

NUMMER 27 • DECEMBER 2017 • JAARGANG 14 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

STILTE ALS BRON VAN INSPIRATIE EN BLOEI

Morten Hjort

‘Stilte, een
binnenervaring’

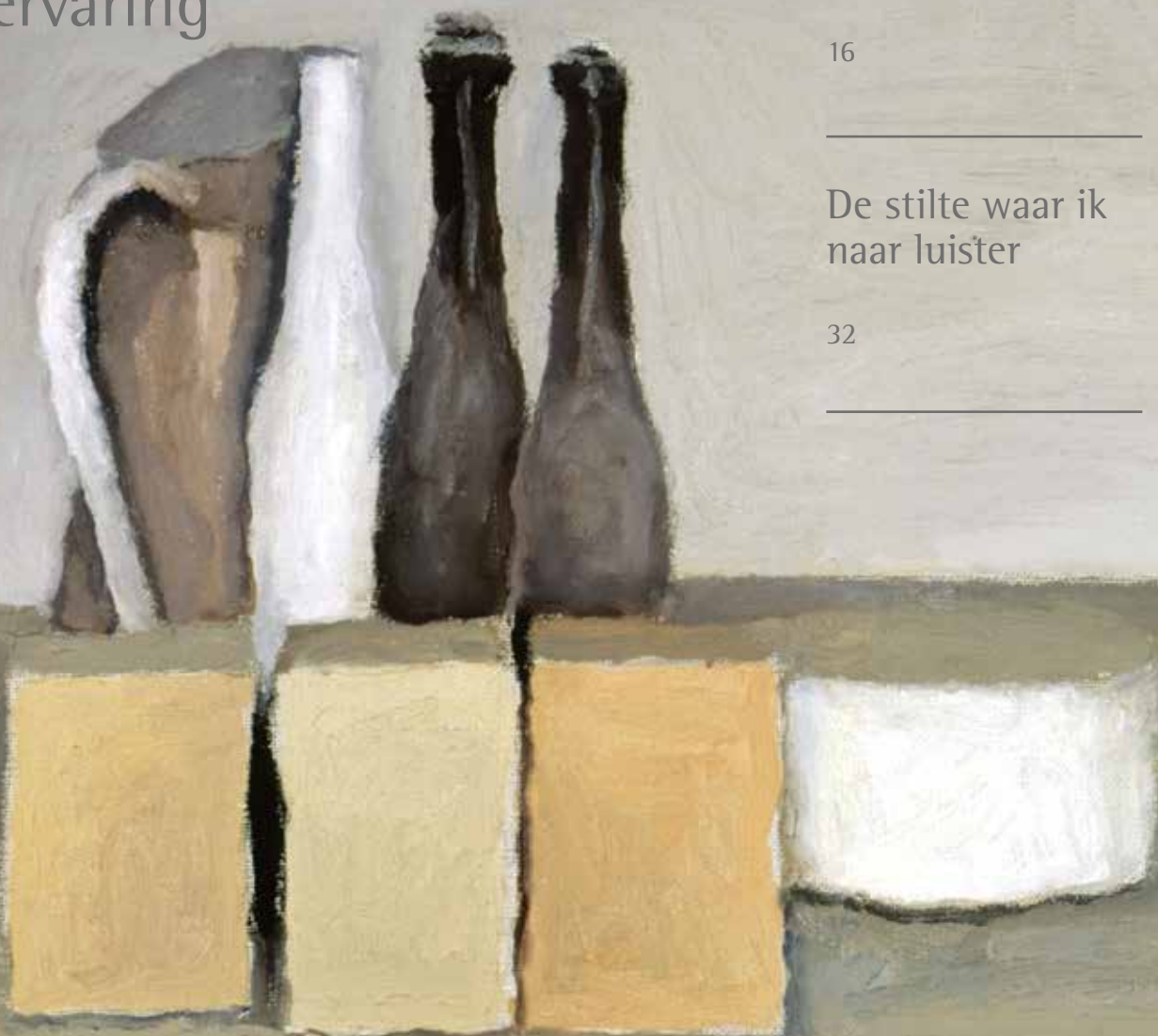
12

Taal voor wat in
stilte verborgen is

16

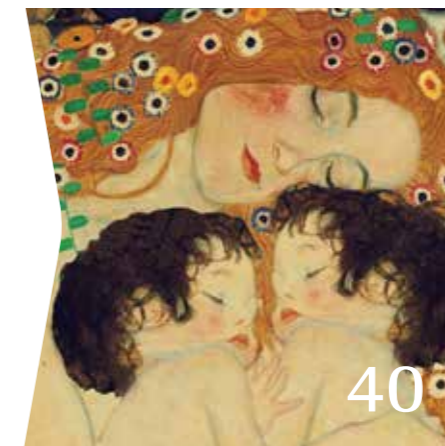
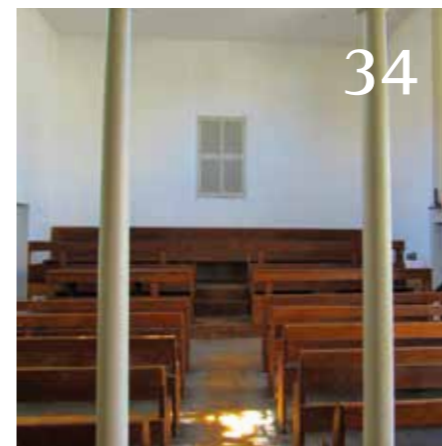
De stilte waar ik
naar luister

32





STILTE ALS BRON



DE AANKOMST

Vorbij aan alle wegen
Verdwenen in de tijd
Tot stiller hart verkomen
Na al wat was bereid

Verdiept door de genade
Het zoeken van een kind
Dat aan zichzelf verstorven
Tot slot behuizing vindt

SYBREN BOTMA

Inhoud

4	Voorwoord	28	Wat er gebeurde toen ik de camera ook op mijzelf richtte
5	In gesprek met Thecla Kroese-Looman	32	De stilte waar ik naar luister
12	Morten Hjort: Stilte, een binnenervaring	34	Stilte zoeken...
15	Column Saskia Theunissen	40	Herinneringen aan Alexandra Tompkins
16	Taal voor wat in stilte verborgen is	44	Lijfwerk van een yogi
20	Stilte in muziek		
22	Op zoek naar stilte...		
26	Leermeester van de stilte		



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht
Tel 030 - 271 13 83
Fax 030 - 272 25 47

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht
Tel 030 - 238 05 47
Fax 030 - 238 07 07

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie
Manon Miessen

Redactie
Wietske Jansen Schoonhoven
Sandra van der Maarel
Marco de Witte
Stefan Woudenberg

Vormgeving
Lawine visuele communicatie

Cover
© Giorgio Morandi, Natura Morte (1956),
c/o Pictoright Amsterdam, 2017

 Phoenixopleidingen

 @PhoenixOpl

 Phoenix-Opleidingen

Stilte als bron van inspiratie en bloei

Het stilleven van Giorgio Morandi op de voorkant van deze Vuurvogel: de flessen, de kan met de stukken zeep. Het huis schoon, de kan en de zeep afgedroogd, klaar om opgeborgen te worden. Je staat er een moment bij stil. Het werk is gedaan, werk dat nooit klaar zal zijn en toch steeds weer nieuw en anders is. Je kijkt naar de kannen, naar het schone tafelblad, naar je handen die het werk deden. Van binnen weet je dat je de kannen steeds opnieuw ter hand zult nemen, het water en de zeep. Soms voelt het klein en onbeduidend om telkens weer dit werk te doen, de vloer, de meubels die je uit kunt tekenen. En dan zo'n moment als dit, waarop de stilte je toevalt en je voelt hoe groot het is om steeds weer uit te komen op dit punt waar je niet aan voorbij kunt, waar alles hetzelfde is en elke keer anders, waar het leven verschuift als de schaduw van de kannen. Millimeter voor millimeter, langzaam maar zeker. Net als in het werk dat wij doen met onze cliënten en groepen. De verhalen in deze Vuurvogel getuigen daarvan, alle op hun eigen manier.

Het zijn niet de grote gebaren die in deze Vuurvogel naar voren komen. De stilte staat centraal, in de vele vormen die ze aan kan nemen. Transformerende stilte, onrustbarende stilte, stilte van de dood, stilte als meester, stilte na de val. We hopen dat deze Vuurvogel je inspireren zal in deze tijd van inkeer en stilstaan bij wat is.

Het thema van de volgende Vuurvogel is *Levenslust en levenstaak: waartoe roept het leven jou? Wat inspireert jou en zet je in beweging? Wat heb jij in de wereld gezet en hoe werd die passie in jou aangewakkerd? Hoe komt jouw verlangen tot uitdrukking in wie je bent en wat je doet?*

Overigens: het is met gepaste trots dat we deze Vuurvogel presenteren op papier dat 100% gerecycled is en nog beter past in het streven van Phoenix om zo duurzaam mogelijk te zijn.



Manon
Miessen



In gesprek met Thecla Kroese-Looman – over het kamertje thuis, het Mariabeeldje, koeiensnuiten, leermeesters, presentie en duizenden manieren om het goed te maken. Over de reis naar de bron in onszelf, van waaruit waarheid en liefde door het craquelé in onze persoonlijkheidsstructuren naar buiten kan stromen. En over hoe stil de antwoorden dan zijn.

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: PHOTOCOLORS, THECLA KROESE-LOOMAN, MAARTEN VAN OS



Het knisperende geluid van het grind onder m'n auto laat weten dat ik aangekomen ben op de plaats van bestemming. We ontmoeten elkaar voor het eerst. Zodra de voordeur dichtvalt laten we de drukte buiten en installeren we ons op een heerlijke bank in de lichte en ruime woonkamer met zicht op landerijen en een natuurgebied dat verderop grenst aan de Loosdrechtse Plassen. Een bank, waar we de daarop volgende vier uur slechts een keer vanaf komen voor het maken van een heerlijke pompoensoep en glutenvrij brood met zalm. 'Het is wel echt lekker glutenvrij brood hoor', weet Thecla me gerust te stellen. Het goed willen doen uit angst voor uitsluiting zal een aantal keer terugkomen in ons gesprek. Ik herken hoe ik dat zelf ook kan doen en hoe we daarin stukken van onszelf buitensluiten. Dat dan maar weer voelen en welkom heten, daar staan we een paar keer bij stil.

We ontdekken nog meer parallellen in hoe we beiden de veelkleurigheid van stilte kennen en meanderen samen langs antwoorden op stilte thuis en onze persoonlijkheidsstructuren die daarin houvast hebben gegeven. We gaan via toegangspoorten, leermeesters en barsten in onze structuren naar de stilte die binnen in ons ligt te wachten. We proberen taal te geven aan een onderwerp dat ook een mysterie is. 'Je denkt dat je het begrijpt en voor je het weet is het alweer weg', zegt Thecla verderop in ons gesprek. We ademen een aantal keer door, verstillen om van binnen te voelen en laten het gesprek zich van daaruit ontvouwen. Een gesprek dat gaat over het vinden van waarheid en liefde die van binnenuit, dwars door het craquelé in onze persoonlijkheidsstructuren heen, in overvloed naar buiten kan stromen. Dan is het helder en komen de antwoorden vanzelf, gedragen door een veld van stilte, waarin alleen een heel diep vertrouwen de weg wijst. We duiken samen een avond de stilte in.

'Als kind heb ik georganiseerd dat ik even tot mezelf kon komen. Ik zocht buiten mezelf om binnen iets van rust te ervaren.'

'Het gebeurt nu al', antwoordt Thecla op mijn openingsvraag naar wat stilte als bron voor haar betekent. 'Ik kan er van alles over zeggen, maar is dat wat ik wil zeggen?' Ze ademt een aantal keer diep. 'Stilte als bron, maar misschien is stilte wel hetzelfde als mijn bron. Stilte nu is echt anders dan stilte vroeger. Ik zie mezelf als klein meisje. Ik had zo'n behoefte om m'n deur dicht te doen en m'n kamertje om me heen te voelen. Ik had het geluk dat ik het uitzicht had op een hele mooie tuin. Als ik uit de reuring van het gezin kwam en m'n kamertje in stapte, dan gebeurde er iets met mij. Toen wist ik niet wat dat was. Ergens heb ik me heel diep verbonden met alleen zijn. Het is een overtuiging geworden, dat ik alleen moet zijn om stilte te ervaren en dat het iets moet zijn met natuur en >

met boeken. Ik zocht buiten mezelf om binnen iets van rust te kunnen ervaren. Rust was thuis karig, vanwege het werk van mijn vader en daarmee ook voor mijn moeder, en onderlinge spanning tussen mijn ouders, die ook tussen de kinderen kwam te liggen. Als kind moest ik voor mezelf organiseren dat ik even tot mezelf kon komen.

In mijn kamertje hing een Mariabeeldje aan de muur. Ik ben me later gaan realiseren hoe ik ook innerlijke rust ook kon organiseren langs haar. De verfijning van haar gezichtje, de manier waarop ze het kindje vasthield, de kleur van het blauw. Daar ging zo'n intense troost van uit. In haar zag ik vrouwelijke zachtheid en verbindende energie. Ze was er altijd. Als ik ging verhuizen ging het beeldje mee, maar nooit in een verhuisdoos. Wibe zou zeggen: "Dat was een toegangspoort." Zeker weten. Iets van buiten raakte mij van binnen in iets wat er daar binnen in mij al was. Mijn lijf ontspande dan en ik wist dat dit goed was voor mij. Ik ben katholiek opgevoed. Dat was wel behoorlijk pittig. Jezelf steeds verantwoorden omdat wat we doen goed moet zijn om een plek te verdienen in de wereld. Als we op zondag in de kerk zaten, sprak er ook vertrouwen uit. Ik wist wat er kwam: er waren lezingen, er kwam een preek en we gingen ter communie. Het was een ingetogen en prettig uur. Een tijdje geleden waren we een

weekend in Maastricht en sliepen in een hotel op het Onze Lieve Vrouweplein. Op zondagochtend luidden de kerkklokken. Ik heb de ramen geopend om ze nog beter te horen. Later ben ik de kerk in gelopen en daar ervoer ik de stilte en de lucht van wierook. Dat maakt me blij en droevig tegelijkertijd. Ik ben wat langer in de Mariakapel gebleven om bij Maria een kaarsje aan te steken. Ik voel dan de geraaktheid en de serene rust rondom Maria, en ik voel ook dat deze rust destijds niet alleen maar fijn was.

