

Leergangen retoriek

Jan Chr. Vaessen



Bundel met de lezingen van de
Dag van de Retoriek 2015

Thema 'de Stilte'

Inhoud

	3	Voorwoord
	4	Programma
Hans Eilering	6	Grenzen aan de herrie
Anja Wassenaar	9	De zin, de stilte en de omkering
Dorien te Pas	12	Stilte
Maria Mazarakis	15	De stilte beweegt ... (muzikaal intermezzo)
Nettie Wester	16	Quiet
Dries Oosterhof	18	De klank van stilte
Lisette Togtema	22	Knisperende bomen in de kiezelsteen
Maria Mazarakis	25	Storm in jouw hart... (muzikaal intermezzo)
Noor Bongers	26	De stilte als schreeuw
Sandra van Kolfshoten	28	De Stilte van Liefde & Leven
Gert Godlieb en Madeleen Uitdehaag	30	De stilte voorbij?
Maria Mazarakis	34	Leef je droom, snel! ... (muzikaal intermezzo)
Anke Wiersma	35	De stilte paradox
Leo Lamb	38	87,8 Megahertz
René Onstenk	40	De man onder een boom met eeuwig ruisend blad
Pauline Meijwaard	42	Stilte (zang)
Jan Vaessen	44	Van interpretatie naar inspiratie

Voorwoord

De Dag van de Retoriek is ooit begonnen als een extraatje voor mijn cursisten retoriek. Zo tegen het eind van een leergang is het fijn en leerzaam om eens te spreken voor een ander publiek dan de eigen groep over een van te voren vastgesteld thema. Er zijn ook cursisten uit andere groepen aanwezig, oud cursisten die ooit een leergang volgden en inmiddels ook cursisten die een vervolgtraject in de retorica hebben gevolgd. Om tijdens deze dag te kunnen spreken moet je de cursus retoriek hebben gevolgd en vele toehoorders hebben dat ook gedaan. Dat leidt dan weer tot een meelevend publiek met een welwillend oor, maar ook een kritisch publiek, dat weet wat een goede lezing is en waarom.



In 2015 organiseerde ik voor de vijfde keer deze dag in en rond het Witte Kerkje in Gasselte (Drenthe). Het thema dit jaar was 'De stilte'. Behalve (oud) cursisten zijn ook belangstellenden zonder ervaring in de retoriek welkom om deze dag met ons mee te beleven en daar wordt dan ook door veel mensen gebruik van gemaakt. In de afgelopen vijf jaar is de dag van de

retoriek ontwikkeld tot een zelfstandig evenement. Naast kwalitatief hoogwaardige lezingen die toegankelijk zijn voor iedereen is er veel aandacht voor ontmoeting, gezelligheid, muziek, heerlijk (Ayurvedisch) eten en allerlei workshops / proeverijen die in het teken staan van verbinding.



Niet alleen als een aandenken aan het eerste lustrum van dit evenement, maar meer nog vanwege de bijzondere lezingen en liedteksten vond ik het fijn om alle bijdragen te bundelen in het nu voor je liggende boekje. Ik wens je veel plezier met het lezen ervan en hoop, dat je zult ervaren dat retoriek meer is dan alleen maar woorden. Als de woorden één worden met de door hen beschreven daden, wordt retoriek retorica, wordt interpretatie inspiratie en is er harmonieus resonerende verbinding met jezelf, je bronnen en je publiek. En voor mij is dat levenskunst.

Warme groet
Jan Chr. Vaessen

Programma

Middagsessie vanaf 13.30 uur

Een zestal verhalen van cursisten (10 tot 15 minuten) over hun eigen passie als het gaat om de stilte.

Stiltemoment met Jan Vaessen, orgel

Sprekers:

Hans Eiling	Nettie Wester
Anja Wassenaar	Dries Oosterhof
Dorien te Pas	Lisette Togtema

Na elk blokje lezingen muziek van: Maria Mazarakis (zang), Vincent van Baarsel (gitaar) en Walter Barkhuysen-Tacke (percussie)



Borrel vanaf 17.30 uur en warme maaltijd
(leerkamer, vanaf 19.30 uur koffie in de kerk)

Intermezzo van 16.00 tot 17.30 uur

Workshop/proeverij 1

Spelen met Paarden door Ragnhild Cornelisse

Een inspirerend proeverij over 1 op 1 contact met het paard en hoe je op een liefdevolle manier leiding kan geven aan een dergelijk groot en sterk dier.

Workshop/proeverij 2

Klankschalen en gongs met Walter Barkhuysen-Tacke

Proeven aan de verbinding tussen hemel en aarde met behulp van klankschalen en gongs in de prachtige akoestiek van het Witte Kerkje

Workshop/proeverij 3

Het interpretatiemodel Vaessen door Jan Vaessen

Proeven aan een nieuw interpretatiemodel met kosmisch bewustzijn en kwantumsprongen.



Avondsessie vanaf 20.00 uur

Zeven verhalen van cursisten (10 tot 15 minuten) over hun eigen passies en bezigheden in de sfeer van de stilte

Stiltemoment met Dries Oosterhof op drums

Sprekers:

Noor Bongers

Sandra van Kolfschoten

Gert Godlieb en Madeleen Uitdehaag

Anke Wiersema

Leo Lamb

René Onstenk

Pauline Meijwaard (zang)

Na het eerste blokje lezingen muziek van: Maria Mazarakis (zang), Vincent van Baarsel (gitaar) en Walter Barkhuysen-Tacke (percussie)

Grenzen aan de herrie

Door Hans Eilering - Gasselte (DR)



De bijna stilte op een Finka in Andalusië

Nadenken over stilte gaat eigenlijk niet in de herrie, de herrie is namelijk bijna overal en stilte valt daarbij in het niet.....

Om mijn gedachten te ordenen en daarna dit verhaal te schrijven moet eigenlijk de herrie uitgeschakeld worden en de stilte opgezocht worden, dus ben ik afgereisd naar Zuid Spanje. Op een kleine Finka hoog in de bergen van Andalusië is uiteindelijk deze overpeinzing tot stand gekomen...

De Finka ligt nog weer ver achter het laatst bereikbare dorp. Een steengruisweggetje, langs diepe afgronden, voert de bezoekers de laatste kilometers naar de Finka. Afgesloten van de rest van de wereld, zo voelt dat. Er heerst daar een toestand waar heel weinig geluid geproduceerd wordt, men noemt dit ook wel stilte. Maar deze stilte is niet stil! De krijs van een roofvogel, een auto die kilometers verderop tegen een berg op worstelt of 's avonds de vele krekels en de mechanische piep van een dwer-goortu doorklieven de stilte..... Ik laat deze bijna stilte op mij inwerken.... Bijna automatisch gaan mijn gedachten naar een aantal voorvallen uit mijn leven die gaan over de stilte, voorvallen die, hoe simpel ook, veel indruk op mij hebben gemaakt. Blijkbaar is stilte en

alles wat daarmee te maken heeft nogal indrukwekkend....

Gekmakende stilte in het dorpje Rottum

Het eerste voorval speelde zich af in het begin van de jaren 80 van de vorige eeuw. Een tante van mij woonde in het dorpje Rottum in Noord Groningen. Eerst woonde ze in een oud klooster, kerk in de achtertuin en het kerkhof eraan. Helaas is dit pand afgebrand. Er was een pyroomaan actief. Iedere keer als mensen op vakantie waren stak hij het huis in brand. 7 huizen in het kleine dorp waren al afgebrand. Mijn tante woonde ondertussen in een nieuw gebouwd huis op de zelfde historisch plek als het oude klooster. Omdat ze graag een weekje weg wilden vroegen ze mij om op het huis te passen. Ik woonde in de stad en het leek mij wel wat om een weekje op het hoge land door te brengen, dus ik zij JA.

Ik realiseerde mij niet dat de stilte overweldigend was, het huis lag aan een doodlopende straat, en eens per dag schuifelde een boer op weg naar zijn akker voorbij en op het eind van de dag schuifelde hij weer terug, waarbij de maximale gesprekslengte zich beperkte tot "moi". Van het kerkhof hoefde ik ook al niet veel te verwachten. Het

enige wat dat voortbracht was een net iets te grote bot die de hond mee nam nadat hij 's avonds op het kerkhof had gegraven. Ik werd gek van de stilte, ik was een jaar of 23 en zo uit de stad geplukt. Na drie dagen reed ik naar de stad en vroeg Ria mij te vergezellen. Ria was een vriendin die ontzettend luidruchtig was. Ze had altijd herrie om zich heen. Dit was inderdaad de oplossing. De rest van de week verliep heerlijk. Ria had gelukkig de herrie meegenomen uit de stad en in haar lijf. Enkele jaren later verhuisde Ria naar New York, ze zocht de herrie op. Ze begon daar een kroeg in Brooklyn, het centrum van de herrie. Enkele jaren geleden vond ik via Facebook Ria terug, We hadden een grappig contact dat al naar een paar maanden bruto werd onderbroken. Ria was overleden. De herrie had grip op haar gekregen denk ik.....

Stilte leert je luisteren

Terug op de Finka in Andalusië. De mijmering gaat voort. De stilte maakt eigenlijk dat je elk geluid ook werkelijk hoort. Het ontbreken van de eeuwige achtergrondruis waarin wij normaal gesproken verkeren, maakt de stilte. De stilte werkt als een versterker van die geluiden die er WEL zijn. Ze worden uitgegroot. De stilte is een geluidsversterker. Je gehoor wordt door je hersenen gevoeliger ingesteld en je neemt beter en selectiever waar.

Zo anders is het in een situatie met veel achtergrondruis. Je verkeert in een situatie van, zoals de Duitsers het mooi onder woorden brengen, DAUER-STRESS. Door de continuïteit van de dauerstress neem je het eigenlijk niet meer waar, het maakt dat je moeilij-

ker luistert en sneller geïrriteerd bent. Alfred Brendel stelt vast dat de Engelse woorden SILENT en LISTEN precies de zelfde letters bevat. Toeval of niet..... De stilte maakt dat je kunt luisteren. En luisteren is nou net zo mooi, je zou dan namelijk iets nieuws kunnen horen. Als je praat ben je alleen maar dingen aan het formuleren die je al weet.....

Selectief omgaan met herrie

Er is gelukkig een functie in ons brein die ons in staat stelt met herrie om te gaan. In situaties van veel herrie, achtergrondruis en weinig zinvolle info, wordt alles weg gefilterd voor het bewustzijn. Het onderbewuste blijft alert en geef alle info door die men interessant vindt. Positief, maar zeker ook negatieve info.

Zo zag ik ooit een reportage op tv over een notoire klager over de herrie van Schiphol. De man werd geïnterviewd in zijn tuintje in Hoofddorp. De reporter had geluidmeetapparatuur mee. Toen er een vliegtuig aankwam raakte de man in alle staten. De reporter mat het geluidsniveau en de klager ging verder met zijn geraas relaas. Na enkele minuten onderbrak de reporter hem met de vraag: "heeft u dat ook gehoord zonet?". De man wist niet waar het over ging. De reporter verteld dat er zojuist een auto door de straat was gereden die 3 dB meer herrie maakte dan het vliegtuig. Het vliegtuig vond de man interessant, op negatieve wijze, en zijn hersenen zorgen er perfect voor dat hij geen enkel vliegtuig mist en hij krijgt ze zelfs versterkt te horen. Je kunt dus ook relatieve stilte creëren door niets interessant te vinden.

De stilte als schaars goed

Eigenlijk zijn wij gedoemd om in de herrie te leven. De lucht die wij zo nodig hebben om te leven berooft ons tegelijkertijd van de stilte. De lucht geeft de trillingen door die ons trommelvlies in beroering brengt en ons laat horen. Overall in het heelal heerst volmaakte stilte, tussen de planeten is niets om eventuele trillingen door te geven, geen geluidje, absolute stilte. Ook als we gaan downsizen, op moleculair niveau is ook alles stil, geen materie tussen de atomen geen geluid, absolute stilte. Blijkbaar zitten wij opgesloten in een vreselijk klein laagje atmosfeer waar de herrie heerst. Dit herrielaagje van een kilometer of tien dik bevindt zich in een onmetelijke stilte.

Omdat er zoveel herrie is, is stilte een schaars goed geworden. Schaarste drijft de prijs op. Zaken als stilte coupés en stilte gebieden duiken steeds vaker op. Voor een stille auto betaal je de hoofdprijs. Hoe goedkoper de auto hoe meer herrie. En ook voor dat weekje stilte in een klooster in Frankrijk moet je weer extra lang je ding doen in de herrie om dat te kunnen betalen..... Maar gelukkig hebben wij mannen een speciaal plekje in ons brein dat we kunnen inschakelen. Als we dit doen gaan we mijmeren, staren in het vuur, vissen of iets dergelijks. Zo hebben de mannen altijd een stukje stilte bij zich.

De herrie voorbij: wonen in de stilte

Terug op de Finka in de bergen van Andalusië gaat het mijmeren verder..... er zijn nog maar weinig impulsen die

je voortjagen. De stilte in mij groeit met de dag en past zich blijkbaar aan de omgeving aan. Gedachten worden rustiger en scherper, blijkbaar versterkt de stilte niet alleen geluid maar ook gedachten, nog voor ze geluid geworden zijn..... Die groeiende stilte in mijn hoofd als reactie op de stille omgeving brengt mij op de gedachte dat de herrie in onze moderne samenleving eigenlijk in toenemende mate door twee mechanismen wordt gevoed.

De sales - en marketing machinerie van de bedrijven, waardoor wij ons steeds weer in de herrie moeten begeven omdat wij weer geld moeten verdienen om dingen aan te schaffen om onze gekweekte ontevredenheid te stillen. Het tweede mechanisme is in toenemende mate STATUSANGST. Alain de Botton heeft hier veel over geschreven. Hij beschrijft vele facetten van het begrip statusangst. Maar ik wil er graag twee uitlichten vanmiddag.

