

Esther Stoorvogel

VERBLIJVEN IN DE ZIEL

*De innerlijke reis naar
het hart van God*



VERBLIJVEN IN DE ZIEL

Esther Stoorvogel

VERBLIJVEN IN DE ZIEL

*De innerlijke reis naar
het hart van God*

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Vormgeving omslag: Shortlife.nl
Vormgeving binnenwerk: Studio Mol

ISBN 978 90 435 4211 1
ISBN 978 90 435 4212 8 (e-book)
NUR 707

www.kokboekencentrum.nl
www.estherstoorvogel.nl

© 2024 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruik gemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

Woord vooraf	7
Inleiding	10
1. Jouw ziel, mijn huis	21
2. Het eerste verblijf <i>Een nieuw begin</i>	29
Geestelijke gewoonte: Bidden	39
3. Het tweede verblijf <i>De woestijnperiode</i>	47
Geestelijke gewoonte: Bijbellezen	56
4. Het derde verblijf <i>Jezus volgen in alles</i>	65
Geestelijke gewoonte: Sabbat	74
5. Het vierde verblijf <i>Het ontdekken van de liefde van Jezus</i>	79
Geestelijke gewoonte: Stilte	89
6. Het vijfde verblijf <i>Een diep verlangen naar eenheid met God</i>	100
Geestelijke worsteling: De donkere nacht van de ziel	111

7. Het zesde verblijf <i>Geestelijke verloving</i>	121
Geestelijke gewoonte: Vasten	132
8. Het zevende verblijf <i>Geestelijk huwelijk</i>	143
Geestelijke leefregel	157
10. Tot slot	165
Verwerkingsvragen voor groepen	169
Dankwoord	174
Literatuurlijst	175

WOORD VOORAF

Christelijke studieboeken scherpen mij, spreken tot mijn hart en bouwen mij op. Ze inspireren me en helpen mij in mijn leven en werk. Al lezend stuitte ik jaren geleden op *Mansions of the Heart: Exploring the Seven Stages of Spiritual Growth* van Thomas Ashbrook. Het was het juiste boek op het juiste moment.

Al jarenlang leefde ik als kind van God. Ik dacht dat ik alles bereikt had wat er te bereiken valt in een relatie met Hem. Al van jongs af aan ervoer ik God. Ook had ik twijfels en vragen. Is het allemaal wel echt? Bent U er nog wel? Maar de laatste jaren waren stabiel. Ik ervoer de vrede en liefde van God in mijn leven. De ene keer wat meer dan de andere keer. Hij sprak in mijn leven; ik deelde mijn leven met Hem. Ik vond in elk seizoen weer mijn weg met Hem. Met kleine kinderen ging dat tussendoor, met veel onderbrekingen. Toen de kinderen ouder werden, kreeg ik meer rust en tijd voor de ontmoeting met God. Elke dag trok Hij me liefdevol in zijn nabijheid. Toen las ik *Mansions of the Heart*. Ik begreep dat er nog veel meer te ontdekken was in mijn relatie met Hem. Dit wekte in mij een verlangen naar meer van God, in de wetenschap dat er veel meer mogelijk was, ook voor mij. Dat ik nog veel dichterbij Hem zou kunnen komen. Het gaf me handvaten hoe ik verder zou kunnen groeien. Daarnaast hielp *Mansions of the Heart* mij om terug te kijken op mijn leven en te ontdekken hoe God aanwezig was in elke fase van mijn leven. Ook zag ik de ontwikkeling van mijn persoonlijke relatie met Hem.

Thomas Ashbrook heeft zich toegelegd op geestelijke vorming, waarbij hij een groeimodel hanteert. Onder geestelijke

vorming verstaat hij het verdiepen van de liefdesrelatie met God waardoor we meer en meer op Hem gaan lijken. In de Verenigde Staten is veel ruimte en aandacht voor deze meer contemplatieve kant van het christelijk geloof. In Nederland zijn maar weinig mensen die zich bezighouden met dit onderwerp. Ik ontdekte dat ik het heb gemist om mensen in mijn omgeving te hebben die mijn geestelijke ervaringen konden duiden.