Ik heb ook zo proberen te voorkomen dat er een stilte kwam die niet te doen was. Om die niet te voelen ging ik iets doen.

Wat ben ik bang voor de stilte geweest. Zo bang, dat ik alsmaar aan het voorkomen was dat het stil zou worden, omdat dat betekende dat er iets echt niet oké was. Dat ik iets niet goed had gedaan. Als ik mijn kamertje uit kwam dan was daar een moeder die vaak in paniek was. Ze was er voor ons en ook niet. Mijn moeder verloor op jonge leeftijd haar vader, broertje en zusje. Ze sprak er niet veel over en toen ik ouder werd begreep ik hoe verbonden ze met de overleden geliefden was, terwijl ik instinctief veel deed om haar aanwezigheid te behouden.



Mijn binnenwereld bleef in mijn kamertje zodra ik de deur door ging. Ook haar binnenwereld was elders. Haar bang meer buiten, mijn bang meer binnen. Zij net als ik, alleen vanuit een ander vertrekpunt. Ik had als klein meisje het overzicht nodig. Ik handelde met een soort koelte, instinctief, zonder waar te nemen of ik het aan kon of misschien hulp nodig had. Zonder bewustzijn van mijn angst als mijn moeder in paniek was. Ik dacht vroeger dat dat m'n rust was, dat dat m'n stilte was, maar dat was niet de stilte die we nu samen onderzoeken.

Dan liepen we naar de stal en dan legde ze heel voorzichtig mijn hand op die snuit van de koe. Dat was ook stilte, thuiskomen. Dat kan ik nog voelen.

Ik heb in mijn leven veel leermeesters ontmoet en aangenomen. Toen ik 5 jaar oud was, was daar Magda. Zij hielp mijn moeder een paar dagen per week in het huishouden. Magda was de oudste uit een gezin van 19 kinderen uit een dorpje Kethel in de buurt van Schiedam. Daar waren veel boerenbedrijven. Magda nam mij af en toe met haar mee naar de boerderij. Ze was ondeugend, terwijl het bij ons meer keurig en netjes was. "Kom, we gaan schaatsen", zei ze dan. Die brede sloten, de weilanden en dan die zurige lucht, wat een avontuur was dat. We eindigden bij haar op de boerderij. Daar liepen we naar de stal en dan legde ze heel voorzichtig mijn hand op een koeiensnuit. Dat was ook stilte, thuiskomen in haar welkom, in liefde en plezier. Dat kan ik nog voelen. Een levende snuit, de warmte en de rust. Vooral ook het toevertrouwen. Zij zei: "Doe dat maar", het nieuwe. Na de stal opende ze dan de deur naar de volgende ruimte, waar veel stoelen stonden en een hele grote pan met melk op het fornuis pruttelde. Met een grote lepel vulde ze een beker met warme melk. Zij bracht een buitenwereld naar me toe die belangrijk was en die mij van binnen aanraakte en wakker maakte.

Ik heb de eerste periode van mijn leven extern naar rust gezocht. Alsmaar buiten presteren om niet binnen te hoeven ervaren. Bij alle opleidingen heb ik steeds weer stapjes gezet en erop durven vertrouwen dat ik niets kan doen om stilte te organiseren, maar dat er tijd nodig is om mijn hart te openen voor datgene wat zo'n pijn doet. Al onze maskers en persoonlijkheidsstructuren die we ontwikkelen om rust te creëren, leiden niet naar de stilte waarover wij nu spreken, maar zijn voor even een pleister op een roerige tijd of een moeilijke relatie. Ik heb moeten inzien dat ik onbetrouwbaar was door altijd zo betrouwbaar te willen zijn. Ik dacht door de stilte en de vrede te bewaren betrouwbaar te zijn, maar dat is natuur-

lijk niet waar. Dat anderen ook bang van mij konden zijn, snapte ik helemaal niet. Ik doe het toch, ik ben er toch. Ik ben een en al liefde en aandacht. Het is dezelfde beweging als mijn kamerdeur dichtdoen en dan zeggen: "Hier ben ik met m'n mooie stukken." Betrouwbaar zijn in de zin van ook bang zijn en angst of dominantie toelaten, dat is echt wat anders. In wat ik niet liet zien hield ik kwaliteiten van mezelf verborgen.

Het is een proces van jaren geweest waarin ik de identificatie met mijn maskers losser kon laten. Dit is een groot proces dat we bij Phoenix ook wel de val door de nacht noemen.

Zowel bij Phoenix als bij de Ridhwan School ben ik milder geworden over mijn persoonlijkheid en hoe deze mijn levensverhaal heeft gevormd. Toen ik tien jaar geleden bij de Ridhwan School startte was een van de eerste opmerkingen van mijn teacher: "Hoe kan ik jou ontslaan van de taak dat je hier bent om een betere trainer te worden?" Ik was in verwarring. Hoezo? Alles wat ik deed was om beter te worden voor de buitenwereld, want als ik dat niet doe, wat dan? Als ik iets voor mijzelf zou doen, wat dan? Dat was in mijn gezin van herkomst ondenkbaar. Dan volgde uitsluiting. Wibe is hierin een belangrijke leermeester geweest. Hij heeft ruimte gemaakt en vertrouwen gegeven om mezelf en mijn persoonlijkheidsstructuren waar te nemen en te onderzoeken. Een kostbaar proces om met mildheid vanuit verschillende perspectieven mijn persoonlijkheid welkom te heten. Van hem heb ik geleerd hoe je als begeleider en trainer klein kunt werken. Daarmee bedoel ik hoe de kleine beweging van de moeite, de pijn, het verdriet, de kramp of de expansie zichtbaar is in ons lijf. In de ontmoeting met de ander nam hij alsmaar weer de kleine beweging als toegangspoort, vanuit het vertrouwen dat daar een ervaring kan komen voorbij de kramp. Daarin ervaar ik ook stilte. Het kijken en voelen, de visueel-kinesthetische lus, heeft me vertrouwen gegeven dat er zich iets opent voorbij de woorden. Het is een proces van jaren geweest waarin ik de identificatie met mijn maskers losser kon laten. Een proces dat we bij Phoenix ook wel *de val door de nacht* noemen. Ik was er toen van overtuigd dat als het craquelé in de maskers komt het licht naar *binnen* kan. Door de jaren heen is het vertrouwen gegroeid dat het andersom is. Dat het licht door mij, door jou, naar *buiten* zichtbaar wordt. Dat de Stilte als Bron met alle essentiële ervaringen zich naar buiten toe representeert. Ik ervaar daarin ontspanning en vreugde, zowel persoonlijk als professioneel. Zo heerlijk bevrijdend is dat. Dat vind ik ook het vreugdevolle van dit thema. >

Stilte is niet wat ik kan pakken of organiseren, het komt naar me toe op het moment dat ik bereid ben om te voelen en er aanwezigheid aan te geven.

Ik heb willen oefenen om alsmaar aanwezig te zijn in wat zich als ervaring in het moment aandient en zo dichtbij de gevoelens van boos, bedroefd, bang en vreugde te komen. Als ik langer stil kan zijn, gaat er een sluiertje vanaf en worden het intensere belevingen die ik helemaal toe kan laten: oh, dit is vreugde, dit is boosheid." Stilte is niet iets wat ik kan pakken of organiseren. Het komt naar me toe op het moment dat ik bereid ben om te voelen. Ik wil dit nu heel goed aan je uitleggen merk ik, want ik wil het wel goed doen. Ik voel de spanning. Als ik m'n ogen dicht doe dan voel ik: "wat wil ik dit graag goed uitleggen" en "ik hoop dat ik het jou makkelijk maak". Ik ben eerst nog bij jou, terwijl ik eigenlijk alleen maar door moet ademen. Dan komt het wel. De woorden komen dan uit de stilte

UNCONDITIONAL

Willing to experience aloneness,
I discover connection everywhere;
Turning to face my fear,
I meet the warrior who lives within;
Opening to my loss,
I gain the embrace of the universe;
Surrendering into emptiness,
I find fullness without end.

Each condition I flee from pursues me,
Each condition I welcome transforms me
And becomes itself transformed
Into its radiant jewel-like essence.
I bow to the one who has made it so,
Who has crafted this Master Game;
To play it is purest delight;
To honor its form – true devotion.

JENNIFER WELWOOD

en gaan ook weer terug naar de stilte. Ze zijn niet van mij. Wat er zojuist gebeurde is dat ik eigenlijk weer zo'n krampje voelde van 'als het maar wel goed is'. Dat dan maar weer voelen en welkom heten. Ik vind het troostrijk dat ik elk moment van de dag aanwezigheid kan zijn bij wat er is. Ik voel ook verdriet. Als ik het vroeger niet goed deed, hoorde ik er niet bij. Dan werd er gezwegen en dat hielden ze lang vol. Ik ken echt duizenden manieren om het goed te maken. Er waren nog veel ontdekkingstochten nodig, want zomaar die verschillende manieren opgeven, dat gaat niet. Daar moest ik allemaal nog doorheen vallen. Daar presentie aan geven, dat het niet weg hoeft. Ik heb lang gedacht dat ik een beter mens moest worden en nu weet ik dat het daar niet over gaat, maar dat alles wat ik ervaar er mag zijn. Dat ik het niet hoeft te weten en kan vertrouwen op wat er komt. Ik voel dan innerlijke support komen, die ik wel Stilte als Bron noem.

Ik dacht: ze reikt echt uit naar mij.

Mijn moeder is eind oktober vorig jaar overleden. Ik heb de periode voorafgaand aan haar sterven wel een *grande finale* genoemd tussen moeder en dochter. Ze had alle steun van haar kinderen nodig. Die gaven we haar graag. Er was ook steeds de hoop op het zachte en het vriendelijke, dat het goed was. En dat kwam niet. Zo'n twee weken voor haar heengaan was ik bij haar. Ze lag al hele dagen in bed, sliep en was af en toe wakker. Ik luisterde naar haar ademhaling, las een boek, dronk thee en stak toen het ging schemeren kaarsjes aan. Een schemerlamp gaf zacht licht. Ik voelde alsmaar een beweging om nog iets te willen doen. Steeds maar voelen hoe vertrouwd dit was en dat er niets meer te doen was. Vlak voordat ik wilde gaan, maakte mijn moeder onverwachts een beweging met haar arm. Ze reikte naar me uit. Ik voelde verwarring: ze reikt echt uit naar mij? We hebben zo'n mooi moment gehad samen. Ik kon naar haar toe gaan op haar uitnodiging in plaats van dat zij iets moest doen omdat ik wat gedaan had. Dat voelde heel nederig. Het was een ontroerend moment, kort en vervullend voor mijn leven.

De maanden voor haar sterven hebben mij veel geleerd. Het heeft veel van m'n energie gevraagd. Mijn werk en privéleven gingen door en er was tegelijkertijd zoveel te organiseren voor mijn moeder. Ze werd verzorgd in Zeeland. Op sommige dagen ging ik mopperend de auto in, liever was ik thuisgebleven. Het is zo'n zegen geweest dat ik kon toelaten dat ik helemaal geen zin had. Door mijn weerstand er helemaal te laten zijn kon dit in mij transformeren. In plaats van geen zin te hebben werd ik me bewuster van waar ik was, van de zon die scheen, de

uitgestrektheid van Zeeland en de wolkenlucht die me begeleidde. Ik kon me verwonderen over mijn eigen overgave aan het moment, mijn helderheid en innerlijke tevredenheid. Ineens was er een hele andere energie. Dan dacht ik: wie rijdt hier nou eigenlijk? Dat was niet meer die mopperende vrouw die eigenlijk thuis had willen blijven. Als ik alles wat er in mij en buiten mij was toe kon laten, kwam ook de stilte weer en kwam er een welwillendheid, ook als het daarna niet leuk was en ook al was er weinig respons. Dan had ik het niet eens moeilijk. Als ik strak in m'n jasje bleef zitten van 'niet willen', gebeurde er iets heel anders en dan ontbrak de innerlijke stilte. Het heeft me veel gegeven om te weten en te waarderen wat mij in mijn leven van buiten ondersteund heeft, zoals bijvoorbeeld de natuur en het welkom dat ik kreeg van iemand als Magda. Haar welkom, hart en speelsheid zijn langzaam maar zeker verinnerlijkt.

De rust vinden om toe te laten hoe pijnlijk het is om overlevingsstructuren los te laten die zo gediend hebben. Daarbij te blijven. Presentie aan te geven. Zodat er ruimte komt voor een ander perspectief.

Waar ik dankbaar voor ben is dat ik in mijn werken met anderen het vertrouwen heb gekregen aanwezig te zijn bij wat er is. Als een cursist in een workshop zegt: "Ik moet van m'n dominantie af, want iedereen heeft er last van", kan ik in mijzelf de rust vinden om toe te laten hoe pijnlijk het voor hem moet zijn om zijn overlevingsstructuren los te laten, terwijl deze hem ook gediend hebben. Door daarbij te zijn in een stilte die uitnodigend is en waar hart en nieuwsgierigheid in zitten, kan hij ontspannen en wordt het ook stiller in hem. In mijn aanwezigheid en door te wachten nodig ik zijn aanwezigheid uit, zodat er ruimte komt voor een ander perspectief. Van hieruit kan hij zijn oordeel over dominantie voelen en onderzoeken. Wat zich dan ontvouwt is niet aan mij. Waarom zou ik überhaupt zeggen "Laat je verdediging maar los"? Die heeft hem tenslotte gered. En tegelijkertijd komt hij met de vraag om ervan af te komen. Dat roept ook verzet in hem. Ik kan voelen hoeveel angst daaronder zit. Reken maar dat de meesten dat niet fijn vinden. Ik vond het ook niet fijn om alsmaar uitgenodigd te worden om in het hier en nu te voelen wat er was. Om als begeleider voor te kunnen gaan in dit proces, moet ik eerst langs mijn eigen schrik van zoveel heftigheid en voelen dat die er mag zijn. Van daaruit kan ik een toegang vinden om te zeggen: "Ik heb je gehoord." Als ik vervolgens iets vertel van de spanning in mijn eigen lijf, dan komt de uitnodiging aan hem om stil te zijn. Getuige zijn, zodat mensen bereid zijn om,

precies op dat snijvlak, de mogelijkheid te ervaren van een nieuw inzicht, een nieuwe ervaring, een nieuwe beweging. Daarmee begint de reis naar de nacht. Ik kan daar met veel respect en permissie vanuit m'n eigen angsten bij zijn.

