

# Stiltedagboek

*De kaars aansteken, neerknielen, fluisteren en luisteren.  
De kaars doven, opstaan, de dag ingaan en denken: Morgen mag ik weer.*  
Annemarie van Heijningen-Steenbergen (columnist, schrijver, spreker)

*Gefascineerd heb ik gelezen in dit stiltedagboek. Er ging een nieuwe wereld voor mij open wat stilstaan betreft: stilstaan bij God, je medemens en jezelf. De sublimiteit van onthaasten, zoals in dit dagboek omschreven, maakt het lezen van dit boek tot een zeer waardevolle ervaring.*  
Jan van den Bosch (presentator *Hour of Power*)

*Dit inspirerende en confronterende boek wijst naar de ontbrekende plek in mijn leven: tijd nemen om te luisteren naar God. Vaak spreek ik te veel. Mirjam daagt me uit om een oude lievelingspsalm opnieuw te zingen en te beleven: Merk op, mijn ziel, wat antwoord God u geeft.*  
Arie van der Veer (*Nederland Zingt*, presentator en schrijver)

*Dit kostbare boek geeft je puur goud. Het brengt je terug naar de stilte en naar de Bron waar je ziel naar verlangt. Je wordt geïnspireerd en geconfronteerd, maar bovenal laat dit prachtige boek je wandelen met de almachtige God en liefdevolle Vader.*  
Carianne Ros (christentherapeut en schrijver van het boek *Rust*)

*Een prachtig dagboek. Mirjam put op inspirerende en beeldende wijze uit het levende Woord als de bron voor dagelijkse meditatie. Een aansporing om stil te worden en uit te zien naar een ontmoeting met God in de overpeinzing van zijn Woord.*  
Marianne Groen (coördinator retraitecentrum De Spil)



# Stilte dagboek

365 BIJBELMEDITATIES

MIRJAM VAN DER VEGT

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.

Ontwerp omslag en binnenwerk 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

*To You belongs silence, o God.*  
(Psalm 65:1, Amplified Bible)

*Nu de dag weer ademt  
en het duister vlucht –  
Spring als een gazelle,  
als het jong van een hert  
over de geurige bergen.*  
(Hooglied 2:17)



# 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 lief 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 lof toe*. 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. Adem Pauzes, 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.

# Verkorte uitleg bij de overdenkingen

## HOE JE DIT MEDITATIEBOEK KUNT GEBRUIKEN

De lectio's zijn opgedeeld in 365 dagen. Vanaf 1 januari ga je chronologisch de Bijbel door vanaf Genesis. Bij dodenherdenking en Bevrijdingsdag en rond Kerst maak je een uitstapje naar daarbij passende bijbelgedeelten, daarna wordt de chronologische vorm vervolgd. Andere feest- en herdenkingsdagen, zoals Stille Week en Pasen, Hemelvaart en Pinksteren, vallen ieder jaar op een andere datum. Dat geldt ook voor Moederdag en Vaderdag. In onderstaand overzicht vind je de data van meditatie die op deze dagen kunnen worden gelezen.

Voel je niet bezwaard om van het dagschema af te wijken en door te bladeren naar een bijbelboek dat jij graag wilt lezen en overpeinzen. Soms is er een drieluik in de meditatie; dat wordt dan in de tekst aangegeven.

<i>Feestdag</i>	<i>Lees</i>
Stille week en Pasen	23-28 augustus
Hemelvaart	29 augustus
Pinksteren	22 juli
Advent en Kerst	20-27 december
Moederdag	9 januari, 22 december, 25 december
Vaderdag	7 augustus, 24 december

## VOORDAT JE AAN JE MEDITATIE BEGINT

- Kies een goede plek.
- Bepaal hoelang je deze meditatie wilt laten duren. Langer blijven zitten kan altijd, maar probeer de tijd die je met jezelf hebt afgesproken ook echt vol te houden.
- Ga zitten op een manier waarop jij je concentratie kunt vasthouden. Een meditatiebankje kan hierbij helpen. (In mijn boek *Koester je hart* staat een werkbeschrijving om zelf zo'n bankje te maken, maar je kunt ze ook aanschaffen via internet.)

