

PUUR!

MAGAZINE

WWW.PUURVANDAAG.NL // NUMMER 2 // 2018 // €9,99

**BETER
SLAPEN**

doe je zo

JANNITA

*werd doof geboren
en doorbreekt
nu de stilte*

**+ gratis
complete
roman**

INTERVIEW MET

**STILTETRAINER
MIRJAM VAN DER
VEGT: 'HET WAS
NET OF GOD ZEI:**

*ga jij hier nou gewoon
eens even zitten'*

**WAAR
VIND JIJ DE**

Stilte

SET PUUR! NR.2 EN BOOKAZINE



9 789043 530446



*Toen ik stilgezet werd,
bleek er voor mij maar
één uitweg, en dat was
naar Jezus toe gaan
en mijn hart bij Hem
uitstorten*

Annet Burggraaf vertelt vanaf pagina 94
over haar strijd met de stilte

Zij maakten PUUR!



JOURNALISTE DANIËLLE HEERENS:

“Lynn Austin interviewen – dat is zo’n beetje de droom van elke boekenwurm, toch? In ieder geval was het wel die van mij en toen ik de vraag kreeg of ik dat wilde doen, hoefde ik dan ook niet lang over een antwoord na te denken. Natuúrlijk wilde ik dat. Het werd een heel gezellig gesprek en Lynn heeft me veel leuks en interessants verteld. Wil je weten wat? Blader dan snel verder en ontdek het zelf!”



SCHRIJFSTER EN FOTOGRAFE YVONNE DE NOORD:

“De wandeling met stiltetrainer Mirjam van der Vegt heeft indruk op me gemaakt. Stilte lijkt geen deel meer uit te maken van ons dagelijks leven, maar zij benadrukt hoe belangrijk het is om de stilte op te zoeken. Sinds ons gesprek doe ik dat bijna dagelijks door een lange wandeling te maken. En het is echt waar: God spreekt in de stilte.”



FOTOGRAFE NIENKE VAN DENDEREN:

“Voor de covershoot van deze PUUR! magazine ben ik naar Oostenrijk gegaan om te fotograferen. Het was aanpoten omdat ik zowel de visagie, styling als fotografie deed. Maar wat was het fijn! De herfst was precies op zijn mooist. Wat een cadeautje. Tijdens de shoot kwamen we heerlijk tot rust.”

HOOFDREDACTEUR

Petra Kruijt

ONTWERP EN VORMGEVING

Marlijn van der Lans,
Villa Grafica

ADVERTENTIE-EXPLOITATIE

Lukky Dijk, Theo Wijbenga

AAN DIT NUMMER

WERKTEN VERDER MEE:

Annemarie van Beelen, Lotte Bosschietter, Linda Bruins Slot, Annet Burggraaf, Nienke van Denderen, Hanneke Develing, Cathelijne Esser, Marianne Florijn, Frieda van de Geest, Janna Haring, Daniëlle Heeren, Erica Hoebe, Wendelmoed Knol, Mandy de Kuiper, Carla Manten, Yvonne de Noord, Yolande Schroten, Mirjam van der Vegt, Gerrit van de Velde, Joke Verweerd, Manon Visser

UITGEVER

Arjen van Trigt
PUUR! Magazine is een
uitgave van Uitgeverij Kok
Boekencentrum, Utrecht

ADRES REDACTIE

Herculesplein 96, 3584 AA
Utrecht, Postbus 13288,
3507 LG Utrecht

pkruijt@vbkmedia.nl
info@puurvandaag.nl
www.puurvandaag.nl

De coverfoto van deze PUUR! magazine is gemaakt en gestyled door Nienke van Denderen met assistentie van Lotte Bosschietter. Het model is Annemarie van Beelen.



En het schreeuwet zo hard in mij

Ik zat bij de Délifrance aan het Damrak. Daar was ik terechtgekomen omdat ik de wifi bij de Bijenkorf niet aan de praat had gekregen, en ik wilde op die wifi omdat ik wilde werken omdat een vriendin heel erg vertraagd was en ik had met haar afgesproken omdat ik elk gaatje in mijn agenda opvulde met sociale activiteiten. Dus ik zat in mijn eentje in de Délifrance met een kop thee. Me concentreren op het werk dat ik wilde doen lukte niet. Daar in die stilte gebeurde waar ik zonder het te beseffen voor wegluchtte: ik brak, ik brak nog meer, ik jankte en jankte en jankte.