Als ik met mijn bewustzijn kan blijven bij de stilte die ligt in de waarheid van de ervaring, gebeurt er eigenlijk heel weinig in mijn omgeving. Er gebeurt wel veel met mijzelf.

De moeite die mijn moeder had met loslaten, mijn moeite om alleen maar te zijn en niet te doen, met alle strijd en prachtige momenten, was voor mij een confronterend en kostbaar bewustwordingsproces. Nachten van verzet en existentiële angst transformeerden in iets dat ik ervaar als groots, ook al weet ik daar nog niet goed woorden aan te geven. Het gebeurt ook nu, tussen ons, hier op de bank. We delen onze ervaringen, jij vertelt me over jouw ouders en hoe dit je raakt. Dan komen we in een andere ruimte. Dan draagt de stilte ons en onze ervaringen. Er is meer transparantie gekomen in mijn oude overlevingsstructuren, waardoor ik meer draagkracht heb in het moment. Het is voor mij belangrijk om de ervaringen die er telkens weer zijn, te blijven onderzoeken, bijvoorbeeld door wekelijks een *inquiry* te doen met mijn *inquiry*-maatje. Als ik met mijn bewustzijn bij de stilte kan blijven die in de waarheid van de ervaring ligt, gebeurt er eigenlijk heel weinig in mijn omgeving. Er gebeurt wel veel in mijzelf. Het heeft iets heel vreugdevols, ik ervaar dat als levenslust. Daar hoeft de vlag niet voor uit. Dan mag dat ook weer stil worden. Die stilte ontroert me!

'Heb je hier wel echt iets aan?', vraagt Thecla vier uur later, op de valreep van ons gesprek. Geroerd door onze ontmoeting nemen we afscheid van elkaar. Nog een keer dat hele fijne geluid van knisperend grind onder de banden van mijn auto. De volgende dag bellen we om elkaar te laten weten hoe goed onze ontmoeting ons beiden heeft gedaan. Ik realiseer me hoe belangrijk tochtgenoten zijn om in de stilte te kunnen verblijven en onszelf toe te vertrouwen. Uit de nachten die volgen doemen steeds weer nieuwe inzichten op. De daarop volgende dagen schrijf ik ons gesprek uit, pink ik regelmatig een traan weg, vullen we aan, schrappen we en breien we onze ontmoeting aaneen in een tijdelijke stolling van dit artikel. Tijdelijk, want het proces gaat van binnen door. Steeds weer, oneindig. 🌱

Thecla werkt sinds 2009 als opleider/trainer en begeleider met groepen en individuen.

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 vastge-roest 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 afwegen, 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 opleette...
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

COLUMN

Saskia Theunissen-
Van Heijningen verhaalt
over haar werk. Ze schrijft
korte stukjes over hoe ze
Phoenix toepast in de
dagelijkse praktijk.



**'In de stilte
blijkt het
scherper te
zijn dan een
tweesnijdend
zwaard: het
dringt diep
door tot waar
ziel en geest
elkaar raken.'**

Een nieuwe dag. Een nieuwe coachee. Een nieuwe ontmoeting. Ik zet koffie, installeer me in de stoel naast hem en luister.

Zoveel woorden, zoveel taal. En ik hoor niks. Niets wat er echt toe doet. Ik verlies mijn aandacht voor deze mens. Laat het stil worden, denk ik. Zoals ik in een klooster in het Franse Taizé ooit voor het eerst werd geconfronteerd met stilte. Ik was 16 jaar en zat in de vijfde klas van het Atheneum. Alleen de leerlingen die wilden bezinnen op de betekenis van het leven en zichzelf, mochten mee. Ik wilde mee. Geen idee wat me te wachten stond.

Ik bleek me te bevinden in een religieuze gemeenschap waar de stilte centraal stond. Met andere woorden: God. Als atheïst, opgroeiend in een klein katholiek dorp, voelde ik me thuis op precies die ongemakkelijke manier van er niet bij horen. Hoe kon ik in dit huis van God mezelf zijn!?

Het fijne aan iemand die veel praat, is dat je hem kunt laten praten en je ondertussen tijd koopt om je eigen reis te maken. Ongemerkt blijf ik nog even in Taizé.

'De stilte maakt ons klaar voor een nieuwe ontmoeting met God. In de stilte kan het Woord van God doordringen in de verborgen uithoeken van ons hart. In de stilte blijkt het "scherper te zijn dan een tweesnijdend zwaard: het dringt diep door tot waar ziel en geest elkaar raken." (Hebreeën 4:12) Wanneer we het stil in ons maken, dan houden we op met ons voor God te verbergen, en het licht van Christus kan zelfs datgene bereiken waarover wij ons schamen, het genezen en omvormen.'

Nog steeds heb ik moeite met het religieuze karakter van het woord maar ik kan erdoorheen lezen. 'Scherper dan een tweesnijdend zwaard', dat raakt me. Ik voel een elektrische prikkel door mijn aderen stromen, mijn huid reageert met kippenvel.

Pardoes onderbreek ik mijn coachee. 'Je praat veel', zeg ik. 'Ben je ook weleens stil?'

De eerste reactie is stilte. De tweede is een kort 'nee'. 'Dat gaat me minder makkelijk af.'

'Mooi', zeg ik, 'dan gaan we daar eens mee oefenen.' Ik bedenk ter plekke een inquiry met de vraag: 'Wat is er goed aan stil zijn?' En daarna: 'Wat is jou van huis uit geleerd over stilte?'

Ik zeg netjes dankjewel bij ieder antwoord en stel me voor dat ik er als broeder van Taizé zit. Gehuld in een traditie van stilte en zwijgen groeit mijn aanwezigheid. Godsamme, wat mooi! 🌱

Taal voor wat in stilte verborgen is

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: ANNETTE

'It is strange to be here. The mystery never leaves you alone. Behind your image, below your words, above your thoughts, the silence of another world waits. A world lives within you. No one else can bring you news of this inner world.' ~ John O'Donohue in *Anam Cara*

Stilte kent vele vormen, geluiden en ervaringen. De stilte die zalvend is of om te snijden, oorverdovend of zacht, fluisterend en dragend of pijnlijk en onveilig. De stilte die angstvallig verbergt of de stilte die juist een toegangspoort vormt tot datgene wat eerder niet gehoord kon worden. Ik ken goed de stilte uit een nest waarin zo veel niet gezegd kon worden en verborgen moest blijven onder een laag van stil zwijgen. Als een manier om te beschermen en om door te kunnen gaan. Een bodemloze stilte, weliswaar waarneembaar in een lichamenlijk spanning, maar zonder duiding in taal. Niet tot veel woorden in staat. De stilte die soms luid aanwezig kon zijn in een zwijgend terugtrekken, in een tijd waarin stil houden sowieso meer gewoon was dan spreken. Stilte is ook een kind van haar tijd. Je mond houden was beter. Ik trok me terug en zocht elders. Ik heb de stilte moeten doorbreken, woorden moeten geven, omwille van mijn eigen ontwikkeling. Letterlijk, door brokjes uit verborgen plekken buiten op te halen, vergeten namen opnieuw stem te geven en het aan elkaar te weven tot een helend verhaal, waarin ik kan rusten en van waaruit ik dieper kan zakken in mezelf. Een verhaal dat, nu ik het ken, op een bepaalde manier ook weer omringd moet worden door stilte. Niet alles hoeft gezegd te worden. Niet alles hoeft transparant. Stilte dient ook.

Ik heb oog en oor moeten krijgen voor wat niet in gesproken taal uitgedrukt kon worden. Liefde stroomt onder de angst, in de stille ruimten, in een blik, een gebaar, dwars door de onmacht en onkunde heen. Stilte kent zoveel vormen en een diepe gelaagdheid. Er is stilte als de afwezigheid van onnodige menselijke geluiden. Stilte die je kunt horen doordat ze ons opent voor wat eerder niet gehoord konden worden, zoals het ruisen van de wind of het kwetteren van de vogels. En de stilte die maakt dat je je gewaar wordt van de geluiden in jezelf: het kloppen van je hart, het stromen van het bloed door je lichaam of de plotseling wel heel luide stemmen van alle aanwezigen op de druk bezochte vergadering in je eigen hoofd. Stilte waar je wellicht ook liever voor weg wilt vluchten omdat deze eerder onrustig maakt dan verstillt. In de weg naar binnen ontmoeten we ook onze schaduwkanten, onze diepe angsten en onze eenzaamheid. Velen schrikken daarvan terug en zoeken liever de afleiding van de verleiding buiten die voor even een zucht van verlossing geeft. Wie kent het niet? Echt stil wordt het nooit, maar waar stemmen we ons op af?

'But anyone who has spent any time in silence trying to let this deeper hidden self emerge, soon finds it does not seem to respond to the language of coercion or strategy. It cannot be worried into existence. Anxiety actually seems to keep an experience of the deeper self at the bay. This hidden self seems reluctant to be listed, categorized, threatened or coerced. It lives beneath our surface tiredness, waiting, it seems, for us to stop.' ~ David Whyte in *The Three Marriages*

Ik heb de stilte nodig om te verstillen en gehoor te gaan geven aan mijn eigen verlangen, om die stille stem te durven toelaten en de consequenties te nemen van wat diep van binnen lang heeft liggen wachten. Zo'n stem waarvan ik weet 'Ik ken jou. Ik heb je eerder gehoord. Ik weet zelfs nog precies waar en wanneer, maar toen heb ik je zacht gezet, weggeduwd of overschreeuwd'. Stilte van buiten om te kunnen luisteren naar een taal binnen in mij. Een taal die ik heb moeten leren verstaan,

want wanneer is het een stem van angst en wanneer van diep verlangen? Wanneer is het mijn hart dat tot me spreekt en wanneer is het een oude, instinctieve reactie? Angst kan niet horen. Angst verstaat de taal van liefde niet die gesproken wordt in de stille ruimten onder oude patronen van overleven. Ik moet verder zakken in mezelf. Het luistert heel precies. De stilte is zo nauwkeurig. >

'There is a quiet light that shines in every heart. It draws no attention to itself though it is always secretly there. It is what illuminates our minds to see beauty, our desire to seek possibility and our hearts to love life. Without this subtle quickening our days would be empty and wearisome, and no horizon would ever awaken our longing. Our passion for life is quietly sustained from somewhere in us that is wedded to the energy and excitement of life. This shy inner light is what enables us to recognize and receive our very presence here as blessing.' ~ John O'Donohue in *To Bless the Space Between Us*

'In silence, essence speaks to us of essence itself and asks for a unilateral disarmament, our own essential nature slowly emerging as the defended periphery atomizes and falls apart. As the busy edge dissolves we begin to join the conversation through the portal of a present unknowing, robust vulnerability, revealing in the way we listen, a different ear, a more perceptive eye, an imagination refusing to come too early to a conclusion, and belonging to a different person than the one who first entered the quiet.'

~ David Whyte, uit *'Silence' in Consolidations*

Precies op het moment dat ik ervoor koos mijn innerlijke stem te volgen vielen mijn ouders achter elkaar om, krabbelden op en vielen opnieuw om. Ik bouwde een eigen nest voor een nieuwe toekomst en werd tegelijkertijd vrij bruut terug naar huis geroepen. Zo gaat het al een paar jaar lang: stappen de toekomst in en steeds weer terugkeren. De enkele woorden worden duidelijker, de stilte steeds voller en zachter te verstaan. Dat is het mooie van deze tijd. De afgelopen jaren heb ik beter leren kijken en luisteren naar patronen in mezelf. Ik ben me pijnlijk bewust geworden van hoe ik het oude opnieuw creëer. Toen en nu, buiten en binnen, het nieuwe en het oude, het loopt ongemerkt door elkaar. De buitenwereld als spiegel voor hoe ik het binnen heb georganiseerd. Ik dacht dat ik het had opgelost, maar de binnenwereld is geen project en weten is iets anders dan ervaren. Het leven is circulair, dus ga ik nog een keer.

Het wordt als vanzelf plots stil. Vrijwel iedereen om me heen vertrekt. Mijn zoon van zeventien, die met een been steeds steviger buiten de deur staat en hartstochtelijk lonkt naar verre oorden ('Het ligt niet aan de opvoeding mam.

Nederland is gewoon te plat.'), gaat zelf met vakantie. Een aantal keer speelt de verleiding op om ook te gaan en elders tegen betaling stil te worden. Ik doe het niet en dwaal een aantal zomerse weken door mijn eigen innerlijk landschap op een plek die ik zelf heb gecreëerd. Vertragen in eigen land. Een paar keer zoek ik de kust op en trakteer mezelf op een luxe ligbedje bij mijn favoriete strandtent, een goed glas wijn en heerlijk eten. Ik ken deze omgeving goed, hier kwam ik vroeger veel. Het vertrouwde geeft me bedding. Ik ontdek een nieuwe plek met een hele goeie cappuccino. Wel een beetje aangenaam de verstilling in graag. Zachtheid is geboden.

Ik troost oud zeer, verzorg open wonden en haal vergeten talenten en plezier op. Een voor een komen ze langs, de kinderstemmen van verschillende leeftijden. Het wordt een gezellige drukte en ik moeder erop los. Een getuige volgt me op afstand van dichtbij. Ze moedigt me aan met steunende woorden, geeft me richtinggevende feedback en mooie nieuwe opdrachten. Het zijn de piketpaaltjes onderweg. De boeken *Anam Cara* en *Eternal Echoes* van John O'Donohue sleep ik met me mee. Veelvuldig blader

THE WELL OF GRIEF

Those who will not slip beneath
the still surface on the well of grief,

turning down through its black water
to the place we cannot breathe,

will never know the source from which we drink,
the secret water, cold and clear,

nor find in the darkness glimmering,

the small round coins,
thrown by those who wished for something else.

