

‘Hoe eerlijker je luistert naar de stemmen in jezelf,  
des te beter hoor je de geluiden van buitenaf.’

Dag Hammarskjöld

---

## Op zoek naar stilte...

---

TEKST: MARCO DE WITTE • BEELD: RIJKSDIENST VOOR HET CULTUREEL ERFGOED



Redelijk succesvol in mijn werk, hoorde ik mijzelf lang geleden tegen een goede vriend opmerken: 'Ik ken de stilte niet echt... ken slechts de stilte van mijn studeerkamer, maar die gaat gepaard met een heel druk hoofd. Het wordt eigenlijk nooit stil in mij!' In het gesprek dat daarop volgde kreeg ik goed advies en de eerste beginselen van mediteren toegelicht. Maar blijkbaar was de timing niet geweldig. Ik moet toegeven, ik heb er niets mee gedaan.

In gedragsverandering is het een bekend fenomeen. Ook een goed idee implementeert zich niet vanzelf. Zelfs al heb je het veranderidee zelf bedacht, dan nog is het lastig om op het moment dat het moet gebeuren de verandering in te zetten. Het klonk als een stuitend goede ingeving toen je het bedacht, maar het voelt anders als het moment van de verandering is aangebroken. Dan ontmoet je de leerangst. Je gaat immers iets doen wat je niet eerder hebt gedaan en dat voelt onplezierig. In veel gevallen voldoende om het bij een goed voornemen te laten.

In 2011 kreeg ik contact met Phoenix. Tot op heden heb ik diverse opleidingen gevolgd die mij bewuster maakten van mijn (onbewuste) 'rotondes': hoe ik mijn lijf bewoon, welke emoties mij soms meesleuren en welke dwanggedachten mij dan in bezit nemen. Het heeft mij en de wijze waarop ik werk veranderd. Het werd even stil, maar het ontglipte me ook elke keer.

Via een collega kwam ik in contact met Tijn Touber, yogi te Amsterdam. Na een flitsende carrière als oprichter, bassist en liedjesschrijver van *Lois Lane* stopte hij van de ene op de andere dag, op het hoogtepunt van hun succes. Trok zich terug uit de popscene en besloot te stoppen met seks, drugs en rock 'n' roll met het doel om verlicht te worden. Een gave gast die de afgelopen jaren op kasteel Gronsveld in Limburg stiltedagen organiseerde. Zijn motto: mediteren is geweldig, maar het begint pas als je van je kussen af komt. Verlicht ben je in het drukke leven van alledag!

Ik heb diverse stiltedagen op kasteel Gronsveld ervaren. Intense dagen. Altijd begon het weer met de ontspanning van het lichaam door te ademen. Steeds dieper in het lijf zakken, naar het bekken, bewust zijn van de adem. Voor mij op zich al een klus om me hierop te concentreren. De tweede fase is glimlachen en uit je gedachten stappen. Je bent de waarnemer, niet jouw gedachten. Op zoek naar de stille ruimte achter de gedachten. Dit wordt al heel lastig, want de oefening creëert in eerste instantie nog meer lawaai in mijn hoofd. Ik lijk wel bang voor de stilte... Tot slot de fase van het omarmen van de emoties. *Embracing the tiger*: niet loslaten, maar je emoties toelaten, want dan laten ze jou los (mooi!). De eerste keren werd ik echt overvallen door emoties en drongen zich herinneringen op die ik dacht al lang verwerkt te hebben. Niet dus! Drie stappen op weg naar coherentie: *just breath*, stap uit je gedachten en omarm je emoties. Daarna valt de *spirit* in: luister naar wat het leven van jou wil. >

'There are four phases within meditation. The first is to arrive in your body. The second one steps out of your thoughts. The third is opening your heart that allows you to embrace all of your emotions and feelings. The fourth one is spiritual intelligence: being open for inspiration and love.'

TIJN TOUBER

Misschien klonk het me allemaal net te spiritueel, maar ik kan niet ontkennen dat het me goed deed. Een weldaad aan sensaties, wandelend door de tuinen, genietend van de zon, eenvoudige maar - door het eten in stilte - extra smaakvolle maaltijden, een dutje in een luie stoel. En verdeeld over de dag meditatie- en inspiratiesessies. Alles in stilte. En makkelijker dan ik had verwacht.

Het 'toelaten van emoties, zodat ze jou loslaten' was ik ook al bij Phoenix tegengekomen en het blijkt een oude spirituele wijsheid. Ik kwam het later ook tegen in een boekje van de leiderschapsauteur en benedictijner monnik Anselm Grün, *Leven uit de stilte*. Zijn antwoord op de vraag hoe je stilte kunt ervaren is: beginnen met zwijgen. Zwijgen is een middel in de strijd om de reinheid van het hart. Om zo de vele zonden te vermijden die we dagelijks met onze tong begaan. 'Een veelprater begaat al snel een misstap, wie zijn tong in toom houdt is verstandig.' Er liggen namelijk vier gevaren op de loer. Voor iemand die zijn geld met praten verdient wel even schrikken en mooie invalshoeken voor zelfreflectie.

1. Nieuwsgierigheid leidt tot verstrooiing. Ze bekommert zich om van alles en nog wat. Ze verliest focus, is leeg en oppervlakkig. Kan er op deze manier nog iets tot rijping komen?
2. Oordelen over anderen is het tweede gevaar. Hoe we praten is vaak door over anderen te praten. Ook als we positief over anderen praten, kun je jezelf erop betrapen hoe we oordelen, indelen of onszelf met hen vergelijken. Pratend over anderen hebben we het (onbewust) vaak over onszelf. Dat leidt tot het derde gevaar...
3. Roemzucht. 'Wie praat wil aandacht krijgen. Wie spreekt verwacht dat er naar hem geluisterd wordt. En vaak verwacht hij erkend of zelfs bewonderd te worden.' Auw!
4. Het veronachtzamen van innerlijke wijsheid. Door te praten vergeet ik steeds weer waakzaam te zijn tegenover mijzelf. Terwijl ik praat ben ik steeds weer ontrouw aan mijzelf en ga ik over innerlijke grenzen heen die ik heb gesteld om orde in mijn gevoelens en gedachten te scheppen.

