

# Stiltedag

## Informatiefolder



# Stilte

## de weg naar binnen

In onze cultuur is stilte een randverschijnsel geworden. In elk geval uiterlijke stilte. Overall hoor je auto's, treinen, brommers. Als je een informatielijn of een klantenservice belt en even moet wachten hoor je ongevraagd muziek. Op een vroege zondagmorgen spuiten de burens met hun hogedrukspuit het terras schoon. En in gesprekken met anderen voelt stilte als ongemakkelijk.

Het leven is druk: werk, gezin, afspraken. Er is weinig tijd om überhaupt stil te staan. En als er opeens ruimte komt - een vrije avond zonder je gezin om je heen, een afspraak gaat onverwacht niet door - dan is de stilte soms moeilijk te hanteren. Je pakt een boek, belt iemand op, checkt je mail of kijkt op internet.

### Onrust in je hoofd

Juist als het leven opeens even stil en leeg is, dan merk je hoeveel onrust er in je hoofd zit, en hoe weinig innerlijke stilte er eigenlijk is. En hoeveel gedachten en gevoelens er in je hoofd van de hak op de tak springen.

Van eenvoudige, niet met negatieve emoties beladen gedachten, zoals boodschappenlijstjes, 'waar heb ik de sleutels gelaten', tot een plezierige herinnering aan een zojuist gevoerd gesprek. Van vervelend gepieker over je werk of over je kinderen. Tot aan hevige emoties als woede op iemand die je gekwetst heeft of schaamte over iets waar je spijt van hebt aan toe.

### Stilte is zeldzaam

Zowel uiterlijke als innerlijke stilte zijn zeldzaam. En dat is doodzonde, want als het nooit stil wordt verkommert de ziel. Dan leef je aan de oppervlakte van het bestaan, en blijven de diepe gronden daaronder onaangeroerd. En dit gemis doet zich uiteindelijk voelen in de vorm van een gevoel van rusteloosheid, vervreemding, een gebrek aan 'thuis zijn'.

Dit gevoel van ontheemd zijn vertaalt zich uiteindelijk in een verlangen naar de diepe bronnen van het bestaan.

### De diepte in

*'De moerbeitoppen ruischten;  
God ging voorbij;  
Nee, niet voorbij, hij toefde;  
Hij wist wat ik behoefde,  
En sprak tot mij;*

In onze cultuur wordt meestal de diepte ingegaan door uitgebreide gesprekken. Door intensieve therapie, door flink je tanden in een onderwerp te zetten, door diepe en voorheen weggestopte emoties te ervaren.

Maar je kunt ook een ander soort diepte ingaan door helemaal stil te worden. Door je over te geven aan het leven zoals het op dat moment komt, door helemaal in het hier en nu aan te landen, door 'God te laten spreken', in Beets' woorden.

## **Experiment**

Werkelijk stil worden is niet makkelijk, zeker niet in een cultuur die eindeloos praten aanmoedigt en er alles aan doet om je nooit te laten vervelen.

Daarom is er de stiltedag als experimentele ruimte. Een dag waarin je niet praat, niets hoeft te bereiken, geen agenda hoeft te hebben en ervaart hoe het is om stil te zijn.

De stiltedag vindt vanzelfsprekend plaats op een (relatief) stille plek. Het gastenhuis van het landgoed Doornburgh ligt op het terrein van de priorij Emmaus – en voor de kloosterzusters is stilte wezenlijk.

En verder spreken we een aantal uren niet – we mediteren, eten en wandelen in stilte.

Innerlijke stilte kun je niet forceren. Door je wilskracht in te zetten om nou eindelijk eens die gedachtestroom te stoppen creëer je zelf weer een stroom van gedachten en gevoelens.

Het enige wat je kunt doen is de stilte uitnodigen. Langzaam kunnen je gedachten wegebben.

