

6 herkenbare redenen om bang te zijn voor stilte

1. *Ik schrik van de drukte in mijn hoofd*

Je valt stil en probeert je te concentreren op een tekst, een gebed of simpelweg op je ademhaling. Maar plots blijkt dat helemaal niet zo simpel te zijn. Allerlei gedachten jagen door je hoofd. De ene gedachte leidt naar de andere en je betrapt jezelf erop dat je lijstjes zit te maken van alles wat je nog moest doen. De gedachten laten zich niet zomaar verjagen of sturen.

2. *Ik vind altijd wel iets dringenders om te doen*

Het opzoeken van de stilte kan een zoveelste taak op je to do list worden. Studie, werk, kinderen, huishouden, sociaal leven: je hebt het al zó druk.

Het idee dat je dan ook nog tijd moet vinden om stil te vallen of bewust te ontspannen, levert dan extra stress op.

Volgens Hubert Debeuckelaere is dat ook de reden dat veel mensen pas in de tweede helft van hun leven de stilte gaan opzoeken. Dan gaan ze zich afvragen of dit nu alles is. Tegen dan is de stilte zodanig onbekend terrein geworden, dat ze denken: dit is niets voor mij. Maar de ervaring leert dat wie dat het hardste zegt, de stilte juist het meest nodig heeft.

3. *Ik ben bang voor de schaduwen in mijn onderbewustzijn*

In de stilte vind je geen afleiding voor latente depressie, angsten en twijfels. Misschien heb je enkel maar een vermoeden van de pijn die je onbewust met je meedraagt. Of misschien ken je je angsten maar al te goed. Of ga je wel eens door depressieve episodes.

De Brugse pater karmeliet Carlos Noyen herkent dat, zelfs al is hij een ervaren stiltezoeker: “Bij mezelf en in mijn omgeving is er een grote waardering voor de stilte. Dat is heel normaal voor mensen die lid zijn van de Karmelorde. Maar het klopt: in de stilte kan de mens zijn eigen armoede scherp aanvoelen. Dan is het dé bekoering om te vluchten en afleiding te zoeken.”

4. *Stilvallen betekent voor mij leegte en eenzaamheid*

De stilte kan beklemmend zijn. Zonder afleiding van sociale media, de televisie of huisgenoten blijf je opeens helemaal alleen te zijn. Fundamenteel alleen. Dit gevoel van eenzaamheid kan beangstigend zijn. Misschien heb je die eenzaamheid al eens ervaren in de stilte en wil je daar niet opnieuw mee geconfronteerd worden.

Peter Baekelmans is scheutist en zenmeester en gaf tot voor kort mindfulnesscursussen aan studenten in Leuven. Hij ziet dat ook zij het lastig vinden om stil te worden. “Omdat ze dan denken dat ze niets aan het doen te zijn, of ze geconfronteerd worden met de 'leegte' van hun hart.”

5. Ik ben niet goed genoeg om God te ontmoeten

Het is best mogelijk dat je het gevoel hebt dat je als mens niet goed genoeg bent om in stilte te kunnen zijn. Want de stilte is de perfecte gelegenheid om God te ontmoeten. Misschien ben je bang dat je die ontmoeting niet waard bent?

Veel mensen worstelen met issues rond zelfacceptatie. Als je jezelf niet accepteert zoals je bent, dan kun je vrezen dat God dat ook niet doet.

6. Ik herken mezelf niet meer in de stilte

Van een andere orde is dit laatste probleem. Na enig oefenen met het zijn in stilte kan het je lukken om echt innerlijk stil te worden, zonder alle vertrouwde gedachten en angsten en oordelen. Maar wie ben je zonder deze vertrouwde huls die zo'n groot deel uitmaakt van je dagelijkse ervaring? Eigenlijk valt, samen met al gedachten en zorgen, ook de stem van het ego stil. Het kan voelen alsof je zonder die stem een heel ander persoon bent. Best beangstigend!