Een voorbeeld daarbij heeft te maken met gebed, iets waarmee ik jaren heb geworsteld. Soms had ik veel om voor te bidden, soms had ik veel om voor te danken, maar vaak was ik alleen maar stil. En van de kant van God was het ook vaak stil. Daar voelde ik me schuldig over. Had ik de Heer niets te vertellen? Geloofde ik wel in de kracht van gebed? Door *Mansions of the Heart* ging ik meer lezen over geestelijke vorming en onze innerlijke omgang met God. Dat zorgde voor nieuwe inzichten in mijn gebedsleven. Ik begon te begrijpen waarom het vaak zo stil was. Ik leerde woorden en betekenis te geven aan mijn ervaringen met God.

Nu weet ik dat er nog zoveel meer is om me naar uit te strekken. Dat er nog meer geestelijke schatten te ontdekken zijn, gepopenbaard als ze worden door de Geest en door het Woord. En dat er zoveel andere geestelijke gewoontes zijn dan bidden en bijbellezen.

Het lezen van *Mansions of the Heart* was één van de redenen om *Verblijven in de ziel* te gaan schrijven. Ik hoop dat het lezen jou ook het verlangen zal geven om nog meer bij Jezus te zijn. Om meer tijd met Hem door te brengen op een manier waarbij genade, liefde en vrede je bij tijden overspoelen. Ik hoop dat het je zal helpen om je eigen geestelijke ervaringen beter te begrijpen.

De andere reden dat ik begonnen ben met het schrijven van dit boek, is de volgende. Enkele jaren geleden mailde iemand: 'Vier jaar lang heb ik een intensieve bijbelcursus gevolgd. Ik heb veel geleerd, het heeft me veel gebracht. Ik ben gelovig opgevoed en ken de Heer al van jongs af aan. Maar toch moet ik, als ik eerlijk

ben, tot de erkenning komen, dat ik geen relatie met Hem heb. En dat doet me veel verdriet.' Door mijn werk spreek ik veel christenen en ken ik van velen het persoonlijke verhaal. Ik heb gemerkt dat een groot deel van de mensen die op zondagochtend in de kerk zitten en al jaren christen zijn, het moeilijk vindt om hun persoonlijke relatie met God vorm te geven. Sommigen kennen een oppervlakkig geestelijk leven, anderen kennen dit geestelijk leven helemaal niet. Velen worstelen met het lezen in de Bijbel. Zij komen niet verder dan schietgebedjes en standaardgebeden voor het eten en het slapengaan. Ze ervaren God zelden en hebben geen idee hoe en wanneer God tot hen spreekt. Ik hoor vaak dat ze zich voornemen om stille tijd te houden, maar dat het na een paar weken in het slop raakt. De meesten van hen willen wel, maar weten niet hoe. Tegelijkertijd proef ik bij hen een groeiend verlangen om God persoonlijk te ontmoeten.

Het is mijn hoop en gebed dat dit boek mag helpen om die momenten van ploeteren om te zetten in ontspannen, vreugdevolle contactmomenten met God. Dat je gaat zien hoe we als gelovigen door verschillende fases van geestelijke groei heen kunnen gaan, en dat je gaat herkennen in welk seizoen jij je bevindt. Als gevolg daarvan hoop ik dat je meer inzicht krijgt in jouw persoonlijke relatie met God en dat je mogelijkheden gaat zien om verder te groeien.

INLEIDING

‘Het eeuwige leven, dat is dat zij U kennen, de enige ware God; en Hem die U gezonden hebt, Jezus Christus’ (Joh. 17:3).

‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand’ (Mat. 22:37).

Elk mens is gemaakt met een verlangen om te aanbidden en lief te hebben. Of we nu geloven of niet. Of we nu met God bezig zijn of niet. Elk mens aanbidt iets en houdt van iets of iemand. Als het God niet is, wat of wie is het dan in jouw leven? Het is datgene waarmee je het meest bezig bent, waaraan je het meest denkt, wat de meeste tijd en aandacht krijgt in je leven.