~ DAVID WHYTE, in *River Flow*

ik opnieuw door de teksten van David Whyte. Driftig onderstreep ik woorden en zinnen die me raken. Ze geven me toegang tot wat verborgen is in mezelf, raken zacht aan wat ik eerder niet in woorden kende en voorkomen dat ik verdwaal in een omgeving waar taal ook zo tekortschiet. Ik doe wat ik eerder ook heb gedaan, maar deze keer van binnen: ik doorbreek de stilte, haal brokjes uit verborgen plekken op en weef deze aan elkaar tot een helend verhaal. Langzaam, heel langzaam, vul ik mezelf een zomer lang. Stille tranen van ontroering tussen de Hollandse buien door. Bij vlagen ontmoet ik boosheid die stil heeft liggen slapen. Ik adem het via mijn hart mijn lichaam uit. Lange, diepe halen door vergeten gebieden. De stilte krijgt meer bodem, meer houvast. Stap voor stap komt er ruimte voor een dieper contact met mezelf en voor wat waar is van binnenuit. Van hieruit kan ik opnieuw bewegen en antwoord geven in liefde en vrijheid. En ook nu geldt, dat dit op een bepaalde manier ook weer omringd moet worden door stilte. Niet alles hoeft gezegd te worden. Niet alles hoeft transparant. Hoe was je vakantie? Waar ben je geweest? Ik heb een avontuurlijke ontdekkingsreis gemaakt door prachtig, nog onontgonnen gebied. Ze spreken daar de taal van stilte. 🐾

David Whyte (1955) is een Britse dichter en filosoof met Ierse roots. Mooi van David Whyte vind ik zijn boek *The Three Marriages* en zijn boek *Consolidations*, waarin korte beschouwingen over alledaagse woorden in hoofdstukken met titels als *Alone, Anger, Courage, Heartbreak, Loneliness, Silence*. Hij geeft ook regelmatig lezingen en workshops. Zo woonde ik in juni 2016 een ochtend met hem bij in Amsterdam met als thema *courageous conversations*. Hij is ook te volgen op Facebook en er zijn verschillende opnamen te vinden op het internet.

John O'Donohue (1956-2008) was een Ierse dichter, schrijver, priester en filosoof. Hij schreef onder andere *Anam Cara* (zielsvriend), *Eternal Echoes*, *To Bless the Space Between Us* en *Divine Beauty*. In de boeken dringt de Keltische mystiek door die kenmerkend is voor de natuur en de traditie van Ierland. Whyte en O'Donohue waren bevriend en inspireerden elkaar in leven en werk.

Stilte in muziek

TEKST: MIRJAM DIRKX

4'33"

for any instrument or combination of instruments

John Cage

The image shows the musical score for John Cage's 4'33". It consists of two parts, I and II. Part I is marked with a tempo of 60 quarter notes per minute (♩ = 60) and a 4/4 time signature. It features five staves of music, each with a treble clef and a key signature of one flat. The first staff has a double bar line at the 16th measure, the second at the 32nd, and the third at the 48th. The fourth and fifth staves are empty. Part II is also marked with a tempo of 60 quarter notes per minute and a 4/4 time signature. It features two staves of music, each with a treble clef and a key signature of one flat. The first staff has a double bar line at the 16th measure, and the second staff is empty. The score is titled 'I' and 'II' in large letters. There are also some markings like '.16', '.32', and '33\"' on the staves.

© Copyright 2014 by Henmar Press, Inc., New York, NY

Ik weet het nog precies... ik zat achter een van de vleugels in de leskamer en mijn docent zei op enigszins geagiteerde toon: 'Het betekent niet dat je niets moet doen als er een rust staat! De rusten zijn de stiltemomenten tussen de andere noten in, het zijn betekenisvolle seconden. En jij moet invulling geven aan die stilte.' En zo stoeiden we de rest van de les met hoe je de stilte moet spelen. Rusten in de muziek. Misschien wel vergelijkbaar met de stiltes die er vallen tussen mij en mijn cliënt, nadat ik een vraag heb gesteld die snijdt. Adembenemend kunnen die momenten zijn. En ik kan niet nietsdoen. De spanning in mezelf en tussen ons vraagt om containment, om 'handelen door niet te handelen' vanuit de Taoïstische paradox van *wei wu wei*.

Stillter dan deze stiltes van de rust, is 4'33 uit 1952 van de Amerikaanse componist John Cage (1912-1992). Het is een radicaal experiment rondom de vraag 'wat is muziek?'. De eerste uitvoerder van dit stuk liep naar zijn vleugel op het concertpodium, zette een wekker, en zat vervolgens vier minuten en drieëndertig seconden stil zonder een toets aan te raken. Vandaar de titel. Cage noemde het zelf een 'silent piece' en verhief alle geluid - zoals het suizen van bloed in je oren, geschuifel van voeten en voorbijrijdend verkeer - tot muziek. Geïnspireerd door de Oosterse filosofie nivelleerde hij het belang van zichzelf als componist en stelde hij muziek gelijk aan het leven.

Ik speel 4'33 soms voor publiek. Een spannender stuk kan ik me niet voor-

stellen. Mijn hart bonkt in mijn keel, de tijd rekt zich tergend traag uit en ik heb geen enkele ik-competentie meer om me aan vast te houden... geen prachtige, rakende noten meer, geen trefzeker spel. Het is iedere keer weer een val in de nacht, zo de steile glijbaan van de leercurve in. Wat me rest na deze opgave - want zo ervaar ik het ieder keer opnieuw - is de stilte in mezelf en bij mijn luisteraars. Een dragende stilte, verbonden in het naar binnen keren. 'Ik luister er zelf iedere dag naar' zei Cage zonder ironie. 'Meer dan al het andere is het de bron van mijn levensvreugde. Wat ik ook zo leuk vind aan mijn stiltestuk is dat het elk moment uitgevoerd kan worden, maar dat het ook alleen maar tot leven komt wanneer je het uitvoert. En elke keer dat je dat doet, heb je de ervaring dat je echt leeft.'

En dan muziek waar ikzelf vanbinnen heel stil van word: *Für Alina* van de Estse componist Arvo Pärt (1935). Geen rusten, geen verduren van langdurig eenvoudige pianocompositie in tintinnabulistijl (het Latijnse woord voor klokjes). De simpliciteit van de melodie, het rustige tempo, de schaarse noten en bovenal het gebrek aan harmonische ontwikkeling maken dat je het gevoel hebt naar pure essentie te luisteren. Pärt zelf had bijna tien jaar van compositiestilte nodig om met zijn verstilde, minimalistische muziek naar buiten te komen. Hij componeerde aanvankelijk, net als zijn tijdgenoten, in een tamelijk academische stijl. Na een professionele en spirituele crisis

ging hij op zoek naar zijn eigen taal, onder andere door het bestuderen van het Gregoriaans en de vroege polyfone muziek. Ik probeer het me voor te stellen; de moed om tien jaar lang naar binnen te keren en te zoeken naar je eigen stem! En dan naar buiten komen met deze radicale stijlbreuk in de Westerse muziekgeschiedenis.

In *Für Alina* is er namelijk geen enkele harmonische ontwikkeling meer, de linkerhand speelt afwisselend een van de drie noten van het b-mineur akkoord. Daarmee verliest de compositie zijn voorwaartse stuwung. Zo streefde Pärt naar eenheid en eeuwigheid, naar 'a single moment spread out in time'. Het meest verstilde moment in deze compositie klinkt wanneer Pärt het b-mineur akkoord voor één moment verlaat. Helder als glas hoor je een tweeklank, die als een vraag in de ruimte hangt. In de partituur tekende Pärt hier een bloemetje... Dit moment klinkt zo intens 'zuiver', net zoals de plotselinge klaarheid die er kan ontstaan na alle zoeken en niet-weten in een begeleidingsgesprek of constellatie. Aangekomen bij je eigen, interne weten. Een klank om te koesteren.

Pärts muziek inspireert mij, misschien ook wel omdat de volgende uitspraak van hemzelf over zijn tintinnabulistijl zo hoorbaar is in zijn composities: 'One line is my sinns, and another line is forgiveness to these sinns.' Ach, wat een liefdevol en ontroerend perspectief. Dat wil ik wel zijn, iemand waarin zowel het gedoe als de mildheid daarover doorklinkt. 🐾

‘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 betrappen 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.

Leermeester van de stilte

TEKST EN BEELD: GEA KOREN

Diep van binnen weet ik dat de stem van mijn roeping hoorbaar werd toen bleek dat mijn broer Dick niet kon praten. Rond zijn vijfde levensjaar werd helder dat hij een verstandelijke beperking en autisme had. Ik was toen twaalf jaar. Vanaf die leeftijd heb ik een tijdlang onbewust geleerd van stilte.

Ik leerde de 'stilte voor de storm' kennen. Ik besepte dat er dan iets op handen was, dat er iets te gebeuren stond. Meestal betekende dat heel veel onrust.

Ik leerde dat zwijgen iets anders is dan stilte. Toen ik in de brugklas zat, deed ik als verlegen meisje een experiment. Ik wilde onderzoeken hoe het was als je niks kon zeggen. Dat deed ik een schoolweek lang! Ik weet het nog goed. Ik had het besloten, maar niet gemeld. Ik kreeg dan ook boze reacties op school en thuis. Daarnaast werd ik geplaagd en uitgedaagd om toch wat te zeggen. Ik leerde dat stilte gevoelens van onmacht, angst en onbegrip oproept. Na twee dagen schreef ik een briefje over wat ik aan het doen was. Dat voelde als oneerlijk, want Dick kon immers niet schrijven, maar ik wilde het niet al na twee dagen opgeven.

WAT IK VOORAL LEERDE VAN DIT EXPERIMENT IS DAT GEFORCEERDE STILTE NIET WERKT.

Later in mijn leven leerde ik de positieve kanten van stilte kennen en leerde ik haar bewust toe te laten en toe te passen. Zo werd stilte een leegte, een ruimte om Dick te kunnen horen, hem te leren verstaan. Soms kon ik hem dan een stem geven. Vaak ook niet. Wat gehoord wordt in stilte, blijkt soms onuitsprekelijk.

En zo ontstond mijn fascinatie voor taal en voor het onzegbare, voor het waarnemen voorbij de woorden. Achteraf gezien is mijn loopbaan ontstaan terwijl ik mijn roeping volgde om anderen stem te geven. Dat deed ik op allerlei manieren. Door les te geven in de Nederlandse taal en door te spreken en schrijven namens anderen. Ik wilde echter ook mensen in de positie brengen zélf stem te geven aan wie zij zijn en zo rolde ik via HRM-functies het vakgebied van coaching in.

Terugkijkend is het niet verwonderlijk dat ik mij specialiseerde in narratieve coaching. Er is niet één manier van narratief coachen. Wel zijn er verschillende benaderingen die van het narratief, dat wil zeggen het verhaal of de metafoor, gebruik maken. Het verhaal als grondstructuur in het proces waarin mensen betekenis verlenen aan hun ervaringen.

Samen met Toos van Huijgevoort schreef ik het boek *Narratief Coachen, de kracht van het zelfverhaal*. Daarin bieden we vele manieren aan waarop je narratief kunt interveniëren. Essentieel is dat je als narratief coach steeds een schone ruimte creëert, waarin het verhaal van de ander er kan zijn zonder het te beïnvloeden met jouw eigen verhalen. Bedenk dat je jouw verhalen niet eens hoeft uit te spreken om de schone ruimte te beïnvloeden...

Tijdens het coachen heb ik ook aandacht voor stilte. Wat gebeurt er bij mij als er stiltes vallen? Wat gebeurt er bij de coachee? En wat betekent deze stilte? Ik merk dat als de stilte er mag zijn er ruimte komt voor diepgang en intensiteit. Stilte hoeft niet te betekenen dat een coachee geen inzicht verwerft. Integendeel: het inzicht kan zo diep en confronterend zijn dat het zich nauwelijks laat verwoorden. Bewust hanteren van de stilte helpt dan bij het verinnerlijken en bij persoonlijke betekenisgeving.

Mijn broer en leermeester is inmiddels bijna 50 jaar en komt eens in de veertien dagen bij ons thuis. Dick en ik



kunnen met elkaar lezen en schrijven. Onze ontmoetingen zijn steeds intenser, voorbij de woorden. Lezen staat bij ons voor luisteren naar de stilte.

In de woorden van de dichter Martinus Nijhoff:

*Wie goed luistert naar dit stil gesprek
Die zal de woorden in zijn hart bewaren*

Zoals Dick niet hoeft te voldoen aan mijn manier van communiceren, zo kan ik het ook van een coachee accepteren dat hij soms geen woorden heeft. Ik aanvaard hem zoals hij ten diepste is, zonder hem per se te moeten begrijpen. 🙏

Je zat naast me tegen de stam,
Legde je jas over mijn voeten
En zweeg een heel uur lang
Niemand had me ooit zijn jas geleend
Of zo mooi tegen me gesproken
Saare Haile, dichteres uit Eritrea

SAARE HAILE
dichteres uit Eritrea

Wat er gebeurde toen ik de camera ook op mijzelf richtte

TEKST: FLORIS ALBERSE



Op het Nederlands Film Festival ging onlangs mijn documentaire *Ik hoor alles - Vincent Bijlo* in première. Ik werkte er 3,5 jaar aan, met vallen en opstaan. De redactie van de *Vuurvogel* heeft me gevraagd om te reflecteren op het maakproces aan de hand van het thema *stille*. Alleen deze vraag maakt al een hoop bij me los. Ergens weet ik namelijk dat er in de *stille* veel kan ontstaan, net als in mijn werk als (team)coach. Maar in hoeverre heb ik tijdens het maken van deze documentaire werkelijk stil durven zijn?

Onder de indruk

2013. Bij Pauw & Witteman werk ik als redacteur. Cabaretier Vincent Bijlo is te gast. De aanleiding is het nieuws van een Belgische tweeling die voor euthenasie hebben gekozen nadat zij doof en blind waren geworden. Vincent Bijlo is blind geboren en in zijn puberteit vertelde zijn moeder hem dat zijn gehoor langzaam zou afnemen, als gevolg van het syndroom van Norrie. In de regiekamer zit ik mee te kijken met de uitzending. Ik hoor Vincent – inmiddels 48 jaar oud – vertellen over de manier waarop hij omgaat met zijn ziekte. 'Ach,' zegt hij in het televisiegesprek, 'ook al zou ik helemaal doof worden, er is nog genoeg om van te genieten in het leven.' Hij voegt er grappend aan toe: 'Er zal nog muziek zijn, en drank, en seks... Ik kan dan alleen mijn vrouw niet meer vinden.' Aan tafel wordt gelachen, ik lach mee. Ik ben onder de indruk van deze relativerende en humoristische kijk. Dat vertel ik Vincent en zijn vrouw Mariska na de uitzending bij een drankje. En vanuit nieuwsgierigheid zeg ik: 'Ik zou het een prachtig onderwerp vinden voor een documentaire.'