Volgens Hubert Debeuckelaere is die angst voor het onbekende een grote drempel voor stiltezoekers. "We zijn bang om het vertrouwde los te laten. Dat wordt als een verlies ervaren, omdat men niet weet wat men zal winnen. Het ego zoekt bevestiging, beveiliging en bevrediging."

4 tips om het toch vol te houden

1. Verstevig je motivatie

Bedenk waaróm je eigenlijk de stilte zoekt en laat je inspireren door ervaringsdeskundigen. "In de loop van de jaren, kan de stilte ontdekt worden als een volheid van leven, een liefde die vervult, een bron van inspiratie en daadkracht. De stilte opzoeken, elke dag inbouwen, lijkt mij noodzakelijk voor de geestelijke gezondheid, voor een goede menselijke relatie. En wie gelovig is, kan in die stilte leren open staan voor de stem van God."

Je leert ook om je minder te laten meeslepen door je emoties en bent meer in balans. Je gaat meer empathie krijgen voor jezelf en voor anderen en weet je meer op gevoelsniveau geliefd door God.

Regelmatig de stilte opzoeken helpt tegen zorgen, angstgevoelens en depressie. Ook lichamelijk zijn er voordelen, deze zijn vooral bij meditatie onderzocht: een hogere pijngrens, een sterker immuunsysteem en een betere slaap.

2. **Creëer routine**

Maak ruimte voor je stiltepraktijk. Plan deze in, liefst dagelijks op hetzelfde moment, en begin klein, bijvoorbeeld met 5 minuten per dag. Bereid je ook steeds goed voor: zet je telefoon uit, doe de deur op slot, creëer ook letterlijk een ruimte waar je stil kunt zijn.

En kies een methode als houvast. Met een vaste methode krijg je snel meer routine en meer vertrouwen in je stiltepraktijk.

Dus waar te beginnen? Carlos Noyen: Het is zeker niet aan te raden om brusk de volledige stilte gedurende langere tijd in te gaan. Het moet een geleidelijk proces zijn waarbij je eerst de weldoende invloed van de stilte waardeert: psychisch en fysiek. Je kunt het best beginnen met een wandeling in een bos of fietsen langs rustige wegen.

3. **Stel je open**

Niet gemakkelijk, maar een belangrijk deel van een stiltepraktijk is dat je leert zijn met wat zich voordoet in de stilte. Neem je gedachten, gevoelens en obstakels waar. Leer ze kennen. Probeer open te staan voor je ervaringen in dit moment en er niet over te oordelen. Onprettige sensaties wegduwen maakt niet dat ze verdwijnen!

Existentiële eenzaamheid en angst maken deel uit van de menselijke ervaring. Als je je voorzichtig open kunt stellen voor deze gevoelens, dan zul je merken dat acceptatie volgt.

4. **Zoek ondersteuning**

De existentiële vragen die je in de stilte kunnen plagen, kun je ook uitwerken samen met iemand met ervaring. Geestelijk begeleiders zijn vertrouwd met zingevingsvragen en kunnen je bijstaan bij problemen met zelfacceptatie en angst voor het onbekende.

Daarnaast kan het fijn zijn om je stiltepraktijk (deels) samen met andere stiltezoekers vorm te geven. Je hebt dan een stok achter de deur en je kunt samen reflecteren op je ervaringen, je vragen en de obstakels die je tegenkomt. In groep bidden of mediteren kan je vertrouwen geven om de angst voor de stilte te overwinnen.

Ontdek methodes en tips voor meer stilte in je leven op StartDeStilte

www.kerknet.be/kerknet-redactie/artikel/6-heel-herkenbare-redenen-om-bang-te-zijn-voor-stilte#sthash.IYdih0RE.dpuf

Meditatieteksten Baha'i literatuur

One hour's reflection is preferable
to seventy years of pious worship.

