staat zijn om te communiceren vanuit onze ziel. Pas als we zorgen voor onze eigen ziel, zullen we kunnen arbeiden aan andermans ziel.<sup>6</sup>

Dat heeft dus allemaal maar weinig te maken met postmoderne, ervaringsgerichte eisen rond communicatieve vaardigheden, relationele bekwaamheden en emotionele competenties. Dat heeft alles te maken met die eenvoudige bijbelse realiteit dat we een ziel hebben, en dat je die ziel kunt verliezen, dat je die ziel kunt verkopen, dat je die ziel kunt verwaarlozen en dat je juist vanwege die vreselijke mogelijkheden zorg en aandacht moet besteden aan die ziel.

Maar hoe krijg ik contact met mijn ziel? En als ik dat contact met mijn ziel weer heb gevonden, wat betekent dat dan eigenlijk voor mijn prediking?

--

Op dit punt heb ik zelf veel geleerd van Larry Crabb, een man die een groot deel van zijn leven als psycholoog heeft gewerkt maar zich nu helemaal geeft aan de thema's spirituele begeleiding en verbondenheid. Voor wie graag verder wil komen in het contact krijgen met de eigen ziel en het communiceren vanuit de ziel wil ik twee boeken noemen die ik van harte zou willen aanbevelen.

Het eerste boek dat ik noem heeft als titel: 'Ik zeg PAPA. Over vertrouwelijk en persoonlijk gebed.' Daarin introduceert Crabb wat hij noemt 'relationeel bidden'. Hij omschrijft zijn eigen totdat hij ontdekte wat relationeel bidden was als volgt: 'Saai, slechts intens in crisissituaties, meer vragend dan relationeel, meestal verwarrend of wantrouwig, zo nu en dan zinvol en gepassioneerd, maar doorgaans een levenloze routine.'<sup>7</sup>

In zijn boek legt hij een viertal stappen uit waarvan ik er één naar voren wil halen, maar niet dan nadat ik duidelijk heb gemaakt dat het Crabbs bedoeling niet is om een formule of een techniek aan te reiken: 'Wat ik u wil laten zien, is een manier om naar God toe te komen. Een manier die hem verheugt en die ons verandert. Het is een manier van bidden die ons met Hem verenigt, zodat wij niet langer leven, maar Christus dóór ons.'<sup>8</sup>

PAPA is bij Crabb een acroniem en staat voor: Presentatie, Aandacht, Puurheid, Aankomst. Het gaat mij nu om de eerste stap, omdat die ons helpt om contact te krijgen met onze ziel. Crabb gebruikt in dat verband een beeld, dat van de rode stip. 'Ga staan op je rode stip', zo luidt de eerste stap in het PAPA-gebed. De rode stip is in Amerika op stadsplattegronden de aanduiding voor de plaats waar

---

<sup>6</sup> Wim Dekker, 'De bijbel en de trends. Preken uit twee bronnen?' in: Wim Dekker en Jos Douma (red.), *Dichtbij de hoorder*. Prediking en trends (Kok 2007), schrijft: 'Hoe komen we tot een prediking, die voluit bijbels is, *die een mens kan ervaren als arbeid aan zijn ziel*, maar die tegelijk voluit eigentijds is, met oog voor trends, ook maatschappelijke en politieke trends?' (cursivering van mij, jrd).

<sup>7</sup> Larry Crabb, *Ik zeg PAPA*. Over vertrouwelijk en persoonlijk gebed (Medema 2006), 26. De oorspronkelijke Engelstalig titel luidt: *The PAPA Prayer*. The prayer you've never prayed.

<sup>8</sup> Crabb, *Ik zeg PAPA*, 30.

je je op dat moment bevindt. Gaan staan op je rode stip betekent dat je in je gebed eerst tegen God zegt: 'Heer, hier bevind ik mij.' En de korte handreiking die Crabb geeft luidt zo: 'Stel uzelf voor God zonder pretenties, wees in de relatie een echt mens. Vertel Hem alles wat er in u omgaat, voorzover u daar vat op hebt.'<sup>9</sup>

Als je contact wilt maken met je ziel, dan is het belangrijk om op je rode stip te gaan staan, om te voelen, te proeven, te ontdekken wat er zich afspeelt in die kwetsbare binnenruimte aan teleurstelling en vreugde, aan aanvechting en woede, aan onrust en verwarring, aan agressie en verlangen.

