

Kick Bras, lezing gehouden op 6 november 2020 bij het 12,5-jarig jubileum van Gaandeweg

Laat ik beginnen met jullie van harte geluk te wensen met jullie jubileum en de hoop uit te spreken dat Gaandeweg nog heel veel jaren te gaan heeft. Mij is gevraagd iets te zeggen over werken aan de ziel. Dat klinkt een beetje ambachtelijk. Ik heb het zo opgevat dat het ambacht van geestelijke begeleiding vraagt om competenties. Ik zal het dan ook hebben over de competenties van de geestelijk begeleider. Daarbij zal ik gebruik maken van teksten uit jullie jubileumbundel, die mij geanonimiseerd werden gezonden. Ik zal over competenties spreken door iets te zeggen over contemplatief luisteren, geestelijk onderscheiden en impulsen geven tot transformatie. Maar eerst wil ik het begrip competentie een beetje relativeren. Toen ik zelf nog actief was als geestelijk begeleider twijfelde ik regelmatig aan mijn competentie. Deze zorg kon ik alleen relativeren door te beseffen dat **de** geestelijk begeleider de Geest van God zelf is. Het is de Geest die de begeleide leert contemplatief te luisteren, geestelijk te onderscheiden en die de impulsen geeft tot transformatie. Hoe meer ik op die Geest vertrouw, hoe meer ik hem aan het werk zie. En ook dan nog verrast de Geest ons met onverwachte wendingen en doorbraken. Als geestelijk begeleider kan ik vooral een sfeer creëren waarin de begeleide zich durft open te stellen en het avontuur durft aan te gaan van mee te bewegen met de beweging van de Geest. Maar daarvoor heb ik dan toch wel de competenties nodig waarover ik nu iets meer wil zeggen.

Contemplatief luisteren

Zoals jullie zelf ook wel weten is luisteren een eerste vereiste in het geestelijk gesprek. Het gaat dan niet alleen om het horen van feiten, maar ook het beluisteren van de daaronder liggende gevoelens. En nog weer een niveau dieper: het luisteren naar het fluisteren van de Geest. Ik noem dat contemplatief luisteren. Onder contemplatie versta ik aandacht hebben voor de diepte van het bestaan, een open oog hebben voor de sporen van God in het leven van jezelf en van anderen. Aandachtig, ontvankelijk, open, dat zijn de kernwoorden van deze competentie. Deze contemplatieve vorm van luisteren leer je alleen als je steeds weer leert om naar je eigen ziel te luisteren, naar je eigen gevoelens, en daaronder naar het fluisteren van de Geest in jouw eigen leven. Om dit vermogen te ontplooiën en te versterken oefen je je in stil en aandachtig zijn, in onthaasting, zoek je regelmatige momenten van meditatie en gebed. Zo bereid je je voor om ook anderen te helpen om hun levenservaringen te zien als ontmoetingen met het mysterie, hun levensvragen te ervaren als heenwijzingen naar de transcendente grond van het bestaan. Soms is het goed om momenten van stilte tijdens het gesprek in te lassen. Of om samen een wandeling te maken en daarbij niet alleen te spreken, maar ook in stilte innerlijk te luisteren. Zo las ik in de toegezonden teksten over wandelende begeleiding in het stille Friese land en over meditatieve wandelingen met een groep. En geraakt werd ik door de volgende woorden: 'Ik ben gaan verkennen hoe ik vanuit de stilte, door op te groeien met dove ouders, het luisteren als spiritueel spoor heb bloot gelegd. Ik ben vertrouwd geworden met de stilte. Een rode draad in mijn leven is een zingeving van horen en spreken. "Ik mag horen", is voor mij een ijkpunt geworden in het woorden

geven aan wie ik ben en aan mijn verlangen. Het besef dat ik mag horen, dat ik mijn stem mag gebruiken om te spreken, dat anderen mij mogen horen, dat ik gehoord mag worden door anderen. Zo heb ik al verschillende aspecten van luisteren ontdekt die bij mij passen: in rustig gesprek met anderen, vanuit stilte luisteren, voorbij de woorden luisteren, naar binnen luisteren, de zachte stem beluisteren, de innerlijke stem, ingaan in het hart dat luistert.' Tot zover dit citaat. Wat kun je al veel voor iemand betekenen als je zo in alle rust, zonder haast, zonder oordelen, luisteren kunt.