Verstoren

Twee jaar later sta ik samen met een cameraman en een geluidsman in de kleine eetkeuken bij Vincent en Mariska thuis. We filmen hoe hij in het donker van deze vroege decemberochtend het brood snijdt. Eerder maakte ik radio-documentaires, nu ben ik voor het eerst regisseur van een documentairefilm voor de televisie. We zullen Vincent nog zeker twee jaar gaan volgen. Mijn spieren voelen wat verkrampt aan. Op een schermje zie ik wat de cameraman filmt. In de auto hiernaartoe hebben we nog een keer de filmstijl doorgesproken, gebaseerd op het scenario dat ik onder begeleiding van andere filmmakers schreef. Nu is het aan de cameraman. We bewegen ons zo geruisloos mogelijk, om het moment niet te verstoren. Er is net genoeg licht, de cameraman maakt



prachtige beelden. Dan maakt hij een zoom op een moment dat ik het niet wil. Acuut houd ik m'n adem in. Ik wil iets zeggen, maar doe het niet. De cameraman en de geluidsman zijn zo'n dertig jaar ouder dan ik. Ze hebben een enorme ervaring in film maken. Ik merk desalniettemin hoe moeilijk ik het nu vind om de controle los te laten. Het liefst stuur ik hier en daar bij. 'Houd je rustig,' zeg ik tegen mijzelf. Ingrijpen zou de stilte verstoren.

Bozig gefrustreerd

Een paar maanden later. Ik stoer me aan Vincents gedrag. Ik krijg steeds vaker het idee dat hij zich niet opent naar me, niet helemaal. Hij wil niet praten over zijn achteruitgaande gehoor, terwijl de documentaire ook daarover gaat. 'Ik wil er niet mee bezig zijn, want alles wat je aandacht geeft groeit,' zegt hij. Daar wil ik natuurlijk respect voor hebben. Het kenmerkt de manier waarop hij in het leven staat. Tegelijkertijd zit ik met vragen. Is hij ooit bang geweest voor de toekomst? Denkt hij er weleens over na? Dringt zijn achteruitgaande gehoor zich weleens aan hem op? Ik stel er voorzichtig een vraag over, maar krijg geen bevredigend antwoord. Ik laat het even rusten, misschien de volgende draaidag.

De stilte van ontmoeting

Ssstt...

Ik kan je soms zo moeilijk vinden
Terwijl ik weet dat je er bent

Ssstt...

Ik voel me vaak zo rusteloos
De gedachten blijven schreeuwen

Ik wil de controle nemen
Of, nee, niet ik, m'n controleur

Ssstt...

Ik adem in, uit, daar ben je
Ik snik van overgave

Sssh...

Maar ook dan proef ik weinig bereidheid om de diepte in te gaan. Ik voel me bozig en gefrustreerd. Dat probeer ik niet aan hem te laten merken, omdat ik bang ben dat het daardoor nog erger wordt. Thuis vraagt mijn geliefde wat er aan de hand is. 'Niet zo veel,' zeg ik. Het is even stil. Die stilte bevalt me niet. Ik vraag vlug hoe het met haar is. Ondertussen blijft de bozige frustratie. Het is een herkenbaar gevoel voor me. Onlangs leerde ik als student in de 3-jarige bij trainers William en Alexandra dat die bozige frustratie mijn favoriete klotegevoel is. Ja, ik herken het, maar hoe kom ik eruit? Geen idee.

Regisseur

Een paar maanden later is het gevoel er nog steeds. Ik ben dankbaar voor de intieme momenten die we wel mogen filmen. En ik vind het niet genoeg, want ik snap nog steeds niet hoe hij nou precies omgaat met zijn achteruitgaande gehoor. 'Hij moet toch angst hebben? Waarom zegt 'ie dat niet gewoon?' vraag ik me af.

Op vakantie kan ik het moeilijk loslaten. Normaal glijden werkthema's redelijk makkelijk van me af, zeker in de rust van onze kampeerauto op een camping. Maar nu blijft het hangen. Hoe moet ik nou toch verder? M'n geliefde oppert dat Vincent zich misschien wel stoort aan mij: 'Dat hij jou ziet als de jonge jongen aan het begin van z'n carrière bij wie alles lijkt te lukken. Jij wil 'm in al z'n kwetsbaarheid portretteren, dat is nogal wat!' Ik mag me inderdaad wel wat minder veeleisend opstellen. Gewoon maar eens kijken wat er gebeurt als we aan het filmen zijn. Ik ben weliswaar regisseur, maar hoeft mijn rol natuurlijk niet te baseren op de etymologische uitleg van 'leiden' en 'besturen'. Ik mag meer volgen en vertrouwen op wat er in het moment gebeurt. Observerend filmen. Stil zijn.

'Dat moet je niet meer doen, Floris'

Het helpt. Vincent opent zich meer. En o, wat vind ik het moeilijk om de controle los te blijven laten. Een paar draaidagen verder stel ik toch weer vragen aan Vincent over zijn gehoor. Hij geeft er voor mijn gevoel maar deels antwoord op. Na het interview pakken de geluidsman, cameraman en ik onze spullen in. Als we nog even bij Vincent binnen komen om gedag te zeggen, zegt hij met stevige stem: 'Dat moet je niet meer doen, Floris. Dat moet je echt niet meer doen.' Wat niet? 'Je bent net zoals zoveel televisiemakers: op zoek naar het drama. Je wil me inkaderen in een soort slachtofferschap. Terwijl ik juist geen slachtoffer ben.' Ik voel me aangevallen en tegelijkertijd ben ik blij dat Vincent zich uitspreekt. Hij heeft

duidelijk het idee dat ik hem niet begrijp, en ik heb duidelijk het idee dat hij mij niet begrijpt. Als documentairemaker is het toch mijn taak om provocerende vragen stellen? Het zou nog twee belangrijke lessen vergen voordat de opening zich door me liet vinden.

Lawaai

Op een avond zit ik in een café samen met een vriendin. Het is lawaaierig, er zijn veel mensen. Ze vraagt waar m'n gefrustreerde gevoel vandaan komt. Ik weet het niet, zeg ik. Ze vraagt door. En dan, temidden van al die mensen, zegt ze: 'Waar ben je precies bang voor?' Dat is het, realiseer ik me. Ik ben bang. Dat ik Vincent niet ga begrijpen, dat het dus een klotefilm wordt, en daarmee de laatste documentaire die ik zal mogen maken, en dat ik dus niks waard ben. Ik word rustiger door het besef dat ik moeite heb om bij mijn eigen angst te komen en dat te delen met iemand. Nu snap ik ook wat ik vraag van Vincent.

Het gaat over mij

Dit inzicht verdiept zich als Wim Berings in de zomer van 2016 bij mij thuis aan de keukentafel zit. Wim is coach met een achtergrond in de theaterwereld. Want weliswaar heeft het gesprek in het café een inzicht gegeven, het is nog niet voldoende om echt verder te komen. Er is nog iets. Maar wat? Wim, help me! Na anderhalf uur heel veel vragen en heel veel antwoorden, wordt Wim stil. Na een tijdje zegt hij: 'De film gaat dus over jou.' 'Nee, de film gaat over Vincent,' antwoord ik. 'Nee, de film gaat over jou. Wanneer ben je verliefd geworden op Vincent?' Ik begrijp niet wat hij bedoelt. 'Verliefd? Ik ben niet verliefd, zie je dat dan niet?' 'Ergens is er een moment geweest dat je aan dit project wilde beginnen. Wat speelde er toen in jouw leven?'

Ik voel het opeens. Ik denk terug aan de tijd bij Pauw & Witteman. Het was een jaar nadat mijn geliefde geconfronteerd werd met een progressieve ziekte. Ik had veel angst gehad. Wat als ze gehandicapt zou worden en zou komen te overlijden? Wat zou er dan van mijzelf overblijven? Ik was er voor naar een psycholoog gegaan en was vervolgens, in Wims woorden, inderdaad 'verliefd' op Vincent geworden. In die tijd was ik me bewust van deze beweegreden. Sterker nog, op de avond dat Vincent en Mariska 'ja' zeiden tegen het maken van de documentaire, had ik uitgebreid mijn eigen verhaal verteld. Maar door de tijd heen had ik mijn verhaal uit onze ontmoeting verbannen. Ik had langzaam maar zeker een schild van ongenaakbaarheid opgetrokken, van waarachter

ik de beschuldigende vinger naar buiten wees. 'Jij zit dus zelf met de vraag,' ging Wim verder, 'hoe je om wilt gaan met jouw angst voor de toekomst. Die vraag projecteer je op Vincents leven. Nogal wiesdes dat 'ie zich af en toe voor jouw karretje gespannen voelt!' Wims inzichten overrompelden me. Het klopt, het klopt. Maar nu? Wat nu?

De camera ook op mij

Uiteindelijk zit ik tegenover Vincent in zijn studio. Hij zit achter zijn drumstel. Er is een camera op hem gericht, zoals altijd. Nu staat er ook één met de focus op mij. Dat is voor het eerst. Ik overweeg om mijn eigen verhaal in de documentaire te verwerken. Ik wil tevoorschijn komen. Ik wil dat dit geen interview wordt, maar een gesprek, een ontmoeting. Ik vertel over mijzelf om Vincent te ontmoeten, in het vertrouwen dat zich hierdoor zal openbaren wat zich wil openbaren. Het vertellen over mijzelf voelt onwennig en eindeloos, alsof ik veel te veel ruimte neem. Toch merk ik al snel dat er iets gebeurt tussen ons. Vincent opent zich en vertelt vrijuit. Alsof van weerszijden de grensposten geopend worden. Hij stemt er zelfs mee in dat we filmen als hij een paar maanden later een gehoortest gaat doen in het ziekenhuis. In de testruimte van het medisch centrum vraagt de audiologie-assistente of hij zijn gehoorapparaten wil uitdoen. 'Dan hoor ik jou niet meer,' zegt Vincent.



'Ik hoor alles - Vincent Bijlo' is een documentaire voor het Uur van de Wolf van de NTR op NPO 2. Terugkijken kan via 2doc.nl. Meer informatie: www.ikhooralles.nl.

De beelden bij dit artikel zijn film stills uit de documentaire (NTR/Moondocs)

Floris Alberse (1987) begeleidt als (team)coach mensen en teams op weg naar hun bestemming: 'Wie ben ik als professional, en wat staat me te doen in mijn werk?' Daarnaast werkt hij met verhalen als documentairemaker. Alberse zit in het derde jaar van de 3-jarige opleiding van Phoenix.



Hans Timmer (1912-1997), *Stilleven met bloemen in een witte vaas*

De stilte waar ik naar luister

TEKST: ANNEMIEK HOOGENRAAD

Op 13 september 2016 om 13:51 uur werd het oorverdovend stil. Op dat moment stierf onze moeder op het door haar uitgekozen moment, omdat ze zoveel moeite met ademen had. De stilte die er toen ineens was, wil ik onthouden: wat een rust, wat een ruimte, wat een licht en wat fijn om te zien hoe mijn moeder zich ontspande. Ontroerende stilte.

We zijn nu ruim een jaar verder en al terugkijkend zie ik verschillende soorten stilte in het proces van afscheid en rouw. De stilte die in mij valt als ik denk 'even mama bellen om...' en het gemis dat zich dan aandient. De stilte die er is omdat ik niet altijd alert meer hoef te zijn op mogelijke signalen waarin ik haar hulproep hoor. De stilte van de dingen die in de laatste dagen misschien nog besproken hadden moeten worden maar waarvoor geen adem meer was. De stilte waarin ik nu ook kan zien welke mooie dingen ik van haar heb aangenomen. De stilte waarin ik de volgende stappen

kan zetten naar mijn eigen autonomie. De stilte die soms oorverdovend is in alles wat ze laat horen, zien en voelen.

Blijkbaar was haar overlijden nodig om in al die stiltes de ruimte te vinden om mijn lijn met haar verder te ontwarren. Om patronen, niet alleen in mijn hoofd maar ook in mijn lijf, los te laten. Om naar een dieper niveau te dalen in mijn eigen veiligheid, in mijn basis. Om daar te kunnen blijven, ook als het heel spannend is. Om dichterbij te komen bij die wijze vrouw die ik wil zijn.

In die stilte kan ik zien en horen wie zij was voordat de verslaving zijn verwoestende grip op haar en onze relatie kreeg. Toen ze nog een energieke, ondernemende, betrokken en creatieve vrouw was die alles deed om mij en mijn broers op onze eigen benen in het leven te zetten. En dat is haar goed gelukt.

Ik vind de stilte in een schilderij dat ik op haar geboortedag op een veiling heb gekocht. Een boeket magnolia's. De trots in haar tuin waaronder wij haar thuis hebben mogen brengen. 🌸



We leven in een tijd die steeds lawaaiiger lijkt te worden, zowel in geluid als in beeld, waar steeds meer afleiding is, waar de verleidingen en het vermaak constant aan ons trekken en waarin tegelijkertijd steeds meer mensen burned-out, overprikkeld en depressief zijn. We raken onszelf kwijt. In de chaos verlangen we in toenemende mate naar stilte en het terugvinden van de verbinding met wie we ten diepste zijn. Yogascholen, stilteweekenden en mindfulnessopleidingen rijzen als paddenstoelen uit de grond. Stilte komt als apart actiepuntje op ons al drukke lijstje en lijkt een luxegoed waarvoor we steeds vaker bereid zijn om te betalen. We staan aan of uit in een soort dualistische verstandhouding met stilte. Stilte fascineert me mateloos. Hoe kunnen we verstillen te midden van het lawaai? Hoe kunnen we ons weer verbinden met de stilte in onszelf? Hoe kunnen we deel zijn van een groter geheel en leven in overeenstemming met wie we ten diepste zijn als alles om ons heen zo onrustig is? Ik ga op bezoek bij bijeenkomsten van de quakers, de soefi's en Tibetaanse boeddhisten in de lawaaiigheid van onze hoofdstad, waar ik kosteloos van harte welkom ben om op drie verschillende manieren te gaan zitten verstillen. En ik duik nogmaals uitgebreid in de visie van Phoenix op stilte, waar het stokken en vertrekken uit het lijf centraal staat in het terugkeren naar onszelf. Stilte is hier de ruimte waarin we vallen en gedragen worden. Een rondgang langs stilte in twee delen. In deze Vuurvogel Deel I: stilte in het hart van alles en stilte als transitieruimte.

