

Geheiligd leven

OP WEG NAAR
EEN DIEPER GEBEDSLEVEN

DAGBOEK

ANN VOSKAMP



Uitgeverij Van Wijnen – Amersfoort

© 2024 Ann Voskamp

Oorspronkelijke uitgever Thomas W. Nelson, Nashville

Oorspronkelijke titel *Sacred Prayer: 90 Days of Deeper Intimacy with God. A Journal*

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other—except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

Published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson. Thomas Nelson is a registered trademark of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Published in association with William K. Jensen Literary Agency, 119 Bampton Court, Eugene, Oregon 97404

Nederlandse uitgave:

© 2025 Uitgeverij Van Wijnen

Eerste druk: november 2025

Vertaling: Monica van Bezooijen

Foto auteur: © 2024 Jeremy Cowart

Foto's: privécollectie Ann Voskamp

Omslagontwerp: Michelle Lenger

Ontwerp binnenwerk: Kristen Sasamoto

Aanpassingen voor de Nederlandse editie: Uitgeverij Van Wijnen

De geciteerde Bijbelteksten zijn, tenzij anders vermeld, uit de NBV21.

Sommige gegevens uit dit boek zijn afkomstig uit Ann Voskamp *Wegbereider*.

ISBN 978 90 5194 635 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form whatsoever without previous written permission from the publisher.

INHOUD

<i>Inleiding</i>	4
<i>Stilte</i>	13
<i>Aandacht</i>	51
<i>Kruisvormigheid</i>	89
<i>Openbaring</i>	127
<i>Onderzoek</i>	165
<i>Lofprijzing</i>	203
<i>Noten</i>	240



Inleiding



Lieve lezer, je bent hier aan het juiste adres... op een stille plek, een heilige plek. Wij zijn niet op aarde om meer te bereiken dan dit. *Onze bestemming ligt in het kijken naar God, zodat we zijn heilig, liefelijk aangezicht zien.* Dit boek is jouw stille plek. Jouw heiligdom. Jouw kathedraal: een verstillde, heilige ruimte waar je ziel de nabijheid van de Maker ervaart, een plek voor alles wat eeuwig is, een ruimte voor gemeenschap met God, in zijn mildheid en majesteit.

Deze heilige plek is er voor jouw belangrijkste taak. Hier mag je ziel aan de slag. Dit is mijn dagelijkse levensritme geworden, een leefregel die mijn leven op z'n kop heeft gezet. Eerder heb ik verteld hoe je volgens de SACRED-methode kunt bidden, denken en leven.¹ Hierdoor zijn talloze levens veranderd. Een psychiater schreef me dat ze in haar veertigjarige loopbaan geen richtingwijzers gevonden heeft die beter helpen bij echte levensverandering, dan dit dagelijkse SACRED-gebed. Deze geestelijke oefening geeft je ziel grond onder de voeten in stilte, aandacht, kruisvormigheid, openbaring, onderzoek en lofprijzing. Zo ontvangt je ziel diepere heling.

Hier, op dit moment, *kun jij er ook mee beginnen.*

Je hoeft niet alles op een rijtje te hebben – laat je eenvoudigweg omringen door de Vader, de Zoon en de Geest. Je hoeft niet volmaakt te zijn om deze heilige grond te betreden – wees gewoon eerlijk. Vertel eens: waar bevind je je op dit moment? Waar verlang je naar, waar droom je van, waar bid je voor? Waar kom je vandaan? Waar ben je naar op weg? Vertel het maar: wat wil je nou echt?

Hier ben je veilig – want hier deel je je diepste zelf. Als je een dagboek bijhoudt, ontdek je hoe je hart in elkaar steekt. Niemand bouwt een ruimte, een droom, een kathedraal zonder een pen op papier te zetten. Maar weinig mensen kunnen zonder pen en papier een ingewikkeld probleem, een

moeilijke som of raadsel oplossen. Alle problemen smeken om een stuk papier.

Je hart heeft zo zijn eigenaardigheden. Er is een heilige plek nodig en een pen, om de deur tot je hart te ontsluiten, om antwoorden te vinden.