Het tweede boek van Larry Crabb dat ik noem heeft als titel: 'Recht uit de ziel. Communicatie zoals God het bedoeld heeft.'<sup>10</sup> Ik wil hier nu kort over zijn, maar dit boek kan ons als predikers helpen om na te denken over de taal van onze preken. Wat zou het geweldig zijn als in onze zondagse diensten de taal van de ziel werd gesproken. Niet de taal van de ratio, van de moraal, van de uitleg, van het appèl, van de helderheid, van de voorspelbaarheid, van de betweterigheid, van de superioriteit. Maar de taal die geboren wordt in onze kwetsbare binnenruimte, waar de Geest aan het werk is, waar de vrede van Christus steeds meer voet aan de grond krijgt.

Crabbs inzichten zijn allereerst bedoeld voor het pastoraat, maar ze zijn zonder moeite door te vertalen naar de homiletiek. Een citaat, waarin ook zijn heilige ongenoegen ('holy discontent') woorden krijgt: 'Wij gebruiken zelden woorden die laten zien wie wij werkelijk zijn achter de façade van onze voorwendsels, standpunten en politieke correctheid en die ons verbinden met een andere levende ziel. *Maar zelden horen wij woorden die onze ziel met de ziel van een ander mens verbinden en vervolgens beide zielen samen met God.* Veel kerken, gelukkig niet alle, maar wel te veel, zijn net zo gevaarlijk geworden voor de gezondheid van onze ziel als sekswinkels. Mensen verlaten ze ofwel oppervlakkig geprikkeld, of totaal verdoofd. Godsdienstige evenementen hebben soms net zo weinig met het werkelijke leven te maken als cocktailparty's in een sociëteit. "Zo, dus jij hebt je huis net opnieuw ingericht? Wat leuk. Vertel eens." Of: "Wat een geweldige preek, hè. Die illustraties, de verhalen – die hebben me diep geraakt.'<sup>11</sup>

De taal van de ziel: het is kwetsbare taal, krachtige taal die in zwakheid wordt geboren, de taal van de echtheid, van de menselijkheid waardoorheen de adem van God voelbaar wordt, het is de taal van het verlangen om God te kennen en Hem boven alles te beminnen, het is de taal van werkelijke verbondenheid, bevrijdend en genezend als de taal van Jezus, de taal van Gods Vaderhart. Het is de taal die geboren wordt uit het 'Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God' en die door de Geest uitmond in het 'Prijs de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van zijn weldaden.' Wat zou er gebeuren als die taal overvloedig werd gesproken in onze kerken en als die taal werd verstaan door de hoorders?

---

<sup>9</sup> Crabb, *Ik zeg PAPA*, 31.

<sup>10</sup> Larry Crabb, *Ik zeg PAPA*. Communicatie zoals God het bedoeld heeft (Medema 2005). De oorspronkelijke Engelstalig titel luidt zo: *SoulTalk*. The language God longs for us to speak.

<sup>11</sup> Crabb, *Ik zeg PAPA*, 23.



--

Ik wil eindigen met te wijzen op het belang van geestelijke oefeningen voor de predikant die recht uit de ziel wil preken. Want dat vraagt oefening, en dat kost geduld en volharding, want de meest diepe dingen in ons leven worden ons niet zomaar in de schoot geworpen. Geestelijke oefeningen dus, oefeningen waar de Geest doorheen speelt, waar de Geest doorheen blaast. Ik kies voor een paar klassieke latijnse termen omdat het zo belangrijk is op dit punt weer contact te maken met een brede christelijke spirituele traditie die nog stroomt in bijvoorbeeld kloosters, in de getijdengebeden. Drie klassieke termen: lectio, oratio, tentatio. Oftewel:

- leg je toe op het woord (lectio)
- leg je toe op gebed (oratio)
- leg je toe op de stilte (silentio)

Het gaat me hier niet om een volgorde, maar om drie dimensies van de geestelijke oefening waardoor ik contact leer maken met mijn ziel, mijn kwetsbare binnenruimte, mijn levenskern, mijn identiteit, waarvan broeder Korneel zei: 'dat ik ook iemand ben, nog van waarde ben, als ik niet functioneer naar anderen toe'. Daarbij vormen de Psalmen bij uitstek de ruimte om in te verkeren.

