

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 9

Door dr. Jos Douma

Inleiding 13

HOOFDSTUK 1 CONFRONTERENDE STILTE 17

1.1 Niets zo eerlijk als de stilte 17

1.2 Zuiver water voor de dorstige 24

1.3 Mijn leven uit handen 31

HOOFDSTUK 2 ALS STILTE DE ADEM BENEEMT 45

2.1 Ontzagwekkende God 45

2.2 Afstemmen op de Vader 51

2.3 Stilte als deur naar de liefde 58

Hoofdstuk 3 BEZIELENDE STILTE 67

3.1 De weg naar compassie 67

3.2 Harmonie 76

3.3 Waarvandaan en waarnaartoe? 81

HOOFDSTUK 4 INNERLIJKE RUST

IN EEN ONRUSTIGE WERELD 89

4.1 Druk en prikkels van buitenaf 91

4.2 Temperament 97

4.3 Gemoedstoestand 102

HOOFDSTUK 5 DE KERK: EEN OASE VAN RUST!? 107

5.1 Sensatie van rust 107

5.2 Stilterevolutie 115

5.3 De stilte doorbreken 128

Nawoord 133

Door ds. Wieger Sikkema

Dankwoord 139

## HOOFDSTUK I

### CONFRONTERENDE STILTE

#### 1.1 Niets zo eerlijk als de stilte

Als ik opstijg in een vliegtuig en gebouwen zie veranderen in miniaturen, denk ik vaak aan twee dingen. De eerste gedachte is dat wat wij op het aardoppervlak als heel groots en majestueus kunnen beschouwen, vanaf grote hoogte wel meevalt. Een enorm gebouw wordt een stipje aan het begin van een eindeloze oceaan. Hoe hoger ik kom, hoe meer ik met beide benen op de grond kom te staan. Al onze bezittingen blijken maar speldenknopjes in een overweldigend geheel. Je zou kunnen zeggen: vliegen doet relativeren.

De tweede gedachte heb ik vaak bij een opstijging in het donker. Als ik – van boven – slierten van licht door een stad zie meanderen, realiseer ik me dat de stad gevuld is met talloze huizen en bewoners. Wat een lichtjes, wat een mensen, wat een verhalen! In die huizen wordt gelachen en in stilte gehuild, de liefde bedreven en gesmacht naar liefde, bemoeidigd en gekleineerd. Alle narigheid waarover we kort na het verdwijnen van de duisternis in de ochtendkranten lezen, speelt zich af in die huizen en op de straten. Onzichtbaar leed steekt schril af tegen de prachtige oranje gloed waarmee de stad is doortrokken.

Tegelijkertijd is het waar dat het goede van de mensen dezelfde stad naar het licht van de nieuwe dag brengt. We houden het met elkaar uit, hebben bestaansrecht, omdat de meesten elkaar het licht in de ogen gunnen. Daarom laten we de ander rustig slapen in de nacht, respecteren wij andermans grenzen en steken wij een helpende hand toe als dat nodig is. Hoewel niet iedereen zich veilig mag weten in de zelfbeheersing van de ander, is het toch de goedheid van velen die een stad een leefbare plaats maakt en haar de kans geeft voort te bestaan. Door die goedheid bestaan wij en alleen daarom halen wij als samenleving, door alle schrijnende en duistere verhalen heen, de volgende dag.

Het maakt grote indruk op me: al die mensen, al die unieke verhalen. Geen verhaal is gelijk, geen persoonlijke achtergrond is dezelfde en contexten en culturen zijn hooguit aan elkaar verwant. Het is onmogelijk te peilen welke gedachten en overwegingen de ander precies vervullen. Daarom is ons luisterende oor het belangrijkste en mooiste dat wij de ander kunnen bieden. Onze gesproken woorden, hoe goedbedoeld ook, kunnen bij de ander zomaar leiden tot gevoelens van onbegrip. Onze oren zijn niet alleen de beste ontvangers voor signalen van buitenaf, maar ook de beste zenders. Zij geven de ander het gevoel gehoord en gezien te worden. Luisterende aandacht is de weg naar erkenning en licht.

Wie luistert naar verhalen van mensen die op zijn pad komen, ontdekt een verlangen waar we allemaal naar hunkeren: het verlangen geïkt en geaard te zijn. Noem het een verlangen naar balans, naar evenwichtigheid. Niemand streeft naar instabiliteit en opgejaagdheid en allen zoeken wij naar wat ons leven beheersbaar en vrolijk maakt: rust, orde, vrede.