Ten eerste stelt hij vast dat zaken als ambitie, hebzucht, enzovoort, enzovoort, eigenlijk een zoektocht zijn naar LIEFDE en AANDACHT. Hoe meer geld, macht of status je verwerft hoe meer liefde en aandacht je ontvangt en ervaart. Je wordt overal met open armen ontvangen, een feest is geen feest als jij niet bent geweest..... Ten tweede is er het fenomeen dat een mens graag bij een groep wil horen. In de tijd van de verzuiling bracht dit rust en veiligheid. Tegenwoordig wordt je relatieve positie, in een niet helder gedefinieerde en steeds wisselende groepen, continue gemeten via social media en ook nog meteen wereldkundig gemaakt. Dit had Alain de Botton in 2004 nog niet voorzien. In 2015 verjaagt het voor velen de stilte in alles. Post ik

de juiste dingen in de juiste groepen, krijg ik voldoende likes, wordt mijn post gedeeld? Anderen hebben gisteren alweer iets leuks gepost ik al twee dagen niet.

Op die Finka in de bergen leg ik mijn telefoon steeds vaker weg, Facebook komt mij steeds ridiculer voor. Ik zie

dat de bewoners in het naburige bergdorpje helemaal niet met smartphones voor hun neus rondlopen, ze hebben alle tijd, tijd voor zichzelf, tijd voor elkaar..... ze wonen in de stilte.

De zin, de stilte en de omkering

Door: Anja Wassenaar - Groningen (GR)

De zin - ongreepbaar

Vele uren -al vanaf dat ik heel klein was- heb ik doorgebracht met het denken over de zin, de zin van mijn bestaan, het bestaan. Steeds bedacht ik weer iets anders, maar vaker bedacht ik niets, ik kon niet ontdekken wat de reden kon zijn waartoe wij hier op aard zijn. Wat de reden is dat het leven soms zo ontzettend veel pijn doet. Wat de reden is van het lijden van velen. En dan kon ik niet anders dan het weer te laten rusten, de onrust die het me gaf proberen los te laten, weg te duwen ergens naar en donker hoekje in mijn hoofd.



Zolang ik me kan herinneren overkomt me steeds weer dat ik op zoek wil, dat ik zoek en vraag, dat ik zwaarte voel en onbegrip, dat ik los wil laten soms, maar ook weet dat die wens niet diep genoeg is om ook daadwerkelijk in vervulling te laten gaan. Vooral als ik mij ongelukkig voel of verdrietig, als het niet goed met mij gaat, borrelt de vraag naar de zin steeds weer omhoog. Dan komt de vraag uit z'n donkere hoekje tevoorschijn en dringt zich dagelijks op.

Vaak wil ik anderen vragen: ga met me mee, hou mijn hand vast en zoek

naar wat ik ook zoek. Leef jij net als ik met zoveel vragen, wezenlijke vragen? Ervaar jij ook regelmatig die zinloosheid... Vaak denk ik dat ik de enige ben die zo zoekende is, die deze zinloosheid zo diep ervaart. Want alleen voelt het, het steeds weer te moeten zoeken naar de zin. Het steeds weer te moeten zoeken naar een antwoord op ontelbare vragen. Terwijl ik weet -ik echt zo langzamerhand wel weet- dat vélen zoeken en er niks te vinden is, dat misschien juist wel het proberen te vinden het antwoord is. En toch ga ik weer op zoek. Tegen beter weten in, wetend dat leven en de zin ervan ongrijpbaar blijven, steeds.

Rij ik dan met de trein door een buitenwijk van een stad en stel ik me voor: al die levens, die gezinnen, die mensen alleen, wonend in rijtjes naast elkaar, met de last van hun geschiedenis, hun pijn, hun relaties, hun fouten, allemaal zo klein, wat betekenen zij voor het groter geheel... Zo zielig bijna. En dat ik dan één van hun ben... Dat iets dat mij heel erg raakt, zo betekenisloos is voor de rest van de wereld. Het maakt mij nietig, misschien wil ik wel gewoon niet nietig zijn.

De stilte - onhaalbaar - anders ervaren

Ik dacht altijd dat de stilte mijn vijand was. Dat ik niet stil kon zijn, dat ik daardoor iets wezenlijks miste wat anderen wel konden of konden ervaren of naar toe konden gaan. Ik dacht altijd dat doordat ik dat niet kon, - de stilte opzoeken - ik dus iets niet bereikte. Ik minder was dan een ander. Of minder kon ervaren dan een ander.

Nu denk ik dat stilte ervaren niet een hoger doel is of iets goddelijks. Dat stilte niet per se naar een plek toegaan is waar je stil kunt zijn of waar je stilte kunt vinden. Dat stilte niet een per se stil zijn is, of niks horen. Nee, voor mij is stilte niet stil zijn, maar stil staan bij iets. Voor mij is stilte geen plek, geen hoger doel, geen prestatie, geen verlichting. Voor mij is stilte: kunnen ervaren, in het moment kunnen zijn, bewust in het moment kunnen zijn.

Voor mij is stilte door het plantsoen fietsen en dan het licht door de bladen zien schijnen en dat dan echt zien en ervan genieten. Voor mij is stilte een lieve blik, en die dan echt ontvangen. Voor mij is stilte een regenbui, dat opeens de zon gaat schijnen, en dat ik dan op zoek ga naar de regenboog.

Voor mij is stilte het fluiten van de vogels, hoe zij het geluid opeisen van de omgeving, niks bestaat meer behalve hun gezang. Voor mij is stilte opmerkelijk zijn, moois kunnen zien in wat voorbij komt. Moois kunnen ervaren in dat wat je voelt. Dat zelfs me ongemakkelijk voelen of onzeker... bijna aangenaam wordt. En ja voor mij is stilte ook thuis op de bank, een tijdje niks, geen afleiding en gewoon een beetje dromen, dagdromen, wegdromen, aan veel denken of aan niks, alleen zijn met mezelf en dan weer helder verder kunnen.

De omkering - loslaten en bewust focussen brengen stilletjes zin en betekenis

Met deze bewuste manier van ervaren, sta ik dagelijks bij veel situaties bewust

stil. Moeiteloos, het is onderdeel geworden van hoe ik ben en hoe ik beweeg. Ik deel het stil staan graag met wie bij mij is, door te wijzen op kleine dingen zien zij met mij mee, bijvoorbeeld mijn kinderen, en ervaren we samen. Zo kan het klagen over fietsen in de regen een genieten worden van de geuren die de regen opwekt.

Zo ervaar ik nu scherper en helderder dan ooit tevoren. Kan ik zelfs als ik een rottag heb, ik energieloos ben of iets ergs meemaak, mooie momenten ervaren. Zo kunnen nare situaties toch mooie randjes krijgen. En in dat moment ervaar ik het stil zijn door stil te staan. Helderder heb ik het nooit eerder gevoeld, en dit te kunnen ervaren voelt als een stap voorwaarts. Als een cadeau dat ik steeds weer aan mezelf geef. Er is niet veel nodig om mezelf minder vaak de vraag over de zin te stellen. Er is niet veel nodig om echt te kunnen zijn. Om gewoon te kunnen zijn. Geen cursussen verlichting, hogere sferen, spiritualiteit. Geen kunde of kennis.

En zo vang ik de stilte, in momenten van bewustzijn, ervaar ik één en ander scherper, bewuster.

Misschien, is stilte wel even al het andere vergeten en je concentreren op één ding, één moment één gevoel, dat alleen dat even heel belangrijk is en al het andere vervaagt. Dat je alleen nog kijkt, luistert en ervaart. En is mijn stilte dus eigenlijk het omgekeerde van stilte, door de focus op iets kleins valt al het andere stil, en is alleen dat nog maar belangrijk. Het enige dat kleur heeft, geluid geeft of een gevoel teweeg brengt. Al het andere doet er dan niet meer toe, is niet meer, is stil.

En nu weet ik dat het me bewust zijn van momenten, zoveel mogelijk stilstaan bij momenten, bewust beleven, dat dat me dicht bij de zin brengt. Een opeenstapeling van bewust doorvoelde momenten geven mijn leven meer zin.

Stilte

Door Dorien te Pas - Wijchen (GE)



Verskillende soorten stilte

Yoga stilte

Zweetdruppels op mijn voorhoofd. Ik strek me uit. Geconcentreerd in een moeilijke yoga-houding. En dan klinkt: Savasana. Een zucht van verlichting hoor ik om me heen. Savasana. Het verlossende woord. We mogen liggen, in stilte, op onze rug in de Bikram studio. Bikram yoga is een vorm van hot-yoga. In een ruimte van 40°C oefeningen doen. Een uitdaging. 26 oefeningen – steeds dezelfde, in dezelfde volgorde. Anderhalf uur lang alleen de stem van de docent. Geen mantra's. Geen muziek. Na een uur staande oefeningen nog een half uur grondhoudingen. En die worden elke keer weer afgewisseld met een welverdiend Savasana. Dead body pose. De lijkhouding. Helemaal stil. Met 20 anderen voor, achter, naast me. Alleen maar zijn. De laatste ademhalingsoefening – en daarna minimaal 2 minuten savasana. Ik val bijna in slaap.

Compassie stilte

Zweetdruppels op haar voorhoofd. Haar gezicht is vuurrood. Ze gloeit. Het is begin mei, we zijn fietskamperen. Het tentdoek als een beschermende cocon, weg van de buitenwereld. In stilte lig ik naast haar. Mijn hand op haar lijfje dat gloeit. Buiten zijn onze vrienden met hun kinderen. De potluck maaltijd gaat beginnen, we hebben allemaal iets gemaakt om te delen.

Moet ik daar iets doen? Nee, ik hoef alleen maar hier te zijn. Hier te zijn, in het hier en nu. Mijn kind valt in slaap.

Beklemmende stilte

Zweetdruppels op zijn voorhoofd. Ik ben 8. Zijn vingers bewegen over mijn lijf. Mijn kaken op elkaar geklemd – ik wil niet dat hij in mijn mond gaat! Ik doe alsof ik slaap.

De stilte en de verbinding

Het maakt nogal uit in welke stilte je bent.

Stilte tijdens een les, om complete verbinding te maken

Stilte om in compassie met een ander te zijn

Stilte in beklemmende situaties

Stil willen zijn of stil moeten zijn

Vanuit stilte naar verbinding met jezelf en de ander

Of door stilte niet in verbinding

Ken je het verschil?

Mijn yoga stilte: diepe verbinding met mezelf

Thuis ben ik na een zonnegroet of twee

wel klaar met mijn yoga. Het is pas in een les, met anderen erbij, dat ik de uitdaging aanga. De houding langer aanneem, dieper ga, verder draai. Het samen stil zijn is een verademing. Yoga betekent 'verbinding'. De verbinding voelen met jezelf, de ander, je omgeving.

Vanuit de savasana rol ik op mijn zij. Terwijl ik mijn yogamatje oprol denk ik aan de woorden van Rusty Wells – de man die een unieke yoga style voorleeft. Zoals het op zijn site staat heb ik het in San Francisco ook ervaren: 'His classes are an experiential explosion of music, sweat, stillness, and energy that will open your heart and leave you overflowing with bliss.'

Rusty vertelde me een jaar of 10 geleden: 'if you roll up your yogamat, don't roll up your yoga!' Tijdens de yoga oefen je je kracht, flexibiliteit en balans. Dat wil je ook in het dagelijks leven beoefenen. Dus rol je matje op – en hou de yoga :)

Met mijn yoga en matje zit ik nog vol gedachten over de ervaring van de afgelopen les. Ik heb nog helemaal geen zin om mijn stem weer te laten horen. Anderhalf uur in verbinding met mezelf, ik laat het nog wat langer duren!

Mijn compassie stilte: verbinding met de ander

Op fietsvakantie zonder EHBOdoosje. Het is ook niet nodig om de precieze temperatuur te weten. En... koorts is een mooi middel van het lichaam om aan het werk te gaan. Samen stil zijn in vertrouwen. Samen stil zijn bij de pijn, bij het lijden – dat verlicht. Het verbindt ons.

De beklemmende stilte van het misbruik ... : geen verbinding

Misbruik veroorzaakt pijn, verdriet,

machteloosheid, eenzaamheid. Op het moment zelf, en vele jaren daarna. Misbruik stopt niet met zwijgen. Stilte houdt iedereen gevangen. Gevangen in ontkenning – als ik er niet over praat is het er niet. Door deze beklemmende stilte ontken ik een deel van mijn bestaan. Mens ben je in verbinding met een ander.

Tegenwoordig zijn we bijna allemaal digitaal verbonden, we 'delen' met elkaar. En toch... delen we sommige wezenlijke zaken niet. Dan houden we ons stil. Durven het niet te zeggen of durven niet te vragen. Stilte maakt de pijn nog groter. Geeft het gevoel alleen te staan. Op het moment zelf, of naderhand. Fysiek, mentaal, spiritueel.

De beklemmende stilte doorbreken

Stilte doorbreken kan op verschillende manieren. Sinds de opkomst van internet zijn er vele blogs. Mensen delen hun ervaringen in de behandeling tegen kanker, hun gevecht tegen verslaving. Doorbreekdestilte.nl is een website om je verhaal te delen. Dat kan ook anoniem.

In de wereld van de GGZ, de geestelijke gezondheidszorg, wordt steeds meer de waarde van ervaringsdeskundigen erkend. Het schrijven en delen van je herstelverhaal is een middel voor verbinding met jezelf, en van daaruit met de ander en je omgeving.

Stilte doorbreken kan ook met creatieve vormen zoals dans. Mijn vriendin Nissa Howard maakte een dansvoorstelling over haar proces van 'healing' van seksueel misbruik. Het was onderdeel van het project 'Speak out!' Uitspreken van wat niet uitgesproken mag worden. Speak out! Dat deed ik. Ik

ervaarde bij mijn ouders een stilte van ongelof, van niet willen horen. En die periode heeft heel lang geduurd: 'Als we het er maar niet over hebben dan is het er niet.' Fast forward 20 jaar. Ik sta nu hier.

Yoga stilte brengt me in verbinding met mezelf.

Compassie stilte brengt me in verbinding een ander.
Beklemmende stilte doorbreek ik voor verbinding met mijn omgeving.

Mens durf te leven

Mens.

Mens ben je in verbinding met de ander. In het echt, of online.

Ik geloof in voelen door ervaren.

Geloven door beleven.

En vanuit de stilte naar verbinding met jezelf, de ander en je omgeving.

Kies voor stilte of juist niet!



Muzikaal intermezzo

De stilte beweegt...

