

Stilte als thuis

SARAH CLARKSON

Stilte als
thuis Leven
met heilige
aandacht



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

ISBN: 978 94 6369 351 6

© 2026 Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Vertaling: Monica van Bezooijen
Vormgeving: Andries Mol

Alle Bijbelteksten zijn afkomstig uit de NBV21, tenzij anders vermeld.

Copyright 2025 by Sarah Clarkson
Originally published in English under the title *Reclaiming Quiet* by Baker
Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516,
U.S.A.
All rights reserved.

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit
deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op
welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan
door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van
vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in
bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de
uitgevers. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk
niet toegestaan.

Inhoud

Inleiding: IJsvogel	9
Deel 1: De aard van stilte	15
1. De keukentafel van mijn hart: aanwezigheid	17
2. Geboortegrond: thuis	29
3. Rust te midden van rampen: vrede	39
4. Het pad van de liefde: pelgrimstocht	51
Deel 2: De vorm van stilte	65
5. Ossendrijver: begrenzing	67
6. Woorden scheppen werelden: ritme	79
7. Kleur van verwondering: gebed	91
8. Halcyondag: rust	103
Deel 3: Het geschenk van stilte	115
9. Klein worden: aanvaarding en verwondering	117
10. Het huisje van de wijze vrouw: verbeelding	129
11. Zien van binnenuit: overtuiging en moed	141
12. Mara's huis: weeklacht	153
Dankwoord	163
Noten	165

*Voor mijn kinderen. Voor jullie heb ik gezocht naar stilte.
In jullie aanwezigheid heb ik het wonder ervan aanschouwd.*

Inleiding

Ijsvogel

‘Misschien zie je wel een ijsvogel,’ zei Mark tegen me. ‘Ik zag er laatst eentje, bij het meer. Maar je moet goed opletten.’

De woorden van mijn nieuwe vriend verbaasden me. Ijsvogels? Al jaren verlangde ik ernaar zo’n magisch vogeltje te zien. Hij duikt op in poëzie die ik mooi vind; felblauwe vleugelslagen, die iets goddelijks lijken te openbaren. Snel en klein als ze zijn, schieten ze voorbij in verhalen, als voorboden van een of andere subtiele openbaring of gave.

Ik sprak met Mark op een zondag in de kerk waar mijn man, Thomas, priester was geworden. De omgeving van onze parochie was nog nieuw voor ons. Elke dag was een ontdekkingstocht. We waren begonnen met het inrichten van de grote kamers van onze oude victoriaanse pastorie. We hadden de brug over het meer ontdekt, die leidde naar het bos. We hadden eendjes gezien en treinen op het spoor vlakbij en waren naar de markt geweest aan het einde van de straat. Maar ijsvogeltjes – lieve help, dit geschenk zou al onze verwachtingen overtreffen.

‘Waar zag je die dan?’ vroeg ik ademloos.

Marks kennis van de natuur en van onze kleine buurt was een kostbaar geschenk. Hij beschreef de plek gedetailleerd en voegde eraan toe dat hij er zelfs drie had gezien. ‘Maar je moet in een bepaalde geestesgesteldheid zijn,’ waarschuwde hij. ‘Dan zie je ze.’

O... Ja.

Natuurlijk. Ik wist meteen wat hij bedoelde. Als er iets was wat ik me had afgevraagd in de jaren voor we hiernaartoe verhuisden, was het dat wel: hoe vind je een staat van rust en stilte, die je openstelt voor de wereld als geschenk, als plek van verwondering?

Stilte was in de afgelopen drie jaar mijn studieobject geweest, mijn zoektocht – ja, zelfs mijn frustratie. Marks opmerking over de geestesgesteldheid die nodig was om een ijsvogel te zien is een mooi beeld voor wat ik bedoel met stilte: openstaan voor de aanwezigheid van God, die zichtbaar is in de schepping en werkzaam in ons hart, die ons de weg wijst en ons in zijn verhaal betreft. Dat lijkt me best een zware last op de schouders van stilte als concept. Maar na al die jaren studeren en zoeken ben ik ervan overtuigd dat ons vermogen om stil te worden invloed heeft op ons liefhebben van, geloven in en vertrouwen op de levende God.

Ik begon deze reis naar het rijk van de stilte – want het is een reis; ik ben er nog lang niet – omdat ik uitgeput was. Het was aan het einde van het eerste jaar van de COVID-19-pandemie; na een periode van ziekte was ik in verwachting van mijn derde. De zware afzondering van een nieuwe lockdown was haast ondraaglijk. Vrede – ik kreeg het maar niet in de vingers. Mijn geest verkeerde in een voortdurende staat van verwarring. Op nieuwjaarsdag las ik Psalm 23 en de woorden '[Hij] voert mij naar vredig water, Hij geeft mij nieuwe kracht' vormden het ritme van mijn gebed terwijl we het nieuwe jaar en de komst van ons kind verwachtten.