Meestal komt er binnen meer of minder korte tijd een nieuwe gedachte of een nieuwe emotie voorbij. Dat is geen enkel probleem. Je kunt je gedachten op geen enkele manier dwingen. Het enige dat je kunt doen is je volledig overgeven aan wat er is. Door helemaal te aanvaarden dat je innerlijke verveeldheid, rusteloosheid, kwaadheid of verdriet opspeelt – en door niet met die gevoelens en gedachten op de loop te gaan. Je tikt ze als het ware aan met een klein veertje, en je laat ze los. Om vervolgens opnieuw open te zijn voor de stilte.

## **Meditatievormen**

In alle religieuze en spirituele tradities van alle tijden heeft het zoeken van stilte en afzondering een belangrijke rol gespeeld om in contact te komen en te blijven met de diepere bronnen van het bestaan.

Boeddhisten mediteren in stilte, en houden langere zen-sesshins waarin men dagen achtereen stil is. In sjamanistische culturen bestaat de vision quest waarin iemand een aantal dagen alleen in de wildernis verblijft om contact te krijgen met de 'spirits' en met de oerkrachten van het bestaan. In de christelijke cultuur heerst er in kloosters op gezette tijden of voortdurend stilte, en er bestaat een lange traditie van stil gebed, meditatie en contemplatie. Jezus verbleef veertig dagen in de woestijn, Mohammed verbleef in een grot. Elke traditie ontwikkelde zijn eigen manieren van afzondering, meditatie en gebed.

De verschillende soorten meditatie hebben elk hun eigen specifieke kleur.

Tijdens deze stilledag gebruiken we een meditatievorm uit de christelijke traditie (centering prayer). Deze vorm van meditatie is zo universeel dat iedereen, die op zoek is naar diepte bruikbaar is – je hoeft dus niet christelijk te zijn om hem te beoefenen.

(Mocht je al een andere vorm van meditatie gebruiken die goed bij je past – dan is dat vanzelfsprekend uitstekend. Er leiden vele wegen naar Rome.)

### **Instructies voor de meditatie**

De instructies voor deze meditatievorm zijn heel eenvoudig:

1.  
Kies een eenvoudig woord dat als symbool kan dienen voor je intentie of verlangen om tot stilte te komen. Een simpel voorbeeld is het woord 'ja'. Een ander woord is 'amen' – dat zoiets betekent als 'zo zij het'.  
Je kunt elk woord gebruiken dat jou aan je verlangen naar stilte herinnert, als het maar niet te lang en te ingewikkeld is – liefst niet meer dan twee lettergrepen. En ook is het prettig als het woord niet al te veel emotionele betekenis heeft, en daardoor zelf aanleiding geeft tot allerlei intellectuele overpeinzingen.
2.  
Zit ontspannen en met je ogen gesloten, en begin met het innerlijk 'zeggen' van het woord dat je gekozen hebt, als symbool voor je overgave aan de stilte.  
Zodra het stiller wordt, laat je het woord vallen – of het woord valt vanzelf weg. Je hoeft niets te forceren.
3.  
Zodra je merkt dat je met je gedachten mee gaat denken, of met je gevoelens mee gaat voelen, dan keer je weer terug naar je woord. Om vervolgens weer het woord te laten wegvallen, en weer terug te keren naar de stilte.  
Het is niet erg als je een paar seconden later weer helemaal meegaat met je gedachten of gevoelens. Het enige dat telt is dat je elke keer weer terugkeert naar je intentie om stil te worden.  
Het aantal gedachten of gevoelens dat voorbij komt doet er niet toe. Soms zul je meditatiesessies hebben die één aaneenschakeling van onstuimige gedachten en gevoelens zijn. Die zijn niet meer of minder waardevol dan meditatiesessies waarin je meteen de innerlijke stilte in kunt duiken.
4.  
Na ongeveer 20 à 25 minuten eindigt de meditatiesessie, en blijf je een of meerdere minuten in stilte en met je ogen gesloten zitten. Vervolgens maak je de overgang naar activiteit. Tijdens de stilledag zal dat ofwel de meditatieve wandeling zijn, ofwel de lunch of de koffie. In het gewone leven zal je dan aan je gewone dagelijkse dingen beginnen, en kan er soms iets van die innerlijke stilte resoneren in datgene wat je doet.