Zo bouw je aan een wereld die werkt. Onze wereld bestaat uit meer dan atomen en natuurwetten; dit is een wereld van verhalen, een wereld van woorden, geschapen door het Woord. Als je je hart op papier zet, werkt het Woord zelf op een heilige wijze door jouw woorden heen. Hij geeft je een nieuw hart.

Deze vorm van schrijven is een heilige bezigheid. Terwijl je woorden schrijft, ontmoet je het Woord. Het Woord werkt door jouw woorden heen. Het Woord herstelt je op wonderlijke wijze, herschrijft je verhaal door jouw woorden en de zijne heen. Dit is heilige grond.

De fluistering van bladzijden die omgeslagen worden, brengt Gods hart in beweging.

Vul het papier met woorden en je leven begint zich te vullen met het Woord – het Woord dat als enige echte vervulling geeft. Orden de woorden op de bladzijde en je brengt orde in je dagen, je leven, je ziel. Zo schep je een nieuw levensritme.

Het leven dat je leeft daarbuiten is een uitvloeisel van het leven dat je ontdekt binnen in je. Hoe meer aandacht je schenkt aan je innerlijke wereld, hoe meer je je dagen in de wereld betekenisvol doorbrengt.

Dit dagboek is je reisgids. Jouw aantekeningen in dit boek vormen het spoor dat je trekt door deze wereld.

Onderzoek wijst uit dat je je geestelijke gezondheid bevordert, als je dat wat zich in je ziel bevindt aanvaardt en verwerkt.² Het bijhouden van een dagboek, het rangschikken van woorden op papier, is een manier om je gedachten en gevoelens te ordenen. Door je gedachten en gevoelens aan papier toe te vertrouwen, krijg je ze uit je hoofd en geef je ze meer ruimte in je leven. Als we onze gedachten en gevoelens als heilige gebeden opzenden

tot God, dan geven we niet alleen ons werkgeheugen rust, maar leggen we ze ook in de handen van God, erop vertrouwend dat Hij iets goeds zal bewerken door al deze problemen heen.

Studies wijzen uit dat je lichaam ook meer rust krijgt als je je woorden te ruste legt op papier.³ Gemeenschap met God op papier versterkt je immuunsysteem.⁴ Ten slotte: het ontsluiten van je gedachten en gevoelens op papier kan je helpen om pijnlijke ervaringen in je leven te verwerken. Zo helen woorden letterlijk wonden.

Je krijgt in dit boek de mogelijkheid om een heilig wonder te ervaren: *zet je zorgen om in zinnen* en je vindt heling in je pijn. Hoe? Dit is een heilige plek die je de mogelijkheid geeft om je pijn onder ogen te zien, om God onder ogen te zien, in plaats van je af te wenden.

Hudson Taylor was een kleine, schuwe man, die gelovig het evangelie deelde in China. Daardoor kwamen er in de negentiende eeuw 125.000 Chinezen tot bekering. Hij werd getroffen door hartverscheurend lijden en gebrokenheid. In één enkele zomer verloor hij twee kinderen en vervolgens ook zijn vrouw, over wie hij schreef:

Ik voel me volkomen verslagen en toch 'sterk in de Heer en in de sterkte van zijn macht'. Vaak staat mijn hart op het punt te breken (...) [maar] eerder heb ik nooit geweten welke vrede en geluk er te vinden zijn – zozeer heb ik mij verheugd te midden van het lijden (...) Ik had het niet voor mogelijk gehouden dat Hij mijn arme hart zo kon helpen en troosten.⁵

Toen hem gevraagd werd hoe hij door die woestenij van hartzeer en verwarrend verlies heen kwam, zei Taylor dat hij dit ritme als kompas voor zijn ziel had, een heilige levensweg, waardoor hij steeds weer terugkeerde naar het aangezicht van God, die liefde is. Hij noemde deze oefening 'de voortdurende gewoonte van de ziel', die ervoor zorgde dat hij begerig bleef drinken

INLEIDING

van de overvloeiende liefde van Christus.⁶ Dit was zijn *voortdurende geestelijke gedragspatroon*, dat hem ondersteunde en hem dicht bij God hield.