Door :

Maria Mazarakis: zang | Vincent van Baarsel: gitaar | Walter Barkhuysen Tacke: percussie

Tekst: Maria Mazarakis | Muziek: Maria Mazarakis en Jet Pit

Stille donder, voelbaar in de lucht
En de bliksem die regeert
Waar een zonnestraal haar schoonheid
geeft
Is het de regenboog die nu haar glans
ontbeert
Ver is de verbinding
Twee moederzielen zo alleen
Gevangen in het verlangen
Met veel stilte daar omheen...

Refrein...

Ik wou dat ik jouw spiegel was
Zodat je naar me keek
En dat je mijn beweging zag
Mijn liefde in jouw beeld
Spiegels van gepolijst metaal
Banen onschendbaar door het leven
De achterkant zo mooi in beeld
Waar is de toch de tekening van het
heden gebleven

(Brug...)

Wie is toch de eigenaar van deze stilte

De stilte voor de storm
Waar is de beweging, het leven
vlinders, vogels, levensfeest zonder
vorm

Refrein...

Ik wou dat jij mijn spiegel was
Zodat ik naar je keek
En dat IK jouw beweging zag
Jouw liefde in mijn beeld
Spiegels van gebroken glas
Soms zo verweerd door het leven
De achterkant zo mooi in beeld
Waar is de toch de tekening van het
heden gebleven

Een gouden hart omhelst toch het
leven?
Brengt samen wat er 'is'?
En was daar eens... een mooi sprookje
Nu is het 'al' wat 'is'...
De Stilte...
Ja, de stilte, die beweegt...



Maria Mazarakis



Walter Barkhuysen Tacke



Vincent van Baarsel

Quiet

Door Nettie Wester - Waalre (NB)



Extroverte maatschappij

Bij ons thuis was het vroeger een levendige boel. Als we met ons gezin alleen waren was het huis al aardig vol. Gelukkig woonden we naast de weilanden, waar we als kinderen ons uit konden leven. Met z'n zevenen. Mijn ouders waren erg gastvrij dus vaak mensen over de vloer. Niet alleen familie. Ook vrienden van mijn ouders en vriendjes en vriendinnetjes van ons. Alles vond plaats in de woonkamer. Omdat we met zoveel waren, hadden de jongeren, waar ik bij hoorde, een gezamenlijke slaapkamer, die vol stond met drie bedden. Niet een plaats voor jezelf. Ik leerde om me in gezelschap terug te trekken. Ik kon boeken lezen en de lawaaiige omgeving buitensluiten. Je moest me dan meerdere keren roepen, voordat ik weer terug in de wereld was.

Dit is een hele handige eigenschap gebleken, het kunnen buitensluiten van de omgeving. Want onze maatschappij is lawaaiig en druk. De klaslokalen zijn maximaal gevuld. Bij bedrijven zijn kantoortuinen in zwang. In de treinen zit je als sardientjes in een blik. Ook onze dagen zitten vol. Met werk, sport, sociale evenementen, vakantie, verjaardagen, hobby's, TV en social media. En ons hoofd. Met kennis, vragen, meningen, aannames, de wereld van anderen, problemen groot en klein,

ver en dichtbij. Vervelen is een woord dat nauwelijks nog gebruikt wordt. Niemand hoeft zich meer te vervelen. Er is altijd wat te doen, te zien of mee te maken. Je kan zeggen: onze maatschappij is extrovert.

Een plaats zoeken in die wereld

En om in deze maatschappij te passen worden we getraind om extrovert te zijn. In een drukke wereld is het belangrijk om zichtbaar te zijn en gehoord te worden. Want als je niet gehoord wordt, hoor je er niet bij, wordt je niet gewaardeerd en lopen anderen over je heen. We maken onze kinderen weerbaar en stimuleren ze om zichtbaar te zijn. Zodat ze het beste van hun leven kunnen maken. Brutale mensen hebben de halve wereld.

Ik ben niet brutaal. Ik krul me graag op op de bank om me te verdiepen in een boek. En ik ontsnap vaak even van de drukte bij familiefeesten om een kwartiertje rust te hebben. Maar ik had altijd het gevoel dat ik extroverter moest zijn. Het ideaalbeeld was dat je veel vrienden hebt en elk weekend uit gaat. Oh, ik probeerde het wel. In de 6e klas middelbare school heb ik zelfs auditie gedaan voor de musical. Ik ben het niet geworden... Maar gelukkig zijn

er allerlei manieren om te leren meer extrovert en zichtbaar te zijn. Een cursus assertiviteit. Leergang leidinggeven. Training verkooptechnieken en workshop beïnvloeden van mensen. Ik heb zelfs een blauw maandag een clownerie cursus gedaan. Brrrr!

En ik deed het niet slecht zoals mijn CV laat zien. Manager van een ICT afdeling. Projectleider in technische omgeving. Organisatieadviseur in de non-profit. Het gebeurde me toch regelmatig dat er niet geluisterd werd naar mij, maar wel naar de grootste praatjesmaker. Of dat mijn baas mij niet waardeerde omdat ik niet genoeg opviel. Ik moest me forceren om te zorgen dat mensen mij zagen. Opscheppen en veel praten over je successen. Expres dingen vijf keer vertellen. Zorgen dat ik in elke bijeenkomst duidelijk aanwezig was. "Het maakt niet uit wat je zegt als je het maar vaak zegt".
Om misselijk van te worden.

Quiet: de openbaring

In haar boek 'Quiet' beschrijft Susan Cain hoe in de westerse wereld in de vorige eeuw het ideale mensbeeld is verschoven richting extroverte mensen. Om succes te hebben in business is het hebben van een goede babbel cruciaal. Het is zover doorgeschoten dat ouders van een introvert kind zich zorgen maken en van alles uit de kast halen om haar 'beter' te laten presteren. In Amerika kennen ze het Social anxiety disorder, dit is de ziekte van verlegenheid. Susan Cain onderzocht hoe introverte en extroverte mensen verschillen.

Introverte mensen geven de voorkeur aan een lager geluidsniveau: 55 decibel

ten opzichte van 72 decibel voor extroverten. Ze voeren liever 1 op 1 gesprekken dan feesten in een grote groep. Introverte mensen kunnen zich als geen ander vastbijten in een probleem, zich focussen. Helemaal tot het gaatje gaan. Ze nemen de tijd en rust om de wereld te beschouwen. En het kan veel opleveren. Er zijn introverte mensen die de wereld hebben veranderd: Rosa Parks, Eleanor Roosevelt en Gandhi. Het boek is een eye opener voor mij. Ik hoef niet te streven naar het extroverte, want ik zit anders in elkaar. Ik hoef me niet te forceren. Wat een opluchting.

Hoe ik nu in de wereld sta

Maar we leven wel in een extroverte maatschappij en soms moet je je aanpassen om gehoord te worden. Een voorbeeld uit in het boek Quiet gaat over een professor die altijd een show maakt van zijn college. Hij geeft zijn vak met zoveel passie dat zijn lessen daarom druk bezocht zijn door de studenten. Hij is introvert, maar hij vindt het zo belangrijk om kennis over te brengen dat hij daarvoor de extroverte rol aanneemt. Omdat hij weet dat hij daarmee zijn studenten meer boeit.

En soms gaat het vanzelf. Tijdens een training procesmanagement moesten we van een aantal touwen een bepaalde vorm maken, waarbij we eerst met de groep moesten uitvogelen hoe de touwen gelegd moesten worden en daarna in een minuut het complexe figuur leggen. Ik verbaasde mezelf door de leiding te nemen en heel duidelijk mijn kijk op de oplossing door te zetten. Dit ging zo natuurlijk dat ik me nog steeds afvraag wat er gebeurde.

Kennelijk zit ook een extroverte persoon in mij.

Ik heb dus een keuze. Ik kan een extroverte rol aannemen voor belangrijke zaken die dat nodig hebben. Als ik me goed voorbereid kost het me niet eens zoveel moeite, hoewel ik elke keer met bonzend hart mijn plaats in de spotlight inneem.

Het boek van Susan Cain heeft mijn ogen geopend. Ik mag introvert zijn,

dat is helemaal niet verkeerd. Ik mag mijn eigen gevoel volgen en met een boek op de bank zitten op mijn vrije vrijdagavond. Mijn voorkeur voor diepgaande gesprekken boven massale feesten is ok. En ik kan kiezen om een extroverte rol aan te nemen als ik daarvoor mijn doelen kan behalen. Ik mag mezelf zijn.

Dus als ik wil ben ik stil

De klank van stilte

Door Dries Oosterhof - Maarn (UT)



Uiteenlopende definities van stilte

Stilte wordt wel omschreven als: de ervaring van geen enkel geluid, of de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd. De ervaring van "geen geluid" betekent niet dat er geen geluid aanwezig is, in een stilte gebied bijvoorbeeld. De gehoordrempel van de mens bedraagt 0 decibel. Dit betekent dat er bij de gehoordrempel toch een geluidsdruk kan heersen van 2×10^{-5} Pascal. Geluid met een lagere geluidsdruk kan dan nog wel aanwezig

zijn, maar wordt dan niet door mensen gehoord. Een echt natuurkundige beschrijving, die zich richt op geluid uit de omgeving, best verhelderend. Maar er zijn ook andere definities : bijvoorbeeld van Tao Meng die stelt: Stilte is niet afwezigheid van geluid. Stilte is de diepste klank! Zullen we zeggen dat ze elkaar aanvullen, die van de buitenwereld enerzijds en onze eigenste binnenwereld anderzijds. En dat die diepste klank zich helderder aandient wanneer het buiten jou stil is, met haar eigen diepste klank.

Stilte in de Meditation Garden

Stilte is voor mij meestal verbonden geweest met positieve associaties. Als je erin slaagt echt in de stilte terecht te komen kunnen zich dingen - gedachten - aandienen die in de drukte van alledag geen ruimte krijgen. Gedachten die bij mij vaak een perspectiefrijk beeld van de nabije toekomst creëren. Als ik zelf in de vroege ochtend rond een uur of vijf onrustig wakker wordt, lig te piekeren en me zorgen maak over iets wat die dag te gebeuren staat, dan rest me maar een ding: op mijn meditatiekruk, die ik in mijn verhaal over Graceland mijn Meditation Garden noemde, te gaan zitten, mijn adem te laten zakken en de stilte op te zoeken. En dan kan het gebeuren dat zich helpende, rustgevende ideeën aandienen. Ik zei toen: "Soms ontstaan op de kruk vanzelf woorden, als een innerlijke reis die altijd loopt van het hoofd naar het hart. Dan komen er gedachten en zinnen in me op, dan zijn ze helder, verbindend en richtinggevend voor mijn handelen van die dag"

Stilte creëren, mediteren, heb ik altijd als een soort voorwaarde gezien om je open te stellen voor jezelf en de ander. Zelfs bijna in de zin van: als je het niet doet leef je niet, dan laat je je leven. Ik heb als vanzelfsprekend altijd gekikt op gedichten en citaten die die levenshouding bevestigden zo niet bekrachtigden.

Mahatma Gandhi:

Stilte verlicht je levenspad. Door niet te spreken, zie je duidelijker.

Guido Gazelle dicht:

Min de stilte in uw wezen;

Min de stilte die bezielt;
Zij die alle stilte vrezet;
Hebben nooit een hart gelezen;
Hebben nooit geknield.

En de grote dichter en filosoof Tsjwang-tse, een van de grondleggers van het Taoïsme zei:

Je kunt je weerspiegelingen niet in stromend water zien, maar wel in stilstaand water. Wat van zichzelf stil is, kan dingen tot stilte brengen.

En Rutger Kopland:

Wie stilte wil beschrijven moet zijn mond maar houden. Wie niets hoort luistert niet en heeft niets te vertellen.

De stilte: weldadig en confronterend

Ik realiseer me dat ik op mijn kruk voor al de stilte van binnen voel en als ik de tijd neem soms die diepere klank er-vaar, of....het tegendeel daarvan.' Dat ik in direct contact kom te staan met mijn eigen innerlijke roerselen. Ze kunnen langzaam wegebben of een andere betekenis krijgen. Ik heb ze maar ik ben ze niet, een oude oosterse wijsheid aanhalend. Mijn ademhaling zakt en er treedt een weldadige rust in. Maar... ze kunnen zich ook des te sterker aandienen en op zulke momenten is meditatie voor mij een lijdensweg, dan zit ik te zweten. Dan slaat de onrust in mijn lijf toe. Dan ben ik mijn gedachten, dan houden ze me gevangen. Dan moet ik van die kruk af, dan kan ik het belletje in mijn Ipad niet afwachten. Ja, de Zen gong is tegenwoordig een appje.

Veel mensen hebben om die reden weerstand tegen dat simpele op een

kussentje of krukje zitten, terwijl het zo goed kan doen, als je het volhoudt. "Ik word daar juist erg onrustig van", hoor je veel mensen zeggen wanneer het over mediteren gaat. Ik weet inmiddels uit eigen ervaring, dat je er niet onrustig van wordt maar dat je met de aanwezige onrust in jezelf indringend geconfronteerd wordt. Alsof de stilte al jouw onzekerheid, pijnen en angsten blootlegt, meedogenloos haast. Ik realiseer me op zulke momenten dat er nog vele andere betekenissen aan stilte kunnen worden toegekend, die helemaal niet zo'n positieve klank hebben. Dat ze voor velen verbonden zijn met louter nachtmerries! Ik besef dat ik de mazzel heb dat ik de stilte op zijn minst kan verdragen en dat ie vaak tot de rust en helderheid leidt die ik zojuist noemde.

De stilte als kerker die voorzichtig open gaat

Maar voor mensen met trauma's, een oorlogstrauma bijvoorbeeld, is het juist een vorm van bescherming om niet over hun afschuwelijke ervaringen uit de oorlog te praten. Om ze stil te houden, want ze zijn verbonden met een pijn die onverdraaglijk is. De klanken zijn te schel en te scheurend. Het er niet over hebben functioneert dan eerder als een kluisdeur die het verleden moet afsluiten dan een deur die nieuwe perspectieven en betekenissen ontsluit. Het was begin deze maand ook weer heel actueel, toen we 70 jaar bevrijding gedachten; het viel me op dat juist in die periode diverse oorlogstiltes verbroken werden. Dat kluisdeuren toch toegangspoorten bleken te worden. Denk aan Arnon Grünbergs moeder die haar herinne-

ringen te boek heeft gesteld onder de titel: Van kwaad tot erger. Vaak heb je een innerlijke kracht nodig om de pijn aan te kunnen, een innerlijke kracht die een leven lang aan ontwikkelingstijd nodig kan hebben.