Het doel dat zich vanuit de samenleving aan ons opdringt, is gelukkig zijn. Daarmee bedoelen we: jezelf goed voelen en jezelf goed voelen over je omstandigheden. Doordat we op technologisch gebied tegenwoordig zoveel kunnen en we zoveel geld te besteden hebben, ervaren we het leven als maakbaar, en zoeken we ons geluk in luxe en comfort. In gezondheid. Maar niets is minder waar. Het overgrote deel van onze omstandigheden ligt buiten onze controle. Je partner pleegt overspel; je kind verongelukt; je wordt ongeneeslijk ziek; je vliegt eruit bij een reorganisatie omdat je als laatste binnenkwam; er breekt een pandemie uit. Maar ook als het leven wel gaat zoals je had gehoopt, haalt het je vroeg of laat in. Meestal rond je dertigste. We jagen achter het leven aan en nu had het toch wel zo’n beetje moeten gaan

gebeuren. En dan opeens ... zijn je dromen vervlogen. Je hebt te weinig tijd gehad voor je muziekcarrière; het bedrijf loopt niet zo goed als je had gehoopt; de kerk groeit niet zo hard als je je had voorgesteld. 'Gelukkig zijn' is nogal oppervlakkig en haalt je vroeg of laat in. Het is van een andere orde dan de vrede waarover we lezen in de Bijbel. Plezier is niet hetzelfde als vreugde. Laten we eerlijk naar onszelf kijken. Laten we onszelf hierin bevragen: Wat is voor mij het hoogste doel in het leven? Hoe zoek ik mijn geluk, waarin denk ik dat te vinden? Zelfs als we beseffen dat geluk iets is dat buiten ons bereik ligt, wil dat nog niet zeggen dat we er niet meer naar streven. Wat we aanbidden, kan ons gaan beheersen.

Wie of wat aanbid jij? Wie of wat heb jij het meest lief? Waarvoor probeer jij steeds meer tijd en ruimte te maken in je leven? Soms hebben we deze dingen heel duidelijk voor ogen, maar vaak zijn onze doelen vaag en zijn we ons niet zo bewust van waarnaar we streven.

Dit kan strijd geven in je leven. Je weet wel dat je God hoort te aanbidden, dat Hij op de eerste plaats hoort te komen, maar dit blijkt nog niet uit de keuzes die je maakt. Het kan ook zijn dat God wel op de eerste plaats staat in je leven, en dat je Hem als enige aanbidt. Maar ook dan is het goed om deze vragen te stellen. Wat is het hoogste doel? Wat is het einddoel, het resultaat van onze geestelijke groei?

Doelen in ons geloof

Sommigen zeggen dat het hoogste doel van geestelijke groei heiligheid is. Bij heiliging gaat het erom dat we steeds meer op Jezus gaan lijken, steeds meer worden als Hij. Het gaat erom dat God ons helpt om zondige patronen te doorbreken, zodat we meer en meer zijn karakter gaan weerspiegelen in ons leven. Er zijn heel veel bijbelteksten die het belang van heiliging benadrukken. Bijvoorbeeld 'Wees dus volmaakt, zoals jullie hemelse Vader volmaakt is' (Mat. 5:48).

