

# Harmony



## Miek Pot

*"In de stilte ervaar je de diepste vreugde"*

**M**iek Pot (48) laat de wereld zien hoe belangrijk stilte is. Al jong had zij een besef van leegte en zinloosheid in haar bestaan. Haar ziel hongerde naar iets ondefinieerbaars. Na een paar dagen in een klooster gestudeerd te hebben, werd zij gegrepen door de stilte.

**Het begin van een grote spirituele reis, waarin mystiek en meditatie een grote rol spelen. "Ik ben stilte geworden." Onlangs verscheen haar nieuwe boek: 'De grote stilte'.**

In de stilte ervaar je de hele, diepe vreugde. Dat is min of meer de lijfspreuk van Miek Pot. Een bijzondere vrouw, een opmerkelijke persoonlijkheid, die op jonge leeftijd besloot het studentenleven in Leiden op te geven voor een strenge kloosterorde. Twaalf jaar heeft zij daar als kartuizermonnik geleefd, nagenoeg zwijgend. In het klooster waar stilte nog overheerst, begon haar innerlijke zoektocht. Daar kwam het diepe gevoel van vrede over heen., een heel diep gevoel van eenheid en verbondenheid met alles. Na haar uittrading zocht



ze weer haar weg in de maatschappij. Inmiddels is Brugge haar nieuwe thuishaven geworden. Tegenwoordig begeleidt zij mensen aan de hand van onder andere de contemplatie (naar binnen keren). Vele ervaringen die dagelijks haar eigen innerlijk leven verrijken, die haar voortdurend brengen naar het hart van haar ziel. Haar wijsheid draagt zij door trainingen over op anderen.

Stilte ziet Miek Pot als dé mogelijkheid om in verbinding met jezelf te komen als we de betekenis ervan kunnen inzien, als een spirituele transformatie. "Veel mensen hebben ogenschijnlijk alles, maar voelen zich vaak niet happy en zijn dus niet in balans. Materiële zaken zijn geen optie voor geluk. Stilte wel. Door stilte ben je verplicht aan en naar jezelf te denken. De grote stilte brengt wijsheid, de inzichten en de creativiteit. Eenzaamheid los je op door thuis te komen bij jezelf, niet door mensen om je heen te verzamelen." Zelf beschrijft Miek Pot Stilte als een van de meest spirituele ervaringen uit haar leven.

### *De grote stilte*

Veel mensen ervaren stress in hun leven. Ze worden geleefd door de omstandigheden en drijven weg van zichzelf. Stilte opzoeken biedt gegarandeerd uitkomst, beschrijft Miek Pot in haar nieuwe boek 'De grote stilte'. In onze cultuur wordt 'stil' vaak in verband gebracht met 'saai': in de stilte zou niets gebeuren. De schrijfster laat op overtuigende wijze zien dat het tegendeel waar is. Stilte en rust hebben een genezende werking. Als je de stilte opzoekt en naar binnen keert (contemplatie), kun je weer helemaal bij jezelf komen en je prettiger gaan voelen. "Stilte brengt zielsgenoten tot elkaar. Reisgenoten zijn natuurlijk belangrijk op deze weg. Vrienden die je zorgvuldig moet kiezen, want vriendschap is immers de vorm van ultieme liefde", licht Miek Pot toe. Het boek geeft handvaten om stil-zijn en contemplatie te trainen. De teksten worden afgewisseld met mystieke overpeinzingen die ons kunnen helpen momenten stil te gaan staan. Één van die vele overpeinzingen luidt:

*De morgen  
Fris  
Luchtig  
En licht  
De ruimte  
In mezelf  
Onbeschreven  
Als een pasgeboren kind  
Weg de  
Zwaarte van de geest  
Geen gedachten  
Noch emoties  
Stil*

*Of een andere mooie:  
Stilte  
Ik heb je lief.  
Poort naar  
Mijn hart  
Bron van  
Mijn vreugde  
Je eenzaamheid  
Bekoort me.  
Er is geen verveling  
Meer.  
Noch angst.  
Noch willekeur  
Er is slechts  
Zijn.*

Miek Pot heeft het vaak over de focus. Ik vroeg haar wat ze daarmee precies bedoelt? "De focus is het middelpunt, daar waar je aandacht naar toegaat en waardoor je krachten samenkomen. Hierdoor ondervind je rust, want de geest centreert zich als het ware. Lichaam, ziel en geest worden één. En daar zat voor mij voorheen het verschil. Ik had geleefd zonder focus en dat maakte van mij een ongeleid projectiel. Kort samengevat zou je kunnen zeggen dat de focus een concentratiepunt is. De focus is dus geen gevoel, maar brengt wel het gevoel mee. De focus is ook voor iedereen anders, een symbool of visualisatie voor iemands hoogste waarde. Mijn hoogste waarde is God. Visualisatie hierbij is belangrijk. Je hoeft echter niet in te gaan op het beeld. En uitsluitend blijven bij het symbool kan natuurlijk ook. Elke ziel is uniek en we hebben allemaal een andere symbolentaal."

### *Missie*

Bij Miek Pot is alles één. Dit 'één worden' wil ze graag overbrengen op andere mensen. Mensen ten diepste bij hun zelf brengen, bij hun kern, bij hun intuïtie, bij dat unieke, interne referentiekader. Dat is haar missie. Eigenlijk naar, zoals ze het zelf zo mooi verwoordt, een leven in spiritualiteit. "Dan ben je tem diepste jezelf en heb je de kracht om dat helemaal vorm te geven, op alle niveaus. Spiritualiteit is bewustwording op alle niveaus."

Voor meer informatie [www.miekpote.com/info@miekpote.com](http://www.miekpote.com/info@miekpote.com)

Tekst: Annemie Martens