



Stilte dagboek

365 BIJBELMEDITATIES

MIRJAM VAN DER VEGT

DERDE DRUK

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM, ZOETERMEER

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council (FSC) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

Bij dit *Stilte*dagboek hoort de stilte-cd *Stil mijn ziel*:



Derde druk 2015

Ontwerp omslag en binnenwerk: Studio Vrolijk
Auteursfoto: Studio Vrolijk

De bijbeltekst in deze uitgave is, tenzij anders aangegeven, ontleend aan De Nieuwe Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004/2007.

ISBN 978 90 239 2723 5
NUR 707

© 2013 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

Woord vooraf

De zon brandt. Je huid voelt droog aan en je tong ligt als leer in je mond. Elke stap gaat moeizaam. Iets verderop lokt en glinstert de zee. Je ziet de golven en je kunt je inbeelden hoe dat koude frisse water op je huid moet voelen. Maar de zee zien is nog iets anders dan de zee aanraken. Eenmaal bij de branding steek je je teen in het water. Het water op deze manier ervaren is nog iets anders dan erin zwemmen. Je staat stil en aarzelt. Hoe koud zal het zijn? Stapje voor stapje ga je dieper. Het is heerlijk, dit water. Het lijkt je te omhelzen, maar dat is niet genoeg. Je wilt helemaal kopje-onder. Je wilt je bewegen in het water, onder het water. In één beweging duik je. Je geeft je over aan vloeibare materie. Als je adem ontsnapt, zie je belletjes naar het oppervlak stijgen. Het bruist en bubbelt. Al je bewegingen zijn hier trager, de tijd lijkt stil te staan. Geluiden verstommen en je hoort je eigen hartenklop. Je moet weer naar het oppervlak, daar is het leven dat op je wacht. Proestend kom je boven. Verfrist. Vernieuwd. In de verte zie je de horizon en je laat jezelf drijven op je rug. Al het andere kan wachten.

Maak mij wijd in de liefde; dan leer ik met de innerlijke mond van mijn hart proeven hoe teder het is liefde te hebben, in de liefde te smelten en te zwemmen. (Thomas a Kempis)

Dit bijbels stiltedagboek is meer dan een verzameling korte stukjes die je snel wat informatie over een bijbeltekst geven. Wat dit boek je biedt, is een oefening in duiken. Je onderdompelen in Gods Woord is duiken in de Bron en vernieuwd weer bovenkomen. Het is drinken en verzadigd raken. Lezen in het boek der boeken is tijd verliezen en eeuwigheid terugkrijgen.

INSPIRATIE UIT DE KLOOSTERTRADITIE

Bij het schrijven van dit dagboek heb ik me laten inspireren door vormen uit de kloostertraditie. Want ondanks het feit dat woestijnvaders vooral zand haptten, hebben ze de wereld waardevolle lessen nagelaten over ‘duiken’ in levend water. Zo leert de benedictijnse traditie ons dat bijbellezen meer is dan het *bestuderen* van teksten. Wie de Bijbel bestudeert is bezig op kennisniveau, iets waar we in Europa vanaf de dertiende eeuw erg goed in zijn geworden. Abt Christopher Jamison vertelt in zijn boek *Levenslessen van een abt* over het lezen voor de twaalfde eeuw. Toen was de tekst een middel om wijsheid te vergaren voor je dagelijkse leven. Onder invloed van meerdere universiteiten kwam daar verandering in. Lezen kreeg als doel te analyseren en informatie te vergaren. Later moest lezen ook steeds sneller gebeuren, zelden lezen mensen nog vanuit het besef dat een tekst een spiritueel middel kan zijn om wijsheid te verkrijgen.

SLOW READING

De Bijbel is wijsheidsliteratuur bij uitstek, dus hoog tijd om het langzame lezen in ere te herstellen. In plaats van de tekst te bestuderen om die te analyseren en informatie te vergaren, kun je ook *mediteren* met bijbeltek-

sten. Je leest de tekst dan langzaam en meerdere malen met de bedoeling om de waarheid uit de tekst tot je te laten doordringen. *Slow reading* is tegengif voor alle snelheid waarmee we alles tegenwoordig tot ons moeten nemen. Mediteren is het overpeinzen van Gods Woord. Het woord mediteren is verwant met het woord 'medere', dat genezen betekent. In de stilte geneest je onrustige hart.

