

Mirjam van der Vegt

UMETNOST TIHOTE

*40 ključev
za vsakdanje življenje*



Mirjam van der Vegt

UMETNOST TIHOTE



Mirjam van der Vegt
UMETNOST TIHOTE

Naslov izvirnika: Koester je hart
Prevedeno iz angleščine po ameriški izdaji z naslovom
Stilte: The Dutch Art of Quietude

© izvirnika: Mirjam van der Vegt, 2021
© za slovensko izdajo: Družina d. o. o., 2023

Prva izdaja

Prevedel: Andrej Turk
Uredila: Lara Gea Vurnik Navinšek
Lektoriral: Matic Pavlič
Oblikovala: Urška Dolenc
Korekturno brala: Lejla Križanič Krk
Izdala in založila: Družina d. o. o.
Za založbo: Tone Rode
Tiskano po naročilu, D-tisk, Grosuplje
Ljubljana, 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
2-583

VEGT, Mirjam van der
Umetnost tihote / Mirjam van der Vegt ; [prevedel
Andrej Turk]. - 1. izd. - Ljubljana :
Družina, 2025

Prevod dela: Stilte : the Dutch art of quietude; izv.
stv. nasl.: Koester je hart
ISBN 978-961-04-1164-2
COBISS.SI-ID 226418691

VSEBINA



PREDGOVOR: Umirite se! • 9

UVOD: Zaklad v tihoti • 19

PRVI DEL: Tihota med mirovanjem

1. Čas za obrezovanje • 67
2. Nehajte se primerjati z drugimi! • 72
3. Sprejmite svojo omejenost! • 75
4. Upočasnite svoj ritem! • 80
5. Izogibajte se vrednostnim sodbam! • 82
6. Doživljajte tihoto z vsemi čuti! • 88
7. Prekinjanje dejavnosti • 92
8. Znebite se večopravnosti! • 95
9. Ne zapravljajte dragocenega časa! • 99
10. Otroci so kot samostanski zvončki • 103
11. Prisluhnite svojemu telesu! • 107

- 12. Prvi korak k tihoti – olajšanje • 113
- 13. Drugi korak k tihoti – samospoznavanje • 117
- 14. Tretji korak k tihoti – molitev za ljubezen • 124
- 15. Ne delajte ob nedeljah • 127

DRUGI DEL: Tihota med gibanjem

- 16. Odločajte se v tihoti • 133
- 17. Negujte svoj vrt! • 139
- 18. Uživate v tihoti s svojimi otroki! • 143
- 19. Post • 148
- 20. Sprejemanje • 151
- 21. Meditacija med hojo • 156
- 22. Odpovejte se spremljanju novic! • 159
- 23. Izdelajte si klop za meditacijo! • 163
- 24. »Izpraznite si glavo« z zapisovanjem misli! • 166
- 25. Iz glave v roke • 169
- 26. Premišlujte o svoji preteklosti! • 172

TRETJI DEL: Tihota med osredotočenim premišljevanjem

- 27. Domača samostanska celica • 179
- 28. Lectio Divina • 182

- 29. Tihota ob prižgani sveči • 185
- 30. Tihota v molitvi • 188
- 31. Uredite si svoj tihi prostor! • 195
- 32. Tihota v filmih • 197
- 33. Uživajte hrano v tihoti! • 203

ČETRTI DEL: Do tihote s spremembo okolja

- 34. Privoščite si duhovni odmik! • 209
- 35. Posvetite se drugim! • 212
- 36. Skozi labirint do cilja • 216
- 37. Okusite tihoto v pivu! • 219
- 38. Vključujte tihoto v svojo skupnost! • 222
- 39. Tihota med sprehodi v naravi • 226
- 40. Posnemajte naravo! • 231

ZAKLJUČEK • 237

OPOMBE • 238

PREDGOVOR



Umirite se!

Pssst!

