



wachten op de ijsvogel.

In de stilte Gods aanwezigheid zoeken. Alsof je wacht op een ijsvogel. Dat is volgens Annieke van Dijk de essentie van een stilteretraite. “Mijn ervaring is dat God daarin altijd op een bepaalde manier werkt. Er komt helderheid over iets waar je op dat moment mee zit. Er ontstaat een spoor, ook al zie je dat soms pas later.”

TEKST GEERTJE BIKKER

Als coördinator member care verzorgt Annieke stilteretraites voor Partners van Interserve en andere crossculturele werkers. Die worden gehouden op de locatie van gemeenschap De Hooge Berkt in het Brabantse Bergeijk. “De essentie van zo’n periode van afzondering is je openstellen voor God, een plek zoeken waar je Hem vermoedelijk kunt ontmoeten”, vertelt Annieke. Aan deelnemers geeft ze wel eens een gedicht van Ann Lewin* mee waarin dit zoeken naar Gods aanwezigheid wordt vergeleken met uitkijken naar een ijsvogel. ‘Het enige wat je kunt doen is aanwezig zijn op de plaats waar hij vermoedelijk op zal duiken ... en wachten.’

Het woord ‘retraite’ betekent: je terugtrekken. “In principe kun je dat ook op eigen houtje doen. Bijvoorbeeld in de vorm van een stiltedag thuis. Maar vaak zijn daar toch te veel stoorzenders. De vloer moet nodig worden gezogen, er is van alles wat je afleidt of het is te druk in je hoofd.”

dubbel gevoel

Een wezenlijk element van een retraite is de rust en de stilte. Dat betekent: geen telefoon, laptop of andere prikkels van buiten. Maar ook: het grootste deel van de dag zwijgen. “Elke dag heb ik met elke deelnemer een gesprek van ongeveer drie kwartier. Verder

is iedereen stil. Ook tijdens het eten wordt er niet gesproken”, vertelt Annieke. “Veel mensen beginnen er daarom met een dubbel gevoel aan”, is haar ervaring. “Ze zien ernaar uit, anders zouden ze zich niet aanmelden. Maar bewust de stilte zoeken is ook spannend. Je kunt niet om jezelf heen. Je ziet duidelijker wat er in je leven speelt. Die confrontatie met jezelf is natuurlijk ook de bedoeling. Maar je weet van tevoren niet wat dat met je doet.” Verder is er tijdens deze dagen veel lege ruimte. “Dat alles helpt om ontvankelijk te zijn voor wat God tot je te zeggen heeft.”

‘Bidden is als uitkijken naar de ijsvogel. Het enige wat je kunt doen is aanwezig zijn op de plaats waar hij vermoedelijk op zal duiken ... en wachten’

meditatief lezen

Zelf gaat Annieke ook regelmatig op retraite, bijvoorbeeld om in alle rust na te denken over een persoonlijke keuze. “Mijn ervaring is dat God daarin altijd op een bepaalde manier werkt. Er komt helderheid over iets waar je op dat moment mee zit, zodat je weer verder kunt met je leven.” ▶



‘Je weet van tevoren niet wat stilte met je zal doen’

Haar eerste kennismaking met retraites was voor Annieke een openbaring. In 1993 werd ze door Interserve als arts uitgezonden naar Jordanië, waar ze uiteindelijk twintig jaar zou werken. “In die tijd hoorde ik voor het eerst van een Brits echtpaar, Joyce en David Huggett, dat op Cyprus stilteretrites organiseerde. Later ontdekte ik dat zij veel over dit onderwerp hebben geschreven. Ik bracht tijdens mijn eerste vakantie een week bij hen door.” Er ging een wereld voor haar open. “Ik leerde er op een heel andere manier met de Bijbel omgaan. Zeg maar: meer met m’n hart dan met m’n hoofd. Voordien was ik vooral gericht op het bestuderen van de tekst: wat staat er. Joyce Huggett leerde me om meer meditatief te lezen, om me als het ware zelf in het verhaal te verplaatsen.”