'Zullen we een muziekje aanzetten?' vroeg ik eens aan de vriendin die nu verlaat was. Ze keek me aan en vroeg: 'Waarom wil je muziek horen, als je niet eens weet welke? Wat probeer je op te vullen?' Of ik soms leed aan horror vacui, angst voor de leegte; of ik mijn leven constant probeerde op te vullen omdat ik niet in het reine was met de stilte.

Dat raakte me destijds niet zo, maar nu ik eraan terugdenk, des te meer. Ik denk namelijk dat ze gelijk had. Ik heb altijd moeite gehad met de stilte, de leegte. Ik kan niet goed omgaan met het niets, want in dat niets besta ik dan alsnog, helemaal alleen. In de leegte en stilte kan ik niet weglopen voor mezelf, en ja: dat vind ik angstaanjagend. Dus, heb ik last van horror vacui? Absoluut.

Ik ben niet de enige. In de portrettenserie vanaf pagina 38 vertelt Stacey Krom dat ze bang is voor de stilte. In een openhartig stuk vanaf pagina 94 vertelt Annet Burggraaf dat ze haar halve leven op de vlucht was voor de stilte. Net als ik, soms nog steeds. Maar daar bij de Délifrance aan het Damrak bleek waarom het goed is om de stilte toe te laten, want toen ik die thee op had en er minstens weer uit had gejankt, voelde ik me gelouterd en opvallend sterk. De vriendin kwam uiteindelijk opdagen en ik vertelde haar wat er was gebeurd. Ze keek me stralend aan en feliciteerde me.

Petra



- 8** Stilte: inleiding op het thema
- 10** Interview met Mirjam van der Vegt: 'Als je nooit een positieve zijnservaring hebt gecreëerd, kan stilte beangstigend zijn'
- 17** Column Hanneke: Durf te voelen
- 18** DIY: stippen op keramiek
- 24** Interview met Lynn Austin: 'Dit verhaal schreef ik op verzoek van honderden lezers'
- 32** Met jou en God verbonden
- 37** Column Frieda: Afscheid
- 38** Portrettenserie: mijn stille plek
- 44** Tips om beter te slapen
- 49** Interview met bookazine-auteur Tessa Afshar
- 55** De stilte fotograferen
- 64** Structureel structuurprobleem? Doorbreek het stap voor stap
- 69** Geborduurd Bijbelcitaat
- 70** De dagelijkse beslommingen van Miriam Lemstra
- 72** Modereportage
- 79** Column Linda: Schaarste en overvloed
- 81** Jannita Kok is doof geboren: 'Voor mij is het heel belangrijk dat de stilte wordt doorbroken'

Inhoudsopgave



- 86** Binnenkijkreportage: een rustige haven in het drukke leven
- 94** Overdenking over stilte: vriend of vijand?
- 100** Gedicht door Joke Verweerd

Vrouwen hebben altijd het optimistische idee: 'dit kan ook nog wel even'. Maar als je je agenda voor 60 procent volplant, is je dag óók echt wel vol.

Marjolein Huijser deelt vanaf pagina 64 haar tips voor een gestructureerd leven



Stilte

Erica Hoebe is een weekend te gast in een klooster. Een weekend om stil te zijn, op adem te komen, God te zoeken. Ze ontdekt al snel dat spreken nauwelijks nodig is.

Tekst: Erica Hoebe

Het is vroeg als het alarm van mijn telefoon afgaat. Ik sta op, schiet snel mijn kleren aan en glij in het donker de gang op. Overal op de gang zie ik schimmen van andere mensen, die net als ik op dit ontzettend vroege uur opstaan. Het zijn twintigers en dertigers uit de gemeente waar ik predikant ben. Samen met hen ben ik een weekend te gast in een klooster. En nu lopen we op dat vroege uur door de kloostergangen naar de kapel, om de eerste van de zes diensten van de dag mee te maken.

In het duister komen we binnen en zoeken we een plekje. Wat is dat bijzonder, om zo de dag te beginnen, in stilte. We zingen een Psalm, luisteren naar een Bijbeltekst, zijn een halfuur stil en zingen en bidden om de dienst te besluiten. De monniken bij wie we te gast zijn hebben aansluitend 'stille tijd', maar wij gaan naar buiten. We lopen door de velden als de zon

opkomt, we zien de wereld kleur krijgen en horen de vogels zingen. Niemand spreekt, dat is niet nodig. Er valt zo weinig toe te voegen aan wat we voelen, zien en horen.