Heiligheid is absoluut een bijbels en belangrijk doel voor een christen. Toch denk ik dat het niet het belangrijkste kan zijn in ons geloof. Bij heiligheid zijn we namelijk ten diepste gericht op onszelf: onze houding, ons karakter, ons gedrag moet heilig worden. Wij staan centraal in dit doel, het is onze heiliging. Hierin gaan we vastlopen. Ook omdat we dit doel nooit zullen behalen. Het doel ligt altijd vóór ons, buiten ons bereik. Net als Paulus herken je vast in je eigen leven dat je vaak doet wat je niet wilt, en het goede dat je wilt, dat doe je juist niet (Rom. 7:19). Als heiligheid het belangrijkste streven is in jouw geestelijke leven, dan raak je keer op keer teleurgesteld in jezelf. Daar komt nog bij dat talloze personen uit de Bijbel en de christelijke traditie de ervaring hebben dat hoe dichter ze bij God komen, hoe meer zicht ze krijgen op hoe onheilig ze zelf zijn. Hoe meer ze Gods heiligheid ervaren, hoe groter hun eigen onreinheid hun voor ogen staat. Denk aan Paulus, die aan het einde van zijn leven over zichzelf zegt dat hij de eerste plaats inneemt onder de zondaars (1 Tim. 1:15) of aan Jesaja, die de Heer ziet en het uitroept dat hij zal sterven. Hij is 'een man met onreine lippen' (Jes. 6:5, HSV). Dus hoewel het streven naar heiligheid een prachtige deugd is, en een neveneffect van onze geestelijke groei, kan het niet het einddoel zijn.

Anderen zien dienstbaarheid als einddoel van hun geestelijke groei. Het hoogst haalbare in Gods koninkrijk, menen zij, is het zijn van een dienaar. Het gaat erom optimaal bruikbaar te zijn voor God. Dit doel is sterk gericht op het 'doen' voor God. Het is fijn om concreet iets te kunnen doen, om in actie te komen. Het geeft ons het gevoel dat we iets bereiken, iets betekenen. Woorden die hierbij horen zijn roeping, discipelschap, dienstbaarheid, geestelijke gaven, getuigen en recht doen. Dienstbaarheid is ook absoluut een bijbels doel. Jezus kwam als dienaar naar de wereld. Hij waste de voeten van zijn leerlingen. En in de gelijkenis van de talenten wordt gezegd: 'Goed gedaan, goede en trouwe dienaar' (Mat. 25:21). Die woorden willen we toch allemaal graag horen als we bij Jezus komen? En toch kan dienstbaarheid niet het eind-

doel zijn van onze geestelijke vorming. Want opnieuw zijn we bij dit doel gericht op onszelf en is de grote vraag: wanneer hebben we genoeg gedaan? We kunnen altijd meer doen, een groter offer brengen, meer impact hebben. Ons werk voor de Heer kan altijd beter. Als we dienstbaarheid als doel in ons leven hebben, laten we ons voortjagen en afmatten. En ook dit doel, net als het doel van heiliging, is ik-gericht. Het gaat om mijn dienstbaarheid. Als we eerlijk zijn naar onszelf, hopen we toch vaak op méér in onze relatie met Jezus dan dat we zijn dienstknecht zijn. Als we groeien in het dienen, is dat een graadmeter van geestelijke groei, maar niet het einddoel.

Een derde doel dat we kunnen nastreven in onze geestelijke groei is heelheid. Dat onze geest, ziel en lichaam in balans zijn; dat we heel zijn in ons hele wezen. Hierbij gaat het om balans, grenzen stellen, gezond zijn, genezing, vrede. Dit doel sluit aan bij onze westerse cultuur. Heelheid is een tegenreactie op activisme en prestatiegericht leven. En opnieuw is heelheid een bijbels streven, waarnaar we ons mogen uitstrekken. Jezus kwam om ons genezing te brengen naar lichaam, ziel en geest. En Paulus roept de gelovigen in Tessalonica op om in alle rust hun eigen zaken te behartigen en hun eigen brood te verdienen (1 Tess. 4:11).

Heelheid is zeker iets om ons naar uit te strekken, en zo te laten zien dat het ook anders kan in onze samenleving. Maar als einddoel van geestelijke vorming voldoet het niet. Naast dat het opnieuw ik-gericht is, ligt dit doel niet binnen ons bereik. Wij bepalen niet onze omstandigheden, God doet dat – voor een groot deel. De apostelen hadden geen leven waarin hun welzijn voor alles ging. Ten behoeve van het evangelie kenden ze een leven vol offers, moeilijkheden en lijden. Van een uitgebalanceerd leven was geen sprake. Wij mogen hen daarin navolgen. Mijn schoonvader zei altijd: 'Uitrusten doen we in de hemel!'