Odpri ste knjigo o notranjem miru oziroma tihoti. Zato vas najprej vabim, da se umirite in odstranite vse moteče dejavnike, ki bi vas pri branju utegnili raztresati. Tudi sama sem se med pisanjem knjige – bolj in manj uspešno – poskušala čim manj vznemirjati, ne povzročati hrupa in onesnaževati okolja. Pri tem sem sicer omadeževala deviško belino papirja, a ni šlo drugače, saj sem želela svoja spoznanja o blagodejnosti tiho deliti z drugimi.

Po naravi sem kot nemirna mravlja, ki hiti od opravljanja do opravljanja in se ne zna ustaviti. Ko me je pred nekaj leti končno ustavila globoka

kriza, sem nepričakovano odkrila zaklad tihote in ugotovila, da me Bog najmočneje nagovarja, kadar se notranje umirim in mu resnično prisluhnem. Spoznala sem, da moram svoj tempo upočasniti, če želim ta zaklad ohraniti, in začela upočasnjevanje vnašati v svoj vsakdanjik. O tem si lahko več preberete v uvodu, ki sledi.

Po objavi svojega prvega romana *Scha-duwvlucht* (*Let sence*) sem začela pripravljati program uvajanja v tihoto. Nato sva s prijateljem pianistom obiskala več krajev na Nizozemskem, kjer sem program predstavila zainteresiranim. Na srečanjih, preprosto imenovanih »tihi večeri«, smo se urili v tihoti ob pomirjujoči klavirski spremljavi. Takrat sem se na lastne oči prepričala, koliko ljudi hrepeni po notranjem miru! Ker so me številni spraševali, kako naj tihoto vključijo v vsakdanje življenje, sem se odločila napisati to knjigo, ki ponuja štirideset načinov oziroma ključev za vstop v tihoto. V zvezi s tem je Daniel van Santvoort, opat cistercijanov na otoku Caldey, povedal naslednje:

Brez notranjega miru ne moremo razumeti življenja. Govorjenje me utruja, zato mi prija, da vsake toliko umolknem in se notranje umirim. Šele takrat odkrijem pravi pomen nizozemskega izraza tegenwoordig, s katerim označujemo »sedanjost«, a dobesedno pomeni »protibesednost«. Življenjski dogodki so namreč pogosto v nasprotju z besedami oziroma jih presegajo in napravljajo odvečne. In takrat lahko samo utihnemo.¹

Če niste povsem prepričani, ali je ta knjiga primerna za vas, odgovorite na naslednja vprašanja in boste to ugotovili:

- Ali ste nagnjeni k večopravilnosti (opravljanju več dejavnosti naenkrat)? Ali morda, tako kot jaz, med telefonskim pogovorom gledate televizijo in/ali pripravljate sendviče?
- Ali se pogosto primerjate z drugimi?
- Ali hitro obsodite sebe in bližnje?
- Ali se vam zdi, da vas drugi obsojajo, in se zato počutite krive?

odnosu do časa: »Odkar so ob koncu devetnajstega stoletja uvedli greenwiški srednji čas, naše življenje narekujejo ure, ki nam s svojo togo razdelitvijo na minute in sekunde onemogočajo osebno oziroma notranje doživljanje časa.« Zato nam časa vedno primanjkuje, za razliko od nekaterih, navidezno zaostalih kultur, ki se držijo načela: »Drugi živijo pod diktaturo ure, mi pa po svojem ritmu.« Čeprav to ne pomeni, da bi se morali uram odpovedati, tak odnos do časa odraža globoko življenjsko modrost. Pogosto nam časa primanjkuje prav zaradi načela »čas je denar«, ki stremi k čim večji ekonomski učinkovitosti oziroma zaslužku. Za razliko od prednikov pozabljamo, da živimo pod Božjim soncem, ki nam odmerja čas in določa dolžino dneva s svojim vzhajanjem in zahajanjem. Zato je, kot pravi Hermsen, vzpostavljanje ravnovesja med »zunanjim« in »notranjim« vedno večja umetnost.

Kristjani se molku in tihoti ne posvečamo zato, da bi čas zapravljali, ampak zato, da bi ga preživel v globljem odnosu z Bogom.