Mijn eigen voortdurende geestelijke gedragspatroon, mijn eigen levensweg die me verbindt aan de Weg zelf, mijn voortdurende gewoonte die me ondersteunt, is het acroniem SACRED – dat voortvloeit uit mijn bestudering van de uittocht van Gods volk uit de gebondenheid aan sterke machten naar de verbinding met een sterke, almachtige God.⁷ Toen het volk vastzat tussen de Rode Zee en de Egyptenaren die hen achtervolgden, zochten ze niet alleen wanhopig naar een uitweg; wat ze ten diepste zochten, of ze zich er nu van bewust waren of niet, was een heilige levensweg die hen bracht in een nabije gemeenschap met God, die ons beloofde land is.

Deze dagelijkse weg van gebed, met pen en papier, zal uiteindelijk de zee splijten, de innerlijke golven van bezorgdheid beteugelen en een weg banen naar het beloofde land van een God die ons in de armen sluit.

Deze SACRED-levensweg, een intiem gebedsleven, een voortdurend geestelijk gedragspatroon, een leefregel, een dagelijks ritme van dagboeknotities, kan letterlijk een weg banen door het leven heen, omdat die je ziel verankert in de Weg zelf, terwijl je oploopt met God, in dit ritme:

Stilte om God te leren kennen

Aandacht om naar God te luisteren

Kruisvormigheid om je aan God over te geven

Openbaring om God te zien

Onderzoek om naar God terug te keren

Lofprijzing om God te danken

SACRED-gebed met een pen begint eenvoudig met dagelijks de tijd nemen. Je heling is die vijftien minuten per dag die nodig zijn om iets op te schrijven meer dan waard. Het Woord is hier om te horen wat pijn doet en wat

Geheiligd leven

je hart breekt. Hier is een heilige ruimte die veilig is om heel je ziel uit te storten.

Aan jou wordt slechts gevraagd om eerlijk je gevoelens te verwoorden, je gedachten, je verhaal, vooral de pijnlijke gedeelten, voor het Woord zelf, die je verhaal leest als een gebed om genezing. Hij is dicht bij je. Hij is getuige van je verhaal. Hij is bij je in je verhaal. Hij geeft de heelijkheid en volmaaktheid van sjalom, diepe vrede met Hem.

Echt gebed is een oprecht gesprek met je Vader; zet je pen op het papier, leg je hoofd, je hart in zijn vaste, veilige, trouwe handen. Gebed is niet dat wij God informatie geven waarmee Hij iets moet doen, maar dat God ons intimiteit geeft om in te rusten. Onder ieder gebed ligt het fundament van een Vader die ons vasthoudt. Dit boek is echt je meest veilige plek in de wereld, want hier vertel je je verhaal... *aan Hem*.

Als je woorden op papier zet, neem je voldoende afstand van je gedachten, waardoor je ze scherper ziet, in plaats van erdoor meegesleurd te worden – als we voldoende perspectief hebben om onze gedachten te zien, dan kunnen we ook beter zien wat er nodig is om ons verhaal te veranderen. Als we met dit heilige werk aan de slag gaan, zien we duidelijker hoe God zelf voor ons zorgt. God zal door alles heen zijn verlossende werk doen.

Als je hiermee begint, kun je een zandloper neerzetten voor je sessie, of een kaars aansteken en een zachte timer zetten, of je begint gewoon met deze geestelijke oefening... je gaat gewoon schrijven. Het is iets zwaars, iets heiligs en het kan ongemakkelijk voelen. De aanwijzingen voor dit dagboek kunnen gevoelige plekken aanraken, als je in de stilte komt en aandacht schenkt aan je pijn, je verhaal en je ziel. Het kan verleidelijk zijn om pijnlijke, verontrustende zaken te vermijden of weg te schuiven. Het bijhouden van een dagboek is geen lichtzinnig navelstaren. Het is veeleer scherp zien of je wel verbonden bent aan dingen die onverwoestbaar zijn. Het gaat over de verhaallijn van je leven, die het Woord zelf volgt.

Als je dagelijks op deze heilige plek van biddend schrijven komt, kun je

er zeker van zijn dat het bijhouden van ‘een dagboek (...) [je] psychische en lichamelijke gezondheid verbetert’.⁸ Met je uitgeschreven gebed kun je de Schriftgeleerde zijn die naar Jezus kwam en zei: ‘Meester, ik zal U volgen waarheen U ook gaat’ (Mat. 8:19).