Dat is nooit een gepasseerd station. Vrede kun je niet bereiken om het nooit meer te verliezen. Innerlijke vrede betekent ‘werk aan de winkel’, niet door heel veel te doen, maar juist het tegenovergestelde. Vrede gaat pas bloeien als alle andere stemmen zwijgen, als we bereid zijn maskers af te zetten en ervoor kiezen uit al onze rollen te stappen. Dit is stilte, in de letterlijke betekenis van het woord. Ik sta stil en luister naar de stem van mijn diepste innerlijk, nadat ik mijzelf heb ontdaan van allerlei maskers en rollen. Deze maskers en rollen zijn trouwens niet verkeerd en betekenen ook geen inbreuk op mijn authenticiteit. Integendeel, ze kunnen me helpen een goed en gezond maatschappelijk leven te creëren.

Stilte is niet de complete afwezigheid van geluid (want dat is een marteling), stilte is de rust vinden om te luisteren naar het eigen ik, al zorgen bijvoorbeeld dieren om mij heen voor een kakofonie aan geluiden.

Stilte zegt dus iets over ons innerlijk, niet over wat ons omringt. Je kunt een hele dag op een klapstoeltje langs de snelweg zitten en toch stilte en rust ervaren. Dat iemand – om rust te ervaren – niet langs de snelweg gaat zitten, maar eerder de natuur in trekt, is niet omdat langs die snelweg geen innerlijke stilte kan worden gevonden, maar omdat het vaak plezieriger is om in de natuur te vertoeven. Geluiden kunnen een uitnodiging zijn om naar de stille stem van je innerlijke te luisteren, maar ook gewoonweg een lastige stoorzender. Daarom worden retraites vaak gehouden op prikkelarme locaties waar we niet worden afgeleid door stemmen, fietsbellen en blaffende honden. Zulke oorden kunnen helpen om de chaotische rusteloosheid in ons innerlijk snel tot bedaren te brengen.

Er wordt vaak nogal verheven gepraat over stilte. Dat is niet zonder reden, want juist in de stilte wordt het wezenlijke van het leven geraakt. Het bijzondere aan stilte is dat daarin mijn unieke verhaal pas écht tot leven komt. Tegelijkertijd moet nooit uit het oog worden verloren dat stilte ook een heel rauwe uitwerking kan hebben. Niets is zo eerlijk als de stilte. Ze geeft woorden aan mijn diepste intenties en verlangens. Dit kan heel confronterend zijn en pijn doen. Soms zwijgen *niet* alle stemmen en maakt de confrontatie met het eigen ik radeloos. Zo doet stilte een boekje open over mijn angsten en zorgen. Stilte confronteert mij met de drie grote levensvragen: waar kom ik vandaan, wat doe ik hier en waar ga ik naartoe?

Toch denk ik dat we ons niet moeten laten afschrikken door deze dingen. Ook confronterende vragen kunnen ons verrijken. Confronterende vragen gaan met ons mee de diepte in, ze helpen ons inzicht te krijgen in wie we zijn en in wat we écht willen. Dat is waardevol!

Ik heb soms de indruk dat stilte wordt gepresenteerd als een manier om te komen tot een stormvrij innerlijk leven. Ik geloof daar niet zo in. De stormen zullen blijven, zelfs Jezus had daarmee te maken in de woestijn. Als er iemand dicht bij God leefde, was Jezus dat wel. Toen Jezus door de heilige Geest de stilte van de woestijn in werd gestuurd en Hij tijdens het veertig dagen en nachten durende verblijf allerlei verzoekingën moest ontberen, moest Hij een strijd leveren (Matteüs 4:1-11). Hij overwon uiteindelijk, zijn aanvaller – de duivel – moest Hem loslaten.

De vraag is of stilte kan leiden tot innerlijke vrede terwijl stormen ons levenshuis proberen te ontwrichten. Ja, dat ge-

loof ik! In de stilte krijg ik inzicht in waarom ik doe wat ik doe en waarom ik andere dingen nalaat. Stilte is een fundamentele voorwaarde om eerlijk in de spiegel te kijken en me af te vragen wie ik ben als niemand kijkt. Zolang dit beperkt blijft tot een gezonde manier van zelfintrospectie, zal de spiegel mij helpen helder te krijgen wat de bronnen zijn van waaruit ik mijn energie put. In de stilte kom je in contact met je onderstroom. Onze onderstroom is de basis waarop ons leven is gebouwd.