UVOD



Zaklad v tihoti

Preden se odpravimo na pot k tihoti, bi rada dala nekaj pojasnil. Kako dragocen je notranji mir in zakaj hrepenimo po tihoti, lepo ponazori svetopisemski Pridigar z besedami: »Boljše je prgišče, polno miru, kakor dve pesti, polni truda in lovljenja vetra« (Prd 4,6). Koliko so nekateri pripravljeni žrtvovati za mir in tihoto, vidimo v primeru Serafima Sarovskega (1759–1833), enega najbolj češčenih ruskih svetnikov. Ta menih je po osmih letih samostanskega življenja preživel petindvajset let kot puščavnik, nato pa še petnajst v samostanski celici. Ko je bil v puščavi, so obiskovalci opazili, da izžareva globok notranji mir. K

njemu so z raznimi težavami in skrbmi prihajali tisoči romarjev, ki so se vračali domov potolaženi in razbremenjeni. Čeprav vem, da nismo vsi poklicani k takšnemu samotarskemu življenju, Serafimov zgled pričuje o tem, da se globoko v našem srcu nahaja neprecenljivi zaklad tihote, do katerega se je treba dokopati. Zato postanimo duhovni »rudarji« in se dokopljimo do njega!

TODA TO JE ZAME PREZAHTEVNO!

Naj se nam izkušnja svetega Serafima in obljubljeni zaklad tihote zdita še tako privlačna, začnemo obupovati že ob misli na to, koliko let in odpovedi je potrebnih, da bi se do tega dokopali. A ta bojazen je odveč. Večina meni znanih iskalcev tega zaklada za to ni potrebovala dvajset let, nekateri pa mi dajejo vtis, kot da so se že rodili z njim v naročju. Ko sem spoznala, da Bog za pot k tihoti vsakomur naklanja toliko časa, kot ga potrebuje, sem se tudi sama podala nanjo. Po

začetnem zanosu se mi je zdelo, da mi tihota ne pomaga kaj prida, ker sem se še naprej počutila nemirno, negotovo, utesnjeno in osamljeno. S takimi in podobnimi občutki se srečujejo skoraj vsi iskalci tega zaklada – kot boste ugotovili sami, če boste knjigo prebrali do konca.

V zgodovini so se zlatokopi na svojo pot odpravljali kljub vsem težavam in nevarnostim, ker so verjeli, da bodo tako obogateli in našli srečo. In ko so našli prvo zlato zrno, niso več razmišljali o povratku. Enako velja za iskalce zaklada tihote, ker vedo, da bodo v njej našli to, kar je v življenju najpomembnejše: ljubezen. Pred ljubeznijo zbledi vse drugo na zemlji. Kdor enkrat okusi živo vodo ljubezni, jo želi vedno znova piti pri izviru. Zaklad tihote nam omogoča, da ohranimo mir v vseh okoliščinah. V trinajstem poglavju Prvega pisma Korinčanom beremo, da ljubezen presega in preživi celo upanje in vero. Sveti Pavel v istem poglavju navaja sadove ljubezni. O ljubezni pravi, da

34. KLJUČ



Privoščite si duhovni odmik!

Glavni namen te knjige je, da bi si doma in na delovnem mestu ustvarili pogoje za vstop v tihoto. Poleg tega je priporočljivo, da si vsake toliko privoščite duhovni odmik, kjer se lahko »odklopite« od vsega drugega. K temu veliko pripomore sprememba okolja. Kot pomoč spodaj navajam nekaj predlogov za krajše in daljše odmike.

