

## *Inleiding*

Als je op een koude, heldere winterdag buiten loopt, kun je een hap nemen van de lucht. Koud, verfrissend, opwekkend. Net of je ineens scherper kunt zien. Zo is het ook met stilte, die kan fysiek bij je binnenkomen. Je knapt ervan op, je lichaam en geest kunnen verkwikt weer verder.

Waarom zoekt een mens naar rust? Waarom gaan zo veel mensen naar een retraite, een stilteweekend, een kloosterwandeling? Volgens mij is dat omdat we een diep verlangen hebben naar bezinning, al is het soms onbewust. Ik las eens dat we in onszelf een 'Godvormige leegte' voelen, die alleen God kan vullen. Dat is een besef dat ik bij mezelf herken. Of het nu gaat om blijdschap of verdriet, de diepste vervulling voel ik wanneer ik iets ervaar van God. Dan ben ik rustig, dan ben ik mezelf, dan kom ik tot mijn recht. Zo zijn we allemaal bedoeld.

Het zoeken naar die bedoeling, dat maakt ons tot stiltezoekers. In een wereld die allesbehalve stil is; alles gaat 24/7 door en het is aan ons om zelf adempauzes in te lassen. Anders veranderen we in die konijntjes uit de Duracell-reclame, die steeds maar doorgaan, doorgaan,

doorgaan. Mensen zijn daar niet voor gemaakt, af en toe moeten we onze batterij opladen.

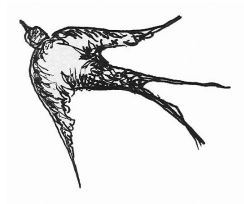
Nog even over de opbouw van dit boek. Elk hoofdstuk heeft een thema, waarmee je een week lang aan de slag kunt. Vijf thema's gaan over onszelf, twee thema's over God. De thema's laten zich goed los van elkaar lezen, maar natuurlijk kun je het hele boek van kaft tot kaft door werken. Van de zeven dagen van de week is er een zogenaamde woestijndag. Een lege dag. Welke dag je daarvoor kiest maakt niet uit; het gaat er gewoon om dat je zes dagen bezig bent en een dag niets hoeft. Een adempauze in de week, zoiets.

Elke dag heeft een tekst voor de ochtend en eentje voor de avond. 's Morgens ligt de dag voor je als een onbeschreven blad. Neem de gedachten uit de tekst en de Bijbelwoorden met je mee de dag in. Laat ze je handelen kleuren. 's Avonds is de dag voorbij; de tekst helpt je terugblikken op wat er is gebeurd. De Bijbeltekst biedt woorden om in je slaap bij je te dragen. Bedenk dat de Bijbelwoorden niet zomaar woorden zijn, maar woorden van de levende God.

Ik wens je veel stilte en ademruimte toe in je leven.

Thema 1

# Als een kind



## Ochtend 1

De eerste stemmen die kinderen leren kennen, zijn die van hun ouders. Nog lang voordat ze zelf kunnen praten, zelfs voordat ze woorden begrijpen, herkennen ze die stemmen. De warme klanken, de liefde die erin doorklinkt. Zo is het ook met de stem van God. Zelfs als we nog aan het begin staan van onze reis als gelovige, kunnen we zijn stem horen. Wat je daarvoor nodig hebt? Een open houding, om te zoeken, te kijken, te luisteren. Dan zul je in kleine dingen een rode draad opmerken. Dat is Gods aanwezigheid in je leven. Zoek daarom vandaag bewust momenten om even stil te zijn met je gedachten. In het rusteloze leven helpt die stilte je om tot God te naderen.

### *Bijbelwoorden:*

Na het vuur klonk het gefluister van een zachte bries.  
(1 Koningen 19:12)

## Avond 1

Denk eens terug aan al je bezigheden vandaag. Wat was je mooiste moment van deze dag? En waarom was het zo mooi? Misschien omdat je je op dat moment echt jezelf voelde. Je voelde je goed, alles klopte. Het was alsof er puzzelstukjes op hun plek vielen. Als zoiets gebeurt, zou het zomaar kunnen dat dit iets met God te maken heeft. Of dat Hij je rechtstreeks aanspreekt. Bedenk eens hoe je dat zou vinden. Dit soort alles-klopt-en-valt-op-zijn-plek momenten heb je ongetwijfeld niet elke dag. Je verlangt ernaar om in je leven meer van God te ervaren. Maar het eigenaardige is dat zulke momenten juist kostbaar zijn door hun vluchtigheid. Wees dankbaar voor de dag die voorbij is, hoe klein of groot je mooiste moment ook was.

*Bijbelwoorden:*

Moge de HEER u zegenen en u beschermen.