Dit is de wereld van de Wegbereider. Dit dagelijkse kompas voor je ziel, dat je steeds weer richt op de Weg zelf, zal je gebroken hart helen.

De dagelijkse oefening van stilte, aandacht, kruisvormigheid, openbaring, onderzoek en lofprijzing kan je geestelijke gedragspatroon worden, een levensweg, een weg door het leven heen, een manier om op de weg te blijven, in de weg, bij de Weg zelf, Jezus.

Het leven gaat ten diepste over afstand – afstand in relatie tot God en mensen – en hoe je de afstand dagelijks verkort en dichterbij komt. SACRED is een levenswijze die de afstand verkleint, en ons gedurende de dag richt op Gods aangezicht. SACRED zorgt ervoor dat we de liefde van God blijven indrinken als ons voortdurende geestelijke gedragspatroon. Als je je door Hem laat liefhebben met een heilige liefde, verandert heel je leven.

Zet het ene woord na het andere op papier, beweeg je in de juiste richting en je ontvangt een nieuw leven. Je ontvangt een geheel, vervuld leven in de heilige liefde van Christus.

Je SACRED-weg, je SACRED-gebedsreis, begint vandaag.

Elke dag is de eerste dag – wat er vandaag ook op je pad komt, je kunt altijd weer opnieuw beginnen.

Vraag je eens af, nu je deze heilige reis naar het hart van God begint, nu je dichterbij Hem komt: ‘Waar bevindt mijn ziel zich eigenlijk? Welke gevoeligheden zijn er, welke wonden, welke heling?’

Laat je de komende negentig dagen door Hem aanraken, in je gebrokenheid en pijn, om de genezing te ontvangen waarnaar je altijd hebt verlangd. Op dit moment is God naar jou op zoek, kijkt Hij je in de ogen. Hij wil zo dicht bij je zijn, dat je Hem in het hart kunt kijken.

‘Waar ben je?’ is Gods eerste opgetekende vraag in heel de geschiedenis

Geheiligd leven

(Gen. 3:9). Het is de kortste vraag in de Hebreeuwse Schrift, en die vraag klinkt vandaag nog. God zal altijd naar je op zoek gaan, omdat Hij bij je wil zijn. Hij vraagt waar jij bent.

In het Hebreeuws is die vraag maar één woord: *ajeka*. God spreekt op dit moment dat ene woord uit: *ajeka*. Waar gaat het heen met je leven? Is dit echt de plek waar jij wilt zijn?

Als een alwetende God een vraag stelt – ‘Waar ben je?’ – dan vraagt Hij niet alleen iets om een antwoord te krijgen. God vraagt jou ten diepste: ‘Waar ben je in relatie tot Mij? Waar ben je heen gegaan? Waardoor ben je zo ver van Mij? Waar ben je toch, als jij en Ik altijd samen zouden moeten zijn? Waarom ben je niet hier bij Mij?’

Gods eerste opgetekende vraag in de geschiedenis gaat over jouw relatie met Hem. Die vraag is erop gericht om je ziel dichterbij de Liefde zelf te brengen, zodat je een echte, intieme relatie met Hem kunt krijgen. Gods hunkerende roep die je achtervolgt, zoekt jou, omdat Hij de afstand tussen Hem en jou wil inkorten. God hield zoveel van jou dat Hij zichzelf aan het kruis aan jou verbond. Hij wil bij je zijn op deze heilige plek. Hij verlangt ernaar je hart te horen kloppen op deze bladzijden.

De komende negentig dagen zal God naar jou op zoek gaan, iedere dag. Wees ervan verzekerd dat God bij je wil zijn, dat Hij op je deur klopt, dat Hij je horizon verbreedt, je hoop en genade schenkt en een glas koud water – maar verwacht niet dat God komt zoals jij denkt. Verwacht een mysterie... manna... wonderen... en een routekaart die je de weg wijst, hogerop en dieper naar de Weg zelf.

Hoor het verlangen van Gods hartenklop voor jou: *Ajeka? Waar ben je?* Pak vandaag je pen en schrijf je hart uit in gebed.



