

# De zes stiltes van de heilige Mis

Door Jeroen Smith pr.

- 1 Vooraf en de Openingsritten**
- 2 De liturgie van het Woord**
- 3 De Eucharistische liturgie en slot**

## 1 Vooraf en de Openingsritten

**In een wereld vol drukte wordt stilte een gezocht goed. Kloosters zijn al maanden van te voren ‘vol’ met stiltezoekers. In de Heilige Liturgie is stilte ook van wezenlijk belang.**

### **Stilte als openheid voor Christus**

De stilte in het katholieke gebed en de liturgie is geen stilte omwille van de stilte. Het zijn geen momenten om ‘uit te rusten’ of ‘tot jezelf te komen’. Ook gaat het niet om de afwezigheid van lawaai en drukte. De stilte is een ruimte voor de aanwezigheid van de Heer Jezus Christus. Het is een stilvallen van alles van mijzelf, om Hem centraal te zetten, naar Zijn woorden en presentie te luisteren, Hem te aanbidden. Het is een Christo-centrische stilte en een door Christus gevulde stilte. Dus deze stilte is mede een werk van de heilige Geest, de “eerbiedige stilte voor het aanschijn van God, die altijd groter is dan wij.”  
(*Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2628)

### **De zes stiltes in de heilige Mis**

In de ritus van de Eucharistieviering volgens de gewone vorm (novus ordo) zijn zes momenten van uitdrukkelijke stilte. Natuurlijk zouden daar ook de momenten direct vooraf en nadien nog bij horen. In de kerk of de kapel waar de Mis wordt opgedragen is het stil vooraf en nadien. Het is geen ontmoetingsplek voor de laatste nieuwtjes, een korte groet of knik kan volstaan. Het is geen zaal om nadien bij te praten, laat staan om koffie te drinken. Laten we elkaar gunnen om in stil gebed ons op de Mis te kunnen voorbereiden en nadien de dankzegging te kunnen doen.

De zes momenten van stilte in de Misritus zijn: bij de schuldbelijdenis, het collectagebed, de schriftlezingen, de Consecratie, het verdere eucharistische gebed en na de communie.

### **De stilte van het gewetensonderzoek**

Tot de openingsritten behoort de boete act. De priester nodigt uit tot de schuldbelijdenis. Maar na zijn woorden “volgt een korte stilte”, aldus de rubriek in het Missaal. “Erkennen wij onze zonden ...” is de oproep. Maar dan moeten we ons eerst bewust zijn van deze zonden. Anders is het een automatisme om het “Ik belijd ...” te bidden. Want in deze gangbare schuldbelijdenis spreken we van zondigen “in woord en gedachte, in doen en laten”, en van “mijn grote schuld” en we smeken om de voorspraak van Maria, de engelen en de heiligen ... Wanneer een kind een onbekende naast zich in de kerkbank deze woorden zou horen zeggen, zou het tegen moeder zeggen: “Pas op, mama, die heeft heel veel zonden gedaan!” Of te wel, beseffen we nog wat we zeggen, en menen we het ook? Het is wat vreemd dat iemand van harte dit mee zegt en na de Mis beweert: Ik doen geen grote zonden, maar niemand is volmaakt. Nog ernstiger, wanneer iemand na de Mis meteen weer in de clinch ligt met een ander.

De stilte is bedoelt om voor het aanschijn van Christus bewust te worden van onze zonden. Natuurlijk is die stilte meestal maar een paar tellen, en dus niet genoeg om op dat moment een uitvoerig gewetensonderzoek te doen. Dat moet dus vooraf, bijvoorbeeld aan het eind van iedere dag. En wat daaruit echt naar voren komt als zonden, kunnen we dan meenemen in deze schuldbelijdenis. Als het terugkerend is, kan het ook in de Biecht beleden worden, zodat de Heer het grondiger kan vergeven en ons kan omvormen. Wanneer iemand elke avond weer moet toegeven ongeduldig te zijn geweest, is dat zeker iets voor die zondagse schuldbelijdenis, maar ook voor het genezende Sacrament van Boete en Verzoening\*.



De korte stilte is dus om dit besef levend te laten zijn, zodat we de schuldbelijdenis erna –welk vorm er uit het Missaal ook gebruikt wordt- eerlijk meebidden. Dankbaar ontvangen we daarna de vergeving, bekrachtigen het smeekgebed (Kyrie eleison / Heer, ontfermt U) en ons hart is vrij voor de Lofzang (Gloria), het Woord van God en de H. Communie.