Mijn echtgenote Grada maakt in een open space conferentie in Oostenrijk mee hoe mensen van verschillende nationaliteiten, ook Duitsers, hun ervaringen deelden. Er ontstond daar een open uitwisseling van herinneringen aan de oorlog waar elke deelnemer direct of indirect mee verbonden was. Pijnlijk en helend tegelijk. Door haar te verbreken kreeg stilte een nieuwe betekenis: begrip, empathie, mededogen, oordelen loslaten. Waardoor een nieuwe stilte ontstond, het besef dat dit de manier kon zijn om haat, aversie en antihouding niet meer door te geven aan het nageslacht.

Ik moet ook denken aan het boek 'Verbroken stilte' dat is geschreven door (deskundige) ouders die hun autistische kind hielpen om zijn eigen gesloten binnenwereld te verlaten en het contact met zijn omgeving aan te gaan. Die jongen kwam daardoor juist tot leven, zou je zeggen. Of misschien moet je zeggen dat hij zijn eigen innerlijke belevingswereld met anderen ging delen en daardoor de door hen ervaren stilte doorbrak.

De stilte in de muziek: het onzegbare zeggen

Natuurlijk heeft de weerstand tegen mediteren voor veel mensen niet met zulke extreem traumatische ervaringen of psychotische toestanden te maken. Maar het schuurt er wel tegenaan:

innerlijke onrust, gepieker, teleurstelling, onzekerheid, verdriet etc. Dan is mediteren een te grote stap, een te directe weg om eigen pijn onder ogen te zien, her te beleven. Ik merk ook zelf vaak dat ik mediteren uitstel, de confrontatie uit de weg ga en van uitstel komt vaak afstel. Gelukkig zijn er op zulke momenten vormen die minder direct zijn, die je wat meer bij de hand nemen. En hoe toevallig, zojuist lees ik met grote vreugde een uitspraak van Aldous Huxley: "Na de stilte komt muziek het dichtst bij het zeggen van het onzegbare". Naast stilte brengt hij muziek dus in verband met dat wat met woorden niet te vangen is. Het onzegbare. Ik herken dat, muziek kan me stil maken en tot rust brengen. Ik heb daar ook in mijn werk heel mooie ervaringen mee gehad, realiseer ik me nu. Mijn collega Sido en ik gaven jarenlang onze deelnemers aan managementleergangen feedback in de vorm van muzikale portretten. Hij op de toetsen, ik op slagwerk. Vaak waren mensen dan diep ontroerd omdat ze op een andere laag iets meekregen wat nieuw voor hen was of aan iets vertrouwds een andere klank - lees: betekenis - gaf. Tot onze

grote verrassing overigens, want daar waren we helemaal niet op uit. Stilte en muziek zijn ook op andere manier met elkaar verbonden. Muziek wint aan diepte door het inbouwen van rusten. Zelfs kan een componist met een speciaal muziekteken, de fermate, aangeven dat zo'n rust langer moet duren dan volgens het strikte notenschrift is aangegeven. Als alle partijen zwijgen wordt dat ook wel aangegeven met G.P. Generale pauze of generale rust. De generale pauzes hebben een nog dieper effect dan de gewone rust. Het verhoogt de spanning dan wel verwachting. Er is ruimte en rust om je eigen verhaal in te vullen, te voelen, te ervaren.

Ik kan het niet laten, ik heb wat slagwerkspul meegenomen, want ik wil tot slot proberen met dit lawaai-instrument die klank van stilte inclusief de rusten hoorbaar te maken, om iets van die diepere klank aan te raken, om het onzegbare te ervaren. Hoop ik ! Maar ik begin met het meedogenloze contrast, dus even niet schrikken.

Knisperende bomen in de kiezelsteen

Door Lisette Togtema - Amersfoort (UT)



Luisteren naar het groeien van de bomen

“Als je heel stil bent, zegt mijn moeder, ‘kan je de bomen horen knisperen.’ We lopen samen in het bos. De lucht is zacht. De planten, struiken en lage bomen zijn al in blad. Nu is de beurt aan de hoge bomen. M’n moeder kijkt me aan. ‘Echt waar, je kan ze horen groeien, de takken, de knoppen die opengaan, de blaadjes die tevoorschijn komen, het knispert.’ We gaan van het pad af om onder een eik te staan luisteren. Ik kijk omhoog, zie knoppen en prilgroene, nog gekreukelde blaadjes. Ik luister. Ik kan me zo voorstellen hoe het geknisper klinkt. Het waait te hard. Ik hoor vooral wind langs de takken. ‘Hoor je het?’ fluistert m’n moeder. ‘Bijna.’”

Bomen horen groeien. Geluiden die je alleen kan horen als je het heel stil laat worden. En luistert. De werkelijkheid achter de werkelijkheid horen. Achter de wind en de vogels in het bos. Daarachter. Zoals de eekhoorn dat doet in een verhaal van Toon Tellegen. De eekhoorn die besluit om de wereld eens nauwkeuriger te bekijken.

“Hij raapte de kiezelsteen op en zag midden in de steen in het wit een paar kleine gaatjes zitten. Hij bracht zijn ogen wat dichterbij en zag op de bodem van een van de gaatjes een stofje liggen, en midden in dat stofje liep, met tranen in zijn ogen, waarin een raam weerspiegeld werd, waarachter...”¹

Ik had het geknisper niet gehoord. Ik liep wel verder met het gevoel iets bijzonders meegemaakt te hebben. Samen met mijn moeder onder de eikenboom luisteren naar het groeien van bomen.

De weerspiegeling van.....

Ik ken het zo goed, dat ik weet dat iets er is, daarachter, waarachter, en dat ik er toch niet bij kan. Ik kan dan zo mijn best doen om het stil te laten worden. Om te komen bij een antwoord, een gevoel, een verhaal. ‘Het verhaal is er al,’ zeg ik bemoedigend tegen mezelf als ik het witte scherm voor me zie. Welk verhaal? Het verhaal dat gehoord en verteld wil worden. Ja. Dat weet ik wel, en toch is het geen kwestie van zitten en tikken. Nu dan. Wandelen in het bos. Stilte ervaren. Nu dan.

Ik wist al weken dat mijn verhaal van

vandaag zou beginnen met de knisperende bomen. 'Mijn verhaal begint met jou,' zei ik vorige week tegen m'n moeder. 'Weet je nog dat we in het bos liepen en dat je zei 'je kan de bomen horen knisperen?'" 'Echt waar hoor,' zei ze direct. 'Dan hoor je de knopjes zo opengaan en dan komt er een blaadje uit. Je kan het ook zien.' 'Maar het gaat heel langzaam,' zei ik. 'Zo langzaam dat je het net niet ziet.' 'Dan moet je erbij blijven,' reageerde ze. 'Blijven kijken.'

Ik stel me voor dat ik naar een blaadje kijk om het te zien groeien. Het blaadje ontvouwt zich in zijn eigen tijd. Dat gaat niet floep open omdat ik sta te kijken. Erbij blijven. Zo is het ook met het witte scherm en dit verhaal. Ik zocht de stilte, luisterde, keek en het kwam nog niet.

De bal in moeders buik

Midden maart ging mijn moeder naar de huisarts met buikklasten. Ze belde me later die dag op. 'Er zit iets in mijn buik.' Mijn lijf op tilt. Ik schrok zo. Het bleek gelukkig goedaardig te zijn. Het was een cyste, een flinke bal, die doorgroeide en doorgroeide tijdens het wachten op een gaatje in de operatieplanning. 'Het is nu zo groot als een kind,' zei de huisarts op een gegeven moment.

Vorige week werd mijn moeder geopereerd. Ik sprak haar een paar uurtjes van tevoren. 'Zou je de bal,' want zo noemden we hem al maanden, de bal, 'kunnen zien na de operatie,' vroeg ik. Het leek me zo gek om niet te kunnen zien wat je zo lang bij je hebt gedragen. 'Ik zal vragen of ze een foto maken,' zei ze. Ik moest er wel om

lachen. 'Met mijn i-pad'.

Die middag haalden ze de bal uit haar buik. Die middag zag ik de foto's. Ik vond het net sciencefiction. De bal zag eruit als een levend iets, een orgaan, mijn zus vond het op een hart lijken. Ik dacht eerst, wil ik het wel zien? Ik wist niet waarom, maar ik vond het heel fijn om de bal te zien.

De droom

Afgelopen weekend droomde ik dat ik samen met mijn moeder de bal ging begraven.

"We waren in het bos. Ik pakte een schep en begon te scheppen. Het gat werd echter meteen een bodemloze diepte, kilometers. Als ik de bal erin zou leggen, zou hij vallen. Dit was geen begraven. Ik wilde een bodem. Ging het te snel? Hadden we nog iets te zeggen? Ja. 'Ik heb je uit liefde gedragen, en nu is het tijd om je los te laten.' Ik zei het. Mijn moeder zei het. Ik ging weer aan de slag met de schep. Dit keer werd het een kuil met een bodem. We kunnen het er toch niet zo inleggen en er zand overheen gooien? Nee. Ineens was er een wit kistje. We legden de bal erin. De kist legden we in de kuil en we gooiden er zand over."

Ik was de middag na de droom bij mijn moeder. 'Heel gek,' zei ze, 'ik wist het moet eruit, maar ik koesterde het ook, dat heb ik toen niet gezegd. Ik wilde het eigenlijk bij me houden. Alsof het het broertje was dat nooit is geboren'. Op het moment dat ze het woord broertje uitsprak, schoot ik in tranen. Van die tranen die je overkomen, je verrassen, baf. En ineens besefte ik,

ik heb in mijn droom samen met mijn moeder het broertje begraven. Ik deelde mijn droom. 'Ik dacht nog,' reageerde ze, 'na de operatie, wat gaan ze ermee doen.' 'Je zou het in je verbeelding alsnog kunnen begraven,' zei ik. 'Niet nodig,' antwoordde ze, 'ik heb het gezien toen je het vertelde.'

De stilte

's Avonds, weer thuis achter het scherm voor dit verhaal, was er stilte. En kwamen de woorden als vanzelf: 'Lief broertje. Lief broertje dat nooit geboren is. Ik heb je gehoord. Heel lang geleden. Toen je heel dichtbij me was.' Ik kan zo op zoek zijn naar de stilte. Nu kwam ik erachter dat de stilte ontstaat als ik me laat raken. Dan hoor ik wat er gehoord wil worden.

"Midden in de steen in het wit zag hij een paar kleine gaatjes zitten. Hij bracht zijn ogen wat dichterbij en zag op de bodem van een van de gaatjes een stofje liggen, en midden in dat stofje liep, met tranen in zijn ogen, waarin een raam weerspiegeld werd, waarachter..."

Waarachter een schilderij hing met een bostafereel. Een vrouw met twee kinderen, een jongen en een meisje, onder een eikenboom. Ze kijken alle drie omhoog. 'Als je heel stil bent, zegt de vrouw, als je heel goed luistert, kan je bomen horen knisperen, horen groeien.' De kinderen kijken met grote ogen naar boven. Met open mond staan ze te luisteren.

'Hoor je het?' Fluistert mijn moeder.

'Ja'.



Muzikaal intermezzo

Storm in jouw hart...

Door :

Maria Mazarakis: zang | Vincent van Baarsel: gitaar | Walter Barkhuysen Tacke: percussie

Tekst: Maria Mazarakis | Muziek: Maria Mazarakis en Jet Pit

Je bent op zoek naar geluk, een ontmoeting, vrij van geest. Geteisterd door een groot verlangen.
Naar een storm in jouw hart, en ik denk
Schoonheid nog het meest.

Refrein

Tijd is niet meetbaar, verander, sta niet stil
Want nieuw is het heden
Wat brengt jou het leven, wat geef jij het mee
Wacht je op de toekomst
Breng je ruimte naar de zee

(Brug ...)

Jij leeft zo graag jouw droom en viert dan ook het leven
Een melodius, soms onvolgbaar pad.
Naar dichtbij, 'ergens' waar je hart huist
En lucht en adem je ziel weer leven geeft

Refrein...

Tijd is niet meetbaar, verander, sta niet stil
Want nieuw is het heden
Wat brengt jou het leven, wat geef jij het mee
Wacht je op de toekomst
Breng je ruimte naar de zee

Je zoekt naar geluk, naar de storm in je hart
En ik denk schoonheid nog het meest
Geteisterd door een groot verlangen
Naar adem die je ziel weer leven geeft

Refrein...

Tijd is niet meetbaar, verander, sta niet stil
Want nieuw is het heden
Wat brengt jou het leven, wat geef jij het mee
Wacht je op de toekomst
Breng je ruimte naar de zee

De stilte als schreeuw

Door Noor Bongers - Arnhem (GE)



...

Ik zit in de kamer. Met mijn handen op tafel en recht op een stoel. Het is stil. Ik ervaar hoe het is om geen vader meer te hebben. Ik voel zijn energie uit mijn cellen wegtrekken, hij neemt mee naar de hemel wat van hem is en ik laat los wat van hem is. Wat over blijft ben ik, een ik met een moeder.

Nog niet eerder heb ik stilte als zo schreeuwend ervaren. Mijn cellen schréuwen PAPA! En het sterft weer weg. Iemand had mij gezegd, als een van je ouders sterft is dit ook het loslaten van mechanismen. En dat is wat ik doe. Áctief doe. Loslaten in stilte. Kraaaaaaak! Hoor ik.

Er ligt nog erwtensoep in de vriezer die hij voor me heeft gemaakt, naar het beroemde familiecept. Ik gooi het weg. Ook daar is zijn energie uit verdwenen, zijn handen die het hebben bereid. Dode soep. Terwijl mijn lichaam schreeuwt van vitaliteit. Cellen zich juist roeren, de ruimte verkennen en zoeken naar een nieuwe invulling. Want wat nú?

...

Jaren, echt jaren later heb ik een soortgelijke ervaring. Voor loslaten hoef je niets te doen, maar toch heeft het bij relaties soms héél wat voeten in aarde.

