

---

# Stilte, een binnenervaring

---

TEKST: MORTEN HJORT

Daar gaan we. De laatste lift naar boven, dan 3 uur lopen, verder en verder de bergen in. Zonder stijgvellen dit keer, ski's op de rug. Laagje voor laagje kleding afpellen. Stap voor stap omhoog, een hartslag van rond de 120. Nietig en klein voel ik me, fit en krachtig tegelijk. Boven - dicht bij de top - even pauze, tijd voor instructies over de afdaling. Dan, in wolken verse poedersneeuw, de weg terug naar het treinstation in het dal. Geoefend en getraind om dit te kunnen en mogen doen. Met een tomeloos respect voor de bergen, de wind en de sneeuw. De intense binnenervaring dat ik het in de hand heb en dat het mij in de hand heeft. Eenmaal terug beneden wordt het - voorbij de opwinding - stil van binnen. Onbenoembare ontroering.



Eenzelfde stille ontroering overvalt me als ik haar zie, de dag na haar dood. Mijn moeder. Twee jaar van ziekte en angst zijn voorbij. Driehonderd meter van de plek waar ze ooit geboren werd, vond ze haar plek om te sterven, in een verpleeghuis. Mijn moeder. Ik schrik van hoe mooi ze is. De jonge trekken op haar gezicht, de bloemen om haar heen, zorgvuldig neergelegd door de verpleegsters. Vredig ziet ze er uit. Wat een contrast met de bittere pil dat het mijn broer Thomas en mij niet gegeven was haar terug te brengen naar haar eigen thuis. Wat wilde ze dat graag! Dan hoor ik in mezelf het breekbare zinnetje: ik kan niets voor je doen. Ik adem de woorden langzaam in. In die overgave wordt het stil.

Bijzonder dat de grootsheid van de natuur en de ontmoeting met leven en dood me zo terug op mijn plek kunnen brengen. In het ervaren van mijn nietigheid vind ik iets terug waar ik zo vaak aan voorbij ga. Een stilte waarin de dualiteit verdwijnt, waar het goed is zoals het is, ondanks de tegenstrijdige gevoelens in mezelf. Geen suikerzoet 'goed', nee, eerder een ervaring waarin het grote en het kleine samenkomen en ik de verbinding ertussen ervaar. Om nog geen dag later - als echte leerling van het leven - weer te struikelen in angst of onrust.

Het is het eerste blok van de nieuwe Trainersopleiding die ik ga geven. Spannend! Eerlijk gezegd, gewoon stress. Hoe deed Wibe dat toch en waar gaat het nu eigenlijk over? Ik snak naar houvast. Verslag na verslag lezend, speur ik naar de rode lijn. Het helpt niets, het lijkt wel alsof alle nieuwe informatie voor nog meer onrust zorgt. 'Niet opgeven', klinkt het in me. 'Lees alles gewoon nog een keer!' Het is een wet van vroeger: je niet laten kennen in je bang.

En dan - midden in de val in mezelf, midden in mijn toegeven aan de onmacht - ineens dat beeld. Een beeld dat me toevalt. Ik als kleine jongen, de zaagles van *oldefar*, mijn overgrootvader, in zijn werkplaats in de kelder. Hoe hij me leerde over de wisselwerking tussen hout, zaag en mens en om vertrouwen te krijgen in het bewerken zelf. Elke knoest, een vraag van het hout. Een diepe zucht. Ik kom thuis in mezelf, het wordt stil.

---

## MUREN

Zonder voorzorg, zonder medelijden, zonder schaamte  
bouwden ze rondom mij grote hoge muren.

En nu zit ik hier en ik ben in wanhoop.  
Aan niets anders denk ik: dit lot verteert mijn geest;

want veel dingen had ik buiten nog te doen.  
O, toen ze de muren bouwden, hoe kon ik er niet  
op letten.

Maar ik hoorde nooit rumoer van metselaars of geluid.  
Onmerkbaar sloten ze mij uit de wereld buiten.