## Indeling van de dag

Het programma is (bij benadering) als volgt:

- 9.45 - 10.00 uur: inloop met koffie en thee
- 10.00 – 10.30 uur: introductie en kennismaking
- 10.30 - 11.50 uur : meditatie - meditatieve wandeling - meditatie
- 11.50 – 13.00 uur: lunch in stilte (neem je eigen lunchpakket mee!)
- 13.00 uur: meditatie - meditatieve wandeling - meditatie
- 14.05 uur: koffie- en theepauze
- 14.25 uur: meditatie - meditatieve wandeling - meditatie
- 15.30 uur: uitwisseling
- 16.00 uur: einde

We beginnen en eindigen op tijd.

We zitten op 'gewone' rechte stoelen.

Je hebt geen meditatie-ervaring nodig. Heb je twijfels of deze dag bij je past, neem dan even contact met me op.

Mocht je slecht ter been zijn en is een meditatieve wandeling moeilijk, dan is dat natuurlijk geen probleem. Neem ook in dat geval even contact op.

Tijdens de lunch is er gelegenheid om buiten te wandelen, of eventueel deel te nemen aan het middagebed van de zusters van de Priorij.

## Praktisch

### Locatie

De stiltedag vindt plaats in de Priorij Emmaus te Maarssen. We verblijven in gastenhuis Doornburgh, het statige huis midden op het terrein van de priorij.

Het gastenhuis Doornburgh wordt omringd door landgoed Doornburgh. Daar vinden de meditatieve wandelingen plaats, en kun je in de lunchpauze schitterend wandelen.

### Adres

Priorij Emmaus Maarssen  
Diependaalsedijk 17  
3601 GH Maarssen

### Routebeschrijving

*Per auto:* A2 (Amsterdam-Utrecht) of A27 (Hilversum-Breda), afslag "Maarssen" (N230) en vervolgens afslag "Maarssendorp". Blijf deze aanduiding volgen. Volg de weg met de bocht mee naar rechts. U bent dan op de Plesmanlaan. Na de rotonde passeert u aan uw linkerhand een klein winkelcentrum. Ca 150 m. na dit winkelcentrum gaat u linksaf de Ariënslaan in. Deze laan komt uit op de Diependaalsedijk; de poort van Priorij Emmaus, Doornburgh en Het Koetshuis ligt schuin tegenover u.

*Per bus:* vanaf Utrecht CS per (stads)bus Lijn 36: uitstappen bij de halte "Ariënslaan". Lijnen 120 en 124: uitstappen halte "Maarssendorp".

NB: Lijn 36 rijdt niet op zon- en feestdagen, en door de week niet na 1800 uur. De lijn wordt *dán* overgenomen door lijn 34.

*Per trein:* Stoptrein Amsterdam-Utrecht v.v.

Vanaf station Maarssen bus 36, uitstappen halte Kaatsbaan of Arienslaan. Er rijdt geen treintaxi!

### **Prijs**

De stiltedag kost € 25,00 inclusief btw. U-pashouders en andere mensen met een laag inkomen betalen € 17,50 inclusief btw.

Wil je meer betalen, dan is dat van harte welkom.

### **Aanmelding**

Je kunt je aanmelden door mij een e-mail te sturen (via [info@simonenijboer.nl](mailto:info@simonenijboer.nl)). Aanmelding graag uiterlijk woensdag 1 juli. Op deze dag besluit ik of er voldoende deelnemers zijn om de stiltedag door te laten gaan - dit om de stiltedag goed af te kunnen stemmen met de zusters van de priorij.

Geef je je daarna op, dan kan dat alleen nog als er voldoende plaats is.

Er kunnen minimaal vijf en maximaal 12 mensen deelnemen aan de stille retraite.

### **Van harte welkom!**

Simone

Simone Nijboer  
[www.simonenijboer.nl](http://www.simonenijboer.nl)  
[info@simonenijboer.nl](mailto:info@simonenijboer.nl)  
030-8900173