Voorals je duizenden jaren reïncarnaties samen hebt doorgebracht en aan elkaar zit gekleefd als een tweelingziel. Visioenen sieren ons bewustzijn, uit eerdere levens, andere planeten, in droom en daadkracht. Ik heb besloten dat deze relatie mij niet langer dient en dwars door alle dimensies heen heb ik haar verbroken bij de bron.

Als slingers in een jungle zwieren hele sligten herinneringen, mechanismen, oude patronen bij mij vandaan. Terug naar waar ze vandaan komen. Mijn cellen openen zich en laten alles los wat mij niet meer dient, alles wat hoorde bij deze relatie, bij dit karma, bij deze dynamiek. Het effect is fenomenaal. Ik voel me bevrijd! OH Wat voel ik me sterk! Eindelijk verlost, eindelijk alle energie voor mij! Ik ren naar buiten en laat me hélemaal nat regenen en schoonspoelen. De chemie is zelfs zó sterk dat mijn minnaar zich out of the blue geroepen voelt, de auto omkeert en als de wiedeweerga naar mij toe snelt en zich tegoed doet aan mijn energie. Hij róók de ruimte

En Oh wat is dit ook gevaarlijk en verleidelijk om je hier dan helemaal aan over te geven. De ruimte die is ontstaan ogenblikkelijk te vullen. Ik wil het! En mijn lichaam ook! Mijn cellen zoeken naarstig naar een nieuwe betekenis,

reiken uit naar wat ze al kennen,
zoeken houvast in de spelonken van
oud bewustzijn. Waar is mijn baken?
Waar kan ik me toe verhouden? Maar er
is geen baken. Er is geen houvast. De
stilte kraakt oorverdovend. Ik wandel.
Ik zit. Ik speel piano. Ik aanvaard.

Ik vertrouw op een nog grotere vorm
van liefde. Deze heb ik gezien en
ervaren toen ik de verbintenis verbrak.
Net als dat ik in mijn cellen mijzelf
herkende toen mijn vader stierf. Ik heb
het gezien en gevoeld, ik wéét dat mijn
beslissing in licht en liefde is gemaakt
en wordt ondersteund, en toch Ik
ben hier bang voor. Het is zo groot, zo
licht en ik doe het zo zélf allemaal.....
ik voel me tegelijkertijd alleen en heel
erg omarmd. Ik begin te wennen aan
deze vorm van stilte en wordt nieuws-
gierig. Ik durf te verkennen zonder van
mijn plaats te komen. Ik ben.

...

Zo langzaam brengen mijn voeten mij
steeds vaker waar ik zijn moet. Geeft
het pianospel mij erg veel inspiratie en
zeggingskracht en zit ik ondertussen
ontspannen. Er komen steeds meer
mensen naar me toe, die genieten van
wie ik ben en ontvangen wat dit hen
brengt. Ik heb de stilte van het niet-we-
ten niet ingevuld. De leegte in mijn cel-
len gekoesterd in liefde en zachtheid,
naar mooie bloemen gekeken en ook
andere relaties verbroken die mij niet
langer dienden. Alles om de condities
zo mooi mogelijk te maken dat deze
stilte kon uit schreeuwen tot het haar
ware en zachte gezicht liet zien.

De zachte stilte waarin je je ziel hoort
fluisteren en zachtjes de weg wijzen.

...

En hoe mooi is dit als metafoor voor
wat er in de wereld speelt. Er is zo'n
vraag naar fundamentele verandering,
naar het lóslaten van het oude. Huh
huh, en mensen buitelen over elkaar
heen om het nieuwe te verkondigen,
dát wat het oude moet vervangen. Zo-
veel beter, zoveel mooier. Het nieuwe.
Het strijdt om de beste te zijn en ver-
dringt de oude patronen. Er is helemaal
geen ruimte voor het niet-weten. Voor
het met aandacht loslaten van het oude
en ontdekken wat er dan níet meer is.
Hoe dat voelt, of je nog wel met beide
benen op de grond staat terwijl je het
even niet weet, terwijl de stilte zo hard
schreeuwt totdat je er moe van bent en
je je hoofd onder een kussen stopt en,
zonder dat je er erg in hebt..... weer op
oude voet verder gaat. Je hebt nog niet
ontdekt hoe het vóelt, hoe het leeft, als
je je tot het nieuwe verhoudt.

De Draak van het Niet-weten, de hart-
verscheurend schreeuwende STILTE!
Neem de tijd om deze stilte te laten
uitrazen en te ontdekken dat er achter
deze schreeuw een weldadige stilte
is, met de zachte stem van je hart, die
je heel zachtjes duwtjes geeft waar
je heen kunt lopen, je vertelt waar je
aandacht naar uit reikt, wat er door jou
heen geboren wil worden. Moeiteloos.

En wat voor jouzelf geldt, geldt ook
voor een organisatie of een samenle-
ving die voor een heel groots vraag-
stuk staat. Oh, wat droom ik van een
politicus of bestuurder die af en toe
eens zegt:

ssshhht luister en kijk om je heen.

En dat het dan ook echt even stil is.

De Stilte van Liefde & Leven



Door Sandra van Kolfshoten
- Oosterbeek (GE)

De Magische Stilte van de Dood

Als vanzelfsprekend leidt het thema mij naar de dood van mijn Giorgio. De beelden en daarbij behorende woorden komen direct zoals ze komen. De stilte van toen in ons huis de week van Giorgio zijn dood. Zijn laatste dag thuis. Onze woonkamer. Een kist. Op een kleed. Mijn broer en mijn schoonzus. Samen zijn. Geen woorden. Een deksel. Vier schroeven. Geen geluid van buiten. Geen geluid van binnen. Serene stilte. Het was goed zo. Ook al was het allemaal verre van goed. De stilte was magisch. Alsof de wereld echt letterlijk stil stond. Wat voor mij ook zo was. Een gat in de tijd.

Stilte en liefde

Stilte. Ik zit op de begraafplaats. Het is zomer. Er bloeit van alles naast Giorgio zijn steen. Ik zit op de steen van de buurvrouw. In de zon. Het is lekker warm. Het is stil. Ook eindelijk weer eens in mijn hoofd. Geen gedachtes. Geen goeie ideeën. Bijna zoals vroeger samen op de bank. Zonder woorden vertoeven in elkaars aanwezigheid. De vanzelfsprekendheid van samen zijn. Niks hoeven zeggen. Voor mij gaat

liefde eerder over samen stil kunnen zijn dan over samen goeie gesprekken kunnen voeren geloof ik.

Een autoreis naar Zuid Frankrijk. Meer dan 20 jaar geleden met een vriendin. Uren zaten we naast elkaar zonder veel te praten. Muziek. Broodjes. Samen genieten van onderweg. We zijn nog steeds vriendinnen. Kunnen ook na twintig jaar toe met precies genoeg woorden. Ik ben graag in haar gezelschap. Ik hou van mensen die kunnen zijn zonder veel te hoeven zeggen. Dat ik gewoon kan zijn zonder teveel te hoeven zeggen. Dat je samen stil kunt zijn. Stilte gaat behalve dood ook over liefde en over vriendschap. Over je verbonden voelen met de mensen die je liefhebt, zo besef ik nu.

Ik denk aan de woorden die mijn vader schreef in Giorgio zijn herinneringsboek. Mijn vader. Voor zijn pensioen was hij bankier. Vlak na zijn pensioen kreeg hij een beroerte. Van alles kunnen naar niks meer kunnen. Na zijn beroerte moest hij weer opnieuw leren praten en eten en lezen en schrijven. Terugkomen vanuit de stilte van een beroerte. Ik weet nog hoe hij ooit sprak over die tijd van toen hij niets kon. Was je bang vroeg ik? Gek genoeg niet

zei hij. Er was stilte en in die stilte een soort heel geruststellende zoemmm die alle angst wegnam. De stilte was als iets zachts om hem heen.

Schrappen tot de zin overblijft

In Giorgio's boek schrijft hij bij het herinneringskaartje "wat heb je van Giorgio geleerd" hoe je alle overbodige woorden kunt schrappen zodat alleen de zinnige dingen overblijven". Het is een heel klein stukje tekst. Een beetje wiebelig geschreven is het. Het is mij heel dierbaar. Nu nog meer bijna.

Woorden schrappen zodat de zinnige dingen over blijven. Hoeveel kun je schrappen uit een tekst waardoor die tekst juist krachtiger wordt. Hoeveel woorden zijn er nodig in een ontmoeting? Hoeveel onzin zou je eigenlijk niet meer hoeven zeggen om sneller bij de zin te zijn. Wat zou je door woorden weg te laten juist aan waarde kunnen toevoegen. Houden veel woorden en veel praten ons niet juist vaak weg bij waar het eigenlijk over zou moeten gaan. We willen ons verbinden met woorden en soms verbindt misschien de stilte ons veel meer.

Toen ik nog maar net Jonge weduwe was, zeiden mensen vaak dat ze geen woorden hadden voor mijn verlies om vervolgens met goedbedoelde woorden en zinnen te komen die de stilte doorbraken. Er waren ook mensen die samen met mij stil waren. Dat was best moeilijk. Want het was anders dan normaal. Geen houvast aan woorden. Geen gebabbel in de ruimte. En wat een ruimte gaf het om samen stil te kunnen zijn.

Stilte en Taal

Wij mensen geven elkaar "rondleidingen in taal", zo leer ik afgelopen jaar in mijn leergang Denkadviseren. Sommige van die rondleidingen kunnen heel lang duren en langs allerlei wegen lopen. Je kunt jezelf verliezen in de rondleiding van de ander. Taal is dan niet meer dan eindeloos woorden aan elkaar rijgen. De rondleidingen gaan meestal rond datgene waar het over zou kunnen gaan. De kunst is stil bij de kern te zijn. Om niet mee te gaan in de verleiding van de taal en je in elkaars woorden te verliezen. Om stil te kunnen staan bij meestal iets kleins en onopvallends dat uiteindelijk groots en alleszeggend blijkt te zijn. En hoe je daar dan oog en oor voor krijgt.

Ruimte

Stilte. Woorden kunnen schrappen. Dat alleen de zinnige dingen overblijven. Ik las ooit iets over de ruimte tussen de woorden. Dat die ruimte ook de taal maakt. Als je over stilte schrijft en spreekt. Dan moet je misschien ook iets doen met die ruimte.

Immers: "In der Beschränkung zeigt sich der Meister".

Hoe beschränkt moet het dan zijn als het over Stilte gaat?

Dat
De tekst
steeds
minder
wordt
misschien?

Stilte. Dood. Liefde. Zin. Lucht.
Leven

De stilte voorbij?

Door Gert Godlieb en Madeleen
Uitdehaag - Heeten (OV) & Bilthoven (UT)



Madeleen: ons experiment

Gert en ik zijn partners, ja zelfs levenspartners. We hebben een huis gekocht, besloten om het leven met elkaar te gaan delen en in het huwelijksbootje te stappen. Allebei hebben we één of meerdere leergangen retorica bij Jan gevolgd en we vinden het elke keer weer een uitdaging om zelf een lezing te schrijven en te houden. Om zo iets samen te doen lijkt ons de ultieme uitdaging, een heus experiment. Maar er wachten ons nog wel meer experimenten, dus laten we dan ook maar gelijk de koe bij de horens vatten. We hebben wel allebei onze eigen benadering tot de stilte en we gaan zien of en hoe dat samen komt.

Gert: Lous

In 1951 vertrekt mijn zelfgekozen 2e moeder, Lous, 23 jaar jong, met de boot uit Java. Ze is alleen op weg naar een onbekend Nederland. Ze zit op de boot, op weg naar het land van haar voorouders. Ze heeft 1 plantje bij zich: Daon Djinten. Een inheemse plant waarvan de blaadjes helpen tegen spruw. En ze heeft ook één kleine koffer en 10 gulden bij zich. Oftewel de tropenkleding en lening die ze kreeg van de Nederlandse staat. Lous heeft

– als pubermeisje- in het Jappenkamp geleerd om heel stil te zijn en vooral om niet op te vallen. Ze kan zich zo ‘stil’ maken dat je haar aanwezigheid niet meer opmerkt. Zelfs Japanse soldaten die wel een troostmeisje willen zien haar niet. Stilte is veiligheid.

Na de Japanse overheersing met al zijn verschrikkingen volgde daarna de Indonesische opstand die door Soekarno werd geleid en tegen de Nederlandse “bezettters” gericht was. Lous is een Indonesische Nederlander. Ze is knappe, licht getinte, intelligente vrouw, ze spreekt Maleis maar ook perfect Nederlands. Lous is Nederlands opgevoed en heeft een Nederlands paspoort. Tijdens de opstand wordt ze dan ook beschouwd als Nederlandse ‘bezetter’. Alle schamele, maar voor haar waardevolle, bezittingen die zorgvuldig bewaard zijn gebleven tijdens de Japanse bezetting, worden nu afgenomen. Opnieuw wordt ze opgesloten door de opstandelingen en is haar leven minder waard dan een inheemse kakkerlak. Lous is in stilte gevangen met haar eigen ervaringen, emoties en pijn. De stilte maakt haar onzichtbaar en onmerkbaar. Lous overleeft in deze zeer onveilige situatie opnieuw met stilte als wapen.

In Nederland wordt ze bij aankomst

getransporteerd naar een pension in Zeeland. De tien gulden moet ze direct inleveren als bijdrage voor kost en inwoning en om 1 paar kousen en een versleten winterjas te krijgen. Lous hoor je niet, want Lous kan heel goed stil zijn. Ze kent immers de gang van zaken vanuit het kamp. Lous vindt werk bij Justitie in Den Haag. Nu kan ze haar schuld van tien gulden afbetalen aan de Nederlandse staat. En dan wil ze praten met anderen. Ze is 23 jaar en in de bloei van haar leven. Haar pubertijd heeft ze gemist. Ze heeft geen vriendinnen gehad met wie ze geheimen en ervaringen kon delen. De pubertijd was haar stille tijd. Nu wil ze het doorbreken en ervaringen delen. Het leven opnieuw beginnen. De stilte voorbij komen.