Al snel besepte ik dat God mijn gebed niet zou beantwoorden met een plotselinge kalmte. Terwijl ik haast wanhopig bad om vrede, werd ik me steeds meer bewust van patronen in mijn dagelijks leven die de onrust in mezelf voedden. Elke dag bestookte ik mijn geest met beelden en gedachten van talloze websites en berichten uit de krant. Ik had voortdurend de neiging om mijn telefoon te pakken, niet alleen op momenten van ontspanning, maar ook als ik gestrest was. Ik begon me af te vragen of mijn mobieltje soms een vervanging was geworden van de Heilige Geest, die altijd aanwezige Trooster tot wie ik me had gewend in tijden van nood. Ik voelde de spanning toenemen. De angst om alleen achter te blijven achtervolgde me als een spook, omdat de online wereld altijd voortraasde. Ik besepte hoezeer ik als schrijver geneigd was niet zozeer werk te produceren dat geworteld was in overtuiging of vreugde, maar in de rusteloze dadendrang waartoe de online wereld me aanzette.

Deze gewoonten vormden mijn leven binnenshuis, zogen de uren van rust of werk als een wervelwind in zich op, drongen binnen wanneer ik buiten rondwaalde, in mijn taken als moeder, mijn ontspanning, mijn dagelijkse vermogen om vreugdevol te leven. Ik verlangde naar rust en stilte en vroeg erom in mijn gebed. Maar met de gewoonten van mijn dagelijks bestaan zorgde ik zelf aan een leven vol uitputting, innerlijke onrust en uiterlijk ongemak.

Ik ben daarin vast niet de enige. Ik denk dat wij in deze moderne wereld in toenemende mate worstelen om Gods stem te verstaan. Soms vergeten we zelfs om ernaar te verlangen, omdat ons hoofd en onze oren zo propvol zitten met stemmen van het internet, de krantenkoppen, de sociale media en de nieuwsberichten. Onze aandacht wordt voortdurend getrokken naar het verslavende scrollen op een scherm, onze gedachten worden getraind om alles vluchtig tot ons te nemen; we wachten rusteloos op het volgende nieuwtje en zijn niet meer in staat om verstillung te vinden, of diepgang. Onze apparaten laten ons geen moment met rust. Of we nu lopen, rusten, rouwen, werken of slapen, we hoeven nooit stil te zijn.

Ik geloof dat ons grootste verlies echter een geestelijk gemis is, omdat onze onrust invloed heeft op onze levenswijze; ze vormt de manier waarop we met elkaar en met de wereld om ons heen omgaan. We worden gedreven door een gevoel dat alles meteen moet gebeuren. Vanaf het moment dat we wakker worden tot we weer gaan slapen zijn we gestrest en afgeleid. We missen in toenemende mate de verbinding met onze fysieke en emotionele omgeving. We zijn niet langer in staat om te genieten van een wandeling in de natuur als we onze telefoon niet bij de hand hebben om dingen op te zoeken. De kleine, altijd aanwezige, gewone dingen van ons bestaan, die de geestelijke rijkdom of armoede van ons alledaagse leven vormen, wijzen we af. Ons hoofd is zo vol met de talloze beelden die we zien dat er geen ruimte is voor aanbidding, rust, of echt gebed dat ons hart verandert.

Wat staat ons te doen?

Gods antwoord op mijn wanhopige gebed was een uitnodiging om weer thuis te komen in het rijk van de stilte, waar altijd rust wacht

en liefde gloort. God verandert niet. Zijn genade is niet afhankelijk van onze hoeveelheid zelfdiscipline of van onze prestaties. Maar soms hebben we zijn hulp het allermeest nodig om dat in ons leven te helen wat ervoor heeft gezorgd dat we zijn aanwezigheid niet ervaren. Ook dat is een vorm van zijn genade. Dit boek nodigt je uit om samen met mij op weg te gaan, om thuis te komen in een leven dat wortelt in een vrede die alle verstand ver te boven gaat.

Ik ben er met heel mijn hart van overtuigd geraakt dat ieder van ons wordt geroepen tot rust. Iedere christen is geroepen tot het ontwikkelen van de scherpe blik van iemand die ijsvogels wil spotten. Je bent geroepen om je leven niet te laten vormen door een op hol geslagen hoofd of een stortvloed aan beelden. Richt je hart op het licht van je Maker, op zijn liefde, die jouw hart en heel de wereld overwint.