Ze noemt als voorbeeld het eerste hoofdstuk van het Bijbelboek Johannes, waar Jezus twee discipelen die Hem volgen vraagt waar ze naar op zoek zijn. “Wat zou jouw antwoord zijn als Jezus je die vraag zou stellen? Wat zoek jij? Zo’n vraag aan het begin van een periode van afzondering helpt om stil te staan bij waar je ten diepste naar verlangt.”

lege ruimte

Het doel van een retraite is dat mensen naar God toe gaan met wat er in hun leven speelt. Dat kunnen heel heftige dingen zijn, die soms lang zijn weggedrukt. Maar soms gaat het ook om het maken van een belangrijke keuze.

“Stilte is geen doel op zich. Het gaat erom dat die lege ruimte door God wordt gevuld. Dat doe je door in de Bijbel te lezen en daarover na te denken, door te bidden, door je voor Hem open te stellen. Van tevoren weet je niet welke kant het op zal gaan. Maar er gebeurt tijdens zo’n periode van afzondering altijd iets, er ontstaat een spoor, ook al zie je dat soms pas later.” ●

*) Uit: *Watching for the Kingfisher*, Ann Lewin, Canterbury Press Norwich

TIPS VOOR THUIS

1 Zorg voor ‘lege ruimte’. Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om je telefoon op vaste tijden op ‘stil’ te zetten.

2 *Lectio divina* is een meditatieve manier om de Bijbel te lezen. Je leest er meer over op www.biddeniseenweg.nl of in het boek *Samen luisteren in de stilte* van Jos Douma.

3 Installeer de app ‘Bidden onderweg’ en luister op je eigen tijd naar de dagelijkse overdenking.

4 Behoeftte aan meer stiltemomenten in je leven? Mirjam van der Vegt geeft daarvoor veertig tips in het boek *Koester je hart*.

zoeken naar stilte tijdens een retraite.

In een wereld vol hectiek, veranderingen en grote onzekerheden kan het goed zijn om eens buiten je eigen woon- of werkomgeving de stilte te zoeken en je op God te richten. Dat kan via de stilteretrites van Interserve, die je kunt volgen bij Annieke van Dijk.

individuele stilteretrites.

Deze retraites zijn bedoeld voor crosscultureel werkers in binnen- en buitenland. Uitgangspunt hierbij is wie jij bent in je relatie met God. Annieke luistert naar je verhaal, reikt Bijbelgedeelten aan en doet suggesties die je verder kunnen helpen. Dagelijks heb je met haar een ontmoeting van zo’n 45 minuten. De rest van de dag ben je alleen met God in de stilte, ook tijdens de maaltijden. Deze retraites op maat duren 2 tot 6 dagen, afhankelijk van jouw wensen en mogelijkheden.

LOCATIE: De Hooge Berkt in Bergeijk.
KOSTEN P.P. PER DAG: vol pension 35 euro, begeleiding 25 euro. Zijn de kosten een probleem, dan kan een fonds bijspringen.

Mail voor meer informatie naar annieke.vandijk@interserve.nl.

stiltedagen voor organisaties.

Deze teamdagen zijn bedoeld voor organisaties die mensen uitzenden of crosscultureel werk doen in binnen- of buitenland. Ze zijn onder meer geschikt voor de volgende situaties:

- aan het begin van een conferentie
- als terugblik op een (drukke) periode
- als vooruitblik op een jaarplan
- bij inhoudelijke processen

De stiltedagen worden op maat gemaakt, afhankelijk van wat ermee beoogd wordt. Momenten in de groep worden afgewisseld met tijd alleen in stilte.

LOCATIE: in overleg afhankelijk van aantal deelnemers.
KOSTEN: in overleg en afhankelijk van de duur.

ervaringen van twee deelnemers

Mayerli (25): “Ik wilde terugkijken op de afgelopen jaren, tot rust komen en Gods hart weer en meer leren kennen. Tijdens de retraite kreeg ik kostbare cadeaus van een liefdevolle God. Annieke hielp mij om die uit te pakken en te gebruiken, zodat ik ze mee kon nemen in mijn dagelijks leven. Waardevol!”

André (60): “Twee keer volgde ik een stilteretraite. Eerst na het verlies van mijn baan. Ik was op zoek naar Gods verdere plan met mijn leven. De tweede keer om me op de toekomst te richten. De aanwijzingen van Annieke waren daarbij een waardevolle steun. De retraites hebben mij geholpen bij het vinden van een nieuwe weg.”