Haar collega's bij Justitie zitten niet te wachten op Lous haar verhalen. Ook in het pension waar ze woont mag niet worden gepraat over de ervaringen in Nederlands Indië. Lous is een "blauwe aap" volgens veel Nederlanders die ze inmiddels kent. En als het gaat om 'kampervaringen' en 'overleven in een oorlog'? Daar weten de Nederlanders alles van. Nederlands Indië bestaat niet. De gruwelijkheden van het Jappenkamp, de Indonesische opstand, dat is teveel informatie voor de Nederlanders die zelf nog hun oorlogservaringen aan het verwerken zijn. Maar Lous overleeft het wel: ze is immers heel goed in 'stil' zijn.

Lous is nu 87 jaar. Na een lang en een gelukkig huwelijk is ze nu al weer 8 jaar alleen. Ze heeft Alzheimer in een ver gevorderd stadium. Het is opnieuw stil in haar leven geworden. Maar als ik bij haar ben en we gaan even de deur uit, dan is het altijd naar een kroegje waar

het rumoerig is. Waar leven is, waar muziek is, waar gelachen wordt en gepraat. Dan zit Lous daar stilletjes te genieten. In haar eigen wereld waarin de stilte overleeft. Evenals de Daon Djinten die nog steeds haar helpt bij de herinnering aan spruw. Lous en de Daon Djinten zijn in Nederland voorbij de stilte gekomen en misschien ook wel de stilte voorbij.

Madeleen: mijn reis door de stilte

We zitten rond het kampvuur op houten kistjes. Een aantal schattige Arabieren hebben ons zo juist in 3 jeeps meegenomen in de Wadi Rum woestijn. Wat is het hier prachtig en wat is het hier stil! We slapen onder een terp en onze koffers staan bij onze bedden. De begeleider van deze stiltereis Toña vraagt of iedereen zo ver is. Nou, laat de stilte voor mij maar komen, maar Ellen wil toch nog iets zeggen. "Mogen we elkaar dan 7 dagen ook niet aankijken?". Toña geeft nogmaals aan dat als de klankschaal 'uitgesproken' is, we 7 dagen zowel verbaal als non-verbaal stil zullen zijn. Nogmaals wordt er gevraagd of iedereen er klaar voor is. "Ta, ta, ta, ta", zegt Ellen. Ze vindt het wel heel erg moeilijk om zich echt over te geven aan de stilte, maar weet eigenlijk ook niet meer wat te zeggen. Toen werd het stil.... En even later klonk de klankschaal.

Ik vond het heerlijk om me over te geven aan de stilte in dit prachtige gebied. De afgelopen jaren was de stilte mijn beste vriend geworden. Het begon met vooral de weekenden thuis te zijn en minimaal afspraken met vrienden te maken. Ik verbrak de relatie

met mijn familie. En uiteindelijk was ik ook door de week vrijwel hele dagen alleen, omdat ik tijdens mijn promotie-werkzaamheden thuis mocht schrijven aan mijn artikelen en proefschrift. De belangrijkste contacten die ik in die tijd had waren met mijn loopmaatjes. Met hen rende ik 4x per week. Honderden kilometers liepen we! Het kon me niet ver genoeg zijn, want ook in het rennen vond ik de stilte.

Maar blijkbaar was deze stilte me nog niet stil genoeg. Het was wel stil om me heen, maar niet in mezelf. Veel mensen waar ik geen contact mee had bleven maar roepen in mijn hoofd: mijn vader, mijn tweede moeder Laura, 'de mensen' uit het dorp waar ik vandaan kom, de buurvrouw, etc. Maar ik wilde hun stemmen niet meer horen, ik wilde MIJN innerlijke stem horen. Wat had IK nu eigenlijk te zeggen? Op een dag las ik een spreuk die ongeveer zo ging: God, waarom was u er niet toen ik u nodig had? Waarop hij antwoordde: Ik was er al die tijd maar je hebt me niet gehoord. Zo die kwam binnen!

Dit was voor mij de opstap naar nog meer stilte en het besluit om een stilte-reis te gaan maken met 10 onbekende mensen. Ik had er zin in, de stilte kon me tenslotte niet lang genoeg duren. Het voelde dan ook magisch! Nooit eerder heb ik zo intens contact gevoeld met de dingen om me heen. Zo puur, zo gewoon hoe het is. In de stilte gebruikt niemand meer woorden om zich achter te verschuilen, alle maskers vallen af. Ik vond het heerlijk om tussen mensen te zijn zonder hier verbaal of non-verbaal contact mee te hoeven hebben. Op de een of andere manier voelde dit eigenlijk veel natuurlijker voor me. Iedereen was vrij om zijn 'ei-

gen' weg te gaan. We werden niet meer beïnvloed door normen, wat anderen over ons dachten en zeiden. Iedereen stapte uit zijn of haar patronen en verhalen en kwam in contact met een laag waarin alles en iedereen met elkaar is verbonden. Het voelde alsof ik de stilte voorbij was.

In de stilte ontdekte ik ook dat ik (misschien wel voor het eerst in mijn leven) volledig mezelf kon zijn. Dat is het grootste geschenk dat stilte de mens kan geven. Na 7 dagen stil te zijn geweest, had ik wel voor altijd stil willen blijven. Nooit wilde ik mijn mond meer opendoen om woorden te spreken die de werkelijkheid zo zelden raakten maar in die diepere laag in de stilte wel gevoeld worden. Zeer verbaasd was ik dan ook dat ik voelde dat ik niet echt blij was met het thema Stilte toen Jan dit vertelde. Stilte.... Ik wil helemaal niet meer stil zijn! Ik wil leven, ik wil me uiten, ik wil delen wat ik voel en wat me ingegeven wordt. Ik wil mensen om me heen die dit ook doen. Ook hier schrik ik dan eigenlijk weer van. Ik beseft hoe veranderlijk het leven kan zijn en ik zie ook dat de stilte uit die tijd belangrijk voor me was. Het zette me ook letterlijk even stil, het gaf me ruimte tot bezinning en het maken van een nieuwe start. Als het stormt moet je de luwte opzoeken.

Het was zagezegd 'de wintertijd' van mijn leven. Maar zoals na elke winter ook weer een lente komt, zo kwam er ook een 'lentedijd' in mijn leven. Een tijd waarin de stilte aanwezig is maar veel minder prominent. Een tijd waarin je wakker wordt van de kakafonie van vogelzang, waarin al het leven (planten, bloemetjes en onkruid) uit de grond spuit, de bomen weer fris groen blad

krijgen waar de wind doorheen kan ruisen. Maar ook onder de grond is het niet stil. Regenwormen begroeten elkaar luid toeterend en de mollen trekken met gierende ademhaling de zoveelste sprint door de mulle grond. Ook de kevers verzamelen al morrend de mest en de mieren zijn druk in overleg over het aanleggen van een nieuwe snelweg in het open veld. En ook ik wil nu niet stil staan, ik wil vooruit! Al het mooie was me de afgelopen jaren, mede dankzij de stilte, is toegekomen, wil ik vieren. Ik geef me over en drijf volledig mee met de stroom van mijn leven die me op dit moment wordt ingegeven.

De stilte voorbij ...

Gert

Wat ben ik blij dat ik Lous heb leren kennen en dat ik haar mocht kiezen als een soort van tweede moeder. In mijn eigen familie is ook aardig wat donker familiekarma verzameld dat met oorlogstrauma's is verbonden en van Lous heb ik mogen leren hoe je daar mee om kunt gaan. Voor haar was de stilte veiligheid, niet opgemerkt worden en dat hielp haar om in de meest onmenselijke omstandigheden te overleven. Wat een onrecht is deze vrouw aangedaan, hoeveel eenzaamheid heeft zij moeten verdragen. En toch heeft ze in dat alles de hoop op een goed leven nooit verloren. Misschien heeft de stilte haar wel geholpen om die hoop diep in haar hart te blijven koesteren. Misschien heeft de stilte haar wel geholpen om

in haar lange en gelukkige huwelijk alle kleine lieve dingen extra te waarderen en te blijven koesteren. De stilte voorbij? Ja en nee. Mij heeft Lous in ieder geval de hoop, de inspiratie en de moed gegeven om samen met Madeleen ons eigen mooie experiment aan te gaan.

Madeleen

De stilte is confronterend. In de stilte komt alles naar boven, de mooie dingen, de nare dingen. Mijn stilte was fijn, ik heb kunnen studeren, ontdekken, genieten van een mooie zonsopgang, van de Wadi Rum woestijn. Mijn stilte was ook hartverscheurend, eenzaam, zoou alleen. In de stilte komt alles aan het licht, de merel die zingt en de diepe wonden die schrijnen. De stilte heeft me geleerd alles recht in de ogen te kijken en de wonden met liefde te verzorgen. En dan komt er zo maar heling, ga ik open voor al het mooie in de natuur en voor het bijzondere in andere mensen, krijg ik weer contact met mijn familie. Niet van de één op de andere dag, maar langzaam, diep doorleefd, duurzaam. En dan is er Gert en wordt alles ineens zoou veel gemakkelijker, niet meer alleen maar samen. De stilte voorbij? Ja en nee. Ik zal haar blijven koesteren, want zij geeft me de hoop, de inspiratie en de moed om samen met hem ons eigen mooie experiment op een uitbundige manier aan te gaan.

Muzikaal intermezzo

Leef je droom, snel!

Door:

Maria Mazarakis: zang | Vincent van Baarsel: gitaar | Walter Barkhuysen Tacke: percussie

Tekst: Maria Mazarakis | Muziek: Maria Mazarakis en Jet Pit

Als riet buig ik mee met het leven
heb ik soms schoon genoeg van alle
geraas. Zie ik mensen gekluisterd aan
ketens gevangenen, wentelend om hun
aas. Ontdaan van al wat fijn is leven zij
in leegte met wrok en vol verlangen.

Refrein

Snel, snel snel gaat ieder door het
leven, staan we echt stil bij wat wordt
gezegd. Gauw gauw gauw, want ik heb
maar heel even, rennend voorbij aan
dit moment. Wat komt er na nu of nog
veel later. Ja... ik heb wel aandacht
hoor... Wat zeg je? ... Later!

Waar zijn de blokken, de treinen en de
poppen. Wie speelt nog met fantasie?
Wie zijn wij en waar is die spiegel?
Zie je het onzichtbare geluk? Ieder is
toch vrij om zijn droom te leven
Waarom leeft niet ieder dan nu?

Refrein

Snel, snel snel gaat ieder door het
leven staan we echt stil bij wat wordt
gezegd. Gauw gauw gauw, want ik heb
maar heel even, rennend voorbij aan
dit moment. Wat komt er na nu of nog
veel later. Ja ja, ik heb wel aandacht
hoor... maar ben er toch niet écht.

(Brug ...)

Ik baan me een weg, langs stille paden
van vergetelheid. Hoor ik het ruisen van

bomen, zie sprietjes gras... en vraag
me af: Hoort iemand nog écht... wat ik
zeg? In verwondering aanschouw ik het
'even', aanvecht ik de tijd. Bewust van
mijn gen, verlang ik meer dan weinig
Geluk is toch vaak streven en strijd
In vrijheid door stilte begeesterd
weet ik steeds beter wie ik ben.

Refrein

Snel, snel snel gaat ieder door het
leven staan we echt stil bij wat wordt
gezegd. Gauw gauw gauw, want ik heb
maar heel even, rennend voorbij aan
dit moment. Wat komt er na nu of nog
veel later. Ja ja, ik heb wel aandacht
hoor... maar ben er toch niet écht.

Snel snel snel...
staan wij echt nog stil...
gauw gauw gauw...
rennend...
Wat komt er na nu of nóg veel later?
Wat zeg je?... Later!!

(Outro ...)

Wat... als ik nu eens jouw spiegel was
Zie jij dan wie je bent, wat is je droom
in vol ornaat?
En leef jij die droom ook écht?

De stilte paradox

Door Anke Wiersma - Arnhem (GE)



De paradox

Stilte is spannend voor me. Ik hunker naar stilte. Stilte roept weerstand op bij me. Stil staan is af en toe bewustwording en af en toe is stil staan achteruitgang. Stilte kan oorverdovend zijn. Stilte is zoveel meer dan je mond houden en zo veel meer dan Stil Zijn is het eigenlijk niet...

Mijn leven kent veel lawaai. Ik kom oorspronkelijk uit een lawaaiërig druk gezin en op school en later als student was ik altijd veel met- en in drukke groepen. Ik heb altijd gewerkt met veel verschillende mensen en ik heb een gezin met twee jonge kinderen. Op de tennisbaan weet iedereen het altijd als ik er ben, ik moedig nogal luidruchtig aan. Als ik in de auto zit, zet ik de radio aan en als ik alleen thuis ben, is het altijd mijn neiging geweest om de tv aan te zetten. Als een gesprek stilvalt, klets ik de stilte vol. Ik vind stilte dus blijkbaar spannend. Maar ik weet dat die spannende stilte me ergens brengt, waar ik wezen moet... De stilte paradox.

De stilte opvullen is onze natuur, haar ontvangen onze hogere natuur

Wij doorbreken de stilte, we vullen

de leegte op die stilte veroorzaakt. Dat is onze natuur. Nadat het winter is geweest en de natuur zichzelf heeft opgeruimd, gaat het in de lente weer bruisen, de vogels gaan weer fluiten, leggen hun eieren, de krokusjes komen weer op en binnenkort laten de bomen hun bloesem weer zien, de leegte die in de winter is ontstaan wordt in de lente opgevuld.

Wij vullen ons leven met spullen, met mensen, met lawaai en ervaringen, dat is onze natuur. Nadat we op 1e chakra niveau onze behoefte aan een eigen veilige plek op aarde hebben voldaan, vullen we op 2e chakra niveau, die plek op met ontdekken, met mensen, en ervaringen en spullen. We verbinden ons aan anderen en willen genieten, onze plek op aarde mooi maken, ons leven mooi maken. We vullen ons leven met van alles. Lege agenda's lijken heel lekker als je druk bent, maar worden negen van de tien keer weer gevuld. De angst op dit niveau is die van er niet bij horen, geen toegevoegde waarde hebben, niet goed genoeg zijn en niet genoeg doen. We ontwikkelen gehechtheden, patronen. We vullen onze stiltes op, we vullen onze leegtes op.