### **De stilte bij het collecta gebed**

Na het Eer aan God (dat in de Advent, Veertigdagentijd en gewone wekdagen niet gebeden wordt) volgt het “collectagebed”. Het begrip ‘openingsgebed’ is onjuist, de viering is allang begonnen (en dus ‘geopend’). “Collecta” is verwant met ons woordje ‘collecte’, dat samenbrenging betekent. De priester zegt “Laat ons bidden”. In het Missaal staat dan “En allen bidden samen met de priester gedurende enige tijd in stilte”. Dus na “Laat ons bidden”, volgt een stilte van enige tijd. En deze is bedoeld om te bidden. Niet alleen voor de priester, maar voor “allen”. Iedereen in de Mis wordt hier dus gevraagd om persoonlijk te bidden! Geen stilte dus van afwachten tot de priester hardop gaat bidden, maar een stilte om zelf actief, bewust te bidden!

In die stilte bidden we met eigen woorden, wat we zelf willen zeggen. Sommigen kunnen dat inderdaad ook op zo’n moment. Maar voor velen blijft dat lastig. “Wat zal ik eens gaan bidden ...” en dan is de enige tijd van stilte alweer voorbij. Het kan helpen dit op voorhand al te bedenken of enkele zelf geformuleerde gebeden ‘bij de hand’ te hebben. Bijvoorbeeld: “Heer, dank U dat we hier mogen zijn om de Mis te vieren.” “Heer, zegent u al de mensen die naar de kerk gaan en hen die nog niet gaan.” “Heer, U bent de levende God die voor ons zorgt.” “Heer, geef mijn hart rust om goed mee te vieren.”

Na enige tijd begint de priester het collectagebed. Daarin brengt hij al onze gebeden samen (collecte) en met de woorden van de Kerk worden die tot één gebed gemaakt. Met ons allen zeggen we dan ook “Amen.” Twee momenten van stilte in de openingsriten. Daarna begint de Liturgie van het Woord.

\* zie daarover het mooie boek Didier van Havre pr., *Genezing van innerlijke wonden. Praktische gids bij het Sacrament van Boete en Verzoening*, Betsaida – De Boog, 2017

## 2 De liturgie van het Woord

**Gebed vraagt stilte, luisteren naar het Woord van God vraagt stilte. Daarom zijn momenten van stilte in de Mis noodzakelijk.**

### **Pas op, stilte**

We leven in wereld die ‘druk’ is. De hele dag door komen er indrukken en impulsen op ons af. Met onze iPhone ‘s en tablets is het er niet rustiger op geworden. Wanneer we dan naar de heilige Mis gaan, ‘raast’ alles van binnen nog gewoon door. Daarom zijn we vaak ook wel blij, dat de Mis gevuld is met klanken, woorden, gebaren, handelingen ... Alleen zodra er dan stilte is, merken we dat we daar geen raad mee weten. Het is wachten tot het weer ‘voorbij’ is. We zijn daardoor wel geestelijk wat onthand geraakt. Echt bidden vraagt immers stilte en echt luisteren vraagt stilte. Een uiterlijke stilte als hulp voor een innerlijke stilte. Daarom zijn er in de Mis zes momenten van stilte voorzien: bij de schuldbelijdenis, het collectagebed, de schriftlezingen, de Consecratie, het verdere eucharistische gebed en na de communie. Over de stilte bij de schuldbelijdenis en het collecta gebed is al geschreven, de momenten voor een gewetensonderzoek en persoonlijk gebed. Meteen aan het begin van de Mis. Meestal zijn we daardoor niet direct tot ‘rust’, maar het is een stapje.

### **De Liturgie van het Woord**

Het tweede grote gedeelte van de Eucharistie is de liturgie van het Woord. Op zon- en Hoogfeesten horen we drie lezingen. In een cyclus van drie jaar lezen we de Evangelieën van Matteüs, Marcus en Lucas door. Af en toe horen we ook gedeeltes uit Johannes. De eerste lezing is (bijna altijd) gekozen uit het Oude Testament om de Evangelie-lezing van die dag wat te belichten. De tweede lezing komt uit het Nieuwe Testament, meestal uit de brieven. De gedeeltes van de tweede lezing en het Evangelie zijn een lezing op volgorde uit de Bijbel, met gedurende het kerkelijk jaar wat uitzonderingen.