Geestelijk onderscheiden

Een andere competentie die je als geestelijk begeleider nodig hebt is geestelijk onderscheiden. Ook daarmee zijn jullie vertrouwd. Er valt zoveel over te zeggen, maar ik moet me beperken tot enkele aspecten. Een eerste maar fundamentele vorm van onderscheiding is, dat je de begeleide helpt om vertrouwen te hebben in de eigen spiritualiteit. Onze tijdgeest kan het mensen moeilijk maken om hun eigen ervaringen serieus te nemen. Wij leven in het tijdperk van het rationalisme. We hebben vaak de grootste moeite om onze levenservaringen te doorgronden tot op hun goddelijke bezieling, en niet alles te reduceren tot een profane reeks van oorzaken en gevolgen. Daarom is onderscheiding nodig. Het is een grote uitdaging om de begeleide aan te moedigen in de eigen ervaringen en emoties de dynamiek van de goddelijke wijsheid en liefde te herkennen. Maar ook, en dat is een volgend aspect, om te verkennen waarom het zo moeilijk voor hem of haar is om dit te herkennen. Wat weerhoudt je, wat veroorzaakt dat je hiervoor wegloopt? Sommigen kunnen zich niet voorstellen dat God zich met hen zou bemoeien. Natuurlijk kun je dan een boeiend gesprek over godsbeelden hebben, maar het is wellicht vruchtbaarder om te spreken over het zelfbeeld van de begeleide, en te kijken in de spiegel van de ziel. Heel behulpzaam in dit opzicht is de opdracht een geestelijke autobiografie te schrijven en die vervolgens te bespreken. Er zijn geestelijk begeleiders die een haarscherpe intuïtie hebben voor de innerlijke weerstanden van hun begeleide en die hen daarmee heel helder kunnen confronteren. Niet iedereen heeft dat charisma, maar wat we wel herkennen: de diepe behoefte om bemind te worden en de grote moeite om je door God bemind te weten. Ontroerend vond ik wat ik las in de toegezonden teksten. Ik citeer uit een e-mail van een begeleider: '.....Waar het inderdaad op aankomt is dat jij in vrijheid in de lichtkring van de liefde van de Eeuwige gaat staan. Je wordt in alles bemind. Vanuit dat besef mag je naar jezelf kijken. De begeleide: Dat is een uitnodiging om te leren onderscheiden en te bewegen in de richting van dat ene wat ik op dat moment nodig heb. Voor mij is dat de onderkenning/het inzicht dat ik mij onvoorwaardelijk geliefd weet. Dat is niet vanzelfsprekend. Ik ben gewend om liefde te moeten verdienen.' Tot zover het citaat. Dit betekent ook, dat in geestelijke begeleiding het zwaartepunt niet ligt bij het onderscheiden van het negatieve, het zwakke, het duistere, maar bij de lichtkracht, het hoopgevende, het liefdevolle. Want daarin openbaart zich de levengevende Geest. Natuurlijk, die confronteert ons ook met wat niet goed is, wat anders moet, maar vanuit de aanvaarding, de omarming. Geestelijke begeleiding is geen therapie. De focus ligt niet

op het verkennen van psychische klachten maar het verkennen en mobiliseren van zielskrachten. Zo wordt een weg geopend naar omvorming, transformatie.

Impulsen voor transformatie

Als laatste wil ik enkele woorden wijden aan geestelijke begeleiding als impuls tot transformatie. Vaak is dit ook de reden waarom iemand geestelijke begeleiding zoekt. Er moet iets veranderen in het leven. Dat kan te maken hebben met werk, met relaties, met gezondheid. Maar daarin leeft ook een diep verlangen naar een dieper verstaan van Gods bedoelingen en een inniger omgang met hem. Dat vraagt tijd. Dat vraagt om een proces. Daarom is het beste dat de begeleider geven kan geduld en een echt vertrouwen in het transformerende werk van de Geest. Je wordt door die Geest zelf ook verrast. Tijdens de gesprekken merk je soms weinig voortgang. Maar de Geest is de nazorger. Er gebeurt vaak meer in de dagen dat je niet met elkaar spreekt. Je kunt de begeleide wel impulsen geven. Vraag hem/haar om de komende tijd wat vaker de stilte op te zoeken, thuis of in de natuur, en daarbij enkele teksten biddend te overwegen. Bij mij zelf helpen Psalmteksten altijd het beste. Maar er zijn natuurlijk ook andere mogelijkheden. Het gaat er natuurlijk niet om, dat wij de begeleide moeten brengen tot een helder besluit over de vraag of zij haar werk moet opgeven, of hij wel of niet moet scheiden, of zij elke dag of slechts een keer per week moet mediteren. Het gaat er veel meer om, dat wij de ander helpen op een diep niveau zich over te geven aan de dynamiek van de Geest. Zelf is voor mij een eyeopener geweest wat Kees Waaijman schreef over perspectiefwisseling. Daarmee bedoelde hij dat we leren onze obsessie met onszelf los te laten en ons open te stellen voor de helende en stuwende aanwezigheid van God in onszelf en anderen. In de teksten die ik ontving las ik bijvoorbeeld dit: 'In ons gesprek per e-mail komen we steeds weer in de buurt van zijn levensgeheim. Hij is en blijft een geliefd kind van God. Ondanks dat hij dat diep van binnen weet en voelt, kan hij dat besef maar moeilijk accepteren. In de manier waarop hij hiermee omgaat, wordt die zwakte omgevormd tot kracht. In onze mailgesprekken wordt zijn onzekerheid over zichzelf, zijn neiging om bij bedreiging van zich af te slaan, steeds weer omgevormd tot een doorleefd besef dat het goed is dat hij er is. Dat geeft ruimte voor anderen met wie hij moeite heeft.' Een ander schrijft: 'Nu ben ik weer een tijd verder. De geestelijke begeleiding die ik heb gekregen heeft mij enorm geholpen die zwakke plek in mij niet alleen als iets lastigs in het dagelijkse leven te ervaren. Het is ook de plek geworden waar ik God, waar ik Jezus mag ontmoeten. Op die plek kan ik ontspannen. Ik ben nu toch minder gericht op mijzelf, op mijn ambities en de vraag is belangrijker geworden wat mijn plek is als schepsel van God, in het grotere geheel, samen met mijn medemensen.'

Wanneer je als geestelijk begeleider luistert vanuit je ziel, leer je ook de begeleide om te luisteren naar de eigen ziel. Wanneer je de werking van de Geest bij de begeleide leert onderscheiden, schenk je hem of haar de moed om dit ook zelf te doen. Wanneer je geduld hebt en de ander impulsen geeft om zich meditatief en biddend te oriënteren, zul je verrast worden door de transformatieve kracht van de Geest. Het is niet altijd

gemakkelijk om begeleider te zijn, maar tegelijk, het is zo'n vreugde om samen met een ander in de lichtkring te gaan staan. Ik wens jullie nog veel van zulke goede ervaringen toe.