K.P. KAVAFIS

---

De momenten waarop we onze ervaringen vanuit het perspectief van het groepsgeweten 'even' kunnen laten dragen door principes die groter zijn dan de wetten van ons nest, brengen ons bij de stilte in onszelf. Het is een staat van zijn voorbij goed en fout, voorbij oplossingen, voorbij afsplitsingen als houvast. Een niveau van 'zo is het'. Een gebied dat toegankelijk wordt wanneer we door onze struggle heen leren reizen. Voorbij de muren...

Wat hou ik van dit gedicht. Ik vertel zo graag over de grote cipressen die buiten de muren zichtbaar zijn. Hun toppen - hoog tegen de lucht daarboven - doen de muren niet verdwijnen. Alleen het licht dat door het groen heen schijnt en hun schaduw die op mijn binnentuin valt, geven me een ander perspectief. Alsof er zich iets verruimt. Nog zonder dat ik iets anders gedaan heb dan hun beeld in me opnemen. Het is genoeg voor een handvol stilte in mezelf.

Als ik na de dood van mijn moeder doorga zonder adem-pauze ontmoet ik de cipres. Dan weet ik weer dat leven en

dood bij elkaar horen. En als ik me al klaar maak voor een volgend ongeluk in mijn leven, vertelt de cipres me in bomentaal dat lijden en geluk de voor- en achterkant zijn van hetzelfde hout. Ik kerf in gedachten een hartje in de stam... en krijg weer adem.

Het zijn maar kleine ervaringen die ons weer bij de stilte in onszelf kunnen brengen.

## Het grote in het kleine.

De grote principes komen tot ons in honderden symbolen en ervaringen van alledag. Ze worden in het klein geleefd en herinneren ons aan een groter weten zonder dat ze een oplossing in zich dragen. We ervaren het alleen. Een ontroerend mooi parallel proces van het leven dat ons juist in concrete ervaringen aanraakt. Het vermogen om ze aan te nemen - vooral als het stormt om ons heen - is een belangrijke toegangspoort naar stilte. Daarin vinden we ook de holding om onszelf te containen.

Op mezelf aangewezen word ik elke morgen begroet door de hondenogen van Victor, die vol vertrouwen en overgave de wereld in kijken. Alsof elke dag opnieuw begint. De les van een hond aan een mens, zo simpel lijkt het soms.

Thuis, na een dag op mijn kersverse leiderschapsplek bij Phoenix, een dag vol mensen, boeiende gesprekken, trainingen en talloze mails, zak ik even uit op de bank. Nu mijn lievelingsmuziek! De muze maakt me stil en vreemd genoeg ook bescheiden. Ik heb niet alles in de hand en dat hoeft ook niet. In het toelaten van de klank kom ik tot rust. Nog even, dan is het tijd voor mijn rondje hardlopen. Mijn adem, in en uit, spanning en ontspanning in een ritme, de cadans van mijn lijf, mijn benen. De discipline van mijn rondje van vandaag helpt om morgen mijn weg weer te vinden. De stilte van even niets.

## Ik en zelf

De weg naar de stilte opent zich niet zo maar, hij vraagt de bereidheid om de terugtocht te maken naar de plek waar je ooit weg moest gaan. Dat is het lastige stuk van de reis. Het vraagt telkens weer een tocht tussen mijn ik en mijn plek in het grote veld van Zelf. Een terugkeer, heel precies, in contact met wat mij toekomt en wat niet, en daar een diepe overeenstemming mee vinden. Het brengt je innerlijk op een plek waar recht wordt gedaan aan de ingeslagen weg, waar het mogelijk wordt om waarachtig waar te nemen.