O brother, we should open our eyes,
meditate upon His Word,
and seek the sheltering shadow of the Manifestations of Go.

Baha'u'llah, Book of Certitude

Say: Deliver your souls, O people, from the bondage of self, and purify them from all attachment to anything besides Me. Remembrance of Me cleanseth all things from defilement, could ye but perceive it.

Gleanings from the Writings of Baha'u'llah

Remembrance of Me is a healing medicine
to the souls and a light to the hearts of men.

O SON OF DUST!

Blind thine eyes, that thou mayest behold My beauty;
stop thine ears, that thou mayest hearken unto the sweet melody of My voice; empty thyself of all learning, that thou mayest partake of My knowledge; and sanctify thyself from riches, that thou mayest obtain a lasting share from the ocean of My eternal wealth. Blind thine eyes, that is, to all save My beauty; stop thine ears to all save My word; empty thyself of all learning save the knowledge of Me; that with a clear vision, a pure heart and an attentive ear thou mayest enter the court of My holiness.

The Hidden Words of Bahá'u'lláh

Zeg: Bevrijdt uw ziel, o mensen,
van de ketenen van het eigen ik
en zuivert haar van iedere gehechtheid
aan iets buiten Mij.
Het Mij gedenken zuivert alle dingen van ontwijding,
kon gij het slechts begrijpen.

Bahá'u'lláh

Het Mij gedenken
is als een helend medicijn
voor de ziel
en een licht voor het hart der mensen.

(Bahá'u'lláh, compilatie gebed en meditatie blz 11)

Zwijg over grote dingen,

laat ze groeien in jezelf.

Ga er nooit over discussiëren.

Discussie is zo beperkend en afleidend.

Het maakt de dingen kleiner.

Je meent

dat jij dingen tot je kunt nemen,

terwijl ze juist jou

zouden moeten opslokken.

Voor alle grootheid:

Beoefen de stilte

in kunst

in muziek

in religie.

Wees stil.

*Friedrich von Hügel
(Oostenrijks theoloog 1852 – 1925)*

O zoon van stof!

Sluit uw ogen, dat gij Mijn schoonheid kunt aanschouwen.

Stopt uw oren toe, dat gij naar de zoete melodie van Mijn stem kunt luisteren.

Ontdoe U van alle geleerdheid, dat gij deel kunt hebben aan Mijn kennis.

Doe afstand van geld en bezit, dat gij een onvergankelijk deel kunt verkrijgen uit de oceaan van Mijn eeuwige rijkdom. Dit betekent: sluit u ogen voor alles behalve Mijn woord, ontdoe U van alle geleerdheid behalve van de kennis van Mij, dat gij met een klare blik, een zuiver hart en een aandachtig oor de hof van Mijn heiligheid kunt binnentreden.

Bahá'u'lláh
(stichter van het bahá'í-geloof 1817 – 1892)

Mijn God,
Ik hoef niet naar de Hemel
te klimmen
om met U te spreken
en bij U mijn vreugde te vinden.

Ik moet mijn stem niet verheffen
om met U te praten.
Al fluister ik heel zacht,
Gij hoort me reeds:
Want Gij zijt in mij,
Ik draag U in mijn hart.

Om U te zoeken,
heb ik geen vleugels nodig.
Ik heb me enkel stil te houden,
in mezelf te kijken
me niet te verwijderen
van een zo hoge Gast.

Theresia van Avila
(Spaanse mysticus 1515 — 1582)

Silence is something
that comes from your heart,
not from outside.

Silence doesn't mean not talking
and not doing things.
It means that you are not disturbed
inside.

If you're truly silent,
then no matter what situation you
find yourself in
you can enjoy the silence.

Thich Nhat Hanh

In Stilte Zoeken

Als ik terugga,
dan voor die eerste uren van de dag,
waarop de wereld nog in ruste is;
gestolen van de nacht.

Voor de vriendschap: genoten,
gedeeld, verdiept.