God liefhebben boven alles

Het enige doel in ons leven dat ons werkelijk vervulling geeft, is om te leven en te groeien in een liefdesrelatie met God. Het doel van ons leven is steeds meer te gaan houden van Hem. Met alles wat in ons is. Daarom gaf God dit als het grote gebod: 'Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf' (Luc. 10:27). Het grote gebod is niet: 'Dien Hem met alles wat in je is.' Het is ook niet: 'Word heilig en zet alles wat je hebt daarvoor in.' En ook niet: 'Word heel.' Maar het is: 'Heb God lief boven alles.'

Je bent geschapen om te leven in een liefdesrelatie met God. Dat is waarom Hij de wereld schiep met als kroonstuk de mens. Je bent door Hem gemaakt, omdat Hij je heeft gewild. Omdat Hij van jou wil houden. En het doel van jouw leven is die liefde te beantwoorden. Elk van de andere bijbelse doelen komt hieruit voort. Als we met alles wat in ons is leren houden van God, gaan we Hem als vanzelf gehoorzamen. Dan worden we dienstbaar en willen we niet anders dan Hem vreugde schenken. De enige manier om op iemand te gaan lijken, is tijd met diegene door te brengen, zodat je die persoon heel goed leert kennen. Alleen zo zullen we door de Geest van de Heer meer en meer worden veranderd naar zijn luister (2 Kor. 3:18) en groeien we in heiligheid. Als we veel tijd in de wereld doorbrengen, worden we wereldgelijkvormig. Als we veel tijd in aanwezigheid van Christus doorbrengen en daarbij gericht zijn op Hem, worden we Christusgelijkvormig. En de enige plek waar we tot rust komen, is bij God. Zoals Augustinus, een kerkvader uit de vierde eeuw, schreef: 'Onrustig is ons hart, tot het rust vindt in U.' Heelheid voor ons leven, voor zover het een doel is voor ons hier op aarde, vinden we door het juk van Jezus op ons te nemen. De last die Hij ons te dragen geeft, is licht (Mat. 11:30).

Het liefhebben van God, het verdiepen van onze relatie met Hem, is geen gemakkelijk doel. Er wordt relatief weinig over ge-

1 Aurelius Augustinus, *Belijdenissen*, Eerste boek, I, 1.

sproken, maar als het gesprek erop komt, blijkt dat dit een enorme worsteling is voor veel christenen. Hoe kunnen we God liefhebben? Dit doel is een stuk gecompliceerder om na te streven dan bijvoorbeeld dienstbaarheid. Je pakt een taak op in de kerk en je bent dienstbaar. Maar je liefde uiten naar God, hoe ziet dat eruit? Als je iemand liefhebt, wil je graag in de nabijheid van die ander zijn. Maar hoe kom je dan in de nabijheid van God? En liefde groeit. Ik houd nu, na bijna twintig jaar huwelijk, op een andere manier van mijn man dan toen we net getrouwd waren. Door de jaren heen zijn patronen van onze omgang met elkaar veranderd. Toen de kinderen klein waren, hadden we in de avonden veel tijd samen. Nu ze tieners zijn, gaan we vaak samen wandelen om tijd voor elkaar te hebben. Zo ontwikkelt je relatie met God zich – als het goed is – ook, en ziet jouw tijd met Hem, na zoveel jaar zijn kind te zijn, er anders uit dan toen je net tot geloof kwam.

Kortom: of je nu al jaren een rijk geestelijk leven hebt, vol heerlijke momenten in Gods aanwezigheid, of dat je worstelt in het vormgeven van je relatie met God, weet dat Hij nog zoveel meer van je houdt dan je nu ervaart. En dat Hij die liefde steeds dieper kenbaar wil maken aan je, en dat het mogelijk is dat jij nog veel meer van Hem gaat houden.