DALJŠI ODMIK

Priporočljivo je, da vsaj enkrat v življenju opravite dolgo romanje – na primer v španski Santiago de

Compostela po znameniti »Poti svetega Jakoba«, ki jo je prehodilo že nešteto romarjev, vernih in nevernih. Potrebne informacije najdete na spletni strani: <http://santiago-compostela.net/>. Lahko pa opravite nekajdnevni odmik v samostanu ali domu duhovnih vaj. Zanimanje za samostanske odmike se je v zadnjih letih močno povečalo. Vodim jih tudi sama in opažam, da si mnogi želijo duhovnega vodstva. V samostanu ali domu duhovnih vaj preživite nekaj dni v tihoti. Lahko tudi prosite za osebni pogovor z duhovnikom ali duhovnim svetovalcem. S seboj prinesite kakšno dobro knjigo, svoj dnevnik in pohodne čevlje za sprehode po naravi. Ne bojte se osamljenosti, ker bo tam z vami Jezus in seveda vaš angel varuh. Presenečeni boste nad blagodejnimi učinki tega odmika za vašo dušo. Z možem hodiwa na take odmike vsaj dvakrat letno.

KRAJŠI ODMIK

Lahko opravite krajše romanje v bližnja romarska središča, kot sta Brezje in Ptujška Gora, ali kam drugam.

Lahko obiščete umetniško galerijo in nekaj časa premišlujete pred deli z duhovno vsebino.

Od vsega se lahko umaknete tudi tako, da namesto v svoji postelji prenočite zunaj v šotoru. To lahko storite celo med delovnim tednom na domačem vrtu. Ena sama noč v drugačnem okolju ima lahko čudodelne učinke.

Ali pa si na vrtu poiščite miren kotiček in eno uro tiho opazujte dogajanje okoli sebe. Prisluhnite ptičjemu petju, brenčanju žuželk in šelestenju listov. Nato zaprite oči in prisluhnite svojim čutom. Poskušajte sedeti čim bolj negibno. Mnogi imajo s tem težave zaradi slabih izkušenj s tihoto v otroštvu. Take vaje na kvadratnem metru površine so sicer zahtevne, a omogočajo dragocene vpoglede v naravo in vase.

35. KLJUČ



Posvetite se drugim!

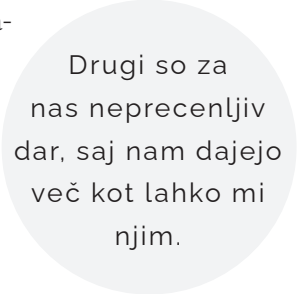
Čeprav to zveni kot poziv k dejavnosti, je v resnici povabilo k notranji umiritvi in premišljevanju. Morda se sprašujete: »Čemu naj se ukvarjam z drugimi, ko sem sam potreben počitka?« Težava je v našem prepričanju, da je posvečanje pozornosti drugim utrudljivo. V tem pogosto vidimo žrtev in napor, pozabljamo pa na preprosto dejstvo, da kdor daje, tudi prejema. Drugi so za nas neprecenljiv dar, saj nam dajejo več kot lahko mi njim.

To dokazuje tudi moj odnos z že omenjenim nevrologom. Najino srečanje, ki sem ga opisala v svojem romanu *Zadnji pacient*, je bilo zame prelomno. Ta uveljavljeni nevrolog, ki je v svoji dolgi

karieri ozdravil nešteto ljudi, je svoja zadnja leta preživel v domu za ostarele. Ker je bil zelo družaben, je tam pogrešal nekoga, s katerim bi se lahko pogovarjal. Po nekaj terapevtskih obiskih pri njem sva vzpostavila pristrčen odnos. Ko mi je navdušeno pripovedoval svoje izkušnje, me je okužil z veseljem do življenja, ki sem ga med boleznijo nekoliko izgubila.

Vsrkavala sem njegova bogata spoznanja in modrost.

Od njega sem ogromno prejela, pravzaprav mi je podaril samega sebe.



Drugi so za nas neprecenljiv dar, saj nam dajejo več kot lahko mi njim.