Stilte zoeken in lawaaiiger tijden vol verleiding en vermaak

DEEL I: STILTE IN HET HART VAN ALLES EN STILTE ALS TRANSITIERUIMTE

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: BARRY CAREY, ZOLTAN STERN

Quakers: Stilte in het hart van alles

'Look not out, but within... Remember it is a still voice that speaks to us in this day, and that it is not to be heard in the noises and hurries of the mind; but it is distinctly understood in a retired frame.'

William Penn (1644-1718)

Het is vroeg in de ochtend op een fraaie nazomerse zondag als ik mijn auto parkeer in de Vossiusstraat, een nog stille straat pal achter de duurste winkelstraat van Amsterdam. Alle winkels zijn nog dicht. Uitbundige etalages met dito prijskaartjes staren me uitdagend aan. Ik vind wat ik zoek en stap enkele minuten later de trappen op in het portiek van het pand van het Quakercentrum, aan de rand van het Vondelpark. Ik word hartelijk ontvangen door Marianne, die vandaag deurwacht is. Het ademt hier eenvoud. In een kring staan houten stoelen met rechte rugleuningen en witte kussens op de zitting. In het midden een tafeltje met eenvoudige bloemen uit de tuin en een aantal voor de Quakers belangrijke boeken. 'Ik heb de timer op het koffiezetapparaat gezet', laat Marianne me weten. 'Zodra we klaar zijn met

de stilte is de koffie ook klaar.' Ik voel me overdressed met m'n take-away-cappuccino die net nog zo in het straatbeeld leek te passen, werk 'm snel weg en neem plaats in de kring.

'Ik ben er, gecenterd, open met aandacht, en ik hou de ruimte open voor datgene wat er boven komt, afstemmend op het Innerlijk Licht in mij.'
Marlies Tjallingii

We zijn met een vijftal deelnemers vandaag. Ik ben te gast. De stilte wordt ingeluid zodra we gaan zitten. Er is geen voorganger, inleider of begeleider van de stilte. Geen liederen, preken of ceremonie. Het is half elf en we zijn gewoon stil. Mijn gedachten schieten in eerste instantie nog alle kanten op. Ik voel van alles. Geluiden van buiten

dringen de stilte binnen via de ramen. Deuren die dichtslaan, een voorbijganger met een stevige pas op hakken die langsloopt. Ik hoor de klok van een nabijgelegen kerk die om het kwartier laat weten dat de tijd wat opgeschoven is. Een scherpe hoofdpijn, maar is die wel van mij? Een deelnemer leest in stilte iets uit een boekje. Vijf minuten voor het einde staat hij op om iets te zeggen dat hem hierin geïnspireerd heeft. Ik kan het niet goed verstaan, maar dat lijkt niet erg. Stilte volgt op het spreken. Zo is dat gebruikelijk. 'Als iemand zich geroepen voelt tot spreken kan dat', licht Marlies me enkele dagen later aan de telefoon toe. 'Soms zegt iemand iets wat er op dat moment door jouw hoofd gaat. Dat is een soort groepsaura, het veld dat ook in opstellingen geroepen wordt. Dit vraagt discipline en een rustig leren vertrouwen en kennis van binnen dat we geleid worden.' Precies op tijd stopt de stilte. Iedereen geeft elkaar een hand en we doen kort een introductierondje. Bij de koffie praten we over onze tijd van drukte en naar exhibitionisme neigende transparantie, terwijl de reis naar binnen juist verborgenheid, gedragen in verbondenheid met anderen vraagt. Het gesprek gaat makkelijk de diepte in, voelbaar gedragen door de stilte die we met elkaar ervaren hebben. En dat is precies de bedoeling van samen stil zijn, wordt mij benadrukt. >

Stilte als voorwaarde voor het oplossen van conflicten

'(...) be patterns, be examples in all countries, places, islands, nations, wherever you come; that your life and conduct may preach among all sorts of people, and to them. Then you will come to walk cheerfully over the world, answering that of God in every one; whereby in them ye may be a blessing, and make the witness of God in them to bless you: then to the Lord God you shall be a sweet savour, and a blessing.'

George Fox (1624-1691)

Naast de stiltebijeenkomsten kennen de Quakers zogenaamde *Meetings for clearance*. Deze worden gebruikt om persoonlijke levensvragen tegen het licht te houden en bij conflicten. 'Bij conflicten komen we eerst in stilte. Van daaruit zetten we zienswijzen naast elkaar zonder interrupties. We doen dit rond vragen als "Wat is hier aan de hand?", "Wat is jouw visie?", licht Marlies aan de telefoon toe. 'We noemen dat creatief luisteren, of het ons openstellen voor het licht of de stem van God. We gebruiken daar verschillende woorden voor, afhankelijk van onze achtergrond. Normaal zijn we geneigd om tijdens het luisteren al onze mening te vormen en daar zit heel vaak een "ja, maar" in. Hier is het puur: "Dit is mijn gedachte, mijn visie, dit is belangrijk voor mij." In de stilte kan dat blijven resoneren. Dan kan de volgende, die misschien een compleet andere visie heeft, vertellen wat belangrijk is voor hem. Deze bijeenkomsten worden

gefaciliteerd. Iemand moet ook het lef hebben om te zeggen: "Laten we eerst weer stil zijn."

De Quakers kennen van oudsher een grote maatschappelijke betrokkenheid en de onvoorwaardelijke afwijzing van geweld, vastgelegd in de vredesgetuigenis. In 1947 ontvingen ze de Nobelprijs voor de Vrede. Binnen de Verenigde Naties en de Europese Unie doen ze aan zogenaamde stille diplomatie. Vertegenwoordigers van groepen of landen die met elkaar in conflict zijn, worden uitgenodigd voor een maaltijd om zo in open sfeer met elkaar te praten. 'Daar zijn hele bijzondere dingen uit voortgekomen', vertelt Marlies. 'Vaak niet noembaar of benoembaar, maar wel heel essentieel! Ook lokaal zetten ze hun eerbied voor stilte in bij conflicten. Zo is Marlies bijvoorbeeld buurtbemiddelaar en beweegt ze zich in netwerken als vrouwen voor vrede. Ik maak de link naar het bedrijfsleven waarin iedereen maar

zo druk voort lijkt te rennen en er geen tijd lijkt te zijn voor stilte. 'Het zou goed zijn om een vergadering te beginnen met gronding, met bij je adem komen en blijven. En dan een ronde te doen zonder dat je interrumpeert. Het vraagt discipline om te spreken vanuit: Hoe ben ik hier? Wat draag ik bij? Veel conflicten ontstaan omdat we geen tijd hebben om te luisteren.' Ik neem me voor vaker te beginnen in stilte en van daaruit te luisteren en spreken.

Marlies Tsallingii is Quaker. Zij gebruikt stilte onder andere in haar trainingen NLP en geweldloze communicatie voor vrijwilligers en een deel van de staf van een jeugdgevangenis in Palestina. Marlies volgde samen met haar man Sytse bij Phoenix de vervolgoopleiding Transactionele Analyse.

De **Quakers**, oftewel het Religieus Genootschap der vrienden, werd in 1649 door George Fox in Engeland gesticht. Zij zijn bekend vanwege hun soberheid, pacifisme en verzet tegen de slavernij. Quakers noemen elkaar Vrienden, gebaseerd op het Johannes-evangelie h.15, vers 14. In Nederland bestaat een kleine Quakergemeenschap, die verbonden is in een internationaal netwerk.

PHOENIX: Stilte als transitieruimte

Hoe kijken we binnen Phoenix naar stilte en hoe kan stilte een bron zijn om weer in verbinding te komen met onszelf? 'Ik ben gedreven om de Phoenixklank hier goed in te krijgen', opent Wibe Veenbaas ons gesprek. 'De stilte zoals we dat binnen Phoenix bedoelen is geen plek, maar een veld waarin we vallen. Het is een transitieruimte waar nieuwe antwoorden en betekenissen oplichten.' Drie maal spreken we elkaar uitgebreid aan de telefoon over een onderwerp dat zich moeilijk door taal laat grijpen. Het wordt een uitwisseling, waarbij we het proces dat ik zelf gedurende een langere periode bij hem heb mogen doorlopen regelmatig gebruiken om helderheid te krijgen. We spreken over de val door de nacht, oude overlevingsstructuren waarop we terug willen grijpen en die best even lekker voelen, het veld van waaruit uiteindelijk onze eigen antwoorden oplichten en hoe we een getuige en gids nodig hebben op deze route.

De val als een hele diepe buiging voor het leven

luister, mijn jongen, naar de stilte
het is een golvende stilte,
het is een stilte
waarin valleien en echo's verglijden
en die de voorhoofden buigt
naar de aarde

FEDERICO GARCÍA LORCA

'Luister mijn jongen, luister mijn meisje, luister mijn kind, naar de stilte'. Wibe vertelt hoe hij het gedicht van Lorca gebruikt in zijn werk. De eerste zin aan het einde nogmaals: luister mijn jongen, luister mijn meisje, luister mijn kind, naar de stilte. 'Vaak komen mensen in hun midleven met zingevingsvragen,

omdat ze weliswaar ergens zijn gekomen, maar los zijn geraakt van zichzelf. We moeten leren dat zingeving voortkomt uit de diepte en de duisternis van onze innerlijke wereld. En dat het daar ook weer aan voorbij gaat. We zijn deel van een groter geheel. Velen zoeken het buiten, maar we kunnen ons niet verbinden met het grotere zonder zelf af te dalen en de reis naar binnen te maken. Zingeving komt voort uit een diepe buiging naar het leven. Dit proces, waar veel mystici over schrijven, wordt ook wel de val door de nacht genoemd. De ruimte waar nieuwe betekenis op kan lichten, komt als we eerbied hebben voor onze beperkingen en we door onze overlevingsstructuren heen durven vallen. We komen uit de stilte en we eindigen in de stilte, daartussen moeten we wel iets doen!

'De zin van het leven
komt voort uit de nacht.'

Wibe Veenbaas

Dat is niet zo eenvoudig, weet ik uit ervaring. Onze oude overlevingspatronen vechten tegen deze val in het diepe, waar we vrezende geen enkel houvast te hebben en waar slechts duisternis en verlies lijken te wachten. We zijn geneigd ons terug te trekken en ons vast te klampen aan verhalen over onszelf die zekerheden lijken te verlenen. Waarom zouden we dit opgeven en door onze overlevingspatronen heen vallen? Het oude voelt toch vaak goed? En zelfs als de huidige situatie onprettig voelt, lijkt die zekerheid vaak beter dan deze angstaanjagende val. We kunnen van daaruit toch ook zingeven? 'Als ons ik de regie voert dan zetten we het maakbare voorop', antwoordt Wibe. 'We moeten leren dat zingeving oplicht als we af durven te dalen in onze eigen duisternis. Dat komt niet door te doen, maar door te zijn. Zingeving is een woord dat suggereert dat we het met ons ego kunnen regelen, dat we het leven zin kunnen geven door iets te doen, maar ons ik is niet de meester, maar de dienaar. Je moet leren om te vallen, om terug te keren, om op je vader en je moeder te lijken, je over te geven aan de leegte, aan het niet-weten. Wat je in de val moet uitzoeken, daar licht nieuwe betekenis op. Het is als het sneeuwklodje na de winter. Die nieuwe betekenis komt niet door te doen of door perfect te zijn, maar door aanwezig te zijn in je eigen wezen. Het is geen luide beweging, ook al lijkt het soms als je zo'n val maakt of de hele wereld naar je schreeuwt.' >



Begeleiden om betekenis te vinden in de nacht

'Ik studeerde en mediteerde over de stilte, over het dragende veld en wat de condities zijn om ermee te werken. Hoe krijgen we toegang tot de transitieruimte, waar diepe leerbewegingen zich kunnen voltrekken?'

Wibe Veenbaas

Ik weet dat het niet alleen maar een pijnlijk en moeilijk proces is. Onbenut potentieel en creativiteit, die diep in de catacomben hebben liggen slapen, worden eveneens wakker. Het is ook vreugdevol en vervullend. We moeten wel die lege ruimte in durven gaan. 'Om dit te doen hebben we iemand van vlees en bloed nodig die getuige is bij dit proces en ons gidst', zegt Wibe. Precies dit is waar Wibe me in mijn

persoonlijke zoektocht zo mooi in heeft begeleid. 'Ik had steeds het gevoel dat ik een stempel op m'n stempelkaart kwam halen en dat je eigenlijk niet zo veel deed', vertel ik hem. 'Wat een mooi beeld. Jij kwam met je stempelkaart, ik benoemde zo nu en dan wat, was getuige, gaf er soms wat woorden aan en dan gidste ik jou ook weer even: "Kijk, hier heeft het mee te maken." Jij proefde dat het een kracht is die bij jou vandaan komt, die je mee kon nemen naar buiten. In onze ontmoeting kon ik jou brengen op een plek waar je jezelf en je eigen antwoorden kon vinden. Dat is zo mooi, want dat veld waar we dan samen in komen, dat is niet aan ene Wibe Veenbaas. Ik kon je daarin niet helpen. Ik kon het ook niet voor je doen. Je kon je eigen antwoorden vinden omdat deze oplichtten. We hebben in deze processen de ontmoeting met de ander nodig, een binnen-buiten, anders gaat het niet.'

'Waar iemand stokt en vertrekt, daar is de toegangspoort tot de terugkeer tot verbinding.'