(Numeri 6:24)

## Ochtend 2

Wie ooit een foto heeft gezien van oudere nonnen of monniken, valt op hoe jong ze eruitzien. In hun ogen zie je een onbevangenheid die we bij kinderen verwachten. Een mix van wijsheid en onschuld. Prachtig! Natuurlijk is leven in een klooster niet volmaakt, ook daar is gedoe tussen mensen. Maar fulltime leven met God geeft wel een diep besef kind van God te zijn. Dat is iets waar je buiten het klooster naar kunt verlangen. Gelukkig is het iets waar je je in kunt oefenen. Het zal langzaam gaan, in het begin zul je niet meer dan een glimp van deze blik bij jezelf zien. Geleidelijk ga je anders kijken naar de wereld om je heen. Je gaat alles zien met de ogen van Gods kind. En dat is aan je te zien.

### *Bijbelwoorden:*

De mens kijkt naar het uiterlijk, maar de HEER kijkt naar het hart.  
(1 Samuel 16:7)

## Avond 2

‘Hoe was je dag?’ Typisch een vraag die je aan de eettafel aan je huisgenoten stelt. In het klooster worden de maaltijden vaak in stilte genuttigd, zodat je je op het eten focust. Zonder woorden merk je aan elkaar hoe de ander in zijn vel zit, dat wel. Vaak denken we dat we moeten praten om ons verbonden te voelen met anderen, maar juist zonder woorden kan dat ook. Denk eens terug aan je dag en wie weet valt je achteraf die glimlach op van je collega. Of die blik van herkenning die je wisselde met iemand in de trein. Voel je bij jezelf een glimlach opkomen, nu je alleen bent en terugblijkt op de dag?

*Bijbelwoorden:*

Wonderlijk zoals u mij kent, het gaat mijn begrip te boven.  
(Psalm 139:6)

## Ochtend 3

Wat was het heerlijk om als kind buiten te spelen. Je had geen besef van tijd, je was gewoon aan het spelen zolang het maar kon. En als je naar binnen werd geroepen, speelde je stiekem toch eventjes door, totdat je nóg een keer je moeder hoorde roepen. Nu kun je niet meer spelen. Of wel soms? De *flow* die je kunt voelen wanneer je helemaal in iets opgaat, daar zit iets van spelen in. Zo zijn we bedoeld, niet om te piekeren of alles te regelen. Vandaag kun je dat nastreven: speelsheid. Probeer eens lichtvoetiger te leven deze dag; bedenk hoe een kind zou reageren op wat er gebeurt. Je zou nog best eens verstoeld kunnen staan van je eigen creativiteit en vermogen om te spelen!

*Bijbelwoorden:*

Alles wat je ooit zou kunnen wensen valt bij de wijsheid in het niet.  
(Spreuken 3:15)



### Avond 3

Kinderen weten feilloos: bij mijn ouders is het veilig. Ik mag erop vertrouwen dat ik daar troost vind en gekoesterd ben. Daarom is het zo schrijnend als dat vertrouwen beschaamd wordt. Ongeacht hoe je eigen ouders waren, God is betrouwbaar. Bij Hem is het veilig, Hij koestert je als zijn kind. Had je vandaag een moeizame dag? Gelukkig is het nu avond en is de dag voorbij. Probeer daar dankbaar voor te zijn. Morgen krijg je weer een dag uit de handen van God, waarin zijn liefde je zal dragen. Nu is het avond en zie je uit naar de slaap, om je lichaam en ziel rust te geven. En ook dat is een geschenk van God.

*Bijbelwoorden:*

Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is mijn ziel in mij. (Psalm 131:2)

## Ochtend 4

Vandaag heb je twee dingen te doen: ademen en vertrouwen dat God voor je zorgt. Over ademen denk je niet na, dat gaat vanzelf. Waarom is het dan zo lastig om op God te vertrouwen? Denk daar vandaag maar eens over na als je opgaat in zorgen of geregel. We willen alles zo graag zélf doen. Kleine kinderen roepen dat ook vaak: ‘zelluf doen!’ Zelfredzaamheid is iets moois, maar je hebt nu eenmaal niet op alles invloed. Sterker nog, eigenlijk heb je maar op weinig dingen invloed. Het is goed om daarbij stil te staan, zodat je leert je zorgen wat meer los te laten. Vertrouw maar dat God voor je zorgt.

*Bijbelwoorden:*

En allen zien ernaar uit dat u voedsel geeft, op de juiste tijd.  
(Psalm 104:27)

## Avond 4

Als je dagelijks een lijst maakt van wat je moet doen, is het afstrepen van taken erg fijn. Vandaag was het een korte lijst: ademen en vertrouwen op God. En? Is het gelukt om te ademen? Absurde vraag natuurlijk, want anders zat je er nu niet meer. Maar dat op God vertrouwen, hoe ging dat? Kun je die taak van je lijst afvinken? Vandaag vermoedelijk nog niet. Vertrouwen op God is een kwestie van oefenen, je leven lang. Als je daar bewust mee bezig bent, dan zul je merken dat het geleidelijk steeds meer vanzelf gaat. Dan zul je merken: ik leef op de adem van zijn stem. Dan weet je: ik hoef alleen maar te ademen, en dat gaat vanzelf.

### *Bijbelwoorden:*

In vrede leg ik mij neer en meteen slaap ik in, want u, HEER, laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis.

(Psalm 4:9)