



We leven in een tijd die steeds lawaaiiger lijkt te worden, zowel in geluid als in beeld, waar steeds meer afleiding is, waar de verleidingen en het vermaak constant aan ons trekken en waarin tegelijkertijd steeds meer mensen burned-out, overprikkeld en depressief zijn. We raken onszelf kwijt. In de chaos verlangen we in toenemende mate naar stilte en het terugvinden van de verbinding met wie we ten diepste zijn. Yogascholen, stilteweekenden en mindfulnessopleidingen rijzen als paddenstoelen uit de grond. Stilte komt als apart actiepuntje op ons al drukke lijstje en lijkt een luxegoed waarvoor we steeds vaker bereid zijn om te betalen. We staan aan of uit in een soort dualistische verstandhouding met stilte. Stilte fascineert me mateloos. Hoe kunnen we verstillen te midden van het lawaai? Hoe kunnen we ons weer verbinden met de stilte in onszelf? Hoe kunnen we deel zijn van een groter geheel en leven in overeenstemming met wie we ten diepste zijn als alles om ons heen zo onrustig is? Ik ga op bezoek bij bijeenkomsten van de quakers, de soefi's en Tibetaanse boeddhisten in de lawaaiigheid van onze hoofdstad, waar ik kosteloos van harte welkom ben om op drie verschillende manieren te gaan zitten verstillen. En ik duik nogmaals uitgebreid in de visie van Phoenix op stilte, waar het stokken en vertrekken uit het lijf centraal staat in het terugkeren naar onszelf. Stilte is hier de ruimte waarin we vallen en gedragen worden. Een rondgang langs stilte in twee delen. In deze Vuurvogel Deel I: stilte in het hart van alles en stilte als transitieruimte.

---

# Stilte zoeken in lawaaierige tijden vol verleiding en vermaak

DEEL I: STILTE IN HET HART VAN ALLES EN STILTE ALS TRANSITIERUIMTE

---

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: BARRY CAREY, ZOLTAN STERN

---

---

## Quakers: Stilte in het hart van alles

---

'Look not out, but within... Remember it is a still voice that speaks to us in this day, and that it is not to be heard in the noises and hurries of the mind; but it is distinctly understood in a retired frame.'

*William Penn (1644-1718)*

Het is vroeg in de ochtend op een fraaie nazomerse zondag als ik mijn auto parkeer in de Vossiusstraat, een nog stille straat pal achter de duurste winkelstraat van Amsterdam. Alle winkels zijn nog dicht. Uitbundige etalages met dito prijskaartjes staren me uitdagend aan. Ik vind wat ik zoek en stap enkele minuten later de trappen op in het portiek van het pand van het Quakercentrum, aan de rand van het Vondelpark. Ik word hartelijk ontvangen door Marianne, die vandaag deurwacht is. Het ademt hier eenvoud. In een kring staan houten stoelen met rechte rugleuningen en witte kussens op de zitting. In het midden een tafeltje met eenvoudige bloemen uit de tuin en een aantal voor de Quakers belangrijke boeken. 'Ik heb de timer op het koffiezetapparaat gezet', laat Marianne me weten. 'Zodra we klaar zijn met

de stilte is de koffie ook klaar.' Ik voel me overdressed met m'n take-away-cappuccino die net nog zo in het straatbeeld leek te passen, werk 'm snel weg en neem plaats in de kring.

'Ik ben er, gecenterd, open met aandacht, en ik hou de ruimte open voor datgene wat er boven komt, afstemmend op het Innerlijk Licht in mij.'

*Marlies Tjallingii*

We zijn met een vijftal deelnemers vandaag. Ik ben te gast. De stilte wordt ingeluid zodra we gaan zitten. Er is geen voorganger, inleider of begeleider van de stilte. Geen liederen, preken of ceremonie. Het is half elf en we zijn gewoon stil. Mijn gedachten schieten in eerste instantie nog alle kanten op. Ik voel van alles. Geluiden van buiten