LECTIO DIVINA

De overdenkingen voor elke dag zijn gebaseerd op de principes van een *lectio divina*. Lectio divina betekent *goddelijke of heilige lezing*. Je neemt de ruimte om een gedeelte van Gods Woord liefst hardop te lezen en overpeinst dit gedeelte in stilte. Daarbij volg je een aantal stappen. Het gaat om ontvankelijk lezen met het hart. Het is niet de bedoeling dat jij de tekst jouw vragen oplegt, maar andersom: de tekst mag vragen aan jou stellen. Welk woord of welke zin raakt je? Wat is de oproep die in de tekst tot jou doorklinkt? Waarom raakt dit je? Of: waarom raakt het je misschien helemaal niet? Met die vragen mag je naar God gaan en vervolgens geef je Hem de ruimte om tot jou te spreken. Hoe Hij dat doet? De ene keer misschien door de tekst zelf, de andere keer door een verandering in je denken of een andere kijk op de dingen. Maar misschien hoor je ook daadwerkelijk zijn fluisterstem of krijg je gedachten die van Hem kunnen zijn. Je gaat biddend op weg met een tekst en ontdekt opeens dat je een reisgezel hebt: God loopt met je op.

IGNATIAANSE TRADITIE

Deze manier van bijbellezen is heel persoonlijk en misschien heb je daarom eerst wat koudwatervrees. Ik wil je aanmoedigen toch van start te gaan, want wie op deze manier de Bijbel openslaat, ontdekt nieuwe dingen. Opeens vallen je dingen op die je daarvoor nooit opgevallen waren. De woorden van God worden heel actueel. In de overdenkingen heb ik ook gebruikgemaakt van vormen uit de ignatiaanse traditie. Ignatius van Loyola was de oprichter van de jezuïetenorde. Hij schreef een boek, getiteld *Geestelijke oefeningen*, waarin hij aanwijzingen geeft voor het bidden met de Bijbel. Voordat je begint met bijbellezen is het belangrijk dat je open bent om een tekst te 'ontvangen'. Creëer daarom een stille plek en kies een afgebakende tijd voor je meditatie. Probeer dan, als je gaat lezen, eens je verbeelding te gebruiken. Wat zou jouw plek in het verhaal geweest zijn? Wat voel, ruik, hoor, zie of proef je?

DIEPER LEZEN

Lezen is meer dan het uitspreken van letters. De tekst bevat een diepere laag en kan je in ontmoeting brengen met de levende God. Dieper lezen is dieper duiken. Net zoals de zee zien iets anders is dan de zee voelen, zo is een bijbeltekst *lezen* iets anders dan een tekst *overpeinzen*. En zoals de zee voelen iets anders is dan in de zee zwemmen, is het overpeinzen een aanloop om biddend met de tekst op weg te gaan met God als metgezel. Als

je langer met iemand oploopt, kan er sprake zijn van een prettig zwijgen waarin er verbondenheid is. Dan mag je zijn zonder woorden. In de bijbel-lezing wordt dit *contemplatio* genoemd: rusten bij God en je woordeloos laten vullen met wie Hij is. Jij doet niet langer een bijbelmeditatie; maar God doet iets met jou. Monnik Guigo, de prior van de Grande Chartreuse in Frankrijk, zegt het als volgt:

Het lezen van de Bijbel legt als het ware het voedsel in de mond; meditatie kauwt en verdeelt het; bidden proeft de smaak ervan; contemplatie is de zoetheid zelf die blij maakt en verfrist.