Als je een relatie met God hebt, dan heb je niet zozeer behoefte aan een uitweg, maar wel aan een antwoord op deze vragen:

- Waar bevind jij je in relatie tot God?
- Waar is je ziel ten diepste?
- Waar brengen al je verlangens je?
- Waar brengen al je dromen je?
- Waar brengen al je plannen en verwachtingen je?
- Staan ze in de weg, staan ze tussen jou en God in, of brengen ze je dichterbij Hem?



Je weet dat je op de SACRED-weg bent, als er niets tussen jou en God in staat.





Om iets nieuws te beginnen, moet alles stil worden.

Stilte is je kracht

In een rumoerige, vermoeiende wereld is het zo belangrijk dit te beseffen: je kunt alleen stil worden als je tijd maakt. Je hoeft je niet in te spannen, je moet simpelweg stil worden.

Met die stilte zeg je dat je vertrouwt op Hem.

Stil worden is moeilijk. Het is lastig om te leren en het kost tijd, gebed en oefening. Zoals theoloog F.B. Meyer schreef: 'Om God te ontdekken en te kennen, moeten we de gewoonte van stilte in ons leven ontwikkelen.'⁹ Het kost tijd om je deze gewoonte, deze levenswijze, deze verstillings van de ziel eigen te maken. Maar om God te leren kennen, moet je deze geestelijke oefening onder de knie krijgen.

Dit is van levensbelang: geen stilte – geen God. Ken je stilte – dan ken je God.

In het verhaal van de exodus is God het onderwerp van alle werkwoordsvormen. Het volk van God zoekt naar een uitweg uit het dreigende onheil, een weg door de Rode Zee, om te ontkomen aan een overweldigende, aanvallende horde. God zelf is degene die werkt in het verhaal over de doortocht. God doet al het werk – jij moet gewoon stil zijn.

Hoor je het Woord van de Heer voor jou – voor *jou* – vandaag?

'De HEER zal voor [je] strijden, [je] hoeft zelf niets te doen' (Ex. 14:14).

God weet dat dit altijd de worsteling is, met welke golven je vandaag ook worstelt: jouw strijd is om stil te blijven – terwijl God voor je vecht. Jij voert een gevecht om stil te zijn – en op God te blijven vertrouwen, wat er ook gebeurt. Wat een wonder: stilte is altijd de eerste stap door elke Rode Zee.

De vrees voor welke storm dan ook valt weg, als je maar lang genoeg stil wordt, vol ontzag voor God. *In jouw stilte is God aan het werk.*

'Wees stil en weet dat Ik God ben', wenkt God in Psalm 46 (WV). De

Geheiligd leven

letterlijke brontekst van ‘wees stil’ hier is *rafa* – wat ten diepste betekent dat je alles laat vallen, slap hangt, zinkt, loslaat.¹⁰ God nodigt ons uit om stil te staan, zodat we alle vrees en bezorgdheid die ons in de greep houdt, los kunnen laten, zodat Hij ons vast kan houden.

Stel je eens een situatie voor waarin je alles zou doen om te vechten voor verandering, iets waarvan je wenste dat het totaal anders zou gaan. Word nu stil... wat letterlijk betekent dat je je handen slap laat hangen, je armen laat rusten. Laat je gewoon vasthouden door God.

Je kunt iets waaraan je je stevig vastklampt alleen maar loslaten als je er volledig op vertrouwt dat het veilig is in Gods handen. Je kunt je ziel pas echt tot stilte brengen als je erop vertrouwt dat je leven beter af is in Gods handen.

Wees stil – waarom?

Wees stil – en weet dat Ik God ben.

Waarom moet je dat weten? Hoe beter je God leert kennen, hoe meer je op Hem zult vertrouwen. Vertrouw op God – en je begint te twijfelen of je nog wel iets te vrezen hebt van deze wereld.

De diepte van je vertrouwen vloeit voort uit de diepte van je kennis. Wees stil en weet dat Ik God ben – want hoe meer je weet van God, hoe meer je Hem vertrouwt. Door alle hartzeeën heen heb ik dit ontdekt: als ik te weinig vertrouw op God, dan komt dat ten diepste doordat ik God niet echt ken.

Wat zou er vandaag gebeuren als je, elke keer als je de neiging voelt om te haasten, je ziel het zwijgen oplegt en stil wordt?

