UITNODIGING VOOR
EEN BEWUSTE PAS
OP DE PLAATS

ht van stilte

gebeurtenissen onnodig herkauwen. Je ontdekt ook dat elke ervaring komt en gaat. Ook dat maakt dingen al lichter.

Je ontdekt dat elke ervaring komt en gaat en dat maakt dingen al lichter

Als je altijd pijn hebt, ontdek je in de stilte dat pijn geen massieve ervaring is, maar een continue afwisseling van ervaringen: prikkelingen, steken, branderigheid, gedachten, gevoelens. Dat maakt dingen al lichter. Er is de erkenning: ja, pijn doet zeer. Zo is het nu. Dit bewust worden, verzacht het er tegen vechten, en helpt je te onderzoeken wat je erin nodig hebt. Dat scheelt stress. Dat maakt in stilte aanwezig zijn bij pijn niet alleen maar pijnlijk, maar vooral liefdevol.
Als mensen dit in een retraite ervaren, stromen er vaak stille tranen over hun gezicht. Een jonge vrouw die mee was naar een retraite voor mensen met ingrijpende gezondheidsklachten zei na afloop: "Ik kwam hier als pijnpatiënt, ik ga naar huis als een mens die onder andere pijn heeft."

Als je jezelf regelmatig meer stilte toestaat, zul je je eigen stem gemakkelijker horen. Dan borrelt er soms heel onverwacht een weten op, een antwoord op een vraag waar je al langer mee rondliep. Wandel eens in stilte, zonder telefoon of gesprekken, breng eens een dag in stilte door in je eigen huis, of wat jou maar past. Stilte helpt om te voelen en te weten waar jij prioriteit aan wilt geven in je leven, in het nieuwe jaar.

'Ik heb het wel eens geprobeerd, maar het voelde niet stil, want ik had zoveel gedachten', zeggen mensen vaak.
Het is vaak één van de eerste dingen die mensen ervaren. Hoeveel drukke gedachten we de hele dag door hebben, en hoe ze ons ook doen leven. Het zien dat al dat innerlijke lawaai er is, en er niet meteen door meegenomen worden, is een eerste stap naar meer innerlijke stilte.

Is in stilte zijn voor iedereen geschikt?
In stilte zijn en of langere tijd in stilte mediteren is zeker niet voor iedereen geschikt. Want zonder afleiding bij jezelf zijn, maakt soms ook onverwerkte pijn of trauma zichtbaar en voelbaar. Dit kan zo overweldigend zijn, dat mensen vastlopen in dissociatie of heftige emoties of herbelevingen. Soms zijn er eerst andere stappen nodig en is het verstandig eerst met een deskundig begeleider te bespreken die gespecialiseerd is in trauma-sensitiviteit.

Wil je diepgaander ontdekken wat stilte voor je kan doen, dan kan het ondersteunend zijn om onder goede begeleiding een stilte-dag te doen of een langere retraite.

Wil je een oefening doen om te zitten met wat er is? Beluister deze via de qr-code.
3 minuten ademruimte - Gezonde dokter