dringen de stilte binnen via de ramen. Deuren die dichtslaan, een voorbijganger met een stevige pas op hakken die langsloopt. Ik hoor de klok van een nabijgelegen kerk die om het kwartier laat weten dat de tijd wat opgeschoven is. Een scherpe hoofdpijn, maar is die wel van mij? Een deelnemer leest in stilte iets uit een boekje. Vijf minuten voor het einde staat hij op om iets te zeggen dat hem hierin geïnspireerd heeft. Ik kan het niet goed verstaan, maar dat lijkt niet erg. Stilte volgt op het spreken. Zo is dat gebruikelijk. 'Als iemand zich geroepen voelt tot spreken kan dat', licht Marlies me enkele dagen later aan de telefoon toe. 'Soms zegt iemand iets wat er op dat moment door jouw hoofd gaat. Dat is een soort groepsaura, het veld dat ook in opstellingen geroepen wordt. Dit vraagt discipline en een rustig leren vertrouwen en kennis van binnen dat we geleid worden.' Precies op tijd stopt de stilte. Iedereen geeft elkaar een hand en we doen kort een introductierondje. Bij de koffie praten we over onze tijd van drukte en naar exhibitionisme neigende transparantie, terwijl de reis naar binnen juist verborgenheid, gedragen in verbondenheid met anderen vraagt. Het gesprek gaat makkelijk de diepte in, voelbaar gedragen door de stilte die we met elkaar ervaren hebben. En dat is precies de bedoeling van samen stil zijn, wordt mij benadrukt. >

## Stilte als voorwaarde voor het oplossen van conflicten

'(...) be patterns, be examples in all countries, places, islands, nations, wherever you come; that your life and conduct may preach among all sorts of people, and to them. Then you will come to walk cheerfully over the world, answering that of God in every one; whereby in them ye may be a blessing, and make the witness of God in them to bless you: then to the Lord God you shall be a sweet savour, and a blessing.'

*George Fox (1624-1691)*

Naast de stiltebijeenkomsten kennen de Quakers zogenaamde *Meetings for clearance*. Deze worden gebruikt om persoonlijke levensvragen tegen het licht te houden en bij conflicten. 'Bij conflicten komen we eerst in stilte. Van daaruit zetten we zienswijzen naast elkaar zonder interrupties. We doen dit rond vragen als "Wat is hier aan de hand?", "Wat is jouw visie?", licht Marlies aan de telefoon toe. 'We noemen dat creatief luisteren, of het ons openstellen voor het licht of de stem van God. We gebruiken daar verschillende woorden voor, afhankelijk van onze achtergrond. Normaal zijn we geneigd om tijdens het luisteren al onze mening te vormen en daar zit heel vaak een "ja, maar" in. Hier is het puur: "Dit is mijn gedachte, mijn visie, dit is belangrijk voor mij." In de stilte kan dat blijven resoneren. Dan kan de volgende, die misschien een compleet andere visie heeft, vertellen wat belangrijk is voor hem. Deze bijeenkomsten worden

gefaciliteerd. Iemand moet ook het lef hebben om te zeggen: "Laten we eerst weer stil zijn."

De Quakers kennen van oudsher een grote maatschappelijke betrokkenheid en de onvoorwaardelijke afwijzing van geweld, vastgelegd in de vredesgetuigenis. In 1947 ontvingen ze de Nobelprijs voor de Vrede. Binnen de Verenigde Naties en de Europese Unie doen ze aan zogenaamde stille diplomatie. Vertegenwoordigers van groepen of landen die met elkaar in conflict zijn, worden uitgenodigd voor een maaltijd om zo in open sfeer met elkaar te praten. 'Daar zijn hele bijzondere dingen uit voortgekomen', vertelt Marlies. 'Vaak niet noembaar of benoembaar, maar wel heel essentieel! Ook lokaal zetten ze hun eerbied voor stilte in bij conflicten. Zo is Marlies bijvoorbeeld buurtbemiddelaar en beweegt ze zich in netwerken als vrouwen voor vrede. Ik maak de link naar het bedrijfsleven waarin iedereen maar

zo druk voort lijkt te rennen en er geen tijd lijkt te zijn voor stilte. 'Het zou goed zijn om een vergadering te beginnen met gronding, met bij je adem komen en blijven. En dan een ronde te doen zonder dat je interrumpeert. Het vraagt discipline om te spreken vanuit: Hoe ben ik hier? Wat draag ik bij? Veel conflicten ontstaan omdat we geen tijd hebben om te luisteren.' Ik neem me voor vaker te beginnen in stilte en van daaruit te luisteren en spreken.