Het gaat hier om lezingen uit de Heilige Schrift, om Gods Woord. Ten overvloede: deze mogen dan ook niet vervangen worden door ‘alternatieve’ lezingen uit andere boeken, boekjes, gedichtenbundels e.d. Ook niet bij Uitvaart- en trouwmissen. Het klonk twintig jaar geleden wat gek als men zei: “De eerste lezing ... is een gedicht van Toon Hermans ...” Gelukkig zei men (meestal) niet aan het eind: “Zo spreekt de Heer”. Maar dit is (hopelijk) verleden tijd. Want al deze varianten, hoe mooi men ze ook vindt, zijn mensen-woorden. De Heilige Schrift is Gods Woord en dus wezenlijk anders. Ook het weglaten van één van de drie lezingen is niet toegestaan in de gangbare vieringen. Dat het ‘te lang’ zou zijn, of te ‘moeilijk’ zijn vreemde argumenten. Het duurt ongeveer 3 minuten langer en de preek is er om uitleg te geven en moeten we alles ook

meteen maar ‘begrijpen’? Het kan toch geen ‘verloren tijd’ zijn om Gods Woord te beluisteren?



### **Overtuiging en aandacht**

We gaan zitten bij de eerste lezingen. Dat is de houding van ontvankelijkheid, van luisterbereidheid. Het Woord Gods gaat klinken. Luisteren naar de lezingen is niet eenvoudig. We hebben deze houding verleerd. Wanneer luisteren we immers nog? Als we TV kijken, is het luisteren én kijken, en zodra het ons verveelt, zappen we verder. In gesprek met iemand is een heen en weer, luisteren én reageren. Muziek luisteren, echt luisteren, zonder hard in de auto mee te zingen (in plaats van mobiel-gebruik, dat gevaarlijk is), doen we zelden.

Luisteren vraagt overtuiging en aandacht. Overtuiging dat het belangrijk is om te luisteren. Aandacht om ‘geen woord’ te missen. Zo proberen we te luisteren naar de lezingen uit de Schrift. Wellicht kunnen we meelesen met de lector in een boekje of missaal. Dat is niet per se slecht, maar soms lezen we sneller dan de lector, of blijven we haperen bij een woord. Waarom niet proberen te luisteren naar het Woord dat klinkt? Waarschijnlijk komt het voor dat we verstrooid raken of afgeleid, door een klapperende deur, een veel te late medeparochiaan, het huilen van een baby (wat een welkom geluid in onze kerken!). Dan proberen we bij de volgende lezing weer met overtuiging onze aandacht er bij te houden.

Bij het Evangelie gaan we staan en maken de drie kruisjes op voorhoofd, mond en hart. Die zijn een bede én belofte: we willen het Evangelie-woord begrijpen,

verkondigen en in ons hart koesteren. We luisteren naar de woorden over en van Jezus, de belangrijkste lezing van de drie. We proberen zó te luisteren dat we Jezus voor ons zien handelen of Hem zelf horen spreken. Mede daarom is de lezing van het Evangelie in de heilige Mis voorbehouden aan de diaken of priester: Jezus spreekt.

### **Derde stilte**

Maar het gaat nog wat dieper. De echte derde stilte is dat we zo luisteren naar Gods Woord, dat het Woord ons hart kan raken. Het gaat om een innerlijke ontvankelijkheid. Daarmee om een stilte van onze mond (vanzelfsprekend), onze ogen, ons verstand, ons geheugen, ons gemoed. Gods Woord klinkt en daar doorheen kan de levende Heer ons raken! Het gaat om een verwachtingsvolle stilte. Wie ooit heeft meegemaakt, hoe God iemand kan raken door zijn Woord, zal telkens weer met een stil hart luisteren, ja, bijna hongeren naar zo'n moment. Origenes (2<sup>e</sup> eeuw) spreekt over het Brood van het Woord – samen met het hemels Brood van de Eucharistie-. Zoals we geen kruimel van de Heilige Hostie willen laten vallen, zo mogen we ook geen kruimel van het Woord van het Evangelie laten vallen. Paus Franciscus zegt: “Het is God Die tot ons spreekt door de persoon die leest heen, Hij spreekt tot ons en doet een beroep op ons, die luisteren vanuit ons geloof.” (31 januari 2018)