Maak je geen zorgen als je niet direct tot deze contemplatio komt. Dit vergt oefening in stil worden. Aan de andere kant is het ook genade van God als je zijn aanwezigheid opeens zo dichtbij ervaart. Het is niet iets waarnaar je kunt grijpen, maar wel iets waarvoor je je mag openstellen. Het is niet alleen aan monniken voorbehouden. Johannes Chrysostomus, aartsbisschop van Constantinopel, zegt:

Zij die in de wereld geplaatst zijn en de hele dag wonden oplopen, hebben de meeste behoefte aan een medicijn.

GEDEELDE GEDACHTEN

De meditatie in dit boek zijn bedoeld voor je persoonlijke tijd met God, maar je kunt ze ook in een groep of aan tafel gebruiken. Lees in dat geval het bijbelgedeelte hardop en neem vervolgens ruimte voor je eigen gedachten, gebed en stil zijn bij God. Daarna kun je met elkaar delen wat opviel in de tekst. Je zult ontdekken dat iedereen weer anders wordt aangesproken. Ik zou je op het hart willen drukken niet eerst de gedachten die ik als auteur deel te lezen! Dit dagboek leert je oefenen om Gods woorden te proeven, dus pak de Bijbel erbij en laat je verrassen. De meeste gedachten zul je ook pas begrijpen als je de tekst zelf hebt bekeken. Het kan ook zijn dat jou iets heel anders in de tekst opvalt. Leg mijn gedachten gerust naast je neer en ga op weg met wat jou raakt in de tekst.

WAAROM STILTE?

Waarom God zoeken in de stilte? Die vraag wordt mij vaak gesteld. Stilte wordt soms geassocieerd met zweverigheid, maar wie op stiltereis gaat, ontdekt het tegenovergestelde. Stilte zet je met beide benen op de grond omdat je ontdekt wie je wel en niet bent. Na een eerste herademing volgt vaak een struikeling. Je moet dwars door je onrust heen om tot innerlijke stilte te komen; dat is het besef dat je mag 'zijn' los van wat je 'doet'. Oefenen in rusten bij God, is oefenen in 'zijn'. In Psalm 65:1 staat: *U komt de loftoe*. De vertaling uit de Amplified Bible gaat een stapje dieper. Daar staat: *To You belongs silence. The submissive wonder of reverence which bursts forth into praise*. Vrij vertaald: het wonder van onderdanige eerbied brengt

je uiteindelijk bij vreugde. Daarom stilte: omdat het God de lof geeft die Hij verdient en het je brengt bij de vreugde die Hij wil geven.

VERWONDERING

Het kostte mij veel tijd om dit dagboek te schrijven. Maar het leverde me heel veel vreugde, inspiratie en verfrissing op. Ik ging op weg met de vraag wat God in de Bijbel zegt over rust, stilte en aanverwante thema's. In mijn gedeelde gedachten geef ik daarover iets mee. Mijn fascinatie voor stilte begon bij de kloostertraditie, maar bracht me uiteindelijk bij de Bijbel zelf. Vanaf het begin van de tijd gaf God zijn levenslessen over rust mee aan de mens. Na de zondeval bood Hij de mens op allerlei manieren een uitweg uit het zwoegen. Adempauzes, sabbatsjaren, braak liggen, manna rapen per dag. En ook de weg door de woestijn, waar ieder mens wel een keer in verzeild raakt, neemt een grote plek in. De Bijbel is een boek vol struikelingen. Struikelingen waarvoor God de tijd neemt. Hij neemt je mee de woestijn in en spreekt daar tot je hart (Hosea). Ook het kijken naar Jezus is verrassend: als je naar Hem kijkt, ontdek je opeens hoe Hij ook naar jou kijkt! God is woest, jaloers, teder, liefdevol, onbegrijpelijk, heel dichtbij en heilig. Met deze woorden doe ik Hem nog steeds tekort. Wanneer ik verwonderd bij mijn kaars zat waren er geen woorden meer voor Hem, dan was Hij er gewoon en kwam er lucht en ruimte. Verlang jij ook naar een dag die ademt, zoals Hooglied dicht? Word dan stil. . . en ontdek zelf wie God is.

Mirjam van der Vegt
Zomer 2013

P.S.: Achter in het boek vind je verwijzingen naar gebeden, gebruikte boeken en (e-)cursussen. Het zijn interessante publicaties, waarin je meer leest over God in de stilte. Ook vind je daar een code voor het downloaden van bonusmateriaal bij dit dagboek.

