



De Hemel is Hier

We leven in een tijd waarin we geleerd hebben onszelf genoeg te zijn. We bouwen aan carrières, vullen spaarrekeningen, plannen onze toekomst strak uit.

“Vandaag of morgen gaan we naar die en die stad, we blijven daar een jaar, drijven er handel en maken winst,” zegt Jakobus spottend (Jakobus 4:13). Maar hij waarschuwt: **“U weet niet eens hoe uw leven er morgen uitziet.”** Zelfgenoegzaamheid verblindt ons voor de waarheid: we zijn niet de baas over het leven.

“Word wakker, jij die slaapt, sta op uit de dood, en Christus zal over je lichten” (Efeziërs 5:14).

De Bijbel is duidelijk.

Zelfgenoegzaamheid is de grote valkuil van de mens. **“U zegt: ‘Ik ben rijk, ik heb alles wat ik nodig heb en kom niets tekort’, maar u beseft niet hoe ellendig, beklagenswaardig, arm, blind en naakt u bent”** (Openbaring 3:17). Precies hier raken oude en nieuwe wijsheid elkaar: we raken het contact kwijt met ons hart, ons lichaam, het nu — en daarmee met God. We zijn verdwaald in overvloed. **“Wat baat het een mens als hij de hele wereld wint, maar schade lijdt aan zijn ziel?”** (Markus 8:36)

Toch reikt de schepping zelf ons de weg terug aan. In het lichaam,

in de natuur, in de adem ligt de uitnodiging om stil te worden.

“Wees stil en weet dat Ik God ben” (Psalm 46:11). Zodra we vertragen, wandelen, vasten, zakt ons zenuwstelsel uit de stress en keert terug naar rust. Het parasympathisch systeem wordt geactiveerd, serotonine begint te stromen — het hormoon van vertrouwen en verbondenheid. We herinneren ons: we zijn geliefd. **“De Heer is mijn licht en mijn redding, voor wie zou ik vrezen?”** (Psalm 27:1)

Zelfs eeuwenoude praktijken als vasten, door Jesaja geprezen als **“het vasten dat de HEER verkiest”** (Jesaja 58), zijn niet bedoeld als louter ritueel. Ze zuiveren het lichaam, laten het systeem resetten en openen de geest. Wie vast, proeft de leegte en merkt: ik ben niet mijn honger, ik ben niet mijn bezit. **“In rust en inkeer ligt jullie redding, in stilte en vertrouwen ligt jullie kracht”** (Jesaja 30:15). **“Sta stil op de wegen, kijk, vraag naar de oude paden, de weg naar het goede, en wandel daarop; dan zullen jullie rust vinden voor je ziel”** (Jeremia 6:16).

Steeds vaker zoeken mensen ook naar natuurlijke middelen die helpen dat contact te herstellen. Psilocybine, in microdosering,

opent zacht de gesloten deuren van het brein. Het hecht zich aan serotonine-receptoren, bevordert neuroplasticiteit, en maakt ruimte voor nieuwe verbindingen. Zoals Psalm 139:23 zegt: **“Doorgrond mij, God, en ken mijn hart, peil mij, weet wat mij kwelt.”** Juist als vaste denkpatronen oplossen, wordt het stil. Dan horen we weer: **“Het Koninkrijk van God is midden onder jullie”** (Lukas 17:21). De stilte is niet leeg; ze is vol aanwezigheid.

Misschien is dát de grootste uitnodiging van deze tijd: loskomen van het idee dat we het allemaal zelf moeten dragen. Durven zakken. Mindful leven. Voelen hoe de hemel niet boven ons zweeft, maar wacht in het hier en nu — in elke ademhaling, in het licht op je huid, in het open hart dat erkent: **“Zonder U kan ik niets”** (Johannes 15:5). De hemel is niet ver weg — alleen verborgen, achter haast en herrie. Maar wie zoekt, zal vinden.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl