

Koester je hart

*Beter een handvol rust
dan beide vuisten vol zwoegen
en najagen van wind.*

(Prediker 4:6)

ISBN 978 90 239 2075 5

NUR 707

Ontwerp omslag en binnenwerk Studio Vrolijk

Foto auteur Gert-Jan van der Tuuk

© 2012 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden



Koester

40 STILLETIPS VOOR JE LEVEN

je hart

MIRJAM VAN DER VEGT

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM, ZOETERMEER

Inhoudsopgave

En nu stil... 6

1	De schat in de stilte	12
2	Op weg naar rust - de drie treden van stilte	16
3	Stilte voor niet-stille personen	30
4	Welkom in de kloostercel	36

Stilte als basis

1	Snoeitijd	41
2	Stop met vergelijken	44
3	Grenzen	46
4	Vertraging inbouwen	48
5	Geen oordeel meer	49
6	Stilte met al je zintuigen	52
7	De kunst van het ophouden	54
8	Weg met het multitasken!	56
9	Je tijd beheren	58
10	Kinderen als kloosterbellen	61
11	Sta stil bij je lichaam	63
12	Beleef de eerste trede: de herademing	66
13	Beleef de tweede trede: de struikeling	67
14	Beleef de derde trede: gebed om liefde	70
15	Vier de zondag	72

Stilte in beweging

16	Beslissingen nemen vanuit stilte	75
17	Werken in de tuin	78
18	Stilteoefeningen met kinderen	80
19	Vasten	82
20	De kunst van het ontvangen	84
21	Loopmeditatie	86
22	Weg met het nieuws	88
23	Maak je eigen meditatiebankje	90
24	Schrijf je hoofd leeg	92
25	Van je hoofd naar je handen	94
26	Sta stil bij de tijd die is geweest	95

Stilte door concentratie en overpeinzing

27	Kloostercel bij je thuis	99
28	Lectio Divina	100
29	Het kaarsmoment	101
30	Bidden is stil worden	102
31	Creëer je eigen stilteplek	105
32	Stilte vanuit je luie stoel	106
33	Zwijgend eten	108

Stilte vanuit een andere omgeving

34	Eropuit voor retraite	111
35	Sta stil bij de ander	112
36	Bezoek een labyrint	114
37	Proef de stilte	115
38	Introduceer stilte in je gemeente	116
39	Stiltewandeling in de schepping	118
40	Kijk af van natuurtalenten	121

	Gebruikte bronnen	124
--	-------------------	-----



Inleiding

En nu stil...

Sst, je hebt zojuist een boekje geopend over stilte. Eigenlijk is het jammer deze maagdelijke pagina's te beschrijven met woorden, want daarmee verbreek ik de stilte weer. Toch vloeien de letters langzaam op papier omdat ik de waarde van stilstand in het alledaagse leven graag met je wil delen. Zelf ben ik gegrepen door stilte, en vooral door Degene die in de stilte tot je spreekt. Ik ben een drukke, ambitieuze, rondrennende bezige bij die midden in haar hectische leven plotseling werd stilgezet en ontdekte: er is meer, zo veel meer. In de stilte ontdekte ik het volle leven zelf! Over die schat in de stilte lees je meer in het volgende hoofdstuk.

Sinds de ontdekking van die schat ben ik op zoek gegaan naar manieren om onthaasting onderdeel van mijn leven te laten zijn. Naar aanleiding van mijn eerste roman *Schaduwvlucht* ontwikkelde ik, samen met Ronald Koops, een stilteavond met theater en muziek, waar we het land mee introkken. Wat bracht de stilte veel bij mensen teweeg! Vaak kregen we de vraag: maar hoe ga ik dat nu thuis praktisch doen, de stilte beoefenen? In dit boek krijg je veertig gevarieerde tips aangereikt om het leven te laten 'zijn'.

7

Stilte is wezenlijk voor het verstaan van het leven zelf. Ik ben huiverig voor woorden. Laat het leven toch gewoon ademen, houd je mond nou eens dicht, laat het leven zijn. Het woord 'tegenwoordig' heeft voor mij een andere betekenis gekregen: soms gaat het leven 'tegen alle woorden in', heeft het geen woorden nodig, overstijgt het alle woorden. Dan zwijg ik.
(Daniel van Santvoort, abt van trappisten Caldey Island)

Voordat je verder leest, eerst een kleine test. Als jij op meerdere vragen bevestigend antwoordt, is dit boek zeker iets voor jou.

- Ben jij een echte multitasker? Dus: terwijl je telefoneert, doe je tegelijkertijd andere dingen? En: terwijl je de bo-terhammen smeert, kijk je meteen het journaal?

- Vergelijk je jezelf regelmatig met iemand anders?
- Oordeel je snel over een ander of over jezelf?
- Voel je je door anderen beoordeeld en heb je regelmatig last van schuldgevoelens?
- Houd je niet van 'zweverige' stilte en krijg je kriebels bij het woord meditatie? Is nuchterheid en hard werken jouw devies?
- Houd je juist heel veel van stilte en rust, en begrijpen anderen je niet?
- Denk je regelmatig: Hoelang houd ik dit nog vol?
- Zijn je gebeden tot God verworden tot schietgebedjes; schieten ze er letterlijk bij in?
- Denk je regelmatig: Ik moet op retraite, maar wanneer heb ik tijd?
- Zou je al blij zijn met een uurtje stilte en ruimte in je jachtige bestaan?
- Ben je je bewuster van de tijd die je *niet* hebt dan van de tijd die je *wel* hebt?

Confronterend

Ik ben benieuwd of je doorleest. Daar is moed voor nodig. Stilte is in eerste instantie weldadig, maar kan ook heel confronterend zijn of worden. Zo confronterend dat mensen ervoor wegvluchten. Stilte kan saai lijken, maar is heel dynamisch. Vanuit stilte zijn mensen in staat grote en kleine beslissingen te nemen, waar ze voorheen niet aan toekwamen: een jonge, ambitieuze man die na veertig dagen in een stiltecel besloot zijn hele leven aan God te wijden en in te treden in een klooster. Een vrouw die mishandeld werd en na een Godservaring tijdens een retraite de dader eindelijk kon vergeven. Maar ook een oudere vrouw die voor het eerst 'nee' durfde te zeggen tegen haar eigen moeder en zo haar grens aangaf. Zelf durfde ik na een periode van stilstand mijn vaste baan op te zeggen en dat in een tijd van economische crisis. Beslissingen die genomen werden na het afdalen van

drie treden van stilte; daarover lees je meer in het tweede hoofdstuk. Die afdaling eindigt in je hart. Een hart waar Jezus je vraagt om aan te schuiven. Om thuis te komen. Om te genieten van de liefde die Hij voor jou heeft. Een hart dat God gemaakt heeft en waar Hij graag woont, maar waar je zo gauw aan voorbij rent. Herken je dat? Misschien zit Hij daar al te wachten totdat jij ook eens langskomt. Tot je een aantal treden naar beneden neemt en zegt: 'Ik ben moe. Ik ben op zoek naar rust en het lukt me niet meer alleen.'

Grootste

Zowel christenen als niet-gelovigen zijn op zoek naar die innerlijke rust. Onlangs interviewde ik de bekende judoka Dennis van der Geest. Vol vuur vertelde hij me over zijn rijke leven, waar hij met volle teugen van genoot. Op de vraag: 'Wat zou het grootste zijn wat jou kan overkomen,' werd het even stil. Vanuit die stilte kwam het volgende antwoord: 'Ik zou innerlijke rust willen hebben om te genieten van mijn kinderen die opgroeien, zonder mee te willen doen in een wereld van gejaagdheid en presteren.' Hij lachte: 'Maar daar heb ik nu de tijd nog niet voor.'

9

Wat is het grootste of mooiste wat jou zou kunnen overkomen?

Misschien is het antwoord van Dennis wel heel herkenbaar. Het grootste wat je zou kunnen overkomen, is echte standvastige innerlijke rust. Iets wat je in staat stelt om weerstand te bieden aan de ruis en de drukte in je leven. Misschien ben je al jaren christen, maar is het met die innerlijke rust nog tobben. Je verlangt naar een vrede die alle verstand en alle omstandigheden te boven gaat.

'Daar heb ik nu de tijd niet voor,' zei Dennis.

En jij?

Leuk om te lezen of cadeau te geven, zo'n boekje, maar niet

om zelf mee aan de slag te gaan, denk je waarschijnlijk. Daar heb je echt geen tijd voor. Nu zou ik een flauwe vergelijking kunnen maken met een hoofdprijs van tien miljoen. Zou je daar ruimte voor vrijmaken om die te ontvangen? Laat ik ervan uitgaan dat je best tijd wilt maken voor het grootste wat je kan overkomen. Waarschijnlijk doe je zelf al heel hard je best om je leven in goede banen te leiden en rust in te bouwen. De praktijk is alleen weerbarstig. Hoe ontworstel je jezelf aan het juk van de tijd die maar doortikt? En waarvan je voortdurend te weinig lijkt te hebben? Hoe creëer je stilstand in je leven? Stilstand en innerlijke rust zijn verbonden met elkaar. In stilte kan rust geboren worden. Stilte associëren we vaak met een gebrek aan woorden, muziek of geluid. Dat is zeker een aspect van stilte. Maar je kunt ook 'stil' en innerlijk rustig zijn, terwijl er om je heen een storm tekeergaat en je midden in een wereld vol geluid staat. Dan gaat het om innerlijke stilte; een zielsleven zonder ruis van buiten.

Reis

Voordat je begint aan de veertig handreikingen, neem ik je mee op reis. Een stiltereis. Geloof me, het wordt niet saai. Stilte is allerminst saai. Misschien kost het aan het begin wel wat tijd. Maar hoe langer je de stilte praktiseert, hoe minder de tijd een rol gaat spelen.

De filosofe Joke Hermsen zegt in haar boek *Stil de tijd* over het begrip tijd het volgende: 'Sinds de invoering van de internationale Greenwichtijd aan het eind van de negentiende eeuw zijn we steeds meer gaan leven naar de klok. De kloktijd heeft universele regels en een rigide opdeling van minuten en uren. Hierdoor hebben we die andere, de meer persoonlijke en innerlijke tijd, verdreven uit ons leven.' Mensen uit Afrika zeggen weleens gekscherend: 'Jullie hebben de klok, maar wij hebben de tijd.' We hoeven onze horloges nu niet op een hoop te gooien, maar in deze opmerking schuilt

veel waarheid. Wij leven vaak onder de wet van de klok en die wordt weer bepaald door het economisch rendement. Soms lijken we te zijn vergeten dat we leven onder de zon van God. De zon die opkomt en weer ondergaat en gedurende de dag het licht verschuift. Het is een kunst een balans te vinden tussen die kloktijd en de innerlijke tijd, zoals Joke Hermsen dat noemt.

Als je stil wordt gaat het niet om kloktijd, maar om degene met wie je de tijd doorbrengt. Met jezelf, met God. Samen zit je in een prachtige entourage; in je eigen hart.

De bekende monnik Anselm Grün zegt:

Je moet even ophouden met rennen om stil te worden. (...) Het Duitse woord 'still' heeft ook te maken met 'stillen', dat betekent 'stillen, bevredigen, voeden, zogen'. Een moeder geeft haar kind borstvoeding, brengt de baby die schreeuwt van de honger, tot bedaren. Zo moet jij je eigen ziel, die innerlijk luid schreeuwt, kalmeren. Wanneer je niet meer rondrent, dan doet de honger van je hart zich gelden. Je hart heeft voeding nodig. Je moet moederlijke aandacht geven aan je hart, om het tot rust te laten komen. Veel mensen zijn bang om zich bezig te houden met hun rumoerige hart. Ze zoeken liever afleiding door van hot naar her te rennen. Maar hun hart blijft schreeuwen. Het wil geen afleiding. Het heeft liefde nodig. Het wil gekoesterd worden.

11

Koester je hart.

Ga je mee op reis?

Mirjam van der Vegt

1 De schat in de stilte

Voordat we daadwerkelijk op stiltereis gaan, eerst nog kort iets over het waarom van de reis. Waarom snakken we naar een handvol rust, zoals Prediker 4:6 dat zo mooi verwoordt? En waarom gaan mensen in die zoektocht naar rust soms zo ontzettend ver? Een extreem voorbeeld is het verhaal van de heilige Serafim van Sarov (1759-1833). Hij is een van de meest vereerde heiligen in Rusland en daarbuiten. Hij leefde zestien jaar als monnik, zestien jaar als kluizenaar en nog eens zestien jaar in een afgesloten cel. Pas na achtenveertig jaar bemerkte men een zichtbare uitstraling van de vrede die hij in de stilte gevonden had. Duizenden pelgrims kwamen naar hem toe en verlieten hem getroost en bevrijd van hun twijfels of zorgen. Ik denk niet dat iedereen geroepen is tot zo'n kluizenaarsbestaan, maar wat een verhaal! Het kan niet anders of er ligt een schat in de stilte verborgen. Diep in ons hart weten we allemaal dat die schat bestaat. We zijn goudzoekers die hunkeren naar een klompje pure schoonheid.