Zwijgen als zelfontmoeting. Dat was ook mijn eerste ervaring in Gronsveld. In de stilte nam ik ineens al die oorverdovende stemmen in mijzelf waar. Zwijgen is iets anders dan loslaten, ergens van afkomen. Ik wil afkomen van angst, van jaloezie, van wedijver, maar wat ik wil loslaten kijk ik niet aan. De basisregel is juist dat je jouw schaduwzijde toegeeft en accepteert. Je kunt alleen loslaten wat je hebt geaccepteerd. Gedachten en gevoelens waarnemen, ernaar kijken en er vervolgens afstand van nemen. De gedachte, het gevoel mag er zijn, maar ik laat het direct weer los. In de psychologie heet dat 'disidentificatie' (R. Assagioli). Het principe is eenvoudig; ik voel dat ik boos ben, maar ik ben die boosheid niet; 'This is not who you are!' Op die manier trek je jezelf steeds weer terug op je ware zelf. Dan verdwijnt ook de onrust, omdat we veel energie gebruiken om onze schaduwzijde te onderdrukken. 'Als je al deze kanten van jezelf omarmt, ervaar je opeens een diepe stilte. Dan komt de innerlijke opstand in je tot rust. Je verbruikt geen energie meer om jezelf te veroordelen omdat je nog niet bent zoals je wilt zijn.' Herkenbaar en het klinkt zo eenvoudig, maar doe het maar eens.

---

## OEFENING

### GEDACHTEN EN GEVOELENS TOT RUST LATEN KOMEN

Sluit je ogen en volg in de stilte de adem naar jezelf. Laat alle gedachten en gevoelens die in je opkomen toe, volg ze niet, maar laat ze als schepen op een rivier aan je voorbijtrekken zonder ze te beoordelen, zonder je met ze bezig te houden. Je zult merken dat ze helemaal niet belangrijk zijn en dat je ze los kunt laten. Zo komen je gedachten en gevoelens tot rust.

ANSELM GRÜN

---



Ik keerde meerdere keren terug naar Gronsveld en leerde zo de stilte kennen. In mijn volle agenda maakte ik dagen vrij en genoot er met volle teugen van. Easy! Maar hierna werd het snel ingewikkelder. Ik raakte enthousiast en downloadde een app met geleide meditaties van 5, 10, 15 en 20 minuten. Prettig om te doen, maar hoe vind ik nu dagelijks momenten om te gaan zitten? Want voordat ik het weet zijn daar weer de alledaagse beslommingen, de onrust en lukt het me niet om in het oog van de storm te blijven (stil)staan.

Wat ik inmiddels wel heb bereikt is dat ik beter kan registreren wanneer ik de turbo aanzet. Wanneer mijn voorwaartse energie me meesleept en ik ga versnellen. En hoe eerder ik dat registreer, hoe meer mogelijkheden er zijn om bij te sturen. Juist als ik met groepen werk is dat voor mij van belang. Veel leiderschapsprogramma's starten niet voor niets met het zoeken naar rust en stilte. Immers, als het druk is in het hoofd van de leider, is er geen ruimte voor reflectie, voor nieuwe gedachten. Vandaar dat ik start met gedichten, (piano)muziek en een adempauze-oefening, zoals van Edel Maex. Het zet andere zintuigen aan, roept intuïtievare lagen in onszelf

en het contact met elkaar verandert. Ik koppel dat vaak aan een oefening over verbinding (zie hieronder).

Zo worstel ik dagelijks met die app om momenten te vinden om op mijn kussen te gaan zitten. Probeer ik in mijn werk de turbo te beteugelen. Resultaatgericht als ik ben wil ik de stilte veroveren en hoe paradoxaal ook, dat is precies wat mij hindert om haar te ervaren. Het blijft tobben, maar niets is zo mooi als dat. 🐾

---

## OEFENING

### VERBINDING MAKEN (IN DUO'S)

De duo's worden uitgenodigd om tegenover elkaar te gaan staan en alleen oogcontact te maken. Drie minuten lang wordt het een mindfuck en vertelt deze stilte veel over jezelf. Hoe ben ik in mijn lijf, wat voel ik aan emoties en wat zijn de dwanggedachten die daarbij horen? In enkele rondes is er telkens weer een andere ontmoeting. Soms breid ik de oefening uit door na een paar minuten te vragen om de ogen te sluiten en 180° te draaien, zodat de duo's met de ruggen naar elkaar staan. De vraag is dan: wat houd ik in het contact met de ander weg? Wat wil ik niet laten zien? Wat is mijn schaduwzijde die ik liever niet in het licht zet? Als je dat voor jezelf hebt vastgepakt, vraag ik iedereen weer 180° terug te draaien en elkaar opnieuw te ontmoeten.

Het resultaat is vaak verbazingwekkend anders. Duidelijk wordt dat als ik mijn schaduwzijde weghoud, de ander dat direct waarneemt en ook niet met zijn of haar kwetsbaarheden durft te komen. Als ik mijn kwetsbaarheden laat zien, dan is er ruimte voor de ander om ook te komen. Juist als alles er mag zijn, komt er meer rust en is de stilte veelzeggend.