Wibe Veenbaas

We praten verder over de val en het veld waarin nieuwe antwoorden oplichten. 'Het vierde veld' noemt Wibe dit. 'Er is een veld van jou en een van mij. Als wij in contact komen, dan komt er tussen ons iets gemeenschappelijks. Dat is het derde veld. Maar op het moment dat we vallen en we naar het gebied van de nacht gaan, het gebied van het niet-weten, dan komen we in het transitieveld. Dat is een krachtig veld dat onze ontmoeting draagt. Dat noem ik het vierde veld. De toegang tot dit transitieveld loopt via het lijf. Daarbij is het proces dat zich tussen begeleider en cliënt voltrekt cruciaal. Stel, ik werk met jou, dan zal, op het moment dat we bij de thematiek komen waar het voor jou over gaat, het

spannend voor jou worden. Deze spanning wordt onmiddellijk zichtbaar in je lijf. Je trekt je energie wat omhoog, je adem stukt. Op het moment dat jij dat doet, gaat mijn energie ook omhoog. Wat meer op mijn manier, maar ik kan het voelen. Ik noem dat het stokken en vertrekken. Daar waar ik als begeleider stok met mijn adem en vertrek uit mijn lijf, ligt de toegangspoort tot de terugkeer naar verbinding. Zodra ik ervaar dat dit gebeurt en ik adem in, kun jij ook weer inademen. Als ik daar samen met jou verder in zak wordt het stiller. Dat is een soort val. Dan komen we in een andere ruimte en is er een veld dat ons draagt. Soms moet ik dit wel een paar keer doen voordat iemand zakt. Het is precisiewerk, waarbij ik heel zorgvuldig werk met het veld van de cliënt. Een voorwaarde om in deze transitieruimte te komen, is dat de begeleider in zijn eigen lijf aanwezig is. "Inwezig aanwezig zijn" noem ik dat. Pas dan kan de ander zich openen. In het begeleidingsproces ga je met elkaar een andere manier van verhouden aan. Het ambacht is dat je als begeleider vanuit je eigen beperkingen steeds weer zelf de val moet maken. Als begeleider ga je voor in deze beweging.'

Wat gebeurt er als we niet in ons lijf zakken en niet in dit veld van ontmoeting komen? 'Op het moment dat we als begeleider een kort gesprekje met iemand hebben waarbij we niet in ons lijf zijn, maar elkaar wel bevestigen in hoe we dat vroeger hebben gedaan, komt er een soort onschuld en een glimlach. Dat voelt overigens ook als een stilte, maar dat is een stilte waarin we het hoofd niet buigen, waarin we teruggrijpen naar oude gewoontepatronen, liever blijven afwachten en de verlossing buiten onszelf zoeken. Ik noem dat een trance stilte. Het is meer een geruststelling van het ego. Ik zeg niet dat het niet prima is om zo nu en dan in trance te verblijven, maar het is niet de stilte als bron, niet de

stilte als dragend veld, niet de stilte waaruit betekenis kan oplichten en waar de betekenis van het leven uit voortkomt!'

Langs schaamte, schuld en existentiële angst om nieuwe betekenis te vinden

'Mensen moeten eerst vallen om toegang te krijgen tot de grotere ruimte. Dat kan angst oproepen.'

Wibe Veenbaas

Wat maakt nou dat we vaak op dat randje blijven staan? 'In het proces van de val door de nacht worden we geconfronteerd met de existentiële gevoelens van ons bestaan', verduidelijkt Wibe. 'Gevoelens als existentiële angst, schuld, onschuld en schaamte zijn meetinstrumenten die we meekrijgen om een ego te kunnen ontwikkelen in het systeem waarin we opgroeien. Vervolgens moeten we met diezelfde gevoelens leren omgaan vanuit een groter perspectief, om ze weer te verbinden met de wereld waar we uit voortkomen. Dat wat we zo zorgvuldig hebben opgebouwd om te overleven, gaat ook weer breken. Daarom is het een val. Het lijkt alsof je je eigen bouwwerk laat instorten. Omdat het opnieuw angstig is, grijpen we instinctief terug op onze overlevingsstructuren en blijven we op de rand.'

IN DEEL II: STILTE ALS TOEGANG TOT HET HART EN STILTE ALS GROOT MISVERSTAND

In De Vuurvogel van juli 2018, met als titel Levenslust en Levenstaak: waartoe roept het leven jou?, zoek ik verder naar antwoorden op de vraag hoe je, in lawaaiertijd vol verleiding en vermaak, contact kunt maken met de levensenergie die in jou huist. Ik ben dan te gast bij een meditatieavond van de Soefi-gemeenschap Amsterdam en van het Shambhala Centrum Amsterdam.

Het is een blinde trouw van het mens-kind aan zijn oorspronkelijke bewegingen. Dat voelt vertrouwd en onschuldig. In de masterclass De bewegingen van de ziel doe ik niks anders dan op verschillende manieren naar dit proces kijken. Als we dit niet aangaan, raken we uiteindelijk betekenis kwijt. Dan sterven we in gevecht, in plaats van vrede te krijgen met het leven. We hebben weet nodig van een horizon waar we naartoe gaan en waar we weer deel zijn van een groter geheel. Mensen moeten langs de rafelranden. Je moet je beperkingen kennen. Je moet proeven dat het leven schuurt voordat het in z'n vrede weer oplicht. Ons diepst eigene is dat we vrede krijgen met de grondtonen van ons bestaan. Hier kan het nieuwe zich ontfouten. Net voordat we ons gesprek beëindigen zegt Wibe uit de grond van z'n hart: 'Wat is het toch een zegen dat we dit werk mogen doen.'

Het is een druilerige zondagmiddag als ik het derde telefoongesprek met Wibe beëindig, over een onderwerp waarin hij voor mij zo'n belangrijke rol heeft gespeeld. Als ik de opnamen van onze gesprekken terugluister om uit te werken voor dit artikel, ontroert het me hoe we nu, een paar jaar later, zo zorgvuldig zoeken naar taal voor een proces waarin woorden richting geven en tegelijkertijd tekortschieten. Heel dierbaar om samen te mogen doen. 🌿

Herinneringen aan

ALEXANDRA TOMPKINS

Afgelopen zomer overleed Alexandra Tompkins. Een gedreven en begenadigd trainer en begeleider. Meer dan wie ook ging ze voor haar eigenheid, ontwikkelde ze haar eigen geluid en stijl van werken en schreef ze voor de Vuurvogel artikelen over haar inzichten en haar manier van werken. In onderstaand artikel vind je een aantal citaten uit haar bijdragen aan de Vuurvogel die haar collega's inspireerden tot een reflectie op hun samenwerking met Alexandra en op wat zij haar collega's en haar vele cursisten nalaat.



VRIJ NAAR GUSTAV KLIMT

'De innerlijke vrede die ontstaat wanneer je naar buiten hebt gebracht wat gezien en gehoord moest worden, is groot en vervullend.'

De reflectie op dit citaat brengt mij naar de woorden die Anna Enquist schreef in het gedicht *Andante*:

*Als de tocht niet meer voert naar de
plaats waar alles weer goed komt,
wat houdt haar gaande?...*

Alexandra, je rotsvaste vertrouwen in het goede en de plek waar alles heel is, vormden de basis van waaruit je werkte. Je had zo'n contact met de essentie, waar jij en wij allen van afgesplitst zijn geraakt in onze verwondingen, opgedaan in de hechting. Datgene wat er ooit niet mocht of kon zijn, afgedekt met overlevingsmechanismen. Onszelf verlaten om OK te willen zijn in de ogen van degenen die we zo liefhebben en zo afhankelijk van waren. Jij had weet van de grootsheid, het licht dat we werkelijk zijn. Jij wees anderen de weg door 'm te gaan. Jij leerde vanuit je eigen wond expressie te geven aan het verholde met een niet-aflatende hoop en geloof in heelheid. Dit leefde je voor en ging het zelf steeds opnieuw aan. Jouw licht en liefdevolle aanwezigheid als bedding voor groei heb ik mogen ervaren als vriend en als collega naast je. Menig cursist nodigde je uit om te komen met dat wat belangrijk

was om gezien en gehoord te worden. In je rust en de kunst van het wachten, die je als geen ander verstond, maakten zij belangrijke stappen in hun leven. Dichter bij zichzelf, dichter bij essentie. Innerlijke vrede.

*...Rood zand
op het fresco verbleekt, troost verkleint
tot een blik, tot een handpalm.
Als niet wanhoop met windkracht tien
in haar rug staat, wat houdt haar in gang?*

*De straatstenen houden haar gaande
ogen likken de gevels, de keel
is gulzig naar lucht. Haar houdt
in gang het plezierpaard lijf dat
geen halt verstaat. Haar hakken
slaan vuur uit de tegels: Dat zij gaat
houdt haar gaande. Zij gaat.*

ANNA ENQUIST

PETER ASSCHEMAN

'Als we vanuit compassie naar onszelf leven [...] leven we steeds meer vanuit onze natuurlijke staat van zijn.'

Als ik Alexandra's artikelen nog eens doorlees, springt deze zin er voor mij uit. Hier verwoordt ze bij uitstek hoe ik haar ervaren heb. Levend vanuit zichzelf, ontspannen, met een aanstekelijke, vrolijke nieuwsgierigheid naar het leven en de mensen om zich heen. Wat kon ze daarvan genieten! Zelfliefde en zelfheling lagen voor Alexandra in elkaars verlengde. Ook al is ze niet beter geworden, ze heeft zichzelf wel heler gemaakt en ik denk dat dat voor haar het grotere perspectief was dat ze voor ogen had. Daaraan was ze zeer toegewijd, het maakte haar rustig en tegelijkertijd vastberaden. Al met al heb ik haar door de jaren heen steeds meer Alexandra zien worden.

MANON MIESSEN

‘Een ziekte nodigt uit om de vorm (doorgaan zoals we het deden om te overleven) los te laten om bij onze essentie (wie we in wezen zijn) te komen.’

Alexandra. En *Ambacht van het hart*. Zij en ik, het eerste paar vrouwelijke trainers voor een vervolgopleiding. We hadden er zin in, twee jaar geleden, we vonden het spannend. We ontmoetten elkaar in onze liefde en in onze verschillen. Waren opgelucht dat we irritaties konden uitspreken en dat 't dan elke keer weer ging stromen. We groeiden aan elkaar in de dans van samen en eigenheid, en vonden een mooie cadans. Net voor ze hoorde dat ze zo ziek was, spraken we tijdens ons loopje in de pauze ons enthousiasme uit volgend jaar nog een keer samen *Ambacht* te geven...

Bovenstaande zin heb ik haar zien leven. Ze zag ziekte als een kans en leefde dat voor. Ze kon dat ook met bevoegenheid uitdragen naar cursisten. Hen leren (hun) ziekte, vermoeidheid of pijn te omarmen en aan te nemen als deel van de wijsheid van het leven, als een kans om weer diepere lagen van hun patronen los te laten. Om door onze schillen heen te vallen in wie we in wezen zijn. Ziekte als een pad van transformatie, of je nu beter wordt of niet. Ze had de gave om mensen daarin te bereiken.

Ook heb ik de dierbare herinnering aan onze speelse gesprekken in de pauze. Over ons welbevinden, en over hoe om te gaan met onze eigen ongemakken. De tips die we uitwisselden, de lach en de traan. De groene, roze of oranje shakes, die Alexandra tussen de programma's en oefeningen rond haar stoel had staan. Zo zie ik haar nog voor me: net voor de groep weer binnen kwam, of tussen de bedrijven door, steeds een paar slokken van zo'n gezonde, kleurige shake. Ze maakten helaas niet het verschil tussen leven en dood. Ze waren wel deel van hoe ze met passie in het leven stond...

CONNY TEN KLOOSTER

‘Zelfheling begint waar het verzet ophoudt.’

Met Alexandra heb ik vaak gesproken en gedeeld over onze moeders. Ze had een lastige relatie met haar moeder en had een enorm verlangen naar haar intimiteit en liefde. Tot ze op een gegeven moment aangaf: 'Ik heb het losgelaten. Waar ik naar verlang, gaat gewoon niet komen. Mijn moeder kan het me niet geven en dat is wat het is.' Ze deelde het op zo'n manier dat ik direct was geraakt. Ik zag mezelf terug in het eindeloos naar mijn eigen moeder pendelen om op allerlei manieren voor elkaar te krijgen waar ik zo naar verlangde. Hoe zou het zijn als ik dat losliet? Alexandra deelde er openlijk over in de groep, wat veel teweegbracht bij de deelnemers.

Alexandra gebruikte haar eigen levenslessen en lijf als instrumenten om anderen te faciliteren om door de weerstand of het verzet heen te zakken. Met haar prachtige balans van kwetsbaar en krachtig kwam ze uit bij een diepere laag, voorbij de strijd. De ene keer sprak ze met zachte stem en dan weer stevig om je uit te dagen. Alsof ze je verleidde om het verzet op te zoeken en het dan weer los te laten. Bij Alexandra was de weg van zelfheling een dans van het stevig vastpakken van je strijd en vervolgens een overgave aan het Grotere, voorbij het verzet. Dat heeft ze zelf steeds voorgeleefd, tot het einde aan toe.

WILLIAM WILSON

‘Uiteindelijk gaat het om overgave aan de liefde, waarin we de ander ontmoeten in plaats van met de ander samen te smelten.’

Het wakker kussen van het verloren land – de kunst van het ontmoeten, van het relateren. Alexandra verstond de kunst en genoot ervan om koppels weer dicht bij elkaar te brengen. Ze was in staat om in korte tijd helder neer te zetten waar het in essentie over ging. Bijvoorbeeld van irritatie over een niet goed ingeruimde afwaswasmachine, via de plek van moederszoon, naar een diep verdriet over een te jong gestorven opa.

Tien groepen *Wakker kussen* deden we samen. We werden er steeds beter in om onze eigen dynamieken te herkennen als we samen voor de groep stonden en deze dan te gebruiken om uit te leggen hoe je vast kunt lopen in een relatie. Hoe haar behoefte aan diepgang kon botsen met mijn voorkeur voor structuur en overzicht. Hoe collusies ontstaan, en hoe je er

weer uit kunt komen. Meer dan eens hebben we onbedaarlijk om ons zelf moeten lachen. Niet alleen de relaties van onze deelnemers werden zo meer solide, ook onze eigen (trainers-) relatie werd er vaster en lichter van.

