Stil worden...

Oefenen in stil worden: dat kan in het klooster of gewoon in het gras, maar ook in de Negev-woestijn.

In het gras liggen, naar de wolken staren en de bloemen ruiken. Onze zintuigen gebruiken en onze gedachten tot rust brengen. Stil worden. Dat zouden we, volgens Jolanda Oosterom, vaker moeten doen. Met dit doel neemt zij mensen mee naar de Negev-woestijn. 'In de stilte komen zaken vanuit ons onderbewuste naar boven. Als we daarnaar luisteren, komen we meer in contact met onszelf, met anderen en met God.'

Foto: Gea Gort

Jolanda: 'Ik sta naast mensen, daar waar ze zijn, en geef graag moed, hoop en inzicht om hen te helpen stappen te zetten.'

Jolanda Oosterom leidt jaarlijks zogenaamde Lifetime Expeditions. Een week lang trekt ze met een groep van acht tot twaalf mensen door de Israëlische woestijn. In het verleden enkel met mannen, maar eind oktober gaat ze opnieuw: dit keer met een groep ondernemende vrouwen.
'De rust en stilte daar zijn onbeschrijfelijk', begint Jolanda. Vanuit haar beroep als coach en trainer organiseert ze activiteiten en oefeningen die erop gericht zijn mensen dichter bij zichzelf te brengen. Jolanda vertelt over stiltewandelingen waar je op tien meter afstand van elkaar door de woestijn loopt, over het slapen in Bedoeienententen en onder de sterrenhemel: 'Een onbekende omgeving, weg van je dagelijkse beslommeringen, met beperkt telefooncontact en geen internet. Dat alles helpt om tot rust te komen en van binnen stil te worden.'

Oefenen

'Een stil en rustig innerlijk komt ons niet zomaar aanwaaien', vertelt Jolanda. Het klinkt tegenstrijdig, maar de gemiddelde westerse mens moet eraan werken om tot rust te komen: 'In onze samenleving zijn we vaak druk, doelgericht en efficiënt bezig. We moeten het leren om niet te denken. Als we deelnemers op stiltewandeling sturen, krijgen ze de opdracht om hun zintuigen te gebruiken: te zien, te ruiken en de stilte te horen. We moeten ons daarin trainen, het gaat niet vanzelf.'

In verbinding met onszelf

Door het oefenen met stil-worden komen we met onszelf in verbinding. Vanuit ons onderbewuste kan van alles naar boven komen: gevoelens van innerlijke leegte of juist van geluk, of een plotseling inzicht. 'Het valt niet te sturen', zegt Jolanda. 'De dingen die nodig zijn komen naar boven. Je geeft jezelf daarvoor de tijd en de ruimte. Deelnemers kwamen bijvoorbeeld met vragen over hun toekomst: gaan ze wel of niet door met het bedrijf, hoe zit het met hun medewerkers, of met hun relatie? Door naar zichzelf te luisteren, kregen ze duidelijkheid.'
'Echt leven betekent je emoties voelen. Zowel je gevoelens van falen als die van genieten', is Jolanda's overtuiging. Ze leidt anderen daarin, maar is zelf ook 'ervaringsdeskundige'. Na een scheiding ging ze zelf de natuur en het klooster in om stil te worden en bewust ruimte te nemen om zaken te verwerken.

Woestijn is vruchtbaar

De Negev-woestijn lijkt bij uitstek de plaats voor bezinning, want daar waar enkel droogte en woestenij lijkt te zijn, is ook veel potentieel voor bloei en groei. 'Bij woestijn dacht ik vroeger aan een soort grote zandbak. Maar het zand in deze woestijn is *löss*; in dit zand zitten zaadjes die tot bloei komen als er water bij komt. De Negev was in het verleden groen en bevolkt, maar door verwaarlozing van zogenaamde terrassen – dit zijn plateaus die het water vasthielden – is het nu woestenij.'
Op een van de expeditiedagen gaf

‘Stilte vereist uithoudingsvermogen; de verleiding is groot om weg te lopen voor wat in mij aan het woord komt.’