We zien stilte al snel als iets negatiefs en abstracts, een afwezigheid van activiteit, of als iets wat alleen voor mystici en heiligen bereikbaar is. Maar al te vaak zien we het louter als een oefening die te moeilijk voor ons is, als iets ingewikkelds, wat alleen mensen die heel heilig of heel streng zijn voor zichzelf kunnen verkrijgen. Toch is elke christen geroepen om de stem van de Heilige Geest te verstaan, om Gods aanwezigheid te genieten in het alledaagse leven. Stilte is geen speciale toestand die alleen bestemd is voor introverte of bijzonder vrome of teruggetrokken mensen. Iedere christen wordt geroepen te bouwen aan een innerlijke wereld, om hart en hoofd te vormen tot een plek van verwachtingsvolle stilte, waar we wachten tot God zijn Woord spreekt in onze duisternis en ons weer tot leven wekt. Rust is de ruimte waar we bidden en aanbidden, de plek waar we leren, waar we creatief zijn, waar we – letterlijk – in-zicht ontvangen.

In dit boek wil ik verkennen hoe een gewoon mens kan kiezen voor de radicale weg van rust. Hoe we langzaam – en vaak moeizaam – kunnen kiezen voor patronen en wegen die vertragen in plaats van meer haast brengen of meer informatie. Hoe we de dag kunnen beginnen met gebed of een moment van stilte, in plaats van snel even over een scherm te scrollen. Hoe we ons in verdriet of angst kunnen wenden tot de innerlijke schuilplaats van Gods aanwezigheid in plaats van tot Google.

Dit boek is evenzeer uit zwakte als uit kracht geschreven. Het zit vol onderzoek, hier en daar ergernis, en heel af en toe ook openbaring.

Ik worstel met een telefoonverslaving. Ik worstel met verveling als ik bid. Wat ik hier schrijf, vloeit voort uit mijn leven als schrijver (die veel online werkt), als moeder van vier schattige maar heel drukke kinderen, en als vrouw van een priester, met de daarbij behorende sociale verplichtingen. Ik zoek naar een manier om betrokken te zijn bij de dingen die mijn generatie bezighouden en tegelijk ben ik er diep van overtuigd dat ik geroepen ben om een leven te leiden dat gevormd wordt door de heilige woestijn van de stilte. Zo komt Gods Woord tot klinken op doodgewone dagen.

Ik houd van de contemplatieven, de heiligen van het heroïsche gebed en de lange stilten, maar dit is geen boek over een contemplatief leven. Het gaat niet over radicale daden of extreme vormen. Want weet je, ik denk niet dat het bij stilte gaat over grote daden, maar veeleer over trouw zijn in het kleine. En dat is iets wat iedere gelovige kan.

Hoe kunnen we weer rust laten groeien in ons leven, als een zaadje dat we in de grond stoppen? Het kan uitgroeien tot iets groots wat heel ons leven in de wereld beïnvloedt. Het kan de radicale vrucht van contemplatie dragen.

De vraag is echter hoe we in de drukte en waan van de dagelijkse vragen en taken dit zaad van rust in ons hart koesteren, zodat er iets nieuws begint te groeien in onze grond, die overwoekerd is door haast, angst en afleiding.

Uiteindelijk zag ik het ijsvogeltje! Een flits van het helderste blauw dat ik ooit gezien had, een flits genade te midden van kale wintertakken en snelstromend bruin water. Het gebeurde toen ik op een dag naar huis liep, minstens zes maanden na mijn gesprekje met Mark. Tegen die tijd was ik vergeten te kijken, was ik gestopt welbewust aandacht te schenken aan de dingen om me heen. Mijn leven was zo druk, mijn blik zat nog steeds gevangen in het web van schermen, mijn dagen waren vol vragen en bezigheden. Het enige verschil dat ik in mezelf bespeurde, was ... het openen van mijn handen. Dat lukte me in de afgelopen maanden wat vaker. Gedurende de dag opende ik

zo nu en dan mijn hart, om te luisteren naar het lied van Gods aanwezigheid, zijn weerbericht, zijn goedheid die werkzaam was in de wildernis van mijn hart. Ik lette net wat beter op mijn grenzen, leerde rekening te houden met de beperkte duur van mijn dagen en mijn geringe kracht.

Daar was hij, mijn kleine flits blauwe stilte, hemelsblauwe vrede – een teken van de liefde die mij altijd achtervolgt.