1 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Wilt U licht scheppen in mijn leven, net zoals U deed aan het begin van de tijd.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 1:1-5 en 14-19*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn. Wat heeft Hij jou te zeggen?

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 1:17-18: 'Hij plaatste ze (de lichten) aan het hemelgewelf om licht te geven op de aarde, om te heersen over de dag en de nacht en om het licht te scheiden van de duisternis.'

Elke keer als je de kaars aansteekt bij een bijbellezing, kun je denken aan die eerste dag toen God het licht schiep. Wat moet dat een geweldige gebeurtenis geweest zijn. Opeens ging het licht aan. God zag de aarde, hoewel nog woest en ledig, als een gebied vol potentie. Misschien voel jij je ook leeg, verlaten, desolaat. Maar als God het licht aandoet, gebeuren er vervolgens wonderen! In de verzen 17 en 18 staan de kenmerken van licht genoemd: stralend licht, onderscheidend licht en heersend licht. Ook wij zijn geroepen om te stralen, te onderscheiden en te heersen; dat brengt letterlijk orde in een wereld die eerst nog woest en doods was. Waar verlang jij Gods licht in jouw leven? Geloof je dat jij een gebied vol potentie bent?

*Wij kwamen na het licht
het snelde voor ons uit
om de weg te wijzen
naar ons diepste wezen.*

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Verlicht mijn ogen, opdat ik zal zien wat U in mij ziet.*

2 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Verlicht mijn adem, de basis van mijn bestaan.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 2:1-7*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Geef daarna zijn stem ruimte door stil te worden.

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 2:7: 'God (...) blies hem [de mens] levensadem in de neus.'

Zonder adem zijn wij dood, zuurstof is onze eerste levensbehoefte. Probeer je je het moment waarop God de levensadem inblies, eens voor te stellen. God vormde de mens uit weerbarstige grond en blies zijn inspiratie in die homp klei. Wat moet dat een puur moment geweest zijn. Op dat ogenblik begon onze geschiedenis met God, want een levend mens kan een levende relatie met God onderhouden. We springen vaak achteloos met het cadeau van de adem om. Een gejaagd mens ademt soms wel meer dan twintig keer per minuut hoog in de borst. De ademhaling van iemand in rust is een buikademhaling van zo'n zes keer per minuut. Gun jij je adem rust? Hoe behandel je dit grootste geschenk dat God je heeft gegeven?

Oefening:

Ga rustig zitten en concentreer je op je ademhaling. Haal je adem vanuit je borst of vanuit je buik? Blaas langzaam in en uit. Zeg bij het inblazen: Dit is Gods liefde voor mij. En bij het uitblazen: Door hem mag ik alle ballast in mijn leven laten varen.

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Dank U voor uw adem die mij leven geeft.*

3 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Leid mij met uw licht naar het goud.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 2:8-14*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Geef daarna zijn stem ruimte door stil te worden.

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 2:11: ‘... de Pison; die stroomt om heel Chawila heen, het land waar goud gevonden wordt.’

Mensen die op zoek zijn naar rust lijken op goudzoekers die hunkeren naar een klompje pure schoonheid. Wie in staat is om vrede in zijn leven te ervaren, heeft de grootste schat ooit in handen. Het is een schat die niet met geld te koop is. Het enige wat je hoeft te doen is ontvankelijk te leven, met open handen in de richting van je Schepper. In deze tekst gaat het over goud. Er ontspringt in de hof van Eden een rivier die naar goud stroomt! Er bestaat dus een bron die je bij brokjes pure schoonheid brengt. We zijn verdreven uit het paradijs, maar Jezus wil een levende Bron voor ons zijn (*Johannes 4:14*). Ook lees je over balsemhars. Dit is een beschermende hars die soms wordt gebruikt bij de verwerking van traumatische gebeurtenissen. Volg de rivier vanuit de Bron en kijk waar je uitkomt.