Als je nu eens iedere behoefte om te haasten ziet als een waarschuwingsslampje op het dashboard van je hart, dat je maant tot stilte?

Als je tijd neemt om stil te staan, raak je zeker niet achterop; je laat al het andere wegvallen, *zodat God alleen je Weg wordt.*

De weg van Jezus is een regelmatig ritme en een geestelijke oefening

die altijd begint met stilte. Jezus zelf ‘trok zich geregeld terug op eenzame plaatsen om er te bidden’ (Luc. 5:16).



Als je de kunst wilt leren van het stil worden en God kennen, vraag je ziel dan:

- Waarvan moet ik loskomen om stil te worden en dichter bij God te komen?
- Waar in mijn gedachten, in mijn ziel, moet ik ophouden met haasten en gewoon stil zijn?
- Hoe ontvang ik een levenswijze die de weg van de stilte kiest?
- Kun je beginnen met twee minuten stilte per dag? Neem, voor je uit bed stapt, voor de golven van de dag je overspoelen, twee minuten stilte, zielsrust, en richt je blik op God. Vertrouw erop dat Hij een weg zal banen door de golven van de dag heen.



Waar je je ook bevindt, breng al het innerlijk rumoer tot zwijgen, sluit je ogen, haal lang en diep adem, zodat God je ziel kan kalmeren.

Als God de golven in je ziel tot rust heeft gebracht, het geraas van de storm in je hart en de donder van alles wat je overweldigt – en je de schoonheid ziet van Hem die lijdt met jou en vecht voor jou – mag je luisteren. Hoor je het in het stille heiligdom van je hart? ‘Zwijg! Wees stil’ (Marc. 4:39).

God houdt je nog steeds vast.

Terwijl de wereld zegt dat je moet schreeuwen om gehoord te worden, terwijl zij vecht om je aandacht, komt het Woord zelf, de Maker van de wereld, naar je toe, door een woud van zorgen heen, om tot je te spreken, niet in het lawaai, niet in de storm (1 Kon. 19:11-12), maar in een zachte, stille

fluistering. Hij gebaart keer op keer, iedere morgen en avond: 'Zwijg! Wees stil' (Marc. 4:39).

Onze innerlijke stilte is het bewijs dat we leven in de weidse, onbezorgde aanwezigheid van God. Omhels de innerlijke stilte met God. Zo geef je de uiterlijke beperkingen over aan God.

Innerlijke kalmte zegt dat wij niet afhankelijk zijn van eindeloos doorwerken, maar van het eindeloos voorzien in onze behoeften door de Liefde zelf. Innerlijke kalmte verzet zich tegen het zorgenpatroon van de farao, alle systemen die ons in een constante crisis dwingen om nog meer stenen te produceren, om onze waardigheid te verdienen. Innerlijke kalmte kiest ervoor om stil te worden en te rusten op het vaste fundament van je identiteit in Christus als zijn geliefde. God wil geen koninkrijken van productiviteit bouwen, maar Hij wil vertrouwelijke relaties.



Hoe kun je tijd vrijmaken en je voorbereiden, vooral als de golven hoger worden, om je te oefenen in het terugkeren naar de stilte met de Ene die de Koning van het heelal is en die op de troon zit?

- Leg de Bijbel open op het aanrecht of op een kast – zodat je er steeds naar terug kunt keren en stil kunt worden, om heel de dag door de fluistering van God te verstaan.
- Stop een briefje met een Bijbelvers, een Woord van God, in je zak. Plak het op de achterkant van je telefoon. Weet je nog geschikte plekken waar je stil kunt zijn met het Woord?



Misschien is het een idee om een timer te zetten op je telefoon, wellicht rond twaalf uur in de middag, zodat je elke dag een vaste tijd apart zet voor

STILTE

gebed, of om een psalm te lezen, of om gewoon stil te zijn, diep te ademen vanuit een houding van vertrouwen, en de heerlijkheid van God te leren kennen en erover na te denken.

Als je vandaag, op alle heilige momenten onderweg, echt van God willen horen, dan moet je je momenten omvormen tot kathedralen. Je kunt alle herrie het zwijgen opleggen, stil zijn, en luisteren naar de zachte fluistering van de heilige Geest door het Woord, zodat je Hem niet misloopt. Als je Gods fluistertaal wilt leren kennen, moet je leren om stil te worden, diep vanbinnen. Om van God te horen, moet je stil worden voor God. Stille is nodig om te luisteren.