En jou ook.

Ik hoop dat je in dit boek diezelfde liefde vindt, die je hart meevoert naar de grote stilte van Gods aanwezigheid.

Sarah Clarkson
The Vicarage, Oxford
2023

Deel 1



De aard van stilte

De keukentafel van mijn hart

Aanwezigheid



De priester, een vriend van mij, zette een kop koffie voor me neer. Een kop-en-schotel van bruin aardewerk vol met zwart, heerlijk geurend vocht. De eerste stralen van de ochtendzou vielen door de hoge keukenramen. Zilveren septemberlicht stroomde over mijn handen. De tijd vertraagde.

Ik legde mijn handen op het gegroefde hout van de tafel en zag hoe de damp van de koffie opsteeg. In de verte hoorde ik het geluid van auto's in de straat, dat amper doordrong tot de kamer. Een streep blauwe hemel werd zichtbaar achter de daken van de stad. Ik zag hoe een vogel vrolijk van daklijst naar daklijst vloog. Ik legde mijn handen om de kop en nam een slokje. Ik wachtte heel even voor ik weer een slok nam, want ik wist dat als ik dat deed ik wellicht in tranen uit zou barsten.

Niets had die morgen gewezen op de komst van een emotionele crisis.

De keuken waarin ik zat, maakte deel uit van de pastorie, die hoorde bij de oude Londense kerk ernaast. Mijn man Thomas bereidde zich voor op zijn aanstelling in de Church of England en liep hier stage. We waren te gast bij de priester en zijn vrouw, oude vrienden uit Oxford. Ze hadden ons en onze zes maanden oude dochter uitgenodigd om tijdens Thomas' stage een maandlang bij hen te wonen. We waren een beetje uitgeput aangekomen. De verliefdheid, vermoeidheid

en vreugde van onze eerste maanden als kersverse ouders lagen nog maar net achter ons, evenals de laatste examens van mijn man. Ik had net mijn boek gepubliceerd, en dat had gezorgd voor heel veel online werk. Ik had niet echt bepaalde verwachtingen voor die maand, behalve dat ik voor onze dochter zou zorgen en wat door de straten van Londen zou struinen. Ik was moe, een beetje eenzaam en een beetje chaotisch door het vele online werk. Maar de diepe pijn die zich had verzameld in de diepste uithoeken van mijn hart had ik nog niet onder ogen gezien.

De dag was begonnen zoals alle andere; ik was druk met mijn baby na haar slaapje en probeerde, gefrustreerd en onhandig, haar wat haver-mout te voeren. Haar kreetjes van verzet echoden door de gang en toen mijn priester-vriend na de morgendienst de keuken binnenkam, verzamelde ik haastig onze spulletjes en probeerde ik me geruisloos uit de voeten te maken. De overlast die wij veroorzaakten, door op een drukke morgen zijn rustige keuken binnen te dringen, zette naar mijn idee zelfs de beste vriendschap op het spel.

Tot mijn verrassing zei hij: 'Nee, blijf alsjeblieft. Je loopt me totaal niet in de weg. Wil je soms wat koffie? Ik denk dat ik toch koffie ga zetten.'

Ik kon niet liegen. Ik verlangde hevig naar koffie en dus knikte ik, verwachtend dat ik een snelle mok zou krijgen, want ik wist dat hem een drukke morgen wachtte. Maar hij zorgde ervoor dat ik weer ging zitten. Hij gaf mijn kleintje een lepel om mee te spelen en begon rustig met me te praten over allerlei vreemde en mooie dingen. Ondertussen zette hij de ketel op het vuur en bewoog hij zich in zijn soutane rustig door de keuken. We spraken samen over liturgieën, bijen, en de vreugde van een daktuin. Hij gaf me een ouderwetse handkoffiemolen en vroeg me bonen te malen terwijl hij kopjes pakte. Het knarsende geluid was heel bevredigend, de geur van versgemalen koffie had een verfrissende uitwerking op mijn vermoeide geest. Ik opende het laatje en deed de koffie in een schaalpje, zodat hij die kon gebruiken. Voor het zetten van de koffie gebruikte hij een bruine aardewerken kan en hij pakte een stel aardewerken kop-en-schotels. Hij schonk de sterke koffie in en zette een kop voor me neer. Ik verwachtte dat hij

daarna snel weg zou gaan, maar hij trok een stoel bij de tafel en ging gezellig bij me zitten in de stille keuken.