Toen ik vorig jaar stopte met mijn baan was er maar één ding dat ik wilde, stilte. Rust. Leegte. Om zo tot inzicht te

komen over mijn ware lotsbestemming. Om zo te ontdekken wie ik in essentie ben. Om zo voorbij te gaan aan alle gedachten over wie ik ben ten opzichte van anderen, voorbij aan wie ik ben in verbinding met anderen. Ik geloof dat ik niet gelukkiger kon zijn dan op het moment van vertrek. Opruimen, wegdoen, leegte opzoeken. Het bracht me op weg naar 'worden wie ik werkelijk ben'. Wist ik veel dat ik voordat ik kan komen tot essentie nog veel meer dan een baan los moest laten, nog veel meer leegte nodig had, nog veel meer stilte op moest zoeken?!

Chakra 5 als poort en als spiegel

Het vijfde chakra is het keel- of nek-chakra. Het is niet zoals wij hier in het westen vaak zeggen, het chakra van de communicatie, van alleen maar jezelf uitdrukken. Mij bevalt die Westerse benadering eigenlijk heel goed, ik kan namelijk best lekker babbelen. Ik denk dan, ik klets mezelf wel richting die essentie, dat diepere inzicht van chakra 6 en 7 over wie je werkelijk bent.

Volgens de chakrafilosofie uit India, kent het vijfde chakra de drie-eenheid: klank, stilte en akasha. Het element Akasha betekent zoiets als ruimte, dat wat klank draagt en stilte nodig heeft; iets dat subtieler is dan lucht; leegte. Dit element is uit het Westers denken verdwenen. Ik besluit me hier verder in te verdiepen.

Het vijfde chakra vormt de poort naar de hogere, fijnstoffelijkere chakra's. De chakra's waarmee je kan ontdekken wie je bent in het diepst van je wezen. Voor veel mensen gaat het leven om andere dingen dan zelfinzicht en het

ontdekken van wie ze zijn in het diepst van hun wezen. Er is al zoveel dat om aandacht vraagt in de eerste vier elementaire chakra's. Maar ik voel een diep verlangen om los te komen van patronen, overtuigingen en sociale verplichtingen en ik weet dat ik dan door die poort van chakra 5 moet.

Het vijfde chakra is een soort filter. Het is de uitdaging om alles dat niet om mijn essentie draait, los te laten. En vanaf hier loop ik het spirituele pad alleen. En in stilte. Maar mijn hoofd kwekt, mijn mond babbelt en mijn omgeving maakt lawaai en maakt aanspraak op mijn aanwezigheid en energie. Hoezo stilte, hoezo alleen? Wat nou leegte?

En wat wil ik nu helemaal met die stilte? Stil zijn? Mijn gedachten stillen? Rust dus eigenlijk? Ik merk dat ik er onrustig van wordt. Wat is nu toch die stilte en wat heb ik er een hoop gedachten voor nodig om de stilte te doorgronden. Ik maak er ondertussen een heel concept van. Terwijl het toch ergens stond dat het ging om voorbij de gedachten de stilte te vinden. Ik raak er gefrustreerd van... Gespannen. Ik vind stilte spannend, en irritant. Vraag mezelf veel af, ben ik nu echt stil, of sta ik gewoon stil. Moet ik niet iets doen om vooruit te komen, waar doe ik het ook alweer voor? Er zit regelmatig een ruis van irritatie op mijn zoektocht. Wat is dat toch?

Thuisraken in stilte van chakra 5 spiegelt de chakra's van hechten, verzamelen en verbinden. Om daar los van te komen, is stilte nodig. Stilte die leidt tot loslaten, tot het laten ontstaan van leegte. En als ik mijn angst van er niet bij horen, van niet genoeg zijn en niet

genoeg doen, niet doorgrond, zal het me regelmatig naar de keel blijven grijpen... Ik moet mijn eerste vier chakra's doorgronden om tot het bewustzijn van chakra 5 te komen.

De drie-eenheid 'stilte, leegte en akasha'

Op chakra 5 niveau ontstaat er dus een verlangen om los te komen van gehechtheden, van sociale verplichtingen en van patronen. Het verlangen om ruimte in te bouwen voor je spirituele pad. Wat een kosmische grap. Ik vul dat soort verlangens in met mooie bijeenkomsten over spiritualiteit, ik lees boeken zoals 'outwitting the devil' 'human design' en 'ontmoet jezelf'. Ik vul mijn leven met mooie verbindingen met mensen die ook spirituele verdieping zoeken en vul zo de leegte op. Ik vul mijn leegte, en ik mis de ruimte. Het verlangen naar stilte groeit en groeit.

En dus blijf ik steeds meer thuis, zeg meer af, zie minder mensen. Stil zijn bij mensen, dat lukt me niet goed. Ik ben dus meer alleen, ik ben veel stil als ik alleen ben, zoekend naar de leegte. Ik heb het voornemen dat nog meer te doen. Ik heb in het afgelopen jaar mensen, vriendschappen, verwachtingen en

patronen losgelaten. Het duurde lang, maar inmiddels voel ik er vrede bij. Voor mij gaat het nu om werkelijk loslaten van wat ik van mezelf verwacht te moeten doen, om wat anderen van me verwachten. Ik wil overtuigingen loslaten dat ik niet genoeg ben als ik niet genoeg doe, erop vertrouwen dat ik okay ben als ik helemaal niets doe.

Ik geloof werkelijk dat als het helemaal stil wordt, en ik van mijn plichtgevoel afkom, mijn grotere zelf het gaat overnemen. Dat ik dan de stap om te worden wie ik allang ben onder dat kletsende stemmetje, als vanzelf ga zetten. Als ik ontdek, via stilte, in de leegte, wie ik in essentie ben, geloof ik echt dat de rest vanzelf gaat. Mijn vertrouwen dat dit moment komt, is groot, maar wankelt in de praktijk regelmatig, wordt door ruis naar de achtergrond verdreven. Ik hoop dat ik wakker genoeg blijf in de stilte om mijn mind in mijn buik te laten zakken, de reis door de poort te maken en aan de andere kant mijn werkelijke zelf te ontmoeten. En wie weet wat er uit die leegte ontstaat...

Genoeg gezegd. Terug naar de stilte.

87,8 Megahertz

Door Leo Lamb - Amersfoort (UT)



De ervaring: er zit meer in muziek dan plat vermaak

Ik zit met coach Peter op een zolderkamer in een oude, Pippy Langkous-achtige bosvilla bij de Soulstation in de bossen rond Zeist. De frequentie van mijn ziel klinkt door de ruimte. Midlaag, 87,8 Megahertz. Het voelt wel goed, die toon.

Als mijn fundament, zo voelt het.

Geregistreerd door uit volledige ontspannenheid een paar zinnen in te spreken en om te zetten in de frequentie van mijn ziel.

Op een later moment doen we een muzikale chakra sessie; we nemen allebei wat CD's mee, spelen het ombeurten af en onderzoeken in welk chakra de muziek bij ons binnenkomt. Ik weet nog twee nummers: Peter had David Sylvian & Robert Fripp 's Firepower mee, met een mantra-achtige basslijn en ik Bad Company - een stevig Brits drum & bass gezelschap - met het donkere the Flood. Meer nummers natuurlijk, maar deze kan ik me herinneren. In ieder geval hadden we nummers voor vele chakra's; vaak gingen we gelijk op - met waar een nummer 'binnenkwam'. Zonder het concreet te kunnen benoemen realiseerde ik me toen wel: er is meer met muziek dan plat vermaak.

Een eerste onderzoek: hoe is het zo gekomen?

Dat we dit experiment met muziek deden is niet verrassend. We delen de passie voor muziek.

Ik heb op m'n 11e, 12e jaar de radio aangezet - en die is nooit meer uitgegaan. Er waren in die tijd, we spreken over de prille jaren zeventig, twee opties: - je kon kiezen tussen de zeezenders Radio Veronica en Radio Noordzee. Ik was voor Radio Veronica - die had de enige echte top 40 - op de middengolf, 192 meter. Later ging de zender over naar de 538 meter. Dan weten jullie jongeren meteen waar de zenders Veronica en 538 hun roots hebben. In 1973 moesten de zeezenders uit de lucht. Het was het achterhoedegevecht van onze verzuilde politiek die de commercie buiten de deur wilden houden in het omroepbestel. Volkomen mislukt, dit terzijde. Maar goed, sindsdien ben ik altijd muziek blijven luisteren en kopen, niet in afschrikwekkende hoeveelheden, maar wel constant, de ontwikkelingen volgend, tot en met de dag van vandaag. Muziek is er altijd voor mij. In barre tijden. In mooie tijden. In euforie. In melancholie.

De stilte – een definitie

En dan te spreken over Stilte. Omdat stilte, volgens Jan, “de basis is van alle klank en je pas écht kan luisteren, spreken en verbinden als je de stilte in jezelf toelaat.” Omdat ik pas echt kan luisteren, spreken en verbinden als ik de stilte in mezelf toelaat.

Een definitie van stilte, te vinden op Wikipedia:

‘Stilte is de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd.’

Dat roept de vraag op: wanneer is geluid voor mij zó weinig, dat het volledig natuurlijk en rustgevend werkt?

De verdieping: de definitie van stilte versus het persoonlijk ervaren van stad en muziek

Terug naar vroeger. Getogen en geschoold in voorsteden van Den Haag beschouw ik mezelf als stadsmens. Altijd en overal beweging. Altijd en overal geluid. Heerlijk.

Als ik, als oudste in een gezin met vijf kinderen, thuiskwam was het niet anders. Terugtrekken kon, op m'n kamer, die ik deelde met m'n broer. Huiswerk deed ik, zo ik het deed, onder begeleiding van Radio Veronica. En later met de muziek op m'n pick-up die ik met m'n broer van onze eerste folderwijkjes had aangeschaft. Een andere herinnering: vraag me niet of ik een wekker had, maar we werden nog al eens wakker gemaakt door moeders die, jawel, op onze kamer bij wijze van wekker de buizenradio aanzette.

In deze continue beweging en onrust vond ik de rust, op m'n kamer, met de muziek, of in de huiskamer, met een koptelefoon op. Een vorm van afsluiten en tot mezelf komen, in een verder roerige omgeving, waar ik blijkbaar in die tijd onbewust m'n weg in heb gevonden.

Ook in de stadse omgeving: laat me los in Den Haag, Rotterdam, heerlijk om doorheen te slenteren, wat te drinken, onder te duiken in de anonimiteit. Ik kom er opgefrist weer uit. Al die herrie dan - hoor ik je zeggen. Ach geluid is er altijd en overal, daar heb je zelf je plekje in te vinden.

Ik herinner me New York, 2006. Één van mijn mooiste momenten was alleen, een uurtje op een bankje bij een metroingang op Manhattan, tegen de avondspits aan. De dynamiek, de ruis, de sirenes en tegelijkertijd - het volle genieten en de rust.

“Heb je wel eens alleen door het bos gelopen dan?”, vraagt Lisette. “Nee”, antwoord ik. En ik realiseer me, ik heb de aandrang eigenlijk ook niet. Heerlijk hoor, wandelen in het bos, of beter nog, op het strand, of fietsen op een Lekdijk. Kop in de wind. Het haalt het alleen niet bij de stad of de muziek.

Als ik kook ben ik m'n eigen DJ en switch ik net zo makkelijk tussen de maatschappijkritische hip-hop van Kendrick Lamar en palingsound van the Cats - tussen de postrock van Godspeed you! Black Emperor en de cello's in Max Bruch's Kol Nidrei, of tussen de avant-garde van Alva Noto en de soul van the O'Jay's. Het ontspant en er is altijd passende muziek bij een stemming. Sterker nog: muziek geeft me soms inzicht in mijn stemming en

kan de stemming versterken, verlichten of doen keren.

Finale duiding

Ik realiseer me naar aanleiding van dit schrijven dat ik sinds de chakra-sessie in Zeist en vooral de laatste jaren de stad en vooral de muziek steeds bewuster benut om tot mezelf te komen,

als leidsmannen naar de innerlijke rust. De stad en de muziek geven mij de de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd. Een soort habitat waarin ik m'n eigen stilte vind en weer tot m'n fundament kom.

Op 87,8 Megahertz.



De man onder een boom met eeuwig ruisend blad



Door René Onstenk - Arnhem (GE)

De Stilte

Ja, hij is het! De man onder de boom.
Een wijze oude man omringd met goud
licht.
Zijn ogen zijn gesloten.

Ik voel me gezien nu hij zachtjes knikt.
De boom draagt blad dat zachtjes ruist,
een rustgevend geluid.

Langzaam zink ik in het gevoel dat ik
me kan ontspannen,
dat mijn ervaring zich in vertrouwen
kan ontvouwen,
in dankbaarheid om hier weer te zijn....
Tot het dan helemaal stil is.....

Ik snak heel diep naar adem.
En schrikt daar van.
Waarom ben ik zo bang voor deze
stilte?

De oude man kijkt op, glimlacht en de
bladeren dansen zachtjes mee.

Wat is Stilte?

Waarom verlang ik er zo naar, terwijl ik
eigenlijk geen idee hebt wat stilte is?
Om dichter bij mezelf te komen is de
stilte nodig, daar aan gekomen ben ik

niet tot nauwelijks in staat om in die
stilte te zijn.

Nu ik de bladeren langzaam hoor
ruizen, ontstaat er rust en in deze rust
verdiept zich langzaam opnieuw naar
stilte.
Van iets naar niets.

Er is geen verstorend geluid. Geluid dat
hindert te horen wat ik wil horen, te
denken wat ik wil denken, te doen wat
ik wil doen.

De oude man kijkt op en glimlacht vol
compassie naar me.
De bladeren van de boom ritselen
zacht.

De balans

Ik adem zacht in en langzaam diep uit
en ontdek dat er stilte zit tussen de
inademing en uitademing.
Ik durf dieper te gaan, de momenten
van stilte worden groter.
Er is ook een stilte in mijn hart voel-
baar, tussen elke slag is er een moment
van niets.

Dan geeft de man mij een soort bal,

deze draait hard rond, het voel magisch ook vertrouwd als ik het tussen mijn handen laat bewegen.

Langzaam ontstaat er een beeld in de bal, een punt van wit licht.
Bijna verblindend sterk wit licht, ik verdwijn er in.
Ik voel me high, dronken...
Dan wordt het stil.