Dit boek wil je een routeplan aanreiken om:

- steeds meer te leven in de ervaren aanwezigheid van God;
- zijn stem beter te leren verstaan;
- steeds meer deel te worden van de onderlinge liefdesband die er is tussen Vader, Zoon en Geest;
- meer en meer op Hem te gaan lijken: een geestelijke transformatie.

De burcht

Teresa van Avila, een vrouw uit de zestiende eeuw, had een diepgaande relatie met God, waarover ze veel geschreven heeft. Dit diende tot opbouw van andere gelovigen uit haar tijd en alle eeuwen daarna. Zij gebruikt een prachtig beeld van hoe wij een

innerlijke reis kunnen maken naar het hart van God, waarbij we Hem op een steeds dieper niveau leren liefhebben. Teresa van Avila beschrijft onze ziel als een kristallen burcht, een versterkt paleis. Het beeld van de burcht vinden we terug in de Psalmen. In Psalm 62:3 staat: 'Hij alleen is mijn rots en mijn redding, mijn burcht, nooit zal ik wankelen.'

De burcht kent vele verblijven, die op hun beurt weer allerlei ruimtes bevatten. Er zijn vele vertrekken waarin we kunnen verblijven om steeds meer glimpen op te vangen van de heerlijkheid van de Koning. Hij troont in het centrum, in het diepste van ons wezen. Vanuit de troonzaal schijnt het heldere licht van God; zijn licht dringt door tot in de buitenste lagen van onze ziel. Hoe meer we de wereld loslaten en ons hechten aan de Koning, hoe dieper we doordringen in deze burcht en hoe meer we ervaren van Gods aanwezigheid.

De verblijven liggen niet in een rij achter elkaar, maar concentrisch. Alle verblijven liggen geordend rondom een gezamenlijk middelpunt: de troonzaal van de Koning der koningen. In het begin is ons vaste verblijf ergens aan de buitenkant. We bewegen ons van buiten naar binnen, maar meerdere routes zijn mogelijk, net als in een grote burcht. Zo dalen we steeds dieper af in ons eigen hart, onze eigen ziel, om uiteindelijk bij de Koning binnen te treden en ons daar te vestigen.

De weg die we gaan is niet rechtstreeks. We trekken een leven lang rond. Daarin komen we langzaam maar zeker steeds dichterbij de Koning. Dit is een progressief proces, maar niet lineair. Ieder volgt zijn eigen pad, met eigen omwegen. De een stagneert hier, de ander heeft daar een terugval. Maar we gaan allemaal door dezelfde fases heen; we komen dezelfde uitdagingen en struikelblokken tegen. Ieder op zijn eigen manier. God gaat zijn weg met ieder van ons persoonlijk. Zo zijn we als pelgrims onderweg. Dit is een levenslange reis van geestelijke transformatie. We gaan achter Jezus aan: Hij bereidde de weg voor ons en maakt onze ziel meer en meer klaar voor de inwoning van de Drie-eenheid.

Iedereen heeft zijn of haar geloof weleens op een laag pitje staan. We bidden weinig en ervaren nauwelijks iets van God. In dit boek moedigt Esther Stoorvogel ons aan om ons geloofsleven voor het eerst of opnieuw bewust vorm te geven. Ze gaat te rade bij de zestiende-eeuwse kerkleeraar Theresa van Avila, die onze ziel voorstelt als een burcht met verschillende verblijven. Stap voor stap doorlopen we deze fases van geestelijke groei en transformatie, waarbij we steeds meer gaan houden van Jezus. Ga mee op reis – alleen of samen met anderen – en verdiep jouw wandel met God.

ESTHER STOORVOGEL is onderwijspastor in Stadskerk Emmen en coacht mensen op het gebied van geestelijke vorming. Ook biedt ze ondersteuning aan kerken in de vorm van seminars, cursussen en retraites. Meer over Esther is te vinden op estherstoorvogel.nl.



 **KokBaekencentrum.nl**
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4211 1 • NUR 700