13

Verslik je

Het verhaal van de heilige Serafim vind ik heel mooi, maar tegelijkertijd ontmoedigde het me. Zal het bij mij ook vijftig jaar duren voordat ik het goud in handen heb? Volgens mij bestaan er ook mensen die er minder dan vijftig jaar over doen en je hebt van die goudzoekers die met goud in hun handen geboren lijken te zijn. Ik ontdekte dat God mij de ruimte geeft om te leren, dus ging ik op weg. Maar na de eerste herademing leek stilte me niet veel op te leveren: onrust, onzekerheid, verdriet, eenzaamheid en ongedurigheid waren symptomen die naar boven kwamen. Bijna iedereen die op zoek gaat naar de schat, zal daar in eerste instantie mee te maken krijgen; dat ontdek je ook in het volgende hoofdstuk. Goudzoekers namen de ontberingen op de reis voor lief omdat zij wisten dat het vinden van de schat hen gelukkig zou maken. Wie eenmaal een klompje goud van dichtbij had gezien, was voor altijd verloren. Zo is het ook met de schat in de

stilte. In de stilte vind je het hoogste wat er is: de liefde zelf. Alles ter wereld verbleekt bij de liefde. Ook de Bijbel spreekt daarvan, zelfs hoop en geloof kunnen het niet winnen van de liefde (1 Korintiërs 13). Wie van deze liefde proeft, heeft grote kans zich te verslikken. Waarom bewaarde je deze wijn voor het laatst? Waarom drink je er niet vaker van? In 1 Korintiërs 13 staan de vruchten van de liefde vermeld: dit is de schat die je vindt in de stilte. Een schat waardoor je vredig kunt blijven onder alle omstandigheden. Wie wil dat nu niet?

*Geduld | Goedheid | Geen afgunst |
Geen ijdel vertoon en zelfgenoegzaamheid |
Niet grof | Niet zelfzuchtig |
Laat zich niet boos maken |
Geen oordeel; rekent het kwaad niet aan |
Verheugt zich niet over onrecht |
Vindt vreugde in waarheid |
Verdraagt | Gelooft | Hoopt | Volhardt*

Sommigen zien liefde als een onpersoonlijk iets; een stroom van energie die door het heelal beweegt. Een christen ontdekt dat de liefde heel persoonlijk is: Jezus die God is en samen met de Heilige Geest de onuitputtelijke bron van liefde vormt. We zijn geen goudzoekers, we zijn Godzoekers. Verwonderlijk is dat niet, want zo zijn we geschapen door God zelf. In het hart van ieder mens staat een troon die voor Hem bestemd is, of je dat nu wilt of niet.

Weerspiegeling

De heilige Serafim van Sarov werd voor sommige mensen zelfs een soort god. Gelukkig hoeven wij Gods rol niet over te nemen, al worden we wel opgeroepen meer op Jezus te lijken. Priester Jacques Philippe vergelijkt ons leven met een meer waar de zon in schijnt. 'Als de oppervlakte van het water rustig en vredig is, zal de zon zich bijna volmaakt in dit meer

weerspiegelen. Hoe gladder het oppervlak, hoe volmaakter de weerspiegeling. Als de oppervlakte onrustig en woelig is, zal de zon zich er niet in kunnen weerspiegelen. Hoe meer vrede er in onze ziel is, hoe meer God Zich erin kan weerspiegelen, hoe beter Hij zijn beeld in ons achterlaat, hoe meer de genade in ons kan doorwerken.' In 2 Korintiërs 3:18 (NBG) gaat het ook over die weerspiegeling. Als we werkelijk zien wie God is, zullen we naar zijn beeld veranderen en Hem weerspiegelen. In het dagboek *Geheel voor Hem* zegt Oswald Chambers: 'Laat het met alles misgaan, met werk, kleren, voedsel, met alles ter wereld, behalve met dit éne. De vaart waarmee andere dingen op ons aanstormen, dreigt altijd de concentratie op God te verdringen. De moeilijkste les van een christelijk leven is te leren hoe je "de heerlijkheid des Heren weerspiegelen" moet volhouden.' Laat de stilte je daarbij helpen.

In de stilte ontdek je de liefde