



Een verstillende wandeling

Met aandacht wordt er gelopen, een levensvraag gaat mee en tijdens een korte stop is er een natuuropdracht. Stille wordt vooral ervaren als een staat van *zijn*. Een persoonlijke impressie langs ‘stapstenen’ van ontmoeting met stilte buiten en binnen jezelf.

Stilte ... Wat is dat eigenlijk? De algemene beschrijving van stilte is de ervaring van geen enkel geluid, of de ervaring van zó weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd. Voor mij is stilte veel meer een staat van *zijn*.

In een staat van *zijn* heeft stilte niets te maken met de afwezigheid van geluid. In de stilte hoor je juist alles, alleen je oordeelt er niet over. Je laat het voor wat het is, zodat het onderdeel wordt van de stilte. Dat geeft zoveel rust en ruimte. Stilte heeft voor mij veel meer te maken met het ontwikkelen van innerlijke stilte. Ik ontmoet er mezelf.

Bronnen van stilte

Mijn verlangen naar stilte is een rode draad die door mijn leven loopt. Ik kwam al vroeg in contact met bronnen van stilte: de Taizé-gemeenschap in Frankrijk, bezoek aan diverse kloosters in Engeland, Duitsland en Nederland, zoals de Kleine zusters van Jean de Foucault, met de gedachte om in te willen treden. Het liep anders. Ik ben getrouwd en we kregen vier kinderen. Het verlangen naar stilte bleef echter in me fluisteren.

Ik vind de stilte tegenwoordig in het geven van retraites – onder andere in het Liobaklooster in Egmond-Binnen – en in het begeleiden

Stilteoefening

Verlang jij soms ook zo naar de stilte? Naar meer stilte in je leven? Stilte als adempauze, als pleisterplaats waar je even niets hoeft of moet ...?

Ik wil je graag, hier en nu, vijf minuten stilte aanbieden. Alsjeblieft.

Hoe was dit?

Ben je echt vijf minuten stil geweest? Misschien las je direct verder en dacht je er niet over na om echt even stil te zijn en niks te hoeven.

Mag ik je uitnodigen om het alsnog te doen?! En stel jezelf de vraag: ‘Wat kan stilte voor mij in mijn leven betekenen?’

Om jezelf te vullen met stilte kan vijf minuten al genoeg zijn.

< Drents landschap



van stiltewandelingen, op aanvraag en voor de Adelbertus Abdij in Egmond. Ik vind de stilte vooral in mezelf.

Groeien in stilte

*Ik zou willen groeien
in de stilte
zodat zij groeit in mij*

*Ik zou willen groeien
in de stilte
zodat zij hoorbaar wordt
in de woorden*

*Ik zou willen groeien
in de stilte
die me niet afsluit
maar nieuwe levensvreugde
openbaart*

*Ik zou willen groeien
in de stilte
die me dichter
bij mijn verlangen brengt*

*Ik zou willen groeien
in de stilte
die me dichter
bij het fluisteren brengt
van mijn hart*

VRIJ NAAR MARINUS VAN DEN BERG
UIT: VORMEN VAN GELUK

Lopen met aandacht

Sinds enkele jaren begeleid ik maandelijks stiltewandelingen voor de Abdij in Egmond. Deze wandelingen sluiten goed aan bij de benedictijnse spiritualiteit. De broeders beoefenen de stilte dagelijks – dit is één van de kernbegrippen van de benedictijnse traditie.

Een ander kernbegrip is dat zij hun dagelijkse activiteiten met aandacht willen doen. Hiermee is de link naar de stiltewandeling gelegd. We lopen in dezelfde traditie, al is het maar een paar uurtjes, we beoefenen de stilte en we lopen met aandacht.

Verstilling

Ik noem het graag een verstillende wandeling. Verstillen als beweging naar de stilte toe. Verstillen gaat over het proces van gaandeweg stiller worden in plaats van statisch stil (moeten) zijn. Mensen komen vanuit een verlangen naar stilte.