Het is de moeite waard om het echte luisteren in de Mis naar de lezingen uit de Heilige Schrift in te oefenen, er aandacht aan te geven. Een nieuw voornemen om dat te proberen en wellicht er ook even om bidden: Heer, geef mij een aandachtig hart. Of een Weesgegroetje, want Maria kan ons helpen echt te luisteren naar Gods Woord. Niet zozeer ‘woorden’ of gedachten’ raken ons, maar de levende God kan door deze woorden heen, en met deze woorden, ons hart raken. De preek erna is hopelijk boeiend, en leert ons meer over Jezus en Zijn aanwezigheid in de Eucharistie en hoe wij vandaaruit als christen kunnen leven, maar de preek is toch minder belangrijk dan het Evangelie. Op de lezingen uit de Heilige Schrift antwoorden we vervolgens met de belijdenis van ons Geloof. En nadat wij hebben geluisterd naar Gods Woord, mogen we nu er op vertrouwen dat God luistert naar onze woorden in het gebed van de gelovigen.

## **3 De Eucharistische liturgie en slot**

**De Heilige Mis is een kostbaar moment van gebed.  
En gebed vraagt geloof, openheid en stilte.**

### **De liturgie van het Woord**

Na de twee stiltes vooraf aan de schuldbelijdenis en het collecta-gebed, volgt het luisteren naar Gods Woord. Dat is de derde stilte in de Misritus. Na de preek kan zelf een kort moment van stilte volgen. Niet zozeer om de preek te overwegen, maar het Woord Gods, bovenal het Evangelie van die dag, dat toegelicht is in de preek. Het is de stilte om “goede grond” te zijn, waarin het gezaaide Woord vrucht kan dragen (zie Mattheüs 13,8). De Geloofsbelijdenis op Zondagen en Hoogfeesten is ons antwoord op het geklonken Woord Gods. Het is eigenlijk het antwoord van de Kerk, van alle eeuwen en wereldwijd. Daarom voegen we ons in de belijdenis van het geloof met woorden van de Kerk: de (kortere) Geloofsbelijdenis van de Apostelen of die van Nicea-Constantinopel, die vaak als het Credo in het Latijn gezongen wordt. De tijd dat werkgroepen of wie dan ook zelf teksten gingen schrijven als ‘een soort eigentijdse geloofsbelijdenis’ is gelukkig bijna voorbij. Die teksten waren over het algemeen erg horizontaal en zelfs politiek gekleurd. Ook het woord ‘geloven’ werd er on-Bijbels gebruikt. Ik geloof ‘in de goedheid van de mensen’, ‘in de vrede’, ‘in een God die ons niet veroordeelt’ enz. enz. Geloven is hier een privé-mening en gevoel geworden. Terwijl het ‘Ik geloof ...’ van de kerkelijke Geloofsbelijdenissen, antwoord is op de Openbaring. Na de Geloofsbelijdenis volgen de gebeden van de gelovigen.

### **De eucharistische Liturgie**

Dit het tweede grote gedeelte van de Misritus. Het Woord heeft geklonken, maar het Woord is Vlees geworden. Daarom volgt nu de eucharistische Liturgie, waarin het Lichaam en Bloed van het Woord, Jezus Christus, op het altaar komen. Ook bij dit gedeelte horen drie stiltes: die bij de Consecratie, die tijdens de gebeden die de priester bidt en die na het ontvangen van de H. Communie. Na het Concilie van Trente in de 16<sup>e</sup> eeuw werd het Romeins Missaal richtlijn voor de Misviering. Veel van de gebeden werden door de priester in stilte gebeden. Tegelijk werden er mogelijkheden gezocht voor het gelovige volk om de Mis echt mee te kunnen bidden. In later eeuwen werden gedeelten door de priester met luidere stem gebeden, opdat de gelovigen meer konden volgen. De Missaaltjes met vertaling zijn pas uit eind 19<sup>e</sup> begin 20<sup>e</sup> eeuw, daarvoor was een vertaling nog verboden. Wat uit deze geschiedenis blijkt is het zoeken naar een juist evenwicht: stilte én betrokkenheid. Laten we zeggen dat voorheen de stilte overheerste en daardoor de betrokkenheid wat achter kon blijven. Nu is de

betrokkenheid groot -tot in het [te veel?] mee handelen in de liturgie-, maar blijft de stilte wat achter.

### **De Consecratie: Jezus komt in Zijn Offer**

De vierde stilte is die tijdens de Consecratie. Als de priester het Lichaam en erna het Bloed van Jezus in de kelk omhoog heft, is het nog niet geheel stil. De bel schelt, misschien luiden de klokken en klinkt het tikken van het wierookvat... Maar erna mag het even stil zijn en kan de priester Jezus in de Hostie of de kelk nog wat opgeheven houden in deze stilte. Daarna plaatst hij de Hostie en de kelk op het altaar en knielt, in stilte. Deze stilte is kort, maar zeer essentieel. De eerdere stiltes bereiden hier op voor, en de volgende twee komen hieruit voort. Jezus is nu waarachtig tegenwoordig en eens te meer richt heel onze aandacht zich op Hem.