**Marlies Tsallingii** is Quaker. Zij gebruikt stilte onder andere in haar trainingen NLP en geweldloze communicatie voor vrijwilligers en een deel van de staf van een jeugdgevangenis in Palestina. Marlies volgde samen met haar man Sytse bij Phoenix de vervolgoopleiding Transactionele Analyse.

De **Quakers**, oftewel het Religieus Genootschap der vrienden, werd in 1649 door George Fox in Engeland gesticht. Zij zijn bekend vanwege hun soberheid, pacifisme en verzet tegen de slavernij. Quakers noemen elkaar Vrienden, gebaseerd op het Johannes-evangelie h.15, vers 14. In Nederland bestaat een kleine Quakergemeenschap, die verbonden is in een internationaal netwerk.

---

# PHOENIX:

## Stilte als transitieruimte

---

Hoe kijken we binnen Phoenix naar stilte en hoe kan stilte een bron zijn om weer in verbinding te komen met onszelf? 'Ik ben gedreven om de Phoenixklank hier goed in te krijgen', opent Wibe Veenbaas ons gesprek. 'De stilte zoals we dat binnen Phoenix bedoelen is geen plek, maar een veld waarin we vallen. Het is een transitieruimte waar nieuwe antwoorden en betekenissen oplichten.' Drie maal spreken we elkaar uitgebreid aan de telefoon over een onderwerp dat zich moeilijk door taal laat grijpen. Het wordt een uitwisseling, waarbij we het proces dat ik zelf gedurende een langere periode bij hem heb mogen doorlopen regelmatig gebruiken om helderheid te krijgen. We spreken over de val door de nacht, oude overlevingsstructuren waarop we terug willen grijpen en die best even lekker voelen, het veld van waaruit uiteindelijk onze eigen antwoorden oplichten en hoe we een getuige en gids nodig hebben op deze route.

---

### De val als een hele diepe buiging voor het leven

luister, mijn jongen, naar de stilte  
het is een golvende stilte,  
het is een stilte  
waarin valleien en echo's verglijden  
en die de voorhoofden buigt  
naar de aarde

FEDERICO GARCÍA LORCA

'Luister mijn jongen, luister mijn meisje, luister mijn kind, naar de stilte!' Wibe vertelt hoe hij het gedicht van Lorca gebruikt in zijn werk. De eerste zin aan het einde nogmaals: luister mijn jongen, luister mijn meisje, luister mijn kind, naar de stilte. 'Vaak komen mensen in hun midleven met zingevingsvragen,

omdat ze weliswaar ergens zijn gekomen, maar los zijn geraakt van zichzelf. We moeten leren dat zingeven voortkomt uit de diepte en de duisternis van onze innerlijke wereld. En dat het daar ook weer aan voorbij gaat. We zijn deel van een groter geheel. Velen zoeken het buiten, maar we kunnen ons niet verbinden met het grotere zonder zelf af te dalen en de reis naar binnen te maken. Zingeven komt voort uit een diepe buiging naar het leven. Dit proces, waar veel mystici over schrijven, wordt ook wel de val door de nacht genoemd. De ruimte waar nieuwe betekenis op kan lichten, komt als we eerbied hebben voor onze beperkingen en we door onze overlevingsstructuren heen durven vallen. We komen uit de stilte en we eindigen in de stilte, daartussen moeten we wel iets doen.'

'De zin van het leven  
komt voort uit de nacht.'

Wibe Veenbaas

Dat is niet zo eenvoudig, weet ik uit ervaring. Onze oude overlevingspatronen vechten tegen deze val in het diepe, waar we vrezen geen enkel houvast te hebben en waar slechts duisternis en verlies lijken te wachten. We zijn geneigd ons terug te trekken en ons vast te klampen aan verhalen over onszelf die zekerheden lijken te verlenen. Waarom zouden we dit opgeven en door onze overlevingspatronen heen vallen? Het oude voelt toch vaak goed? En zelfs als de huidige situatie onprettig voelt, lijkt die zekerheid vaak beter dan deze angstaanjagende val. We kunnen van daaruit toch ook zingeven? 'Als ons ik de regie voert dan zetten we het maakbare voorop', antwoordt Wibe. 'We moeten leren dat zingeven oplicht als we af durven te dalen in onze eigen duisternis. Dat komt niet door te doen, maar door te zijn. Zingeven is een woord dat suggereert dat we het met ons ego kunnen regelen, dat we het leven zin kunnen geven door iets te doen, maar ons ik is niet de meester, maar de dienaar. Je moet leren om te vallen, om terug te keren, om op je vader en je moeder te lijken, je over te geven aan de leegte, aan het niet-weten. Wat je in de val moet uitzoeken, daar licht nieuwe betekenis op. Het is als het sneeuwkllokje na de winter. Die nieuwe betekenis komt niet door te doen of door perfect te zijn, maar door aanwezig te zijn in je eigen wezen. Het is geen luide beweging, ook al lijkt het soms als je zo'n val maakt of de hele wereld naar je schreeuwt.' >