Je leven verandert als je niet bang bent voor stilte – ook al is stilte altijd op de een of andere manier een wildernis. Wees nooit bang voor stilte of voor je eigen wildernis.

Opvallend genoeg is het Hebreeuwse woord voor wildernis *midbar*, ook wel geschreven als *m'daber*, wat niets minder dan 'spreken' betekent. In de wildernis spreekt het Woord en hoor je het Woord – en worden wij gevormd tot mensen van het Woord. Het beloofde antwoord op ons gebed vinden we wellicht niet in ons beloofde land, maar in de stilte van onze wildernis. Blijf hier langer. *Iedere wildernis, iedere verlaten plek, is een ruimte waar God je niet verlaat, maar waar God je lokt met een gefluisterd Woord.*

Luister naar wat Hij zegt:

'In rust en inkeer ligt jullie redding,
in geduld en vertrouwen ligt jullie kracht.'
(Jes. 30:15)

Breng alle onrust tot rust; wees stil en vertrouw.



Vraag aan je ziel:

- Waarom ben je bang voor stilte?
- Waarom ben je bang voor de wildernis, die een plek van stilte kan zijn?
- Wat denk je dat er gebeurt als je gewoon stil wordt?
- Zou je onrust tot rust komen als je meer stilte zoekt?
- Ben je bang om stil te worden, omdat je ergens denkt dat je dan zelf het water van de Rode Zee in tweeën moet splitsen?



Je wordt pas sterker als je de kracht hebt om stil te zijn.

Je ontvangt kracht, als je de moed hebt om de wildernis in te gaan en stilte te vinden. En als je dat doet, zul je stil worden en God kennen. God kennen maakt je sterk, geneest je. Stilte in je wildernis is de eerste stap op weg naar heling van je ziel en ware kracht. *Iedere wildernis kan een plek van verhelderende stilte worden.*

In stilte omhelst je ziel Gods wil... en stilte stelt je in staat om eindelijk los te laten en niet langer je eigen god te zijn.

Hoe kun je vandaag die stilte koesteren, die stilte van veilig bij God te zijn?

Je wordt steeds weer uitgenodigd om op de weg van Jezus zelf te komen, zoals Marcus 1:35 zegt: 'Vroeg in de ochtend, toen het nog helemaal donker was, stond [Jezus] op, ging naar buiten en liep naar een eenzame plek om daar te bidden.'

Je hoeft niet bang te zijn voor stilte, want in de oefening van deze nieuwe levenswijze is stilte de eerste stap, waardoor je kunt luisteren en niets zult missen, omdat je luistert naar Hem, de Weg zelf. Zoals de Noorse theoloog Ole Hallesby schreef: 'De grootste zegening die aan stilte verbonden is,

is het horen van de eeuwigheid: we kunnen de stem van de Eeuwige Ene horen die spreekt tot ons geweten.¹¹

Door stilte blijft je ziel gezond.

Wees stil – en laat los wat je in de greep heeft.

In de stilte krijg je zicht op de dingen.

Wees stil – laat alles wegvallen – zodat je de Weg zelf ziet, die je weg is.

Door stilte komt het geschreeuw van de vijand tot rust, en kan je ziel luisteren naar de fluistering van haar Maker, de Wegbereider.

Wees stil en laat los. Wees stil en rust in de wetenschap dat je eigen lieve Vader alles onder controle heeft.

Leg alle zorgen en alle haast het zwijgen op. *Wees stil... en geef je over aan een biddend leven, want de Heer zelf baant zich een weg naar jou toe. Hij vecht voor jou, en jij hoeft niet te weten hoe.*

Het beoefenen van stilte is een oefening in biddend vertrouwen: je kunt stil zijn en vertrouwen dat God nog steeds werkt en alle dingen laat meewerken ten goede.

Telkens als we stil worden en onze ziel tot rust manen in gebed, fluisteren we: *niet mijn wil, maar alleen wat mijn Vader wil.*

Maak tijd om stil te worden. Alleen dan haal je de overkant.

Een stil hart zal God zien.