---

## Wat zijn professioneel gezien instrumenten die bij de stilte brengen?

*'Ik zie ze rijden door de stad: een vader met zijn zoon op de fiets. Het snijdt door me heen. Geen kinderen gekregen. Waarom eigenlijk niet, ben ik er niet voor gegaan? Heb ik er soms niet genoeg voor gedaan? Zou het misschien nog kunnen? Zou ik dan een goede vader zijn? Duizend gedachten gaan er door me heen. Wordt het ooit stil in mij? Een stilte zonder woorden, tussen pijn en overgave aan wat is. Daar verlang ik naar.'*

Met dit eigen voorbeeld open ik het blok over Verlangen en gemis in de vervolgopleiding *Het helende verhaal*. De uren erna verrassen cursisten me in hoe ze taal vinden die doet herademen. Verhalen, zo dicht bij zichzelf, waarin ze op de binnengrens toelaten wat er is: het pijnlijke, het onmogelijke, het verrassende en ontroerende. Herinneringen komen zo in een nieuw perspectief te staan. De metafoer geeft een kader. Het zijn verhalen die stil maken. Dan is er de leerlijn met midden in de boog tussen het verwachtingsvolle begin en het einde met een bereikt transformatiepunt altijd weer die put. De put, waar het goud te vinden moet zijn als de wanhoop door en door beleefd is. De ervaring van absolute eenzaamheid wordt doorbroken. Op het moment dat het ik het opgeeft, slaat de engel toe uit onverwachte hoek. Een nieuw inzicht breekt door.

Andere werkvormen die uitnodigen om bij de stilte te komen, zijn oefeningen als de inquiry, de *drop down through* en het stappenplan van de kerntransformatie. En niet te vergeten de opstellingen, waarbij het ineens zo heel stil wordt in de ruimte; waarin de representanten en de hele kring eromheen voelen 'dit beeld klopt'. Het is alsof in de buiging voor hoe het is, alles op zijn plaats valt. Ook het werken met trance ligt heel dicht bij het veld van stilte.

De terugkeer naar stilte in jezelf hangt nauw samen met de route van inordening. Door letterlijk op je plek in het geheel te staan, met alles wat dat inhoudt; deel uitmakend van de geschiedenis en de generatielijnen. Bescheidenheid ten aanzien van je macht en verantwoordelijkheid voor je taak komen dan heel dicht naast elkaar te liggen.

Als begeleider kun je gevoelig worden voor waar ook in de polariteiten, zoals de maskers laten zien, het stiltepunt te vinden is. Door mensen te laten ervaren hoe beide

zijden van de dynamiek soms heel even in evenwicht komen. De strijder die ineens iets ervaart van de betekenis van verbinding, de redder die zelf verrast is van zijn eerste uitgesproken 'help'. De buiging voor de trekkracht van oude loyaliteiten en het verlangen naar vrijheid en toekomst. Het moment, vlak nadat iemand een vastgeroest patroon doorbreekt, de vertrouwde rotonde rijdt met plotseling zicht op een nieuwe afslag, maakt stil van binnen. Ook hier ligt de kans op een nieuw begin. De druk om in te grijpen, een oplossing af te dwingen, een te snelle beweging naar voren, dragen het risico in zich dat we bij de stilte vandaan gaan en hét moment vergeten waar te nemen.

Het groepsgeweten en ons eigen script doen ons vaak verdwalen in het zoeken naar oplossingen, terwijl er geen oplossing is. Het is de wereld van het ik, dat hoopt om wat in essentie een polariteit is te verhelpen als een probleem. Het manifesteert zich in een niet ophouden met afgewen, in innerlijke dialogen. Het is een dwalen binnen in de tuin. In begeleidingswerk is het belangrijk om gewaarzijn en bewustzijn te ontwikkelen op hoe je dat doet. Wat is jouw manier van vertrekken bij de grote principes van het leven?

Ik zie mezelf en mijn rol bij het project *Erevelde vol Leven*. Het zorgvuldig aftasten wat mijn gepaste plek is om mensen in opstellingsbeelden terug te geven wat ik zie, hoor en ervaar in hun verhalen over trauma's uit de oorlog. Wie zou ik zijn zonder terug te kunnen naar dat stiltepunt in mij, wat zou ik kunnen doen? Hoe groter en veelomvattender de pijn, hoe meer ik mijn plaats besef. 🌀

---

Ik loop in mijn binnentuin,  
ik zie de muren, gebouwd toen ik even niet oplette...  
Ik kijk omhoog naar de toppen van de cipressen  
en adem in.  
Het wordt stil.  
De intense binnenervaring  
dat ik het in de hand heb en dat het mij in de  
hand heeft.

JOKE GOUDSWAARD

---