



Stille

JOUW PERSOONLIJKE NOTITIES

m o m e n t e n

MET TEKSTEN VAN MIRJAM VAN DER VEGT

BOEKENCENTRUM



Vormgeving omslag en binnenwerk Studio Vrolijk

ISBN 978 90 239 2643 6

NUR 707

© 2012 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Jouw stille momenten

Welkom in dit maagdelijke boek vol witte lijnen. Lijnen die er staan om beschreven te worden door jou. Als je stil wordt, komt er namelijk van alles naar boven. Dat kunnen mooie dingen zijn: God die fluistert tot jouw hart. Het kunnen ook minder mooie dingen zijn: onrust en verdriet dat bovenkomt. Voor al die verschillende gevoelens is er tussen deze twee kaften plek. Mijn verlangen is dat dit boek voor jou een gedenksteen wordt van je stille tijd.

Als je handvatten nodig hebt om stil te worden, lees dan het boek *Koester je hart – 40 stiltetips voor je leven*. Hierin staan praktische oefeningen en opdrachten waarmee je aan de slag kunt. De wijsheden en spreuken uit het notitieboek dat je nu in handen hebt, worden in *Koester je hart* verder uitgediept, maar je kunt dit notitieboek er ook los van gebruiken. Zo vind je ook hier tips en gedachten rondom stilte, plus een aantal Lectio Divina's voor je eigen rustmomenten met God.

Er bestaat een Bron die nooit opdroogt. Word stil en ontdek het zelf..

Stilte is de poort naar de ziel en de ziel de poort naar God (Abt Christopher Jamison)

Wees stil en weet dat ik God ben (Psalm 46:1)

Mirjam van der Vegt
www.mirjamvandervegt.nl



Gun je jezelf

Wanneer je je hele leven en beleven
volledig met bezigheden doorbrengt
en geen ruimte meer voor bezinning hebt,
moet ik je hier dan om prijzen?

Ik prijs je er niet voor. Ik geloof dat niemand je zal prijzen,
die het woord van Salomo kent:
'Wie zijn bezigheden inperkt, krijgt wijsheid' (Spreuken 38:25).

Wanneer je geheel en al er voor allen zijn wilt,
Naar het voorbeeld van Hem die alles voor anderen is geworden (1 Korintiërs 9:22)
prijs ik je menselijkheid – maar alleen dan, wanneer ze vol en echt is.
Hoe kan je echter vol en echt mens zijn, wanneer je jezelf verloren hebt?
Want wat zou het je baten, wanneer je, naar het woord van de Heer (Matteüs 16:26)
alles zou winnen, maar jezelf verliezen zou?

Ben je voor jezelf als een vreemde?

Ben je niet allen vreemd, wanneer je jezelf vreemd bent?

Ja, wie met zichzelf slecht omgaat, wie kan dan goed voor anderen zijn?

7

Denk er dus aan: gun je jezelf.

Ik zeg niet: doe het altijd, ik zeg niet: doe het vaak, maar ik zeg:
doe het telkens weer een keer.

Wees er net als voor anderen ook voor jezelf,
of wees het tenminste voor alle anderen.

Bernard van Clairvaux (1090-1153)



Schrijven is gedenken

Kom en zie de werken van de Heer

Wees stil en weet dat Ik God ben

(Psalm 46:9 en 11, Willibrordvertaling)

Wie stil wordt, zal ontdekken wie God is. En wie God ontdekt, wordt stil. Het liefst wil je die ervaringen als diamanten in een doosje bewaren. Misschien kan dit notitieboek een soort doos zijn waar je voorzichtig iets van je ervaringen in optekent. Op welke stille momenten sprak God tot jou? Welke Bijbelteksten speelden daarbij een rol? Of had je misschien een droom? Hoorde of las je een verhaal waardoor je bijzonder geraakt werd? Of ervoer je iets in de natuur dat eigenlijk met geen pen te beschrijven is? Noteer het en zet de datum erbij. Probeer een heel jaar lang op deze manier allemaal kleine stille momenten te 'vangen'. Je kunt er later in terugbladeren en je opnieuw herinneren wie God eigenlijk voor je was. Misschien kun je er ook van vertellen aan je (klein)kinderen en hen zo ontvankelijk maken voor de stilte en daarmee ook voor God.



De stilte is een lied

Maar de stilte
dat is een tweestemmig lied
waar God en de mens elkaar raken

Guillaume van der Graft



Lectio Divina 1: een stiltemoment samen met God

Steek een kaars aan en beslis dat je aandachtig naar God zult luisteren.

Bid: *God, zend Uw licht zodat mijn ogen geopend worden en ik Uw grootheid zal zien.*

Lees: Exodus 14. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit?

Denk hier in stilte over na. Overpeins wat God tot jou wil zeggen.

Breng je gedachten in gebed voor Gods troon.

Gedeelde gedachten:

In Exodus 14:14 staat: 'De HEER zal voor u strijden. U hoeft zelf niets te doen.'

Hoe goed ben jij in nietsdoen? En in loslaten? Wie een strijd wil winnen moet zijn tanden erin zetten, wordt ons vaak geleerd, maar in Exodus staat een heel andere les. In een andere vertaling van deze tekst staat zelfs dat je stil moet zijn als God voor je strijdt. Je mag al je bewegingen stoppen, hoe heldhaftig ook, en kijken naar iemand die sterker is dan jij. Durf je jouw oorlogsgebied aan God te geven?

*As children bring their broken toys
with tears to us to mend,
I brought my broken dreams to God
because He was my friend.*

*But then, instead of leaving Him
in peace to work alone,
I hung around and tried to help
in ways that were my own.*

*At least, I snatched them back and cried:
'How can You be so slow?'
'My child,' He said, 'what could I do?
You never did let go.'
(Auteur onbekend)*

Blaas de kaars uit met de woorden: *Leer mij Uw overgave*