Midden in het fel verlichte punt komt een gedaante vanuit de verte naar boven.
Het is Gabriël, de boodschapper
Hij draagt ook een bal in zijn hand, deze is echter heel donker... Zwart.
Het is een opening om de duisternis in te gaan, Gabriël nodigt mij uit om daar in te gaan.
Ik voel dat ik huiver. Bang om de donkere stilte te betreden.

Ik kan niet meer terug...
Het voelt als vallen, sneller en dieper.
Ik ga helemaal de duisternis in...
Het enige wat ik hoor zijn mijn gedachtes,
vol met verzet, angstig...
Het giert door mijn hoofd, mijn hart bonkt sneller en sneller.
Dan is het stil...

In de verte komt langzaam een andere gedaante naar voren
Het is Lucifer, de lichtdrager
Ook hij heeft een bal in zijn hand, vol licht
Ik voel me uitgenodigd om hier in te stappen.
Door het te aanvaren, komt er ruimte.

Zo ontstaat er een beweging; van het donker naar het licht, van het licht naar het donker
Deze beweging gaat op in mijn hartslag en ademhaling.

Er is stilte tussen mijn geest en hoger geest, de Spirit.
Hoorbare stilte

Mijn hart klopt
Ik voel de stilte in mijn hart
en ontvang dan alle gedachtes, de mind
Mijn hart wiegt ze tot rust, tot stilte.
Mijn hart,
mijn gedachtes,
mijn geest, mijn hogere geest zijn samen
Zodat ze samen verbonden zijn, in stilte.

Voel me verbonden met mijn zelf,
mijn ziel,
met alle het andere.

Verbonden met de intimiteit van het leven,
de aarde,
de hemel.

De oude man glimlacht stilzwijgend naar me, de bladeren ruizen zachtjes...
Hij sluit langzaam zijn ogen.
Ik voel me weer hier
en in het nu.

Stilte

Door Pauline Meijwaard - Arnhem (GE)
(geschreven en gezongen op de melodie
van 'Laat me' van Ramses Shaffy, à capella)



Het verdriet

Ik word heel langzaam wakker, of slaap ik toch nog steeds misschien? Ik kan de ruimte om me heen, niet helder voor me zien. Er flitst van alles door me heen, als eerste is 't alleen maar slecht Dan kan toch niet zo zijn, zo ben ik toch niet echt?

Het valt me zwaar om terug te denken aan fouten die ik heb gemaakt. Aan mensen die ik ongewild gekrenkt heb of negatief geraakt. Er schiet van alles door mijn hoofd, maar met spijt heb ik niets van doen Je moet leven met de consequenties, van de keuzes die je maakte toen.

Stilte, stilte, is dit de stilte voor de storm?
Stilte, stilte, de oorverdovendheid enorm.

Het geluk

Gelukkig komt dan ook het goede, ik voel me aardig opgelucht Ik deed ook positieve dingen, er ontsnapt een diepe zucht. In eerste instantie gaat het over werk, over dingen die ik heb bereikt Maar waar is die persoonlijkheid, waaruit het ware karakter blijkt?

En dan komt eindelijk het wezen boven, de ziel die diep van binnen zit Het gaat om menselijke verbinding, het gevoel, de kern, ja dit Ik vind mezelf eigenlijk wel deugen, ben best een goed en aardig mens Ik mag tevreden zijn vandaag is er niets meer dat ik wens.

Stilte, stilte, is dit de stilte voor de storm?
Stilte, stilte, de oorverdovendheid enorm.

De dood

Ineens, ineens dingt het tot me door, wat is er aan de hand Dit was mijn ziel en zaligheid, gezien vanaf één bepaalde kant. Ik sta ernaast dit was het dan, onwerkelijk en idioot Ik voel me glijden naar de afgrond, het is voorbij, ik ga dood. Stilte...

Het scharnier

Maar dat wil ik niet accepteren, niet nu ik mezelf net heb omarmd Als een persoon die lief kan hebben, de moeite waard is en verwarmt. Mijn hart gaat razend wild te keer en

haalt me terug naar het hier
Ik zie de kamer weer verschijnen, och-
tendlicht schijnt door een kier.

Stilte, stilte, is dit de stilte voor de
storm?
Stilte, stilte, de oorverdovendheid
enorm.

Het bewustzijn

Heb ik gedroomd of was het waar, mijn
hart op hol voelt echt niet goed
Ik durf me haast niet te bewegen, weet
even niet wat ik moet.
Mijn lief ligt naast me nog te slapen,
zich van geen droom of dood bewust

Zijn ademhaling en zijn warmte, stellen
me voor nu gerust.

Ik laat het idee nog wat bezinken, ik ga
dood, dat weet ik nu
Maar eigenlijk wist ik dat al eerder,
alleen klinkt het nu zo cru.
En voorlopig ook even niet, er is nog
zoveel wat ik wil
Alleen sta ik er vandaag in stilte wat
meer bij stil.

Stilte, stilte, is dit de stilte voor de
storm?
Stilte, stilte, de oorverdovendheid
enorm.



Ramses Shaffy - Laat me (1978)

Van interpretatie naar inspiratie

Door: Jan Chr. Vaessen - Gasselte (DR)



Van interpretatie naar inspiratie

De filosofie is altijd mijn trouwe metgezel geweest bij het bestuderen van de theologie en de oude teksten die zij koestert. Met haar waarheidsvraag heeft de filosofie mij ver gebracht, ver voorbij mijn eigen grenzen zowel fysiek, psychisch, spiritueel, en ook als het gaat om bewustzijn en bewustwording als geheel. De tot in de uiterste consequenties doorgedachte kritiek van postmoderne filosofen als Lyotard en Derrida op het ‘westerse’ denken vind ik waardevol, maar ik ga daarin niet zo ver met hen mee om te stellen dat waarheid – net als moraal trouwens – niet bestaat. Dé waarheid is een ander verhaal. Ik geloof met mijn leermeester Paul Ricoeur dat er wel zoiets als waarheid bestaat, maar die is onuitputtelijk, groter dan wij kunnen bevatten of controleren. Participeren klinkt al wat bescheidener, en opent daarom ook heel nieuwe grenzen van werkelijkheid voor het bewustzijn. Dat is voor mij ook het wezen van de hele interpretatie-geschiedenis. Het ene model volgt het andere op, bouwt erop verder, integreert het oude op nieuwe manieren, zodat nieuwe werkelijkheid

zich aan ons bewustzijn kan openbaren. Dat houdt nooit op. Ik moet dan ook verder willen denken dan het interpretatiemodel Ricoeur, tekst én lezer. En ik doe dat met een kwantsprong – van interpretatie naar inspiratie.

De kwantsprong

Waar het westerse denken noodzakelijkerwijs toe heeft geleid is de bewustwording van het feit dat degene die observeert de uitkomst van de observatie bepaalt. Kant had al door dat een deel van de werkelijkheid – het Ding an sich – gewoon niet te kennen valt en dat wat we kennen te danken is aan het feit dat de werkelijkheid zich aanpast aan de categorieën waarmee wij haar beschrijven – empirisch en logisch. Schleiermacher ontdekte dat het vaststellen van de regels der interpretatie een wezenlijk onderdeel van de interpretatie is, waarmee de rol van de observator nog sterker wordt benadrukt. En in de huidige hermeneutiek is de rol van de interpreter helemaal duidelijk. Ricoeur gaat uit van de autonomie van zowel de tekst als van de lezer en de lezer bepaalt welke wegen hij of zij in de wereld van de

tekst wilt gaan. Hoewel die wereld in principe onuitputtelijk is qua diepgang en betekenis, heeft hij met het feit dat we in een wereld kunnen terecht komen waarin onze logica niet meer geldt nooit echt rekening gehouden. En ja hoor een entiteit in de subatomaire wereld kan zowel golf als deeltje zijn al naar gelang de manier waarop wij er naar kijken. Om die vreemde wereld te betreden, die desalniettemin aan de basis ligt van alles dat is en leeft en daarmee op een bijzonder manier is verbonden, moet je een kwantumsprong maken.

De term kwantumsprong komt uit de kwantum- of subatomaire fysica. We hebben altijd gedacht dat atomen elkaar aantrekken door elektro-magnetische krachten. Dat is voor een deel waar. Elk atoom heeft een kern en daar om heen cirkelen heel veel elektronen in verschillende banen. En nu kan het maar zo gebeuren dat één zo'n elektron zo maar naar een andere baan springt. Daarmee verandert de energetische lading van het hele atoom en zo gaat het atoom ook andere atomen aantrekken om heel nieuwe moleculen te maken. Dat is het eerste wonder, niet te voorstellen, niet te controleren, het gebeurt gewoon. Maar er is nog meer. In de atomen razen ook lichtdeeltjes rond, de fotonen. Licht heeft net als klank altijd een trillingsgetal en een groot deel van de aantrekkingskracht tussen atomen wordt gevormd door resonantie. Atomen met gelijke trillingsgetallen trekken elkaar aan om moleculen te bouwen. En zo heeft alles wat is en leeft, dode en levende materie, en ook materie en geest resonantie, harmonie als z'n meest elementaire bouwprincipe. Dat is nog een veel groter wonder. Het is er gewoon, zonder dat wij

het hoeven te organiseren, laat staan kunnen organiseren. Het enige wat ons te doen staat is met dit gegeven mee te resoneren om nieuwe werkelijkheid te ontdekken en te creëren. Er daagt zelfs een nieuw – misschien wel eindelijk – bewustzijn, waarin alles op de één of andere manier met alles dat is en leeft is verbonden. En ik vind dat heel inspirerend.

Coherente hartverbinding

De kwantumsprong heeft een nieuw bewustzijn op gang, aan het licht gebracht, waarin de empirie, de logica en de kwantumvelden met elkaar zijn verbonden. In dat bewustzijn zijn loslaten van de oude paradigma's, nieuwe kosmische en zelfkennis (chakra 7) aan de ene kant en oervertrouwen, geborgenheid midden in de chaos (chakra 1) aan de andere kant belangrijke operatoren. In de chakrastructuur als geheel is het hart (chakra 4) de grote verbinder van alle bewustzijnslagen in de mens, maar ook naar buiten toe. En met het hart kunnen we ons dus met de zintuigelijk meetbare wereld, de wereld van het denken en nu ook met de kwantumvelden verbinden. Noor Bongers gebruikt in haar beschrijving van het interpretatiemodel Vaessen (opgenomen in de reader Zinweging, die ik gebruik bij de retorica leergangen) de term 'coherente hartverbinding' – met de empirie, de logica, en de kwantumvelden. In zo'n verbinding is veel mogelijk, maar wat ik nog het allerbelangrijkste vind, is dat je er blij van wordt! De Noorse filosoof Arne Naes noemt dat de vreugde die gepaard gaat met de realisering van het diepe ecologische zelf, dat inherent verbonden is met alles dat is en leeft, en gericht is op het goede leven.

Iets daarvan, eigenlijk heel veel daarvan ervaar ik in de cursusgroepen met wie ik een jaar lang mijn passie voor de retorica mag delen en helemaal op de jaarlijks terugkerende Dag van de Retoriek. Best wel veel theorie die je als deelnemer in zo'n leergang moet verstouwen – psychologie, filosofie, retoriek. Ze komt binnen in je hoofd, daalt gaandeweg in in je hele wezen en brengt dan heel veel verbinding, persoonlijk en als groep. En die diepe verbondenheid is er ook op de Dag van de Retoriek tussen mensen die elkaar vaak helemaal niet kennen, maar wel een eenheid ervaren in een verruimd bewustzijn die bijna tastbaar is. Het gaat immers niet meer om de dualiteit van het rationele kennen, het gaat om bewustwording, om samen, en om de coherente hartverbinding met alle bewustzijnslagen. Het hart weet sowieso veel eerder dan het hoofd wat er aan de hand is in jezelf en wat zich aandient vanuit de buitenwereld. Vriendje zijn met je hart is dus alleen maar slim.

In alle lezingen die dit jaar zijn gehouden, liedteksten die zijn geschreven en gezongen, workshops die zijn gegeven (het spelen met paarden, het ervaren

van de verbinding van hemel en aarde met behulp van klankschalen, de lancering van het interpretatiemodel Vaessen), het Ayurvedisch eten dat we hebben gegeten, steeds weer werd die hartverbinding op een liefdevolle en creatieve manier uitgedrukt. En ieder doet het op geheel eigen wijze. Juist daarom is de kwaliteit zo hoog, de diversiteit groot en heb ik me geen moment verveeld. Alle chakra's spinden rond en hielden elkaar zo in beweging dat het een lieve lust was. Ik werd er door geïnspireerd en dacht zo moet het leven zijn. Uitgaan van, opengaan voor en opgaan in een groter geheel dan jezelf, je diep in je hart coherent verbonden weten met alles dat is en leeft, en dan gewoon samen blij zijn. Heel bijzonder. De kwantumsprong is inderdaad de moeite waard gebleken. Ze brengt mij in ieder geval van mijn hoofd naar mijn hart, van de interpretatie naar de inspiratie. Ik hoop dat het jou ook zo is vergaan met het nog eens doorlezen van de teksten in dit bundeltje over de stilte. En voor straks: veel plezier in al je coherente hartverbindingen.



Jan Vaessen

Lutkenend 2 | 9462 PN | Gasselte

M 06 - 22 576 459
T 0599 - 56 44 45
E contact@janvaessen.nl
W www.janvaessen.nl
 [@Janvaessen](https://twitter.com/Janvaessen)
 [Jan Chr. Vaessen](#)

Retoriek als levenskunst

Jan Vaessen geeft cursussen retoriek. In zijn leergangen leert hij mensen écht verbinding te maken met zichzelf, hun bronnen en publiek. Volgens Jan is retorica meer dan alleen maar woorden. Wanneer woorden één worden met de door hen beschreven daden, wordt retoriek retorica, wordt interpretatie inspiratie en is er harmonieus resonerende verbinding. En voor Jan is dat levenskunst.

Meer informatie over de achtergrond van de cursussen, lezingen en trainingen is te vinden op www.janvaessen.nl. Op zijn weblog 'Geloof in Beweging' publiceert Jan regelmatig preken, artikelen en essays.

