

# Mag ik even stilte?

## Leren zwijgen om beter te kunnen spreken

Waar is de stilte gebleven? We leven allemaal in een drukke en jachtige tijd. We gaan van de ene taak naar de andere. Overvol wordt ons leven ervan. Daarom is het goed en heilzaam om eens de vraag te stellen: hoe komt er weer stilte in ons bestaan?

In dit artikel stel ik die vraag speciaal met het oog op predikanten. Ook hun agenda's zijn vol, zo vol dat er soms geen ruimte overblijft voor de eigen omgang met God. Ik zie het bij mezelf en hoor het regelmatig van collega's: geen tijd voor persoonlijke bijbellezing, geen tijd voor persoonlijk gebed. 'Ik verlang naar meer rust en stilte, maar waar haal ik de tijd vandaan?' Voor predikanten (en andere kerkelijk werkers) is ruimte hiervoor extra belangrijk. Zij dragen immers ook zorg voor de zielen van anderen. Maar hoe kun je zorgen voor andermans ziel, als de zorg voor je eigen ziel erbij inschiet?

### *Stil zijn is ook gewoon een worsteling*

Er zijn natuurlijk veel verschillende manieren om invulling te geven aan persoonlijke geestelijke verdieping. Ik kies er nu voor om aandacht te vragen voor stilte en zwijgen. Als het je taak is om veel te (s)preken, kan dat spreken op den duur uitgehold raken. Een bemoedigend woord

is dan misschien zo gezegd, een overdenking zo uitgesproken en een bijbeltekst zo geciteerd, maar komt het nog uit de diepte van je hart? Is het een vrucht van het werk van de Heilige Geest in jou?

### De spanning van stilte

Tot de geestelijke oefeningen waarvan men in de christelijke kerk vanouds gebruikgemaakt heeft, hoort ook de stilte. Stilte houdt in dat je stopt met ' bezig zijn', dat je zwijgt, dat je de eenzaamheid zoekt. Voor die eenzaamheid kun je naar een aparte plaats, een klooster of een kerk, de natuur in of naar een speciale ruimte in je huis. Zo'n omgeving werkt bevorderlijk, maar waar het in wezen om gaat is de keuze om zelf stil te worden en alleen met God te zijn.

*Hoe kun je zorgen voor anderzans ziel, als de zorg voor je eigen ziel erbij inschiet?*

En dat is spannend. Want zodra je stil wordt, merk je dat je van binnen allesbehalve stil bent. Van binnen komen allerlei stemmen en gedachten op die je belemmeren om stil en geconcentreerd te blijven. Als je dat merkt, worden de volgende vragen belangrijk: Hoor ik de stem van God nog wel te midden van al dat lawaai? Krijgt de Heilige Geest nog de kans om in mijn leven te spreken? Is die almaar doorgaande gedachtestroom niet een gevaar voor mijn omgang met de Heer?

### Een kleine sabbat

Zelf probeer ik elke morgen, voordat ik met werken begin, een kwartier stil te zijn. Vaak luister ik eerst naar een Taizé-lied om alvast tot rust te komen. Dat is ook nodig, merk ik, want altijd is er die sterke drang om eerst dat mailtje te beantwoorden of een ander klusje te doen, omdat het allemaal zo belangrijk is en de agenda zo vol. Toch kies ik er dan voor om de stilte in te gaan.

Een kwartier lang doe ik dus niks en rust ik. Zo vier ik als het ware een kleine sabbat, van waaruit ik de rest van de dag kan werken. Ik bepaal mezelf er ook bij dat God het eigenlijke werk doet, dat ik mag leven vanuit het 'Het is volbracht' van Jezus Christus. Wat die voortdurende gedachtestroom betreft, heb ik geleerd dat ik me daar niet tegen moet verzetten én dat ik me er niet door mee moet laten nemen. Daarom probeer ik steeds zachtjes terug te gaan naar een kort bijbelwoord dat ik in mijn hart heb. Bijvoorbeeld Psalm 16, vers 2: 'Ik zeg tot de HEER: U bent mijn Heer, mijn geluk, niemand gaat u te boven.' Of eenvoudig

de naam 'Jezus', want in Hem is alles wat ik nodig heb, ook de rust en de stilte.

### Worsteling

Ik geloof dat de Heilige Geest deze tijd gebruikt om me dichter bij Gods hart te brengen en me te laten groeien in zuiverheid en toewijding. Ik gelóóf dat – ik erváár het lang niet altijd, want stil zijn is ook gewoon een worsteling. Maar in plaats van te zeggen 'Dit is dus niks voor mij' probeer ik deze geestelijke discipline vol te houden.

Waarom? Omdat het Bijbels is (Psalm 62, vers 5: 'Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God') en omdat gelovigen van alle tijden en plaatsen hun omgang met God ermee geoeftend hebben en erin gegroeid zijn.

