

Willem de Vink

Rust bij Jezus



90 STILTE-MEDITATIES

STILTE - LIEFDE - EEN HEEL HART

Willem de Vink

Rust bij Jezus

90 STILTE-MEDITATIES



BARNABAS

Rust bij Jezus

90 stilte-meditaties

Willem de Vink

ISBN 978-90-8520-281-3

NUR 707

C-NUR 020

Foto omslag: Shutterstock

Illustraties: Willem de Vink

Boekverzorging: Marian de Vink

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan De Nieuwe Bijbelvertaling,
© Nederlands Bijbelgenootschap 2004/2007, tenzij anders aangegeven.

© 2015 UITGEVERIJ BARNABAS - HEERENVEEN

Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij Barnabas is onderdeel van Royal Jongbloed te Heerenveen.

www.royaljongbloed.nl

Rust bij Jezus - intro

In alle druk waaraan we worden blootgesteld hebben we behoefte aan rust. De stilte als verademing.

Die rust kan je helpen om bij je eigen hart te komen.

Ik geloof dat niets zo belangrijk is als Jezus ontmoeten in de stilte van je hart, om daar te horen wat Hij over je zegt. Want Hij heeft goede dingen over je te zeggen! Wat je van Hem hoort, helpt je om het beste leven te leven dat God je gunt.

Daarom wil ik je in dit boek meenemen in de gevulde stilte van zijn tegenwoordigheid – daar waar je kunt reageren op Hem en leert zeggen: ja, ik geloof.

Ik heb zelf ontdekt wat deze stilte met je kan doen. Al jong ontdekte ik wat een bijzondere uitwerking die kan hebben. Op mijn zeventiende schreef ik dit gebed:

‘Laat de wereld even draaien zonder mij erbij. Laat mijn adem naar U stijgen, dan is het hijgen snel voorbij.’

Ik tekende er een figuur bij die zich uit de chaos opricht en omhoog kijkt. Natuurlijk was dit de wensdroom van een puber. Maar het was ook een eerlijke uiting die ik in alle stadia van mijn leven ben blijven herhalen. Ik wil graag bij Jezus zijn!

Dit zitten in stilte beoefen ik tot op de dag van vandaag. Waar ik ook ben, thuis of onderweg, ik zoek altijd weer een geschikte plek op om even intiem met Hem te zijn. Dat moment ervaar ik als een grote weldaad.

Genade in pure vorm. Ik krijg daarin mezelf terug, vernieuwd. Omdat Jezus me in de stilte vertelt hoe Hij over me denkt. Zo kan ik de wereld weer aan. En ... ik hoef er niets voor te doen.

Dit boek geeft je kostbare inspiratie om je ook deze weldadige stilte eigen te maken. Maak er een gewoonte van om dagelijks een moment stil te worden. Ik garandeer je: het vergroot je levenskwaliteit. Ontdek de kracht van die rust!

Gebruikte bijbelvertalingen:

Niet aangegeven: dan wordt de Nieuwe Bijbelvertaling geciteerd.

HSV – Herziene Statenvertaling

NBG '51 – Vertaling Nederlands Bijbel Genootschap 1951

WV – Willibrordvertaling

Inhoud

Maand 1	Stilte	9
Maand 2	Liefde	77
Maand 3	Een heel hart	143

Maand 1 - **Stilte**

RUST BIJ JEZUS



Dag 1

‘Ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht.’

Psalmen 131:2

Mijn weldadige stilte

Ken je de stilte? Je kunt daar onverschillig over doen ('heb ik niet nodig'). Maar dan loop je jezelf wel voorbij. Dat is niet alleen jammer, maar zelfs pijnlijk. Je zult dan het leven missen dat God je gunt.

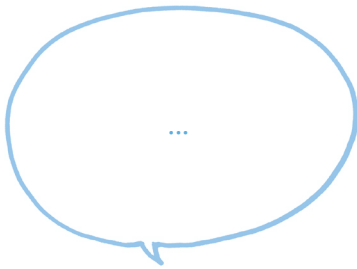
Je kunt de stilte ook eng vinden ('help, wat kom ik daar tegen?'). Maar dat hoeft niet zo te zijn als je stil wordt in het bijzijn van Jezus. In de stilte met Hem ontdek je wie je bent. Je komt bij je hart. Daar kan Hij je bevestigen en leren om van jezelf te houden. Je wordt er een stralend mens van.

Zo'n leven is je gegund. Het wordt je gegeven door Hem die het je als geen ander kan geven. Omdat Hij zelf vol van glorie is. Niemand heeft meer liefde dan Jezus. Meer geduld met jou. Grotere genade. Er is ook niemand die meer in jou ziet dan Hij.

Een moment in zijn tegenwoordigheid geeft je meer rust, bevestiging en energie dan welke therapie of sport je ooit kan geven. Omdat Hij het geeft. Dus neem, neem, neem. Gebruik er je eigen stille moment met Hem voor.



BEMOEDIGING



Stiltetip

Ontdek zelf de waarde van stilte. Begin vandaag nog. Neem een moment voor Jezus en jou. Kies een tijdstip en zoek een plek waar je gemakkelijk tot rust kan komen. Doe niets anders dan gewoon in zijn aanwezigheid zijn. Tien minuutjes, klaar.

Dag 2

‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.’

Matteüs 11:28

Kom bewust in de rust

Even praktisch. Ben je weleens ingegaan op Jezus' uitnodiging om tot rust te komen bij Hem? Jezus spreekt je aan en jij mag reageren. Hoe? In de stilte.

