

MIRJAM VAN DER VEGT

EEUWENOUDE STILTE

HIER EN NU

Ontdek de vier treden van stilte en kom tot rust

Inhoudsopgave

8

	Inleiding	9
	Eerste trede: HERADEMEN	12
	Tweede trede: STRUIKELEN	66
	Derde trede: BEMIND ZIJN	128
	Vierde trede: VANUIT STILTE DELEN	178
	Auteur, kunstenaars en fotografen	214
	Verantwoording van foto's en kunstwerken	223

Inleiding

Herken je dat? Opeens word je geraakt door een gedicht, een kunstwerk of een uitzicht. Je valt stil en een diep gevoel van ontzag vult je. Soms is het groot, de andere keer klein.

Beelden kunnen je zonder woorden bij de essentie brengen. Dit is waarom ik graag musea bezoek. Maar kunst kom je niet alleen tegen binnen de muren van een museum. Je vindt kunst soms zomaar op straat, middenin een natuurgebied of wanneer je een kerk binnenloopt. Eeuwenoude stilte laat je een glimp van eeuwigheid zien. Opeens voel je je begrepen, gewaardeerd en opgetild boven je eigen werkelijkheid. Er ontstaat ruimte, een wisseling van perspectief. Zo kun je al kijkend tot rust komen. Dit boek nodigt je daartoe uit.

Zelf werd ik als druk mens gegrepen door stilte, toen ik volkomen onverwachts in een burn-out terecht kwam. Mijn armen en benen weigerden dienst van het ene op het andere moment. Op mijn enthousiasme en wilskracht had ik het lang uitgehouden, maar nu wilde mijn lijf niet meer meedoen. Het wilde verwijlen, ademen en spelen en het besloot rigoureuus aan de rem te trekken. Eerst sputterde ik nog tegen, maar al gauw besloot ik dat lichaam van mij wat serieuzer te nemen. Het was het begin van een innerlijke reis van hoofd naar hart, met avontuurlijke vergezichten. In die tijd bezocht ik de Achelse Kluis, een benedictijner klooster in Achel. Daar lag een klein boekje op mijn kamer, met wat memoires van de plaatselijke monniken. Ze spraken over de drie treden van stilte. Ik begon te lezen, en werd erdoor geraakt.

HERADEMEN

De eerste trede van stilte is de herademing. Tijdens deze vrijwillige stilte doet de rust weldadig aan. Je kiest er vaak zelf voor, of ervaart de stilte als een welkome afwisseling van je werk. Op adem komen, wat was je daar aan toe! In ons dagelijks leven zijn dit de weekenden, de uitstapjes, de vakanties en de zelfgekozen

De stilte is als een mantel van liefde

Net zoals een mantel alles omvat, zo omvat ook de stilte alles wat in je is – je gedachten, gevoelens en behoeften. De stilte weet het al en alles mag er zijn. Stilte is op adem komen, de onrust aanvaarden, ontdekken dat je geliefd bent en van daaruit uitreiken. Elke toon zal resoneren als je spreekt vanuit beschutting. *Put on the wardrobe God has picked out for you.* Gun jezelf steeds weer de tegenwoordigheid van de stilte; soms gaat het leven tegen alle woorden in.



momenten van reflectie. Deze stilte kende ik al wel en ik hield ervan. Bovendien kon ik er op ieder moment zelf voor kiezen om deze stilte te eindigen. Maar er bestaat een diepere stilte.

STRUIKELLEN

De tweede trede van stilte is de struikeling. Dit is de stilte waarvoor je vaak niet zelf gekozen hebt. Als de herademing lang genoeg geduurd heeft, wil je weer aan het werk. Maar wat als dit nu niet kan? Onvrijwillige stilte kun je ervaren vanwege een diep verlies, een lockdown, een ziekte of een burn-out. Ook kan het zijn dat je een struikeling ervaart als je ervoor hebt gekozen om langere tijd het klooster in te gaan. Er komt zo'n moment dat je er helemaal klaar mee bent. De stilte morrelt aan de deuren van je hart. Het zoekt naar de diepere lagen van jouw behoeftes. Dit zijn soms ook de wanhopige stiltes waarin je niet meer weet waar je het zoeken moet. Je doolt rond en wat de stilte vraagt, is overgave. Overgave aan de stroom van het leven, de fluistering die jou iets diepers wil meedelen.

BEMINNEN

De derde trede van stilte is de beminning. Je hebt je overgegeven aan iets dat groter is dan jezelf. Je toonde je kwetsbaarheid aan een ander, aan God, aan jezelf en je ontdekte: het is goed want jij bent niet alleen, je bent verbonden. Deze stilte is als een mantel van liefde. Innerlijke rust van binnenuit.

11

UITREIKEN

Zelf ontdekte ik in mijn leven toen nog een vierde trede van stilte. Vanuit een diepe verbondenheid, wil je niets anders dan uitreiken naar de wereld om je heen. Je hebt wat te brengen en te creëren. In plaats van dat je iets van je leven 'maakt' om maar gelukkig te zijn, creëer je om uiting te geven aan diepe dankbaarheid. Stilte brengt verbondenheid met eenieder tot stand, zei Henri Nouwen daarover. Stilte brengt je in de wereld.

PELGRIMAGE

Dit boek leidt je door middel van natuur, kunst, woord en beeld door deze vier tredes van stilte. Daarbij heb ik samengewerkt met diverse kunstenaars, die zich aan je voorstellen achterin dit boek. Heel bewust heb ik ook gekozen voor kunstenaars die nog niet eerder erg zichtbaar waren – ze stappen uit de stilte naar voren. Zo zijn er velen onder ons die in stilte creëren. Schoonheid is te vinden op talloze plekken, als je je ogen maar opent.

Veel van de beelden uit dit boek zijn afkomstig van Diana Nieuwold. Zij fotografeert al jarenlang kerkinterieurs. Daar vond zij rust na een heel moeilijke periode in haar leven. Kerken zijn bij uitstek een plek waar eeuwenoude stilte voelbaar is. Een plek om op adem te komen onder de hemel.

Pelgrimeer met ons mee op de reis van eeuwenoude stilte.
Stilte verjaart niet en blijft actueel.
Besmet de wereld met je kalmte in plaats van met je haast.

Mirjam van der Vegt



PS: Wil je ook online met ons pelgrimeren? Meld je dan aan voor de online leesbeleving bij dit boek en de andere boeken over stilte. Scan de QR-code voor meer informatie.
www.eeuwenoudestilte.nl



Eerste trede:

H E R A D E M E N

12

Stilte is op adem komen.

Soms gaat het leven tegen alle woorden in.

Wees stil en ontdek:

het leven heeft zoveel meer in zich voordat wij er iets van maken.



BEELD: MELANCHOLY
VAN ALBERT GYÖRGY.

H I E R E N N U

Het leven raast aan je voorbij.

In jezelf is ruimte. Soms is dat melancholische ruimte, zoals in dit kunstwerk van Albert György. Wanneer we herademen, komen we de ruimte op het spoor. Ruimte om te zijn en ook al het andere er te laten zijn. Fragiel mens onder een open hemel.

Herademen maakt ons tot een mens en biedt mogelijkheden om verder te kijken.

Hier en nu.

Ontvang je adem.

Jou geschonken aan het begin van de tijd.

Adem in.

Adem uit.

Besta maar en ben.

Eén dag van eenzaamheid

*Geef, Heer, één dag, dat mensen mij niet vragen:
waarheen en waarvandaan, waarom en hoe,
één dag, dat niemand let op wat ik doe,
niemand mij stoort met juichen of beklagen.*

*En laat de vele stemmen, die mij moe
maken, verstommen; doe van wielen 't jagen
verstillen, dat de rust der eerste dagen
me omgeve. Sluit de mensenwereld toe.*

*Dan wil ik op een open vlakte rusten
en voelen, hoe mijn wezen zich verbreedt
één met de aarde, tot de verste kusten.*

*Dan weet ik, dat gij mij als akker split
en strooit uw zaden in mijn onbewuste.*

geef, Heer, één dag van zo grote eenzaamheid.