Verbinding maken met je onderstroom is een spannende onderneming. Het kan zijn dat je plotseling in een kamer van je levenshuis komt waar je nog nooit bent geweest. Het kan ook zijn dat je erachter komt dat je levenshuis op drijfzand staat. We kunnen geloven in dingen, niet omdat we daar écht in geloven, maar omdat ons dat zo is aangeleerd door andere mensen. Dat is nogal een wankele basis. Daarachter komen kan leiden tot verwarring en hopeloosheid. Het is dan ook geen wonder dat mensen soms wegrennen voor de stilte.

Ik sprak eens een Duitse hoteleigenaar. Hij vertelde over een stel vrienden dat kort voor onze ontmoeting een paar dagen in zijn hotel had geboekt. Het hotel stond midden in de bossen, de stilte was er bijna tastbaar. Na één dag gingen de vrienden weer terug naar huis. Ze werden gek van de stilte. Ze wilden terug naar de stad. Dat kan natuurlijk duizend redenen hebben, maar duidelijk is wel dat het ervaren van stilte niet zo eenvoudig en mooi is als weleens wordt voorgesteld.

Bijna tien jaar geleden maakte ik een rondreis door Thailand en Vietnam. Tijdens deze reis verbleef ik een paar dagen op een paradijselijk mooi eiland voor de Thaise kust. Het water rondom het eiland is diepblauw en het eiland zelf is begena-

digd met een weelderige fauna en gevarieerde flora. Een ervaring in de stilte op dat eiland heb ik lange tijd verdrongen, omdat ik deze als pijnlijk en ingrijpend heb ervaren.

Op een ochtend zat ik in een schommelstoel en keek uit over het water. De natuur ontwaakte en ik was figurant in een van de prachtigste natuurfilms. Ik was diep onder de indruk van de schoonheid van de schepping.

Nog steeds weet ik niet wat er precies met mij gebeurde, maar plotseling werd ik overmand door intens verdriet. Ik begon te snikken en voelde een hevige innerlijke pijn die uitstraalde naar de pink van mijn rechterhand. Ik ervoer een existentiële eenzaamheid (wat iets anders is dan sociale eenzaamheid!), het gevoel dat mijn ik losgescheurd was van de schoonheid en puurheid om mij heen. Noem het bestaans-eenzaamheid: het niet weten hoe de kern van waar het leven om draait te raken. Ik worstelde in die tijd met vragen rondom mijn identiteit en ik werd op die ochtend keihard geconfronteerd met onbeantwoorde identiteitsvragen. Juist de overweldigende schoonheid van het Thaise eiland bracht mij bij de pijn van die vragen. Ik verlangde ernaar geliefd te zijn, maar durfde God dat wel met mij aan? Ik verlangde ernaar omarmd en begrepen te worden, maar zou dit leven mij ooit dat geluk brengen? Ik kon mezelf onmogelijk zien als een waardevol mens die net zo goed deel uitmaakte van de prachtige natuur als de kaketoë in de boom.

Door mijn tranen heen zei ik: ‘Help mij, Jezus!’

Het was confronterend, pijnlijk. Ik voelde me machteloos. De stilte boorde in mijn onderstroom. Wat naar de oppervlakte borrelde, was mijn verlangen geliefd te zijn en bemind te worden. De pijnlijke stilte leidde niet meteen tot rust in de armen van Jezus, integendeel. Het duurde lang voor ik die



rust vond. God vond het kennelijk niet meteen nodig mij te overladen met een diepe innerlijke vrede. Ik ben er zeker van dat God eerst puin wilde ruimen, eerst mijn onderstroom naar de oppervlakte wilde tillen. Pas achteraf kan ik zeggen dat dát het begin van heling was, het begin van innerlijke rust. Door de confrontatie heen begon ik in de loop van de jaren steeds meer het licht te zien.

Het was niet gemakkelijk mijn realiteit onder ogen te zien. Gevoelens van leegte en duisternis hebben mij vervuld. En toch heb ik juist in de nacht – en dat kan ik dus jaren later pas zeggen – God beter leren kennen.