**Lectio** | Lees de Schriften. Lees aandachtig, zorgvuldig en liefdevol, met het verlangen van Godswege verrast en aangesproken te worden. Lees voor jezelf - niet voor je gemeente, niet voor anderen - voor jezelf. Lees en laat de Geest in je ademen. Dat is lectio.

*Goed voor mij is de wet uit uw mond,  
beter dan een schat aan goud en zilver. (Psalm 119:72)*

**Oratio** | Zoek het gelaat van de HEER. Leer relationeel bidden: bij je God zijn als echt mens, kwetsbaar en gekwetst, hunkerend naar zijn omhelzing, naar zijn vermanende en bemoedigende woorden, naar veiligheid en heiligheid. Bid zonder ophouden. Dat is oratio.

*Mijn hart zegt u na:  
'Zoek mijn nabijheid!'  
Uw nabijheid, HEER, wil ik zoeken. (Psalm 27:8)*

**Silentio** | Wees stil voor het aangezicht van God. Stilte is niet de afwezigheid van lawaai en geruis, maar de moed om naar binnen te luisteren, stemmen tot zwijgen te brengen net zolang tot je alleen de adem van de Geest nog hoort ruisen. Dat is moeilijk, dat is heel moeilijk. En daarom moeten we onszelf tot de orde laten roepen en de stilte zoeken die zich niet vanzelf aandient in deze luidruchtige en jachtige wereld. Om de stem in de stilte te horen die ook hoorbaar wil zijn als we preken, die genezende en bevrijdende stem van de Heer.

*Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God,  
want van Hem is mijn verwachting. (Psalm 62:6)*

## Zorgen voor mijn ziel. Een handreiking

Dit spirituele verhaal over de ziel van de predikant vraagt om vertaling en toepassing in de praktijk. Hier volgend enkele handreikingen om verder te komen in het creëren van stiltemomenten in het leven van de prediker die wil (leren) preken recht uit de ziel.

1. In het *Dienstboek* (Een proeve. Schrift – Maaltijd – Gebed) staan 'Oefeningen voor inkeer en verstillig' (blz. 1145-1150) die heel behulpzaam zijn.
2. Laat een aantal Psalmen waarin veelvuldig sprake is van de ziel of waarin de kwetsbare binnenruimte van de ziel betreden wordt meditatief op je inwerken. Kies ervoor om minstens een kwartier lang alleen te zijn met de Psalm en de Psalm jou te laten vormen. Geschikte Psalmen: Psalm 6, Psalm 16, Psalm 25, Psalm 31, Psalm 42, Psalm 57, Psalm 62, Psalm 63, Psalm 103, Psalm 130, Psalm 131.
3. Maak nader kennis met het Jezusgebed als een verstilde vorm om onophoudelijk te leren bidden: *De ware verhalen van een Russische pelgrim*. De mystieke kracht van het Jezusgebed (Becht 1977); Jos Douma, *Jezus uitstralen*. Worden als Hij (Kok 2005), 110-112.
4. Meer over de praktijk van het mediteren: Jos Douma, *Op het spoor van meditatie*. Biddend luisteren naar Gods Woord (Kok 2002); Kick Bras, *Lichtspoor*. Een jaargang meditatie (Kok 1996); A. van Brummelen, *Meditatief leven* (Kok 1987).
5. De thematiek van dit verhaal kan ook op de noemer van 'contemplatief leven' of van 'de contemplatieve predikant' worden gebracht. Een belangrijk boek: Eugene Peterson, *Dragende delen*. Pastor zijn op authentieke wijze (Ekklesia 1993).
6. Meer bezinnend materiaal is te vinden op: [www.josdouma.nl/passievoorpreken](http://www.josdouma.nl/passievoorpreken).