Die stilte – ze was iets levends, iets heilzaams. Ik voelde mezelf wakker worden; mijn huid, mijn zintuigen werden geprikkeld. Ik voelde iets als verdriet in me opkomen, een verlangen dat ik lang had weggestopt. Ik hongerde naar rust, naar stilte. Niet alleen naar een einde aan het lawaai, maar naar een diepe innerlijke rust waarin de liefde van God een licht is dat brandt achter je ogen, zodat je de wereld ziet vanuit zijn stralende nabijheid. Maandenlang was ik niet in staat geweest die rust in mezelf te vinden of op te roepen.

De wind bewoog door de hoge ramen. Een vogel riep op het binnenpleintje onder ons. De koffie liet een warm gevoel achter in mijn keel, en toen wist ik dat ik misschien wel zou gaan huilen.

In het geschenk van die kop koffie en de vriendelijke aanwezigheid van de gever zag ik twee dingen heel duidelijk. Ten eerste had ik diepe heimwee naar een grotere stilte. Ten tweede werd ik al omringd door uitgerekend dat waarvan ik dacht dat ik het pas bij mijn thuiskomst zou vinden: de liefdevolle aanwezigheid van mijn God.



Ik leerde de stilte kennen als een rijk binnen in mijn geest. Een geheime plek, een vesting en uitkijkpunt hoog boven de drukke wereld. In die stilte regeerde ik. Ik keek over mijn omgeving uit met de scherpte en aandacht die de geschenken zijn van die stilte.

De meeste kinderen worden volgens mij met een bedachtzame rust geboren. Kinderen kijken. Ze luisteren. Ze nemen alles wat zich om hen heen afspeelt in zich op. Dat doen ze op een manier die haast beangstigend is. Stilte is voor een kind zo gewoon dat ik er amper nog iets van weet. Ik herinner me alleen nog de intense schoonheid van deze wereld. Hoe herfstbladeren en wolken tot me spraken met een haast hoorbare stem. Ik herinner me de manier waarop ik me in mezelf terugtrok en al mijn krachten verzamelde in een innerlijke kamer waar ik me dingen kon verbeelden, waar ik rust vond. Ik weet nog hoe diep ik alles voelde, de echte en heftige drama's van kinderverdriet

en kinderliefde, waarin mijn ziel voor het eerst kennismaakte met de diepe kracht van het menselijke gevoel. Kinderen beseffen heel goed welke krachten er huizen in onze wereld. Ze voelen dat aan op een manier die ons, volwassenen, te boven gaat. Toch kunnen we dat vermogen heroveren en nieuw leven inblazen..

Stilte is echter niet in de eerste plaats een oefening; het is een thuisland, even instinctief in mijn volwassenheid als in mijn kindertijd. Ik herinner me nog hoe ik me in mezelf kon terugtrekken. Ik weet nog van die bijna lichamelijke rust waarnaar ik elke avond kon terugkeren. En terwijl ik me, zoals ieder kind, stortte in alle actie en drama van de wereld – vriendschappen, studie, spel en creativiteit, verliefdheden en verliezen – bleef die plek van innerlijke rust aanwezig.

Stilte hield me ook gezelschap in mijn verdriet. Toen het noodlot toesloeg, begon ik voor het eerst iets te begrijpen van de ware aard van stilte. Als zeventienjarige kreeg ik te maken met een psychische aandoening die mijn geest verwoestte. Er ontstond een grote, gapende stilte. De stilte uit die tijd was eerst verschrikkelijk en ging gepaard met angst en de gruwelijke, opdringerige beelden die mijn dwangstoornis met zich meebracht. Ik dacht dat ik zowel God als de stilte zelf was kwijtgeraakt aan het geweld waarmee mijn gebroken geest werd bestookt.

Met het verstrijken van de tijd leerde ik echter leven in het gezelschap van die gruwelen. Ik begon te beseffen dat ze de diepe aanwezigheid van rust binnen in me niet konden bereiken, laat staan aantasten. Een leegte strekte zich nu uit om me heen; ik was achttien en niet in staat om op mezelf te gaan wonen of de dingen te doen waarnaar iedere jongvolwassene verlangt. Uren bracht ik door in mijn kamer, verdrietig en vol verlangen. In die woestijn van mijn hart vond ik de oude, genadige stilte van mijn kindertijd terug.

In die tijd had ik nog geen facebookaccount. Ik had geen laptop of mobiele telefoon. Toen ik me depressief en wanhopig terugtrok in mijn kamer, om daar te worstelen met verlies, gruwel en teleurstelling, had ik weinig afleiding.

Eerst leek de stilte gewoon leeg. Maar al snel werd het de plek waarin ik kon wonen en waar een aanwezigheid – iets lieflijks en