Bede van Jan Wit

Dominee en dichter Jan Wit (1914-1980) werd met zes jaar blind. Als kind moest hij op de tast en het gehoor zijn weg zoeken. Hij had een soepele geest en rondde talloze studies af. Na zijn studie theologie in Utrecht vertrok hij naar Parijs om daar zijn Frans te verbeteren. Terug in Nederland werd hij eind 1948 predikant in de Franssprekende Waalse gemeente in Nijmegen. Ook hij verlangde af en toe naar dagen van diepe eenzaamheid.

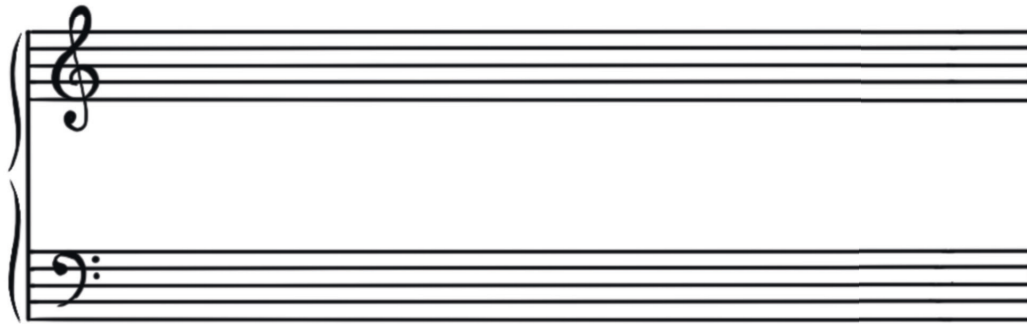
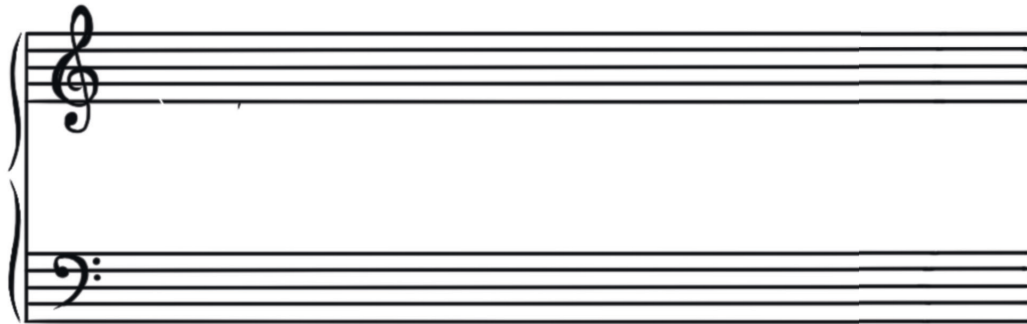




THE SOUND OF SILENCE

Larghissimo

J. S. Zamecnik



THE SOUND OF SILENCE - 4'33"

I have nothing to say / and I am saying it /

and that is poetry / as I needed it

19

4'33" is een compositie die in 1952 geschreven werd door John Cage. Hij noemde dit zelf een *silent piece*. Op 29 augustus 1952 werd het voor het eerst ten gehore gebracht door David Tudor. De pianist nam 4 minuten en 33 seconden plaats achter de piano zonder een klank voort te brengen. Het eerste deel duurt 33 seconden, het tweede 2 minuten en 40 seconden, het laatste 1 minuut en 20 seconden. Het begin van elk deel gaf hij aan door telkens de pianoklep te sluiten, het einde door deze te openen. De indeling in drie delen verwijst naar de klassieke opdeling van een muziekstuk. In de totale stilte van het stuk hoort de toeschouwer uiteindelijk zijn eigen hart – de klank van het leven.

Wanneer hoor jij de klank van je eigen hart?