### **Het gebed door de priester**

Na het *Mysterium fidei* / Verkondigen wij het mysterie van het geloof, bidt de priester alleen verder, het eucharistisch gebed. De *ars celebrandi* - de vaardigheid van het celebreren kan hier aangeven, dat de priester dit gebed niet te nadrukkelijk bidt. Dat wil zeggen, zonder overbodige stemverheffingen en gebaren erbij. Soms lijkt het erop dat de priester niet aan het bidden is, maar de woorden wil overdragen aan de aanwezige gelovigen. Hier valt veel te leren van de buitengewone vorm van de *Misritus*, van de Tridentijnse *Mis*. De stem is gedempt en de gebaren zijn gering en rustig. Het gaat om een gebed tot God de



Vader in aanwezigheid van God de Zoon (op het altaar) en niet om woorden die iedereen moet kunnen volgen.

Want de gelovigen kunnen gedurende dit gebed van de priester, in stilte de Heer op het altaar aanbidden. Op de achtergrond klinkt dan het gebed van de priester, meer als een soort klank van gebed om zelf te blijven bidden. Natuurlijk is het prima om van tijd tot tijd het gebed van de priester te volgen, zeker waar ze ons helpen om te beseffen hoezeer we door de Eucharistie verbonden zijn met de Kerk van alle eeuwen en alle landen. Maar dit moment kan ook de vijfde stilte zijn in de Mis. De priester bidt, de gelovigen bidden, ik bid. Totdat de laatste zin van de priester klinkt “ ... hier en nu en tot in eeuwigheid.” “Amen”

### **De Communie**

Het Onze Vader volgt en mogelijk de vredeswens. Deze is er om degene direct naast ons de vrede van Christus te wensen. Kort en zonder omhaal. Het is niet de bedoeling hier elkaar uitvoerig te begroeten of naar mensen toe te lopen (tenzij iemand alleen zit, bijvoorbeeld in een rolstoel). De vredeswens mag de aandacht niet afbrengen van Christus, geen doorbreking zijn van de beweging naar de H. Communie toe. Daarom wensen we elkaar de vrede *van Christus* toe. Het is haast een wensbede dat de ander op vruchtbare wijze de H. Communie mag gaan ontvangen. Na het *Angus Dei / Lam Gods* en de deemoedige bede dat met één woord Jezus onze ziel kan redden, volgt de H. Communie.

In stilte gaan we naar voren, buigen even of knielen neer en ontvangen Jezus. “Lichaam van Christus.” “Amen”. In stilte gaan we naar onze plaats om te bidden. Wellicht klinkt er nog een lied of orgelspel. Het zou mooi zijn als er daarna, wanneer iedereen ook weer zit, een moment van stilte is. Dat is de zesde stilte in de Mis. Jezus is in ons hart. Dit is geen woord voor 1<sup>e</sup> Communicantjes alleen. Want het is een waar woord, het is zo. Nadat we Hem begroet hebben, gedankt hebben, wellicht bepaalde intenties hebben toevertrouwd, proberen we stil te zijn. Onze aandacht gaat naar Hem uit. We luisteren naar Zijn aanwezigheid in ons hart. We zwijgen, zodat Hij ons hart kan omvormen, ons kan omvormen. “Wacht rustig af wat de Heer gaat doen en stel heel uw vertrouwen op Hem.” (Psalm 37,7).



### **Afsluiting en dankzegging**

Meestal is dat moment van stilte na de H. Communie kort, te kort. Het gebed van de priester na de Communie klinkt en de mededelingen volgen, soms een heel verhaal. Dan de zegen en de heenzending en een lied na de Mis. Over het algemeen gaan daarna de meeste mensen weg, zelfs met wat gepraat en rumoer. Het orgels speelt na. Pas na een tijdje is het weer wat stil. Het gebed kan dan voorgezet worden in wat we noemen de 'dankzegging'. Een kostbaar moment, dat vaker in een doordeweekse Mis te vinden is, dan na de Zondagsmis. Zo kunnen we de Mis vooraf laten gaan door een moment van stilte (zie deel 1 van deze serie) en laten volgen door een moment van stilte. Stilte als ruimte voor Jezus.