Voltrok zich niet het beste gesprek
in een zwijgend samenzijn?

Als ik terugga,
dan voor die mannen,
die hun zeldzame woorden kiezen
om je alles te zeggen wat nodig is:
"Wees welkom, ons huis is jouw huis.

Onze stilte ook voor jou."

Mijn God is in de stilte,
in het 'stille suizen van een zachte bries';
in een gedeeld verlangen uit te stijgen
boven de waan van de dag.

(Een terugblik op een weekend 'stilte zoeken' in Zundert
met Jonge Remonstranten)

Abdij Maria Toevlucht is van de Cisterciënzinnen of
Trappisten, die leven volgens de Regel van Benedictus.

De ware
ontdekkingsreis
ligt niet
in het bezoeken
van nieuwe
landschappen,
maar in het kijken
met nieuwe ogen.

(Marcel Proust)

Op die bitterkoude zaterdag reed ik in alle vroegte door een sneeuwlandschap naar een dorp diep in het zuiden van de provincie. De gladde wegen zorgden ervoor dat mijn reis wat langer duurde, maar dat vond ik niet erg, want zo kreeg ik meer tijd om mijn moed samen te rapen. Moed die ik nodig had om een afscheidsplichtigheid voor een jongen van amper 20 jaar uit te spreken. Precies één week daarvoor belandde Thomas in die eindeloze lijst van verkeersslachtoffers. Op weg naar het werk van zijn fiets gemaaid door een roekeloze chauffeur. Het verdriet van zijn familie en vrienden was hartverscheurend. En ik had Thomas dan misschien wel niet gekend, maar zijn dood raakte mij ook. Zoveel onmacht, zoveel pijn, zo oneerlijk. De kist werd binnengebracht en het gesnik in de bomvolle aula zwol aan. Met de krop in de keel en op trillende benen sprak ik mijn eerste zin, en even dacht ik: nee, dit kan ik niet, zoveel emoties, dit lukt me nooit. Maar het lukte wel, prima zelfs, omdat ik plots beseftte: zie ons hier eens staan, 2.000 mensen samen, écht samen, verbonden in het verdriet om Thomas. Ondanks de kilte en de kou werd het een warm en teder afscheid.

(Nele Deblauwe, vrijzinnig humanistisch consulent huisvandeMens)

Niets is sterker
Dan de stilte
Niets heeft zoveel kracht
Als het zwijgen van de nacht
Niets is sterker
Dan de stilte
Niets is sterker dan het woord
Dat niemand hoort

Er is vandaag weer zoveel gezegd
Zoveel mensen op de wereld
Hebben zoveel uitgelegd

Gekanker op een ander
Door die betersweters
Maar die betersweters zouden beter moeten weten
En vergeten wat ze weten, want...

Neem een voorschot op de dood
Voel de stilte om je heen
Wie de zwijgzaamheid verdragen kan
Voelt zich nooit alleen

Kom hier bij me, hou me vast
En vraag niet wat ik voel
Woorden zeggen veel te vaak
Wat ik niet bedoel

Niets is sterker
Dan de stilte
Niets heeft zoveel kracht
Als het zwijgen van de nacht
Niets is sterker
Dan de stilte
Niets is sterker dan het woord
Dat niemand hoort

(Stef Bos)

Hoor het spreken
van de kleine
dingen,
dit grote zwijgen
is een stemloos
zingen

(Lieve Van Impe)

LUISTER GOED

Er bestaan vele manieren
om een mens niet te kennen.
Laat ik er niet één noemen.

Luister goed.

Dit is hoe het licht klinkt
nadat het een leven lang
een lichaam heeft ontweken.

Dit is hoe de lucht klinkt
nadat zij een leven lang
een stem vergat te dragen.

Dit is hoe een mens klinkt
als hij zomaar spoorloos
in rook opgaat.

Dit is hoe de stilte klinkt
als zij wijst naar wie
haar liever niet hoort.