(Ik heb niets te zeggen / en ik zeg het / en dat is poëzie / zoals ik het nodig had)

ELK JAARGETIJD ZIJN EIGEN STILTE

Jopie Huisman, Nederlandse kunstschilder uit Workum

schilderde de eenvoud en de stilte.

20

De natuur dicht bij huis was zijn grootste inspiratiebron.

Zo zat hij bij deze struik en tekende haar in alle jaargetijden.

Dat de wind bij je naar binnen komt is normaal.

Dat jij je kaal en onaf voelt hoort erbij.

Er ligt schoonheid in verval.

Er mogen zijn, is in wording zijn.

Alle dagen in vol ornaat is onmogelijk.

Geeft dat geen adem?







Herademen - Burn out

*I've been on a tiresome journey,
I've gone far and wide.
Through search and running,
I left myself behind.
I've travelled a long road only to run myself out.
But it was when I rested I found myself aloud.
I've tried to grow up and do like others,
just to realize they were all lost as well.
I've longed so much to become another,
that I've learned to yearn for my own self.
I've been on a long journey,
I've gone far and wide.
Just to find myself, right here on my side.*

23

Zelfportret en gedicht zijn van fotografe Bertina Bartlett: 'Tijdens mijn burn-out ontstond er een zoektocht naar mezelf en zelfacceptatie. Na een lange tijd van uitputting en herademen, heb ik weer de energie om naar de toekomst te kijken.'

Meer kunst van Bertina Bartlett op pagina 76 | 134 | 180

I K A D E M D U S I K B E N

24

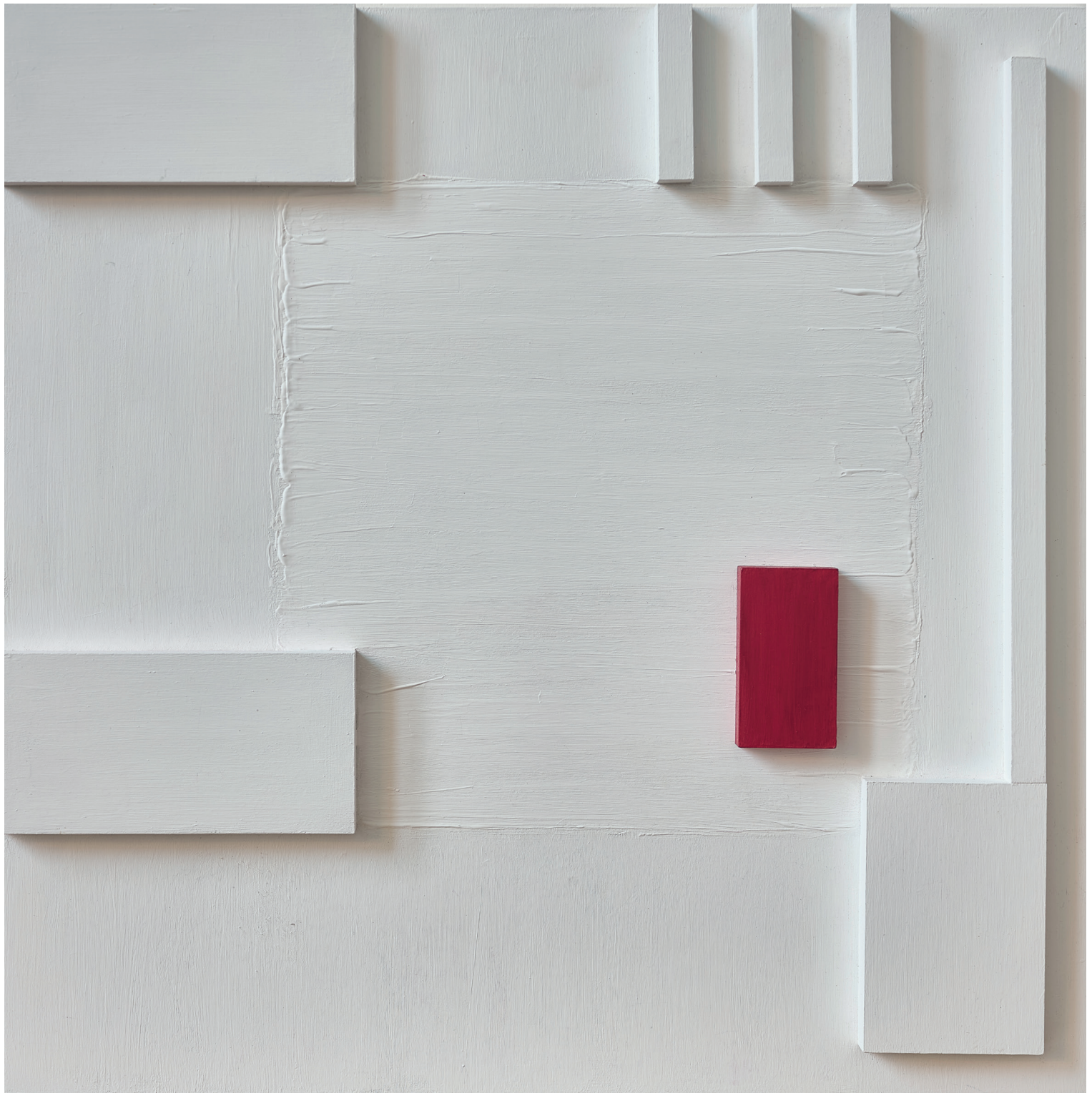
Hiernaast is het atelier van Johanneke de Ruyter abstract weergegeven.