## Begeleiden om betekenis te vinden in de nacht

'Ik studeerde en mediteerde over de stilte, over het dragende veld en wat de condities zijn om ermee te werken. Hoe krijgen we toegang tot de transitieruimte, waar diepe leerbewegingen zich kunnen voltrekken?'

*Wibe Veenbaas*

Ik weet dat het niet alleen maar een pijnlijk en moeilijk proces is. Onbenut potentieel en creativiteit, die diep in de catacomben hebben liggen slapen, worden eveneens wakker. Het is ook vreugdevol en vervullend. We moeten wel die lege ruimte in durven gaan. 'Om dit te doen hebben we iemand van vlees en bloed nodig die getuige is bij dit proces en ons gidst', zegt Wibe. Precies dit is waar Wibe me in mijn

persoonlijke zoektocht zo mooi in heeft begeleid. 'Ik had steeds het gevoel dat ik een stempel op m'n stempelkaart kwam halen en dat je eigenlijk niet zo veel deed', vertel ik hem. 'Wat een mooi beeld. Jij kwam met je stempelkaart, ik benoemde zo nu en dan wat, was getuige, gaf er soms wat woorden aan en dan gidste ik jou ook weer even: "Kijk, hier heeft het mee te maken." Jij proefde dat het een kracht is die bij jou vandaan komt, die je mee kon nemen naar buiten. In onze ontmoeting kon ik jou brengen op een plek waar je jezelf en je eigen antwoorden kon vinden. Dat is zo mooi, want dat veld waar we dan samen in komen, dat is niet aan ene Wibe Veenbaas. Ik kon je daarin niet helpen. Ik kon het ook niet voor je doen. Je kon je eigen antwoorden vinden omdat deze oplichtten. We hebben in deze processen de ontmoeting met de ander nodig, een binnen-buiten, anders gaat het niet.'

'Waar iemand stopt en vertrekt, daar is de toegangspoort tot de terugkeer tot verbinding.'

*Wibe Veenbaas*

We praten verder over de val en het veld waarin nieuwe antwoorden oplichten. 'Het vierde veld' noemt Wibe dit. 'Er is een veld van jou en een van mij. Als wij in contact komen, dan komt er tussen ons iets gemeenschappelijks. Dat is het derde veld. Maar op het moment dat we vallen en we naar het gebied van de nacht gaan, het gebied van het niet-weten, dan komen we in het transitieveld. Dat is een krachtig veld dat onze ontmoeting draagt. Dat noem ik het vierde veld. De toegang tot dit transitieveld loopt via het lijf. Daarbij is het proces dat zich tussen begeleider en cliënt voltrekt cruciaal. Stel, ik werk met jou, dan zal, op het moment dat we bij de thematiek komen waar het voor jou over gaat, het

spannend voor jou worden. Deze spanning wordt onmiddellijk zichtbaar in je lijf. Je trekt je energie wat omhoog, je adem stukt. Op het moment dat jij dat doet, gaat mijn energie ook omhoog. Wat meer op mijn manier, maar ik kan het voelen. Ik noem dat het stokken en vertrekken. Daar waar ik als begeleider stok met mijn adem en vertrek uit mijn lijf, ligt de toegangspoort tot de terugkeer naar verbinding. Zodra ik ervaar dat dit gebeurt en ik adem in, kun jij ook weer inademen. Als ik daar samen met jou verder in zak wordt het stiller. Dat is een soort val. Dan komen we in een andere ruimte en is er een veld dat ons draagt. Soms moet ik dit wel een paar keer doen voordat iemand zakt. Het is precisiewerk, waarbij ik heel zorgvuldig werk met het veld van de cliënt. Een voorwaarde om in deze transitieruimte te komen, is dat de begeleider in zijn eigen lijf aanwezig is. "Inwezig aanwezig zijn" noem ik dat. Pas dan kan de ander zich openen. In het begeleidingsproces ga je met elkaar een andere manier van verhouden aan. Het ambacht is dat je als begeleider vanuit je eigen beperkingen steeds weer zelf de val moet maken. Als begeleider ga je voor in deze beweging!