(Stijn Vrancken)

De evidente manier om als gelovige te leven,
is te voldoen aan de eisen en reglementen van de
geloofsgemeenschap waartoe je behoort.

Wie zo leeft, moet wel beseffen
dat hij zich dan gedraagt naar menselijke normen.
Een andere, meer diepgaande manier van religieus handelen
probeert die normen te toetsen
aan de eigen religieuze ervaring.

Bovenop de grondlaag van een religie
ontstaat immers steeds een religieuze cultuur.
En zoveel te meer de jaren verstrijken,
zoveel te verder verwijderd die religieuze cultuur zich
van haar oorspronkelijke wortels.

Het is als een schil rond de vrucht.
Je kan de vrucht maar smaken als je de schil verwijderd.
De religieuze cultuur is nodig om de waarheid van het geloof
door te geven, maar in feite verhindert ze vaak het geloven zelf.

Daarom is het belangrijk dat er mystieke stromingen bestaan
die als doel hebben mensen door de schil van hun gewoontes
en vastgelegde rituelen te helpen
tot bij de kern van hun geloof.

En in die kern bevindt zich voor iedereen hetzelfde –
of je nu vertrekt vanuit een Turkse islam
of vanuit een Vlaams katholicisme.

Kudsi Erguner
(Turks muzikant, traditionele soefi-muziek, 1952)

Degene die zwijgt,
krijgt vele zegeningen.

Hij die blij is met Islam
moet zich richten tot
stilte.

Mohammed
(profeet van Islam, 570 – 632)

Enkele jaren geleden nam een vriendin mij, op een heerlijke nazomerse dag, mee naar een tentoonstelling met hedendaagse beeldhouwkunst in Temse. De expositie droeg als titel: “Niemand's adem- beeldende impressies van vergankelijkheid.” Verschillende kunstenaars uit binnen-en buitenland presenteerden er hun werken, en gaven op die manier hun visie op vergankelijkheid.

We belandden in een uitgestrekte tuin in de Durmevallei, waar je mensen van het ene beeld naar het andere zag wandelen.

De tuin baadde in een diepe stilte, en het geheel ademde een sfeer van sereniteit en warmte.

We voegden ons in de stoet die voortschreed tussen de stille getuigen van het strelen en striemen van de tijd.

Het wonderlijke was dat iedereen de stilte respecteerde. Alsof we als in een soort kinhin (loopmeditatie) door de tuin stapten, in aandacht bij onze adem.

Die titel alleen al.

Voor mij wordt daarin iets religieus uitgedrukt.

Dit was bewogen kunst.

En het raakt mij dat er nog altijd kunstenaars zijn die zich, in een tijd van modieus nihilisme, aan diepgang durven wagen.

*Bieke Vandekerckhove
(schrijfster “De smaak van stilte” 1969 – 2015)*

Praten werkt niet,
want het creëert onmiddellijk mentale
voorstellingen die een eigen leven gaan
leiden.

Zwijgen werkt ook niet.
Zitmeditatie helpt evenmin. 203
Koan-training ook niet ... Studeren niet.
Niets werkt.

Misschien herken je deze ervaring.
Het is in elk geval ook mijn eigen ervaring,
en het verhaal van mijn leven.
En toch op hetzelfde moment, is er ook de
andere kant: dat er onbeperkt vertrouwen
kan zijn, dat het leven zelf grenzeloos geloof
is, grenzeloze openheid.