Ik hoop dit verlangen aan te spreken en een veilige bedding te geven. Graag spreek ik mijn deelnemers erop aan dat ze niet stil móeten zijn, maar dat ik ervan uit ga dat ze de intentie hebben om stil te willen zijn. Van binnenuit dus. Verlangen naar die bron van stilte is een weg naar binnen. Dan kunnen ze vanuit hun plek van verlangen gaan lopen.

Labyrint

Het beeld van een labyrint komt bij me op. Je loopt het pad van het labyrint met het verlangen naar stilte in je hart. Soms lijkt het of je er bijna bent, of je de stilte bereikt hebt en dan loop je er toch weer verder van weg. Maar als je vol vertrouwen blijft lopen, merk je dat de weg zelf al verstillend werkt. Zo kom je als vanzelf

aan bij het middelpunt, de kern, waar je je kunt laven aan de stilte.

Het vredige lopen

Ik zie mezelf als een wegbereider voor mensen die graag willen verstillen. Mijn wandelingen zijn meestal in de duinen: een verrijkende, inspirerende omgeving om stil te zijn. Als je niet praat, staan je andere zintuigen extra open. Vaak ervaren mensen alles veel sterker: de wind die allerlei geluiden maakt, de zon die op hun gezicht schijnt of die op de landjes schaduwen maakt, de grond die ze draagt, de diverse bessen in de struiken, de sporen van konijnen en paarden, de immense stilte die ze vervult, het vredige lopen.

Stiller willen worden

Er zijn onderweg diverse stops waar we ons opnieuw met onze intentie om stiller te willen worden verbinden. Door een natuuropdracht te doen. Door even stil te staan bij wat zich nu in je voordoet. Door een gedicht voor te lezen. Door het gebruik van mijn Levenskunstspel, dat bestaat uit 52 kaarten met een levensthema, een afbeelding en drie verdiepende vragen.

Vragen als richtingaanwijzer

We wandelen een stukje met één vraag uit het Levenskunstspel en de vraag doet zijn werk. Een vraag heeft als het ware toverkracht. Het is als een richtingaanwijzer die je aandacht richt: richt op je mogelijkheden.

De stilte laat ieders eigen wijsheid tot zijn recht komen. Je antwoord dient zich aan in de vorm van iets wat je in de natuur tegenkomt: een vogel, een gebroken tak, een spiegeling in een plas, een gebogen boom.

Het kan een heilzame ervaring zijn dat je met een vraag kunt wandelen – of zelfs leven – in plaats van dat je een vraag direct moet beantwoorden. Zoals Rilke zo treffend weergeeft in het volgende gedicht.

Leef nu je vragen

*Heb geduld met alles wat
onopgelost is in je hart
en probeer je vragen met liefde te bezien,
als kamers die gesloten zijn.
Of als boeken in een volslagen vreemde taal.
Leef nu je vragen.
Misschien zul je dan geleidelijk,
zonder het te merken,
jezelf, ooit op een dag
in het antwoord terugvinden*

RAINER MARIA RILKE

Natuuropdracht

Op een open plek staan we even stil bij de Levenskunstvraag waar we mee gelopen hebben.

Ik nodig ieder uit om een natuurstilte te maken van datgene wat er in hen leeft: een collage met voorwerpen uit de natuur. Het hoeft geen kunstwerk te worden. Het gaat er om dat je op jouw eigen wijze in beeld brengt wat je ervaring is.

Er worden altijd weer hele bijzondere stilte-ervaringen gemaakt. Mensen verrassen zichzelf en zijn vaak geraakt door wat ze gemaakt hebben.

Een beeld blijft ook bij je en kan een anker zijn voor je inzicht of het antwoord dat je hebt gevonden. ▷



Vertrouwd met de stilte

Dit in stilte met elkaar onderweg zijn levert rijke ervaringen op. Het inspireert tot verwondering en geeft ruimte om helemaal aanwezig te kunnen zijn. Stilte zorgt ervoor dat je mag zijn wie je bent, dat je mag rusten in je eigen wezen.