Jolanda de mannen de opdracht om deze plateaus met pikhouwelen te repareren. De mannen liepen tegen grenzen en weerstand aan. De vraag is dan of je de controle durft te verliezen. 'Als je weet hoe het is om controle te verliezen en je eigen grenzen te voelen en te erkennen, kun je pas werkelijk naast een ander staan. Dan is het niet vanuit een superieur gevoel van "ik zal jou even helpen", maar vanuit gelijkwaardigheid.'
De pikhouweel zullen de vrouwen niet in handen krijgen, maar de 'controlevraag' speelt bij hen net zo goed, weet Jolanda uit ervaring. 'Bij mij heeft het met mijn agenda te maken; mijn tijd bewaken is een stukje controle. In al mijn doelgerichtheid en efficiency moet ik mezelf keer op keer aansporen om los te laten en ruimte te geven aan spontaniteit, zoals verassende ontmoetingen.'

Dichter bij jezelf, dichter bij God

'Door de stilte en grensverleggende ervaringen van de Negev Lifetime Expeditions komen we dichter bij onszelf en dus ook bij God. Het een staat niet los van het ander; het is en blijft een wisselwerking. Als er moeilijke zaken bovenkomen heb ik God nodig om er vrede mee te sluiten. Door tijd en ruimte te geven aan mijn onderbewuste kunnen onverwachte gedachten en ideeën boven komen borrelen. Ik ben ervan overtuigd dat God onze gedachten kan leiden en ons geestelijke eyeopeners wil geven.'

Op stap met vrouwen

De afgelopen vijf keer waren het mannen, veelal zakenlieden, die de Negev-wildernis in gingen. In oktober gaat een groep vrouwen de uitdaging aan en ook in deze groep zitten veel ondernemers. Het thema van de reis is 'shalom': vrede en gerechtigheid in haar breedste vorm, met God, jezelf en de schepping. 'Het woord "expeditie" in Lifetime Expeditions benadrukt ook dat het een ontdekkingstocht is. Het gaat om het ontdekken wat je behoeftes zijn, daarop inzetten en keuzes maken. Met dat soort vragen gaan we in een bijzondere omgeving en op een ontspannen manier aan de slag.'

Hoe kun je het thuis doen?

Slechts een tiental mensen gaat de woestijn in, maar wat kan de rest van ons helpen om gewoon thuis rust en stilte te vinden? 'Deelnemers die meegegaan zijn, hebben er een gewoonte van gemaakt om regelmatig wandelingen te maken en oefenen zich er bewust in hun gedachten tot rust te brengen', vertelt Jolanda. 'Wat er ook bovenkomt aan emoties: neem ze serieus. Beleef ze, voel ze, omarm ze. Vraag je af waar het vandaan komt en indien nodig: sluit vrede met jezelf, de ander en met God.'
En als je naar de mooie plaatjes op deze bladzijden kijkt, bedenk dan dat wíj niet in de hitte in de woestijn stenen te hoeven sjouwen! Wij kunnen eenvoudigweg lekker in het koele gras gaan liggen, de bloemen ruiken, de zon op onze huid voelen en de vogeltjes horen zingen. En de inzichten gewoonweg op laten borrelen.

Gea Gort

Anselm Grün, Benedictijner-monnik, filosoof, theoloog, zegt over stilte:
'Tegenwoordig verlangen veel mensen ernaar om stil te worden, dat stilte hen zowel van buiten als van binnen omgeeft. Maar tegelijk ervaren we dat we niet eenvoudigweg voor stilte kunnen zorgen. Als we rustig gaan zitten, wordt het niet gelijk stil in ons. We stuiten op het innerlijke lawaai van onze gedachten en gevoelens. Ongewenste emoties kunnen zich melden, zoals boosheid, teleurstelling, een gevoel van zinloosheid. Soms duikt de angst op of ons leven wel klopt of dat we aan onszelf voorbij leven, en vaak komen schuldgevoelens omhoog. Daarom grijpen we vaak naar een bezigheid, zodat we niet geconfronteerd worden met deze waarheid.
Durf je jezelf de vraag te stellen: wie ben ik? En wie zou ik graag willen zijn? Of wil ik dit niet omdat het mij doet ontdekken dat ik niet weet wie en wat ik had willen worden? Ontkenning daarvan brengt geen waarheid. Maar wanneer geest en ziel elkaar vinden en één worden, ontstaat er waarheid in en over mezelf.'