Ze vertelt: 'Het rode blokje ben ik zelf. Tijdens het creatieve proces merkte ik dat ik moeilijk mijn eigen ruimte kon innemen. Pas toen alles af was, kon ik mezelf in het geheel plaatsen. Ik mocht leren om mijn grond in te nemen als kunstenaar en als mens.

Lang deed ik mijn best om gezien te worden door mensen en dat maakte dat ik ging streven, ook in mijn kunstenaarschap.

Ik weet nog wat ik voelde toen ik het rode blokje plaatste.

Ben ik zo groot? Zo aanwezig? Mag dat? Met dit kunstwerk herademde ik. Door mijn grond in te nemen, ervaar ik meer vrijheid in wie ik ben en wat ik maak.'



BEELD: JOHANNEKE DE RUITER,
MDF, ACRYLVERF
FOTO: SJAAK VERBOOM

Meer kunst van Johanneke de Ruiters op pagina 89 | 130 | 182



De zoektocht naar rust is van alle tijden. Op adem komen, genieten van schoonheid en veerkracht ontdekken: in dit boek neemt stiltetrainer Mirjam van der Vegt je mee op de avontuurlijke reis van hoofd naar hart. Je ontdekt de vier treden van stilte – de verschillende fases die horen bij rust. Herademen, struikelen, beminnen en uitreiken horen bij een leven in verbondenheid. Door middel van kunst, natuur en architectuur ontstaat er ruimte voor de verschillende facetten van je leven.

Eeuwenoude stilte hier en nu geeft je nieuw perspectief en brengt je al kijkend tot rust.

Mirjam van der Vegt is auteur en stiltetrainer. Haar laatste boek *De kracht van rust* werd verkozen tot **Beste Spirituele Boek van 2021**. Al jarenlang begeleidt zij trainingen en retraites. Zij stelde dit boek samen met verschillende kunstenaars. De prachtige platen van kerkinterieurs zijn van de hand van fotografe Diana Nieuwold.

'Stilte woont overal – dat ervaar je als je jezelf even alleen laat. Maar in dit overvolle leven kom je daar bijna niet aan toe. Daarom is dit boek zo fijn, het helpt je enorm om waar dan ook de stilte uit te nodigen en te ervaren.'

_Inez van Oord,
auteur en founder Happinez

'De schoonheid van dit boek is een confronterende spiegel voor drukke mensen zoals ik en een herkenbare verademing voor talloze anderen. Liefdevol geschreven – een boek vol hoop en verwachting!'

_Jurjen ten Brinke,
voorganger en presentator



ISBN 9789043534994 · NUR 728



9 789043 534994 >

www.kokboekencentrum.nl