Voor mij zit de waarde van *Wakker kussen* vooral in hoe we werkten met *vergeving* en *zelfliefde*. Je kunt de ander alleen vergeven als je leert zien hoe je dan ook jezelf moet vergeven, hoe schaamte, afkeer van jezelf, soms zelfs zelfhaat plaats kan maken voor zelfliefde. Daarin heb ik veel van Alexandra mogen leren. Wat had ik graag nog meer met haar, mijn lieve *Wakker kus*-maatje, willen kunnen oogsten.

STEFAN WOUDEBERG

‘Liefde is het sterkst zelfhelende vermogen dat we hebben: liefdevol zijn naar onszelf, liefde geven aan anderen en liefde aannemen van anderen. Gek genoeg vaak een enorme klus.’

Ik werd altijd blij als ik Alexandra zag, en dat had zo te maken met de energie die ze uitstraalde. Haar vrouwelijke energie, haar liefdevolle blik. De prachtige combinatie van diepte en lichtheid. Ik ben dankbaar dat Alexandra en ik een paar jaar samen de workshop *Moeder-dochter, terug naar je vrouwelijke bron* hebben begeleid. Ik heb daarbij zo genoten en geleerd van hoe ze zichzelf was in de groepen: zacht, stevig en nabij. Werkelijk ontmoetend in de diepte, heel goed kijkend met haar hart. Wat heel eigen aan haar was, was hoe ze altijd weer nieuwsgierig en gefocust bleef op healing van binnenuit. Liefde voor haar lichaam en haar spirit. Zorgvuldig daarin. Ze heeft zoveel verkend op dat gebied. Zo toegewijd, verantwoording nemend voor haar lichaam en geest. Het missen van haar is er, wetend dat rouw de achterkant is van de liefde.

RONI KLEINGELD



Lijfwerk van een yogi

HET VIJFDE CHAKRA: RUIMTE, LEEGTE EN KLANK

TEKST: WIETSKES JANSSEN SCHOONHOVEN



Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Via het lijf kan je snel tot de kern van een vraag komen, en tegelijk is het niet altijd zo gemakkelijk om deze taal te verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakrapsielologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie, gekoppeld aan asana's (oefeningen) om je lijf en je persoonlijkheid beter te begrijpen. In de opleiding De maskermaker kan ik het oude systeem van de chakrapsielologie terugvinden in de indeling van de maskers. Dit inspireert me in het voor deze opleiding zo essentiële lichaamswerk om instinctieve patronen en bewegingen zichtbaar te maken zodat cursisten ermee kunnen werken.

In dit nummer over stilte neem ik jullie mee op een mini-reis door het gebied van het vijfde chakra of visuddha chakra. 'Visuddha' betekent letterlijk: puur of zuiver. Het keelchakra is het gebied van ruimte, leegte en klank. De stille ruimte waaruit het leven voortkomt, aldus de yogi.

Wat zijn chakra's? Kort:

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam om indrukken en informatie van buiten waar te nemen, te verwerken en over te dragen. En om van binnenuit de wereld tegemoet te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van de hormoonklieren werden de zeven hoofdchakra's door de yogi precies op die punten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Vijfde chakra, Vishuddha chakra

Plek:	onderste 5 nekwerfels en overgang naar de bovenste twee: atlas en draaier
Element:	akasa (spreek uit akaasj) of ether
Masker:	rigide, de dans tussen vorm en essentie
Werkorgaan:	stembanden
Gevoelsorgaan:	oren
Zintuig:	horen
Klank:	AUM
Kleur:	helderblauw
Dier:	olifant

De val in de nacht

In de traditie van Saswitha, waar ik ben opgeleid als yogadocent, wordt dit het meest ongemakkelijke chakra genoemd. Het is leeg en stil hier. Veel mystici hebben zich in het vijfde chakra op weg naar inzicht en helderheid verloren gevoeld. Dit is het gebied van de val, de schreeuw: mijn God, waarom hebt u mij verlaten? De wanhoop achter de roep: waarom? Of: waarom ik? Een schreeuw die door Ted Neeley als Jesus Christ Superstar fenomenaal vertolkt wordt in zijn versie van Gethsemane, 30 jaar na zijn hoofdrol in de film (youtube opname New York: www.youtube.com/watch?v=0rEVwwB3lw0). In de val hierdoorheen komt het licht van inzicht of licht een diepere betekenis op. Bestaande beelden en overtuigingen moeten worden losgelaten of gezuiverd om tot nieuwe inzichten te komen. Dit komt overeen met de manier waarop we binnen Phoenix kijken naar zingeving en betekenis die uit de nacht voortkomt.

Na de recente dood van mijn moeder tref ik mezelf regelmatig in deze lege, stille ruimte aan, wachtend op een volgende stap in het rouwproces. In mij voltrekt zich iets waarbij ik zo nu en dan een glimp opvang van een nieuwe wereld waarin alles hetzelfde is terwijl er tegelijk iets wezenlijks is veranderd.

Lustig loslaten

Het vijfde chakra spiegelt het tweede chakra van genot, fantasie en angst. Waar het tweede een appel doet op vastpakken en -grijpen en de angst om te verliezen, gaat het in het vijfde chakra om loslaten en onthechten. Dit leer je niet door lust te onderdrukken of door te ontkennen dat je gevoelig bent voor materie en de daarmee samenhangende fantasie en angst, maar door je gewaar te zijn van de betekenis van deze drie-eenheid voor jou persoonlijk en door te oefenen in onthechten. Volgens de yogi een lang en intens proces. Bij Phoenix leren we dat in het vastpakken het loslaten geboren wordt. 'Als ik je vastpak, kan ik je loslaten' luiden de laatste regels in het gedicht 'Waarom hebben alle dingen een naam?' van Wibe Venenbaas, dat in de entree van de Nieuwegracht hangt. Het dier van dit chakra is de olifant. Niet het kuddedier dat ondersteuning en bevestiging krijgt van de andere dieren, maar de oude, zeer ervaren maar uitgestoten olifant, die nog jarenlang voort kan door zijn kennis van het oerwoud, zijn scherp gevoel voor gevaar en zijn kracht, terwijl hij tegelijk besef heeft van de naderende dood.

Horror vacui

We hebben van nature een huiver voor de leegte en voor de stilte. We vullen onze leegtes vaak met sociale contacten en activiteiten, met radio- en televisiegeluiden. In de middeleeuwen werd de term horror vacui in de volkstaal geïntroduceerd om de afschuw voor leegte te duiden. Dit zie je ook in de kunst van die tijd terug. Om hun angsten te doorgronden en hun verleidingen te beteugelen hebben veel yogi, asceten, zieners en mystici zich teruggetrokken in de stilte van de bergen, het oerwoud of de woestijn. Ik kan mijn eigen kleine woestijn bijvoorbeeld ontmoeten in de eerste dagen van een vakantie als ik niet hoeft te werken en alles in mij roept om iets zinnigs te doen. In het verduren van deze onrust val ik er doorheen en kan ik om mezelf glimlachen. Gewoon zijn is ook een kunst. >

De sleutel tot beheersing is stilte, op alle niveaus, want in stilte worden we gevoelig voor vibraties en door deze gevoeligheid zijn we in staat ze op te vangen.

SRI AUROBINDO



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Levenslust en levenstaak: waartoe roept het leven jou?

Wat inspireert jou en zet je in beweging? Wat heb jij in de wereld gezet en hoe werd die passie in jou aangewakkerd? Hoe komt jouw verlangen tot uitdrukking in wie je bent en wat je doet?

HOE AANLEVEREN?

Je tekst mag maximal 1 A4'tje lang zijn of 4500 tekens bevatten. Lever je bijdrage aan in Word. Je illustratie of foto moet een .jpg zijn van minimaal 1 Mb of 1600 x 1600 pixels. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik wettransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 1 maart binnen zijn.

Nieuw! Vuurvogel delen

Ben je geraakt door een artikel of gedicht uit de Vuurvogel en wil je het bewaren of met je vrienden delen? Zowel de hele Vuurvogel als losse artikelen kun je downloaden of delen via social media. Ga hiervoor naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal? Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden. Phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Bron van leven

Het vijfde chakra is het laatste van de zeven chakra's dat met een element verbonden is: akasa of ether, de lege, stille ruimte én de bron van klank en leven. Als het ergens leeg is, hoeft het nog niet stil te zijn en waar het stil is, is het niet altijd leeg. Voor de yogi veronderstelt klank beide kwaliteiten om gehoord te worden. De stilte die ontstaat als de voorgaande klank is weggestorven en de leegte om zich daarin te kunnen uitbreiden. Je kunt je gevoeligheid hiervoor trainen door actief te luisteren en door te mediteren. Met het toenemen van je gevoeligheid voor vibraties en resonantievelden die ook zo horen bij het vak van begeleider, leer je de klank waarnemen die de Nada Brahma wordt genoemd, de oerklank van de schepping. Hoewel de ether leeg en stil is, is deze ruimte doortrokken van energie. De klank AUM is het symbool van deze energie en vertegenwoordigt alle frequenties, alle octaven en alle denkbare geluiden. Het is deze energie die in de tantra gezien wordt als de basis voor het ontstaan van het heelal, het begin van het leven. Ter inspiratie kan je de opnamen googelen die NASA heeft gemaakt van planet Earth en andere planeten in het heelal: www.youtube.com/watch?v=KzFDVBRZjUA.

Oefeningen

Om aan te komen in de stille ruimte biedt het lichaam een belangrijke toegangspoort. Yoga-oefeningen kun je zien als een voorbereiding op meditatie. Het is voor velen van ons gemakkelijker om via de concrete ervaring van het lijf in de stilte uit te komen dan via de meer abstracte weg van de geest en de concepten. Je kunt elke oefening een vijfde chakra-kwaliteit geven door een deel van je aandacht naar de leegte na de uitademing te brengen. Je ademt in, je ademt lang uit en blijft een moment leeg, totdat de volgende inademing als een nieuwe golf door je lichaam trekt.

Nekrol

De nek is het smalste deel van het bovenlijf en fungeert als een filter in de energiestroom tussen lichaam en geest. Hierdoor is de nek gevoelig voor spanning en stijfheid.



Nadi shodana pranayama

Een kalmeringsoefening voor de geest.

- Ga ontspannen rechtop zitten, in lotushouding of plaats je hielen voor het bekken
- Plaats je linkerhand op je knie en breng duim en wijsvinger bij elkaar in gyana mudra
- Plaats je rechter ringvinger op het punt tussen je wenkbrauwen en geef lichte druk
- Je rechterduim gebruik je om beurtelings de onderkant van je linker en rechter neusvleugel af te sluiten
- Sluit de linker neusvleugel met je duim en adem uit door de rechter neusvleugel, blijf een moment leeg en laat de inademing komen
- Als je de inademing hebt voltooid, sluit je de rechter neusvleugel met je duim, terwijl je met het verplaatsen van je duim de linker opent. Adem uit door de linker neusvleugel en laat de inademing weer komen. Steeds adem je in door dezelfde neusvleugel als waardoor je hebt uitgeademd. Je kunt variëren met de lengte van je in- en uitademing en de leegte daarna (bijvoorbeeld 4 tellen in, 8 tellen uit, 4 tellen leeg - altijd langer uit-dan inademen).

Schouderstand

Ook wel de koningin van alle houdingen genoemd (de kopstand is de koning). Goed voor nek en schoudergebied en de schildklier.



Ploeg

Vanuit de schouderstand beweeg je naar de ploeg. Je laat je benen achter je hoofd zakken totdat je voeten de grond raken.



Vis

Na de schouderstand en de ploeg zorgt deze oefening voor een extra strekking van de nekspieren en voor ruimte bij borst en keel. Ga op de rug liggen. Met de handen op heupbreedte duw je het bovenlichaam met de ellebogen omhoog en buig je de nek naar achteren tot je hoofd de grond raakt.



Tips

- Luister naar de stilte na de klank of de stilte na of achter de woorden. Klank krijgt zijn betekenis in de stilte na de klank, woorden krijgen hun betekenis in de stilte nadat ze gezegd zijn. Wat heb je aangenomen of ingeademd als de klank of de woorden zijn verstomd? Waar voel je dat in je lijf? Of, als je het niet weet, vraag het je eens af.
- Het zingen van liederen, mantra's of klanken kan je gewaarzijn van dit gebied openen en je ontvankelijker maken voor de grote ruimte in het leven van alledag (speciale workshops vind je onder andere via www.saswitha.nl of www.jankortie.nl), net als musiceren of luisteren naar voor jou speciale muziek. Zo kan de muziek van Bach, Arvo Pärt of Satie me meevoeren naar de stille ruimte achter de klanken.
- Neem eens de tijd om je 10 minuten in stilte te verbinden met een object, persoon of kunstwerk. Sommige van mijn cursisten doen deze opdracht met een voor hen betekenisvol iemand: een (stief)dochter, partner of ouder. Anderen met een boom, een steen of een schilderij. Een Amerikaanse kunsthistoricus verwoordde het als volgt: 'Look, keep looking until you're blind with looking and then something meaningful will lighten up.' Kijken en luisteren doe je met je hele lijf en als je er een tijdje actief blijft en je oordeel, verveling, fascinatie of wat het ook is voor jou neemt dan kan het zijn dat je als vanzelf een andere ruimte instapt.
- Blauw is de kleur van het keelchakra. De kleur van de lucht achter de wolken of het water van een blauwe zee kunnen dit gevoel voor de grote ruimte oproepen. Maar ook kleine dingen als blauwe kaarsen of kleding, een blauwe muur in je huis of op je werkplek kunnen je hier dichterbij brengen. 🐦





ALBAST

Met jou heb ik mijzelf doorgrond.
Mijn handen, die jou bewerkten
op het kloppend ritme van mijn hart.
Door het donker naar het licht. Hakkend, schavend, schurend de weg naar binnen.
Zo ontdoe ik jou en mij van oude lagen.
In jou wordt het landschap van mijn ziel zichtbaar.
Mijn handen strelen jouw wonderlijk zachte geopende kern.
Geraakt voel ik mij.
Doorschijnend licht valt op ontstane ruimte in jou, in mij.
Verwonderd door verborgen schoonheid,
prijsgegeven door doorwerkte nacht van het bestaan.
Blijvend anker, dwars door de tijd.
Brug naar de toekomst.
Weerspiegeling van sprankeling en licht.
Door jou doorgrondde ik mijzelf weer dieper.

MARIËT VAN COOTEN