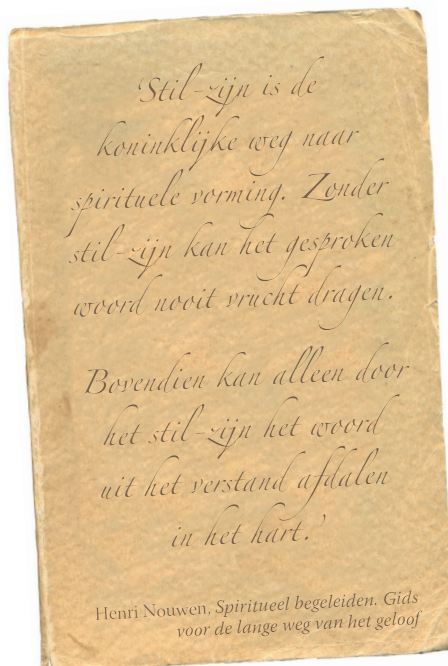
De stilte is ook belangrijk omdat het me dwingt te zwijgen. Allereerst van buiten: ik praat niet hardop, ik doe er het zwijgen toe. Vervolgens ook van binnen, want ik probeer niets toe te voegen aan die maastroom van gedachten die er al is. Ook als we denken, spreken we! En ik steek in mijn gedachten vaak hele monologen af of kom dan tot allerlei plannen die ik zou willen uitvoeren. Pas als ik me daarvan losmaak, zwijg ik echt en ontstaat de ruimte om in Gods tegenwoordigheid te vertoeven en zijn stem te horen. Dit laatste betekent niet dat ik op speciale boodschappen wacht. Ik vertrouw er eenvoudig op dat Hij me door zijn Woord zal aanspreken. Deze stilte-oefening heeft zo haar eigen waarde, maar dient er vervolgens ook voor om God beter te verstaan in zijn Heilige Schrift.

### Bonhoeffer en Nouwen

Daarmee komt ook weer in beeld dat predikanten uiteindelijk geroepen zijn om te (s)preken. Maar ons spreken moet voortkomen uit zwijgen, niet een leeg zwijgen maar een stil luisteren naar God, wanneer we de Schrift lezen. Juist de stilte rond het Woord is van diepgaand belang voor het horen van Zijn stem en voor een vitaal doorgeven van het gehoorde. Dietrich Bonhoeffer heeft daarover in *Leven met*







elkander (*Gemeinsames Leben*) het volgende geschreven: 'Wij zwijgen alleen ter wille van het Woord en dus niet om aan het Woord te weinig eer te bewijzen, maar om het op de juiste manier te eren en in ons op te nemen. Zwijgen is tenslotte niets anders dan wachten op het Woord van God om door Gods Woord gezegend terug te keren. (...) Het zwijgen voor het Woord leidt tot het juiste luisteren naar en daarmee ook tot het juiste spreken van het Woord van God op het juiste ogenblik. Veel onnodigs blijft ongezegd. Maar het werkelijk belangrijke en helpende kan vaak in weinig woorden worden gezegd.'

Ik ben nog steeds bezig om dit zwijgen te leren. Ik ben er niet mee groot geworden. Ook in mijn theologische studie was hiervoor geen aandacht. Waar zijn we deze geestelijke discipline eigenlijk kwijtgeraakt? Henri Nouwen heeft in *De woestijn zal bloeien* de volgende behartigenswaardige woorden geschreven: 'Wat kan de bedoeling van theologische vorming anders zijn dan ons dichter te brengen bij de Heer onze God, opdat we meer trouw zullen zijn aan het grote gebod Hem lief te hebben met heel ons hart, met heel onze ziel en met heel ons verstand, en onze naaste als onszelf (Matteüs 22:37)? Seminaries en theologische faculteiten behoren theologische studenten binnen te leiden in een steeds groeiende gemeenschap met God, met elkaar en met hun medemensen. De theologische opleiding dient om heel onze persoonlijkheid zozeer in harmonie te brengen met de gezindheid van Christus, dat wij één met Hem zijn in bidden en geloven. (...) Eens was het klooster het aangewezen milieu voor de theologische vorming. Daar werden woorden geboren uit het zwijgen en konden zij iemand dieper in het zwijgen binnenleiden. Kloosters zijn niet langer de meest gebruikelijke plaats voor de theologische vorming; toch blijft het zwijgen vandaag even onmisbaar als in het verleden.'

Zouden we om weer vertrouwd te raken met de stilte en het zwijgen niet opnieuw op zoek moeten gaan naar deze monastieke vorming?

Jos Douma

Ds. Jos Douma is voorganger in de Fonteinkerk (GKV) te Haarlem en auteur van *De ontmoeting. 12 uren met Jezus – retraiteboek*. Kijk voor meer informatie op [www.josdouma.nl](http://www.josdouma.nl).

- Advertentie -

renovita

## Op zoek naar verdieping en verstillings?

### RETRAITES VOOR PREDIKANTEN

**Als je zorgt voor de ziel van zoveel anderen, is het belangrijk om ook te zorgen voor je eigen ziel!**

**Geef je op voor een retraite!  
(1 dag, 24 uur of 3 dagen)**

**thema's:**

**Mag ik even stilte?**

**Lectio divina en preekvoorbereiding**

**Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen**

**Zwijgen voor het Woord**

**Ga voor meer informatie naar:**

**[www.renovita.nl](http://www.renovita.nl) of [www.josdouma.nl](http://www.josdouma.nl)**