Thomas Merton merkt in zijn boek *Contemplatief gebed* (Meinema, 2015) heel treffend op dat wij juist door de nacht heen God leren kennen, niet in een afstandelijk ‘weten over’, maar in een innerlijk besef van Gods werkelijkheid.

Mijn roep om de hulp van Jezus heeft me gebracht tot wie ik nu ben. In die roep klonk overgave aan de trouwe zorg van de hemelse Vader, hoe wanhopig ook. Ik heb geleerd dat God niet een God is van de makkelijke antwoorden en de snelle oplossingen. God pakt het grondiger aan. Hij haalt eerst het pus uit de wond en gaat de wond dán pas zorgvuldig verbinden. Door de confrontatie met mezelf heen stuurde Hij het licht. Niet op afroep, maar wel toen ik besloot mijn pijn aan Hem bekend te maken. Jezus zei: ‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.’ (Matteüs 11:28)

Elsbeth Gruteke, predikant binnen de Protestantse Kerk in Nederland en presentator bij de Evangelische Omroep, merkt in een van haar preken op dat iedereen die zich overgeeft aan de genade van God, door God hartelijk welkom wordt

geheten. ‘Hij moedigt ons aan om in zijn liefdevolle, verwelkomende aanwezigheid te stappen. Daarin stappen kan nog een hele stap zijn.’ Maar het is wel *díé* aanmoediging die ons lokt naar de Bron van rust en leven. Daar is *échte* vrede te vinden, ook als we ons gebutst en gehavend voelen door allerlei ervaringen en wat we nu doormaken. Bekend is de uitdrukking van Augustinus: ‘Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U, o God.’

## **1.2 Zuiver water voor de dorstige**

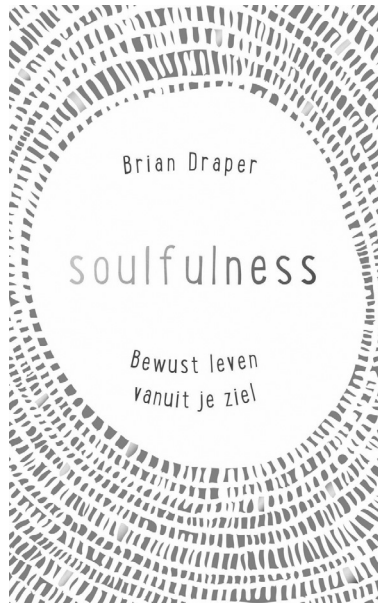
Ik denk dat veel christenen het met mij eens zijn als ik zeg dat er een schril contrast bestaat tussen wat het leven op aarde ons biedt en het levende water dat Christus geeft. Beide zijn niet eens met elkaar te vergelijken.

Wat we op aarde meemaken moeten we niet zien als tegenhanger van dat levende water, want in het aardse zit ongelofelijke schoonheid en puurheid. Kijk naar een kleine baby, de ochtenddauw in een gouden gloed van de opkomende zon, de gerimpelde handen van een door het leven getekende oude vrouw. In al deze dingen zien we een royale glimp van het goddelijke.

Tegelijkertijd zien we in alles de sterfelijkheid. We weten dat de baby ooit zal sterven. We zien de dauw verdwijnen als sneeuw voor de zon. We zullen de oude vrouw binnen niet al te lange tijd naar haar laatste rustplaats dragen.

De Bijbel heeft gelijk als die zegt dat het aardse vluchtig is en uiteindelijk vergaat. Prediker, de zoon van David, zegt over een rijke man die failliet gaat: ‘Naakt is zo iemand uit de moederschoot gekomen, even naakt keert hij terug. Niets

Een ander boek over het vinden van rust in een drukke wereld:



Auteur Brian Draper onderzoekt wat er goed en minder goed is aan mindfulness, en gaat vervolgens een stapje dieper: bewust leven op zielsniveau vanuit de kracht van het christelijk geloof; soulfulness. Vanuit bijbelse wijsheid, christelijke traditie en persoonlijke ervaring laat de auteur zien wat een leven aan Gods hand in het hier-en-nu inhoudt.

*Soulfulness* is een krachtig boek voor christenen die op zoek zijn naar verdieping van hun gevoelsleven, naar meer rust en vertrouwen. Een boek met bijbelse bronnen dat geschikt is voor drukke christenen, maar ook voor geestelijke zoekers.