

Het geluid van stilte – leven in balans

Het was spannend of het Vriendenweekend in het najaar door zou kunnen gaan. Met allerlei maatregelen (mondkapjes, afstand houden, enz.) konden we van 9-11 oktober toch bij elkaar komen op Stoppelberg bij Beekbergen.

Het ging over stilte, of liever gezegd het geluid van de stilte. Vaak ervaren we de natuur als plek van stilte, terwijl het daar niet perse stil hoeft te zijn: je hoort vogels, het geluid van de wind door de bomen. En dus is het vooral ons innerlijk waar we de rust niet kunnen vinden.

Zaterdagmorgen sprak stiltetrainer Mirjam van der Vegt over stilte. Zij organiseert stilteweekenden en concludeert dat er drie 'treden van stilte' zijn. In eerste instantie – de eerste trede – ervaren mensen stilte als iets weldadigs. Ze komen tot rust, tanken bij. Ze herademen. Als de stilte langer duurt ontstaat er wrevel. Je kunt jezelf niet meer overschreeuwen of afleiden, dus borrelt er onrust naar boven. Verdrongen gebeurtenissen, innerlijke strijd. Je struikelt. Dit is de tweede trede. Bij trede drie is sprake van overgave. Je voelt je bemind. Bemind door God / Jezus op een manier waarvan je niet wist dat het bestond.

Zondagmorgen vertelde Sjoerd Stellingwerf over zijn struikelen in de stilte. In die tijd was hij schaapherder op de Loenermark. Maar zijn neerslachtigheid als gevolg van gebeurtenissen uit zijn jeugd raakte hij er niet door kwijt. 'Stuur een depressief mens de stilte in en hij vindt geen geluk, maar slechts zijn eigen onvermogen'. Na deze worsteling voelt hij zich bemind door Hem en door zichzelf.

Tussendoor was er zeker ontspanning in de vorm van bijvoorbeeld een flinke boswandeling en op zaterdagavond speelden we het geluidenspel. Het raden van geluiden, geluidenmemory of luisteren naar de stilte.

Dat er heel veel uit stilte te halen valt, is wel iets dat we tijdens dit weekend hebben geleerd.