Wat gebeurt er als we niet in ons lijf zakken en niet in dit veld van ontmoeting komen? 'Op het moment dat we als begeleider een kort gesprekje met iemand hebben waarbij we niet in ons lijf zijn, maar elkaar wel bevestigen in hoe we dat vroeger hebben gedaan, komt er een soort onschuld en een glimlach. Dat voelt overigens ook als een stilte, maar dat is een stilte waarin we het hoofd niet buigen, waarin we teruggrijpen naar oude gewoontepatronen, liever blijven afwachten en de verlossing buiten onszelf zoeken. Ik noem dat een trance stilte. Het is meer een geruststelling van het ego. Ik zeg niet dat het niet prima is om zo nu en dan in trance te verblijven, maar het is niet de stilte als bron, niet de

stilte als dragend veld, niet de stilte waaruit betekenis kan oplichten en waar de betekenis van het leven uit voortkomt.'

### Langs schaamte, schuld en existentiële angst om nieuwe betekenis te vinden

'Mensen moeten eerst vallen om toegang te krijgen tot de grotere ruimte. Dat kan angst oproepen.'

*Wibe Veenbaas*

Wat maakt nou dat we vaak op dat randje blijven staan? 'In het proces van de val door de nacht worden we geconfronteerd met de existentiële gevoelens van ons bestaan', verduidelijkt Wibe. 'Gevoelens als existentiële angst, schuld, onschuld en schaamte zijn meetinstrumenten die we meekrijgen om een ego te kunnen ontwikkelen in het systeem waarin we opgroeien. Vervolgens moeten we met diezelfde gevoelens leren omgaan vanuit een groter perspectief, om ze weer te verbinden met de wereld waar we uit voortkomen. Dat wat we zo zorgvuldig hebben opgebouwd om te overleven, gaat ook weer breken. Daarom is het een val. Het lijkt alsof je je eigen bouwwerk laat instorten. Omdat het opnieuw angstig is, grijpen we instinctief terug op onze overlevingsstructuren en blijven we op de rand.

Het is een blinde trouw van het mens-kind aan zijn oorspronkelijke bewegingen. Dat voelt vertrouwd en onschuldig. In de masterclass De bewegingen van de ziel doe ik niks anders dan op verschillende manieren naar dit proces kijken. Als we dit niet aangaan, raken we uiteindelijk betekenis kwijt. Dan sterven we in gevecht, in plaats van vrede te krijgen met het leven. We hebben weet nodig van een horizon waar we naartoe gaan en waar we weer deel zijn van een groter geheel. Mensen moeten langs de rafelranden. Je moet je beperkingen kennen. Je moet proeven dat het leven schuurt voordat het in z'n vrede weer oplicht. Ons diepst eigene is dat we vrede krijgen met de grondtonen van ons bestaan. Hier kan het nieuwe zich ontvouwen.' Net voordat we ons gesprek beëindigen zegt Wibe uit de grond van z'n hart: 'Wat is het toch een zegen dat we dit werk mogen doen.'

Het is een druilerige zondagmiddag als ik het derde telefoongesprek met Wibe beëindig, over een onderwerp waarin hij voor mij zo'n belangrijke rol heeft gespeeld. Als ik de opnamen van onze gesprekken terugluister om uit te werken voor dit artikel, ontroert het me hoe we nu, een paar jaar later, zo zorgvuldig zoeken naar taal voor een proces waarin woorden richting geven en tegelijkertijd tekortschieten. Heel dierbaar om samen te mogen doen. 🌿

## IN DEEL II: STILTE ALS TOEGANG TOT HET HART EN STILTE ALS GROOT MISVERSTAND

In De Vuurvogel van juli 2018, met als titel Levenslust en Levenstaak: waartoe roept het leven jou?, zoek ik verder naar antwoorden op de vraag hoe je, in lawaaierige tijden vol verleiding en vermaak, contact kunt maken met de levensenergie die in jou huist. Ik ben dan te gast bij een meditatieavond van de Soefi-gemeenschap Amsterdam en van het Shambhala Centrum Amsterdam.