## OMGAAN MET AFLEIDING

Het kan zijn dat je tijdens de meditatie wordt afgeleid door je eigen onrustige gedachten. Hier kun je op verschillende manieren mee omgaan.

- Schrijf je gedachten van tevoren op papier en leg ze aan de kant.
- Stuur je gedachten vriendelijk weg als ze weer opkomen, je geeft ze op een later moment aandacht.
- Leg je gedachten aan God voor bij het onderdeel 'stilstaan bij je eigen hart'.
- Integreer je gedachten in je bijbelmeditatie. Het kan zijn dat je je zorgen maakt over je werk. Heeft de tekst daar misschien iets over te zeggen?
- Als je merkt dat er iets speelt wat tussen jou en God in staat, bijvoorbeeld een ruzie met iemand, maak dit probleem dan tot onderwerp van je medi-

tatie. Iets wat tussen jou en God in staat, moet namelijk eerst opgeruimd worden. Lees de aangegeven tekst en vraag in de stille momenten om Gods oplossing voor dit probleem. Stel je open voor zijn antwoord.

## DE MEDITATIE ZELF

### *Stilstaan bij het licht*

Aan het begin van elke meditatie breng je jezelf in Gods licht en aanwezigheid door een tekst over het licht uit te spreken. Het is mooi hierbij symbolisch een kaars aan te steken. Zolang de kaars brandt, duurt jouw meditatie. Het licht houdt jouw aandacht gevangen.

### *Stilstaan bij je eigen hart*

Het is lastig om een tekst ontvankelijk te lezen als je lichamelijk en geestelijk erg onrustig bent. Ga daarom aandachtig zitten en word je bewust van je houding en ademhaling. Breng je lijf tot rust door een paar keer diep in en uit te ademen. Adem Gods liefde in en adem alle onrust uit. Vertel God eerlijk hoe je er op dit moment bij zit. Breng alle woorden in je hoofd bij Hem.

### *Stilstaan bij Gods Woord*

Lees en overpeins het aangegeven bijbelgedeelte. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op? Als de tekst je niet direct aanspreekt, kun je je ook inbeelden dat jij bij de beschreven gebeurtenis aanwezig bent. Waar sta je, wat zie je en wat valt je op? Als er niets is wat je opvalt, hoef je niet naar iets te grijpen. Lees de tekst nogmaals en wees gewoon eerlijk naar God als er niets is. Als je de aangegeven tekst te lang vindt, kun je hem altijd inkorten. De teksten zijn afkomstig uit de NBV, tenzij anders aangegeven.

### *Stilstaan en rusten bij God*

In dit gedeelte ga je bidden met de bijbeltekst: leg de gedachten die jij over de tekst had aan God voor. Geef daarna zijn stem ruimte door stil te worden en neem hier echt de tijd voor. Aan het begin kan dit gedeelte misschien gekunsteld aanvoelen, maar naarmate je oefent, zul je merken dat het makkelijker wordt om stil te zijn. Betrek al je zintuigen in deze stilte. Monniken adviseren drukke mensen om langer stil te zijn dan minder drukke mensen. Dit is oefenen in contemplatio: rusten bij God.

### *Gedeelde gedachten*

Dit gedeelte kun je lezen na je eigen tijd met de bijbeltekst. Samen ontdekken we de diepte, hoogte, lengte en breedte van wie God is. In dit gedeelte geef ik meestal een open vraag, stiltespreuk of opdracht mee voor de dag die komen gaat. Je kunt dit gedeelte ook lezen als voorbeeld van hoe het kan als je niet zo goed weet wat je uit de bijbeltekst moet halen. De uitdaging blijft om zelf met de tekst bezig te zijn. Ten slotte zit de wijsheid in Gods levende woorden verborgen, en niet in deze gedeelde gedachten.

*Vanuit de stilte de wereld in*

Als je een kaars aangestoken hebt, vergeet dan niet de vlam te doven! Met dat je de kaars uitblaast, neem je het licht symbolisch mee de dag in. Neem bewust tijd voor deze afsluiting. Het gebed dat wordt genoemd, is een suggestie en grijpt vaak terug op de gedeelde gedachten. Je kunt ook je eigen gebed uitspreken.



# 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.*