Daar kan een eenvoudige oefening je bij helpen. Het kan een dagelijkse routine worden waar je veel profijt van zult hebben. Dit dagboek wil je daarbij helpen. Doe je mee?

1. Lees om te beginnen de bijbeltekst van deze dag nog eens door, liefst hardop. Doe dat gerust meerdere keren, om goed tot je door te laten dringen wat je hoort. Houd de tekst de rest van de dag in gedachten. Bedenk dat Jezus dit tegen jou zegt. Tegen jou!

‘Kom naar mij, jij die ...’

2. Besluit vervolgens om je een aantal minuten op Hem te concentreren. Bijvoorbeeld 5 of 10 minuten. Maar zonder je te forceren. Houd er plezier in.

Ga om te beginnen rustig op een stoel zitten. Neem bewust een ontspannen houding aan.



RUST

- Rug recht.
- Voeten naast elkaar op de grond.
- Handen plat op je bovenbenen.

Maak geen vuisten. Doe geen ledematen over elkaar.

Je mag ook gaan liggen, net wat je prettig vindt.

3. Richt nu je blik omhoog. Blijf een paar minuten in die houding zitten. Laat alle gedachten die je vermoeien maar gaan. Maar bied geen weerstand aan je gedachten. Relax.

4. Richt je aandacht op je ademhaling.

- Adem diep en laag in. Laat je buik maar zwellen.
- Houd die teug lucht een kort momentje vast.
- Adem daarna langzaam helemaal uit.
- En ontspan je.

Doe dit een paar minuten lang, zo'n twintig keer achter elkaar: diep inademen, even vasthouden en rustig uitademen. Voel het ritme van je buik die op en neer gaat. Laat intussen alle spanning van je af glijden.

5. Kijk vervolgens voor je uit. Je mag je ogen half sluiten, of helemaal. Concentreer je een poosje op je lichaam. Probeer je compleet te ontspannen. Maak alles zwaar: je hoofd, nek, rug, buik, heupen, benen, voeten, armen, handen.

6. Concentreer je nu op je hart. Je hart is de bron van je leven. Van hieruit komt alles op gang. Hier is Jezus met zijn Geest. Besef dan ook dat je in zijn tegenwoordigheid bent.

Adem weer diep in. Houd vast. En als je uitademt denk je aan Jezus.

Doe nog maar eens. Diep inademen. Vasthouden. En tijdens het uitademen zeg je: 'Jezus'.

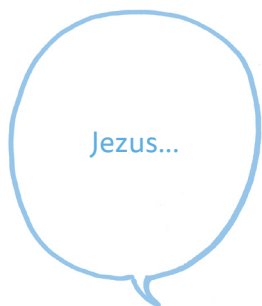
Ga rustig door. Adem in. Houd vast. Adem uit en zeg: 'Jezus'.

7. Kom je al tot rust tijdens dit Jezusgebed? Blijf gerust nog een poosje stil in zijn tegenwoordigheid. Wees dankbaar. Je bent bewust in zijn rust. En als je je gedachtestroom niet direct stil krijgt? Geen probleem, dit is geen wedstrijd. Wees genadevol voor jezelf, zoals Jezus genadevol is voor jou. Wees dankbaar: wat Hij belooft zal Hij doen.

'Dan zal ik je rust geven'.



RUST



Stiltetip

Weet je dat je in veertig dagen een
gewoonte ontwikkelt?

Je rust nemen bij Jezus is een goede gewoonte. Het is zelfs beter dan de gewoonte om te ontbijten, je tanden te poetsen, je veters te strikken, het nieuws te volgen of een slok wijn te drinken. Deze gewoonte leert je om het leven te leven dat God je gunt.

Dag 3

‘Ik sta voor de deur en klop aan. Als iemand mijn stem hoort en de deur opent, zal ik binnenkomen, en we zullen samen eten, ik met hem en hij met mij.’

Openbaring 3:20

Bidden is Jezus welkom heten

Wat is bidden? Een verplichting? Iets om wat op gang te brengen? Misschien dacht je dat je bij God moest aankloppen om zijn belangstelling te wekken. Misschien ging je ervan uit dat je een reactie bij Hem uit moest lokken. Maar het is andersom. Hij stond aan jouw deur en klopte. Hij noemde jouw naam en vroeg of je open wilde doen. Hij wilde graag aan jouw tafel komen zitten, zei Hij. Om samen met jou te eten.

Je mag zijn initiatief beantwoorden. Als je Hem bij je deur ziet staan, mag je Hem binnenlaten. Hij wacht geduldig tot je Hem aandacht geeft. Tijd ook. Verwondering. Dan vervult Hij je met zijn liefde.

Echt, het is fijn om tijd met Hem door te brengen. Regelmatig momenten van stilte in zijn bijzijn te nemen. Dan zit je, wandel je, zing je samen. Soms is het net als bij een maaltijd voor twee, hoe je samen geniet. Op die momenten bevestigt Hij dat Hij er altijd voor je zal zijn. Dat geeft je rust, ook als je met andere dingen bezig bent. Omdat Jezus bij je aanklopt, mag je Hem in je hart sluiten. Hem daar ontmoeten. In de stilte ja tegen Hem zeggen. Bidden is ja zeggen.

A blue outline of a speech bubble with a tail pointing towards the bottom left.

Ja, Jezus...

Stiltetip

Lees de bijbeltekst nog eens goed. Zeg 'ja' tegen Jezus als je vandaag weer het Jezusgebed bidt (kijk nog eens naar de instructies van gisteren). Let op je ademhaling. Kom tot rust. Herhaal: 'Ja, Jezus'.