*Wie water drinkt uit de bron
vult zijn schatkamers met
Gods genadegaven.*

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Ik wil drinken van uw levende water.*

4 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Laat dit licht mij nu brengen in uw tegenwoordigheid.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 3:1-13*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn. Wat heeft Hij jou te zeggen?

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 3:9: ‘Maar God, de HEER, riep de mens: “Waar ben je?”’

In deze eenvoudige vraag van God ligt al zijn genade verborgen. Hij vraagt niet: waar was je? Wat heb je nu weer uitgespookt? Ook vraagt Hij niet: waar zul je zijn? Beloof je dat je dit nooit meer zult doen? Hij vraagt eenvoudigweg of de mens present wil zijn en Hem op dat moment wil ontmoeten. Hij wil dat de mens tevoorschijn komt: waar ben je? De ‘Ik ben’ van het heelal (*Exodus 3:14*), vraagt of jij er ook bent. Waar twee aanwezig zijn, kan een ontmoeting plaatsvinden. God wil op dit moment met jou spreken. In het geval van Adam en Eva was het een confronterend spreken. Dat kan in jouw leven ook het geval zijn. Als je in Gods tegenwoordigheid komt, kan onrecht niet verborgen blijven. Maar Hij zal je niet onbeschermd achterlaten: voor Adam en Eva maakte Hij na die confrontatie kleren van dierenvellen en Hij trok hun die persoonlijk aan (vers 20). Hoe zit het met jou? Ben jij er? En wat belemmert jou om present te zijn?

IK BEN DIE IK BEN ← Ontmoeting → ik ben er

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Help mij om vandaag in uw tegenwoordigheid te zijn.*

5 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Ik verlang naar uw licht in mijn zwoegen.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 3:14-19*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn. Wat heeft Hij jou te zeggen?

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 3:19: 'Zweten zul je voor je brood, totdat je terugkeert tot de aarde (...) tot stof keer je terug.'

Het gezwoeg in ons leven is een consequentie van de zondeval van de mens en zijn verbanning uit het paradijs. Waarom zouden we nog proberen rust te vinden? Moeten we niet gewoon leren leven onder deze vloek, totdat we tot stof weerkeren? Weg met al die boeken over rust: ze beloven ons dingen die niet realistisch zijn. Toch lees ik in deze vloek een uitweg, zonder dat Jezus zelfs nog maar wordt genoemd: je zult zweten voor je brood, totdat je terugkeert tot de aarde. Dat kun je heel letterlijk vertalen: door de dood keer je terug tot stof. Maar je kunt ook met geestelijke ogen naar dit vers kijken. Zelf zie ik dan het beeld van een afgepeigerde boer die met zijn blote knieën op de aarde neerzigt. Hij roept het uit: 'Ik ben slechts stof, ik kan het niet alleen!' Op dat moment komt er een grote hand uit de hemel die deze man optilt boven zijn zwoegen uit. Daar, geknield op de dorre aarde, vindt hij rust bij zijn Maker.

Wie met de aarde werkt, stoot op de weerbarstigheid, de hardheid en de donkere kanten van zichzelf. Je maakt je handen, voeten en lichaam vuil aan de werkelijkheid zoals die is. Je leert ontdekken: wie ben ik eigenlijk?

(Uit: Leo Fijen, *De reis van je hoofd naar je hart*)

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Schepper, trek mij opnieuw op uit het stof, zoals U aan het begin van de tijd ook deed.*

6 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Laat uw licht schijnen over datgene wat U binnen mijn grenzen hebt gelegd. En geef mij de wijsheid om te zien wat dat is.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 6:1-4*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn. Wat heeft Hij jou te zeggen?

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 6:3: 'Mijn levensgeest mag niet voor altijd in de mens blijven, hij is immers niets dan vlees; hij mag niet langer dan honderdtwintig jaar leven.'