Een belangrijke sleutel daarvoor is denk ik dat ik zelf heel vertrouwd ben met de stilte in mezelf en met anderen. Ik houd ervan om stil te zijn. Stilte is zonder oordeel, stilte is liefdevol. Vanuit deze houding nodig ik de mensen uit. Hierdoor kunnen ze zich gemakkelijker overgeven aan hun eigen stille plek – aan de stilte buiten en binnen zichzelf.

Voor jou

Na ongeveer twee uur sluiten we de wandeling af in de Abdij. Daar praten we nog even na over ieders ervaring, vanuit de vraag hoe je de stilte – op een eenvoudige manier – in je dagelijks

leven kunt inbedden en er uit kunt putten als je het nodig hebt.

Ik deel houten boomplakjes uit met de tekst: *5 minuten stilte voor jou. Alsjeblieft.* Om je eraan te herinneren dat vijf minuten – ergens in je dag of week – al genoeg kan zijn om je te verbinden met de stilte.

*Je hoeft de stilte niet te bereiken.
Je hoeft stilte alleen maar
toe te laten.*

Met dit cadeau in het hart gaat ieder verstild naar huis. Om af en toe terug te komen en weer mee te wandelen. De stilte klinkt elke keer anders.

Stilte is misschien wel één van de grootste geschenken die we onszelf en elkaar kunnen geven. <

*Anky Floris is natuurgids en wandelcoach en zij begeleidt bezinningsdagen en stiltewandelingen.
E ankyfloris@gmail.com
W www.ankyfloris.nl*

Stilte in beweging

Als we mediteren, proberen we zoveel mogelijk aanwezig te zijn. Daarbij houd je voor mogelijk dat God aanwezig is. In het verwachten, in het hopen ligt toewijding. Deze bijdrage beschrijft een geleide meditatieve bijeenkomst in de stilte van een kapel. Wat gebeurt er, wat wordt ervaren?

In het dagelijks gebruik betekent stilte in de eerste plaats afwezigheid. Als er op een feest om stilte wordt gevraagd, dan houden de gasten hun mond. Als er in de klas gezegd wordt stil te zitten, dan mogen de kinderen niet meer wiebelen.

Stilte betekent de afwezigheid van geluid, het afzien van beweging. Door stil te zitten, kun je je beter concentreren op de lesstof. Als het geroezemoes op een feest stilvalt, kan de spreker beginnen met zijn speech. Is het lawaai verdwenen, dan kan het luisteren beginnen.

Een nieuw bewegen

Bij meditatie gaat het niet veel anders. Als je gaat mediteren, zoek je over het algemeen een stille ruimte op en ga je stil zitten op een meditatiekrukje. Je ziet ervan af om te praten, je stopt met bewegen.

Opeens zijn er andere geluiden hoorbaar. Gedruis van de straat. Vogelgezing buiten. Ook dient een nieuw bewegen zich aan. Je borstkas dijt uit en daalt weer bij iedere ademhaling. Minieme bewegingen van je spieren houden je lijf in evenwicht op het krukje. Er valt iets weg, en meteen hoor je meer, voel je meer.

Doorgang

Toch zijn de stillere geluiden en de kleine bewegingen geen doel op zich. Ze werken als een doorgang naar een diepere stilte. Niet door ze achter je te laten, maar door je er bewust van te zijn brengen ze je naar een grotere aanwezigheid.

Gewoonlijk grijpen je gedachten zich vast aan elke impuls van buiten en van binnen. Je hoort iets en van de ene associatie springen je gedachten naar een andere herinnering, komt er bekommernis om de hoek kijken, poept er gratis boosheid omhoog, en zucht er een ja-maar-als. Gedachten brengen je naar gisteren en morgen, maar meestal niet vanzelf naar het hier en nu.

Gewaarworden

Als ik blijf bij wat ik nu voel – *koude lucht strijkt langs m'n wang, m'n schouders doen pijn, zonlicht warmt mijn rug* – dan oefen ik mij in aanwezig zijn. Ik word het gewaar.

Zelfs je gedachten kun je als gewaarwording benaderen. Je merkt op dat je een gedachte hebt. Op het moment dat je het opmerkt, is er al ruimte ontstaan tussen jou en je gedachte. Je hoeft niet meer mee te gaan in de gedachtestroom, maar kijkt ernaar. >