Na een lange wandeling keren we terug, op tijd voor het ochtendgebed. Na deze korte dienst gaan we ontbijten, ook in stilte. Pas daarna, bij de afwas, is er ruimte voor – en behoefte aan – gesprek. En wat bespreken we? Hoe mooi de stilte was...

STILSTAND IS VOORUITGANG

Stilte. Velen missen het, in de drukte van alledag. Een moment voor jezelf of voor God. Een moment waarin je tijd en ruimte hebt om te ademen, om stil te staan bij wat belangrijk is. Een moment waarin je niet geleefd wordt door dat wat moet, maar een moment waarin er ruimte is voor wat komt, van binnen-uit, vanuit de rust en stilte.

Die momenten van stilte, die kun je goed plannen, of gericht opzoeken. Door op een vast moment van de dag of de week 'stille tijd' te hebben, door de natuur in te gaan, door gebedsmeditatie, of op een andere manier. Wat is dat heilzaam. Juist in de drukte van het bestaan, waar er zoveel van je wordt verwacht, doet stilte zo goed. Jezus zocht die momenten van stilte ook. Hoe druk hij het ook heeft, hoeveel mensen er ook een beroep op hem doen, Jezus neemt de tijd en ruimte om zich terug te trek-

ken, om te bidden. Soms uren achter elkaar. Zo staat er in het evangelie van Lucas dat hij zich op een dag afzonderd en ook de hele nacht alleen is, om stil te zijn en te luisteren naar God. De volgende dag neemt hij een belangrijk

besluit: hij kiest zijn leerlingen (zie Lucas 6). De teksten over Jezus die de stilte zoekt, zijn voor mij een wegwijzer. Als je geen tijd hebt om stilt te staan, om stil te zijn, kun je ook niet goed om je heen kijken en luisteren. Dan hol en ren je door het leven. Door stil te staan en stil te zijn, is er tijd om af te stemmen op jezelf. Waar ben je druk mee en waarom? Maar er is ook tijd om af te stemmen op God: wat heeft Hij jou te zeggen?

Om naar God te luisteren, heb je aandacht nodig voor God. Stilte, om Zijn stem te horen. God is in de stilte, zo horen we in de Bijbel in het verhaal van Elia (1 Koningen 19). Elia ervaart dat God niet in de storm is, niet in bliksem of in een aardbeving, maar dat God er is in het ruisen van een zachte bries. Als het stil wordt, als het klein en kwetsbaar wordt, dan kun je God verstaan.

*Elia ervaart dat
God niet in de
storm is, niet in
bliksem of in een
aardbeving, maar
dat God er is in
het ruisen van een
zachte bries*

DE BERUSTING NA DE STORM

Aan het einde van het kloosterweekend, zondagmiddag, vertelde een van de dertigers dat hij diep geraakt was. Toen zijn vrouw hem vroeg om mee te gaan naar het kloosterweekend was daar best wat overredingskracht voor nodig geweest. Maar nu was hij blij en dankbaar. Toen hij de eerste ochtend vroeg opstond en in de kapel kwam, zat hij de eerste minuten alleen maar in zichzelf te mopperen. Hij vroeg zich af waarom hij op dit vroege uur zo gek was om wakker te zijn, terwijl hij ook nog lekker thuis in bed had kunnen

liggen in zijn vrije weekend. Maar na dat gemopper kwam de berusting en toen de ruimte om van de stilte te genieten, de Bijbeltekst tot zich door te laten dringen. En daar, in die ruimte, voelde hij God. Zomaar. Ineens. God was er. ♡



AAN ZEE

*Staan onder het hoge blauw
hier met de golven mee te dromen
me geven aan hun gaan en komen
gestadig en getijden trouw*

*aan ruimte en rust mijn hart verloren
aan zee en zand, aan eb en vloed
ervaren wat de stilte doet
en in de wind Gods stem te horen*

*zo staan, onder dat hoge blauw
mijn ziel weer zonlicht laten wennen
het leven voelen en herkennen
- laat mij ontdooien uit mijn kou -*

Joke Verweerd