Deze tekst roept bij mij in eerste instantie allerlei emoties op. Zijn wij slechts vlees? Hoe kan dat nu, we waren toch bijna goddelijk gemaakt? God perkt onze levensduur hier drastisch in. Het voelt alsof we als mens gekortwiek worden. Na de eerste opstand in mijn hart komt er rust: we hoeven geen zeshonderd jaar of langer onder de gesel van het zwoegen te leven. De God die ons maakte voor de eeuwigheid, perkt nu de vloek in. Wat handelt Hij wijs als Hij besluit dat Hij ons minder jaren geeft dan oorspronkelijk mogelijk was. Toch hebben we zelf zo vaak moeite met de inperkingen in ons leven. Geld noch moeite wordt gespaard voor onderzoek om ons langer en gezonder op aarde te houden. Hoe ga jij om met de beperkingen in jouw leven? Kun je ze zien als wijsheid van God, of zijn ze je alleen tot last?

In de beperking toont zich de Meester.

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Leer mij mijn menselijke beperktheid te aanvaarden.*

7 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Schijn met uw licht als het mij niet lukt om ergens uit te rusten.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 8:4-14*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn. Wat heeft Hij jou te zeggen?

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 8:9: 'Maar de duif kon nergens een plekje vinden waar ze kon neerstrijken om te rusten...'

De duif staat in de Bijbel vaak symbool voor Gods Geest. Het lijkt dus of we weer terug zijn bij het begin van de Bijbel: Gods Geest zweefde over het water. De duif moest helaas terugkeren naar de ark. Soms kun je je zelf ook zo voelen: je verlangt naar een nieuw begin en vliegt uit. Maar je wordt geconfronteerd met hoog water en moet terugkeren, je kunt (nog niet) uitrusten. Het enige wat je kunt doen is geduldig wachten. Zeven dagen later vloog de duif weer uit en kwam met een uitbottend olijftwijgje terug. Als jij nog niet kunt rusten omdat het water te hoog staat, denk dan aan dat jonge olijfblad. Een olijftak staat voor vrede, verzoening en hoop. Olijfbomen zijn oersterke bomen die onder de meest extreme omstandigheden in leven blijven. Word stil, wacht af en weet dat Hij God is.

*Ik ben als een groene olijfboom
in het huis van God,
ik vertrouw op de liefde van God
voor eeuwig en altijd.*

(Psalm 52:10)

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Ik wacht op U. Haast U om mij te helpen.*

8 januari

STILSTAAN BIJ HET LICHT

Steek een kaars aan en bid: *Uw woord is een lamp voor mijn voet en een licht op mijn pad.*

STILSTAAN BIJ JE EIGEN HART

Word je bewust van je ademhaling. Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

STILSTAAN BIJ GODS WOORD

Lees en overpeins *Genesis 19:12-26*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

STILSTAAN EN RUSTEN BIJ GOD

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn. Wat heeft Hij jou te zeggen?

GEDEELDE GEDACHTEN

Genesis 19:17: 'Kijk niet om en sta nergens in de vallei stil.'

De vrouw van Lot laat al haar bezittingen en vrienden achter in de stad, maar mag niet achteromkijken. Stef Bos zingt op zijn cd 'In een ander licht': *Als ik nu omkijk, ben ik verloren. Maar iets houdt me tegen om verder te gaan. Als ik nu omkijk, dan blijf ik voor altijd gevangen in alles wat niet meer bestaat.* Een vrouw uit onze gemeente liet hiervoor een alternatief zien. Ze getuigde van haar man en zoon die korte tijd na elkaar in coma hadden gelegen. Op wonderlijke wijze waren ze genezen en nu stonden ze springlevend op het podium naast haar. Ze hadden net een tijd van revalidatie achter de rug en de problemen waren nog niet over. De vrouw vertelde: 'Ik heb geleerd niet achterom te kijken naar onze geschiedenis en ook niet vooruit naar wat nog komen gaat. Het enige wat ik kan, is elke dag omhoogkijken en vragen of ik het mag volhouden tot de avond. Elke dag een nieuwe dag. En hier sta ik, om te getuigen hoe ver we al zijn gekomen.'

Ik kijk niet achterom, maar omhoog.

VANUIT DE STILTE DE WERELD IN

Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Ik hef mijn ogen op naar U. Help mij te leven in het nu.*