



### Over de auteur

Zuster Marie Madeleine woont in de religieuze woongemeenschap Casella. Dit is een stilte- en ontmoetingscentrum voor jongeren, gevestigd in Hilversum. Meer informatie over Casella vind je op [casella.nl](http://casella.nl).

# LIEVER *uitgerust* dan UITGEBLUST

“Een poosje geleden sprak ik een leuk, jong stel. Ontspannen hadden we het over hun zomerplannen en de trips van afgelopen jaren. “De eerste paar dagen van onze vakantie maakten we altijd ruzie,” lachte de jongen.

Ik snap dat wel. Vaak springen we direct uit ons werk of na school in de auto, op weg naar het zonnige zuiden. Om vervolgens uren in de file te verpieteren en in de brandende zon of gietende regen de tent op te tuigen. Geen ideaal begin van de vakantie. Het jonge stel had daarom een oplossing bedacht: een adresje waar ze éérs rust en stilte zoeken, om daarna pas op vakantie te gaan. Dat werkte!

Vaak leven we al weken van tevoren naar de zomervakantie toe. Tijdens die weken ‘moeten’ we opvallend veel. “Ik moet die vriendin nog zien, ik moet nog sporten, ik moet die *paper* nog inleveren...” Voor je het weet, overschrijd je je eigen grenzen. Ben je zo druk, dat er geen ruimte is om even stil te staan en je te realiseren: hé, ik kan kiezen tussen al deze dingen!

Eigenlijk begint de vakantie op het moment dat ‘moeten’ verandert in ‘mogen’. Je mag die vriendin nog opzoeken en je mag eens tijd nemen voor jezelf en stil worden. Het kan maar zo dat dan opeens bij je te binnenschiet: waar ben ik mee bezig in mijn leven; waar is God precies? Daar heb ik al weken niet bij stilgestaan.

Geeft niets! Het mooie is: voor stilte en rust is het nooit te laat. Zoek een rustig plekje op, of dat nu in het zonnige zuiden of in je eigen achtertuin is. Smartphone uit, ogen dicht en kijken wat er gebeurt... Misschien kom je tot het inzicht dat je God even vergeten was. Of jezelf. En dan niet de buitenkant, maar wat er onderhuids zit. Iedere dag zo’n gouden momentje voor jezelf en voor God: ik kan het je aanraden. Dan geef je God de kans om bij je leven betrokken te zijn en jezelf de kans om weer jezelf te worden. Bovendien wordt de kans op ruzie met anderen minder...

Ik wens je een heel mooie zomerstop toe. Volop zomer in je hoofd, ook al regent het! ●

## to do-tips

☞ Het is belangrijk dat je voor God komt zoals je bent. Het is niet nodig om politiek correcte zinnen naar God uit te spreken. Negatieve gevoelens en gedachten mogen gewoon een plaats krijgen in je gebed.

☞ Je telefoon, laptop en muziek zijn dingen die je kunnen afleiden tijdens het bidden. Zorg dat je ze aan de kant zet, zodat je in alle rust naar Gods Woord kunt luisteren.

☞ Het is handig om een vast moment in je dag of week te plannen. Als je voor jezelf helder hebt dat dit jouw moment is om te bidden, heb je er meteen een gewoonte van gemaakt.