Ton Lathouwers
(Boedhistisch zenleraar, 1932)

***Je kunt
de woestijn horen
als je stil bent.***

*Bedoeïen spreekwoord
(Arabische woestijnbewoners)*

Die laatste week

Toe Jesus eindelijk sy moeder moes groet
om die laatste, heilige week te ontmoet
toe voelde Maria alreeds die klem
in haar hart en vra hom met bewende stem:

Ag Jesus, my eie, enigste kind,
waar sal jij jou op Sondag bevind?
„Sondag is ek 'n koningsseun
en strooi hulle palmtakke voor mij heen.
Ag Jesus, my eie, enigste kind,
waar sal jy jou op Maandag bevind?
„Maandag is ek een swerwerskind,
wat nerens slaapplek of skuiling vind.
“Ag Jesus, my eie, enigste kind,
waar sal jy jou op Dinsdag bevind?
„Dinsdag is ek een wereldprofeet
en verkondig wat niemand op aarde weet.
Ag Jesus, my eie, enigste kind,
waar sal jy jou op Woensdag bevind?
„Woensdag is ek die arme, geringe,
verkwansel vir dertig silwerlinge.
„Ag Jesus, my eie, enigste kind,
waar sal jy Donderdag jou bevind?
„Donderdag in die oppersaal
is ek die lam bij die avondmaal.
„Ag Jesus, my eie, enigste kind,
waar sal jy jou op Vrijdag bevind?
„Ag moeder, moet hierdie vraag nie stel!
van Vrijdag durf ik jou niks vertel
„Ag Jesus, my eie enigste kind,
waar sal jy jou op Zaterdag bevind?
„Saterdag is ek een korreltje graan,
wat moet sterf in die aarde om op te staan.

Elisabeth Eybers
(Zuid Afrikaanse dichteres 1915 - 2007)

Mystiek uitgraven

Mijn belangrijkste interesse is het de mystiek te democratiseren. Daarmee bedoel ik dat de mystieke gevoeligheid, die in ons allen steekt, weer wordt toegelaten, wordt uitgegraven uit het puin van de trivialiteit, van de zelftrivialisering.

Een oude vrouw vertelde mij dat ze bij een goeroe veel geleerd had over mystiek. Toen ze dit deelde met haar zwarte dominee, was het enige wat hij haar vroeg:

‘Heeft hij u dan niet verteld dat wij allen mystici zijn?’

Dorothee Sölle
(Duitse Lutherse theologe 1929 – 2003)

De storm

Op een dag stapt Jezus van Nazaret, samen met enkele van zijn vrienden, in een open vissersboot.

Ze varen van de drukke kant van het meer van Galilea naar de andere kant waar geen dorpen zijn en geen mensen wonen, op zoek naar een stille, eenzame plaats waar ze alleen kunnen zijn.

Tijdens de reis, valt Jezus in slaap.

Plotseling steekt er een zware storm op en de golven slaan over de reling heen. De leerlingen raken in paniek, maar Jezus slaapt rustig door. Dan maken ze hem wakker en roepen: "We verdrinken! Doe iets!". Jezus wordt wakker en kijkt naar de zwarte lucht en de woeste golven. Hij steekt zijn handen uit en roept: "Stil".

De leerlingen weten niet wat ze zien! De zwarte wolken worden grijs en verdwijnen en de lucht wordt langzaam weer blauw. De golven worden kleiner en kleiner. Jezus kijkt zijn leerlingen aan. "Waarom zijn jullie zo bang geweest? Ik was er toch? Ik laat jullie nooit in de steek. Dat weten jullie toch!"

*Matteüs, Marcus en Lucas
(Evangelisten, 1^{ste} eeuw)*

Uiteindelijk komt stilte uit het hart
en niet uit bepaalde omstandigheden
en voorwaarden buiten onszelf.

Stilte komt uit het hart en ontstaat niet
door afwezigheid van gepraat.

Als je werkelijk stil bent,
kun je ongeacht waar je bent,
genieten van de aangename ruimte
van de stilte.

Er zijn momenten waarop je denkt
dat je stil bent
omdat er geen geluiden zijn,
maar zolang je je geest
niet tot rust brengt,
gaat het praten in je hoofd door.

Thich Nhat Hanh
(Vietnamese boeddhistische monnik,
vredesactivist, dichter en schrijver 1926)