SAMI ZA OBLOŽENO MIZO OB BOŽIČU

O tihoti se lahko ogromno naučimo od starostnikov, ki jih družba pogosto omalovažuje, čeprav so polni modrosti. Zato predlagam, da navežete tudi stike s starejšimi v domači soseski. Močno

se me je dotaknila zgodba o osamljenem starcu, ki je hrepenel po družabnih stikih. Ob nekem božiču je pripravil bogato večerjo in k njej povabil več župljanov, a se ni odzval nihče. Njegove roke so bile polne dobrote, ni pa bilo odprtih src, ki bi jo prejele. In takih primerov je veliko. Ko sem objavila članek o osamljenosti, mi je v odgovor pisala neka petinosemdesetletna gospa. V njenem pismu se me je najbolj dotaknila naslednja pesem, ki nam vsem izprašuje vest:



*Ves čas begamo, hitimo ...
Kam se nam tako mudi?
Vsi po sreči koprnimo,
ki pa je v nemiru ni.*

*Neprestano delamo, vihramo,
več počitka ne poznamo.
Ustavimo se vendar končno!
Sapo zajemimo in se spreobrnimo:*

*Boga poslušajmo in spoštujmo
njegove zapovedi – tudi nedeljsko,
pa bomo zadovoljni spoznali,
da je v Njem počitek pravi.*



36. KLJUČ



Skozi labirint do cilja

Obstajata dva tipa labirintov, med katerima je velika razlika. Prvi, ki ga običajno tvori visoka živa meja, ima veliko slepih poti, po katerih lahko tavamo v nedogled. Drugi pa ima samo eno pot, ki vodi k cilju. Kdor vztrajno hodi po njej, je na koncu bogato poplačan. Labirint je starodavna podoba življenjskega romanja in iskanja svojega izvira. Meseni ljudje se med hojo skozi labirint življenja, ki je poln ovinkov in slepih ulic, utrudijo in obupajo, še preden dosežejo cilj. Duhovni pa vztrajajo do konca, ker vedo, da je potovanje enako pomembno kot cilj.

SKOZI LABIRINT PO KOLENIH

V nekaterih romarskih cerkvah so na tleh kamniti tlakovci v obliki labirinta s ciljem v središču, do katerega romarji po prihodu v cerkev pridrsajo po kolenih. Pri vhodu v pravoslavne samostane pa najdemo »ročni labirint«, po katerem se do cilja »sprehodimo« s prsti. Labirinte najdemo tudi v samostanih. Na spletu lahko ugotovite, kateri labirint vam je najbližji.

Nasveti za hojo po labirintu

- Proti središču labirinta hodite pozorno in v zaupanju.
- Med hojo, ki simbolizira odpoved in dajanje, premišlujte o stvareh, ki bi se jim lahko odpovedali.
- Ko pridete do središča, ki je znamenje sprejemanja, si oddahnite in odprite srce za nova spoznanja.

- Na poti iz labirinta premišljuje o vsem, kar ste prejeli, in prilagodite svoje načrte novim spoznanjem. Bodite odprti življenju.

Labirint je tudi podoba Jezusa. On namreč zase pravi, da je vrata, ki vodijo v življenje, in da kdor vstopi skozi njega, najde odrešenje: »Kdor stopi skozi me, se bo rešil; hodil bo noter in ven in bo našel pašo« (Jn 10,9). S tem nas vabi, naj vse delamo v njem.



*Vsi hrepenimo po tem,
da bi se umirili in upočasnili.*

Naši dnevi so pogosto polni hrupa, tesnobe in zmede. Kaj storiti, kadar nam življenje uhaja iz rok? Kako naj svoj tempo upočasnimo in se notranje umirimo? Odgovore na takšna in podobna vprašanja najdemo v tej knjigi, ki nam ponuja štirideset praktičnih nasvetov oziroma ključev za uravnoteženo in polno življenje. Postopoma nas uvaja v notranjo tihoto, mir in vedrino. Uči nas vstopati v svoje srce ter se s tem približati Bogu in bližnjim.



Nizozemska avtorica MIRJAM VAN DER VEGT je v življenjski krizi našla pot k notranji tihoti, ki se ji odtlej predano posveča. Vodi tudi duhovne odmike, kjer udeležencem pomaga pri vključevanju osredotočenosti, umirjenosti in kontemplacije v vsakdan.



ZALOŽBA
DRUŽINA

Cena: 27,90 €



9 789610 411642