

## Stilte

Lieve mensen,

**8 april is het Stille Zaterdag en bevinden we ons in het gebied tussen Goede Vrijdag en Pasen.** Dan kan het moment daar zijn om na te denken over ons leven....in alle rust en stilte. Waar bevinden we ons in dat gebied tussen Goede Vrijdag en Pasen?

Ergens middenin?

Of dichterbij Goede Vrijdag....dat het met de dood ook gewoon echt afgelopen is.

Of meer symbolisch....dat de dood een behoorlijke invloed op ons leven heeft gekregen, onze levenslust heeft aangetast.

Of zitten we meer richting Pasen....dat de dood niet het laatste station is of symbolisch....dat ondanks tegenslag, ons leven bruist van leven, van levenslust.

Of zijn we van die pendelaars...beweegt ons leven continu heen en weer tussen Goede Vrijdag en Pasen. Laten we ons in de stilte van Stille Zaterdag hierop bezinnen. Laat ons de stilte omarmen. Het kan verdieping, inzicht, intuïtie, rust, herstel en energie brengen.

Dat is niet alleen mijn persoonlijke mening, maar ook de uitkomst van een onderzoek van de Wereld Gezondheidsorganisatie, waarin geluidsvervuiling zelfs een plaag wordt genoemd.

Stilte blijkt een helende werking voor ons brein te hebben, waardoor het beter presteert.

Enkele voorbeelden:

**1. Stilte verlicht stress en spanning in brein en lichaam.**

**2. Stilte herstelt de aandachtsgebieden van ons brein,** waardoor ons uitgeputte brein zich weer herstelt tot hernieuwd vermogen om te focussen. Ik weet dit uit ervaring, elke keer als ik ga wandelen met mijn vier Duitse herder vriendjes. Het is weliswaar niet in de totale stilte, maar stil genoeg, met vaak prachtige vogelgeluiden. Tijdens het wandelen beginnen mijn gedachten vaak te dwalen en dan kan het zomaar zijn dat er een creatief idee langs komt. Dan kan een onderwerp zijn voor een verhaal of een woord, zinnetje voor een gedicht. Dat kan bij mij trouwens ook onder de douche te staan, een ander soort stilte...het continue meditatieve geluid van stromend water, waarin allerlei ideeën in mijn brein kunnen ontstaan.

**3. En dan kom ik bij het derde punt. Stilte stimuleert het diep en creatief denken.**

Dagdromen, mediteren, fantaseren over de toekomst, jezelf toestaan om af te dwalen. Stilte helpt ons om weg te komen van alle afleidingen die ons aan de oppervlakte van onze geest houden en onze intuïtie blokkeert.

**4. Stilte leidt tot de ontwikkeling van nieuwe hersencellen....gerelateerd aan leren, geheugen en emotie.**

## *Stilte*

*Lieve stilte*

*Laat mij je omarmen*

*Reinig mij van geluidsvervuiling*

*die verdooft en mij aan de oppervlakte ketent*

*waardoor ik de schoonheid van de diepte*

*niet hoor, niet zie en niet doorleef.*

*Lieve stilte*

*Stroom in mij*

*en leg voor even alle bijzaken het zwijgen op*

*In jou wil ik opnieuw naar mezelf luisteren*

*wie ik ben, wat ik wil*

*en wat de zin is van mijn bestaan.*

*Door jou wil ik mijn gedachten, mijn gevoelens*

*mijn proces laten rijpen en het product laten verstommen*

*Lieve stilte*

*Als jij in mij bent, ben ik stil en vol verwondering voor het leven*

*Lieve stilte, jij bent meer dan dat woord*

*Ongehoord...breng jij mij dichterbij die onzichtbare Liefdeskracht.*

Toon Hermans vertelt in het boekje: **“Gewoon God”** het volgende:

*“Stilte is iets heiligs. Mensen hebben soms angst voor stilte. Denk bijvoorbeeld aan het opzetten van muziek, voordat de visite komt. De mooiste momenten zijn die waarbij je iets voelt zonder te denken in woorden. Dan ben je “buiten je verstand”. Is dat pas echt denken? Die bezielde momenten brengen je dichterbij jouw waarheid. Je kunt God gewaarworden. Er komt een kracht naar je toe die veel groter is dan stoffelijke kracht”, aldus Toon.*

In deze stilte nodigt God ons uit om onszelf en elkaar te ontmoeten, los van alle ruis, drukte, zorgen, verplichtingen en verwachtingen...om vanuit die rust te reflecteren op onze geloofsthermometer, zonder druk en beslist niet op een schaal van goed en kwaad. In psalm 62 vers 4 nodigt God ons persoonlijk hiertoe uit: “Zoek rust mijn ziel, bij God alleen. Van hem blijf ik alles verwachten. Hij alleen is mijn rots en mijn redding, mijn burcht. Ik zal niet wankelen.” Dat is Pasen. Maar David heeft het ook over dood, bedreigingen, omvallen, leugens, vloek, geweld, geroofd bezit en vluchtige lucht. Dat is dichterbij Goede Vrijdag.

*Dood. Met jouw laatste ademtocht nooit meer een nieuwe bocht, maar voorgoed afgesneden en nooit meer een toekomst, verleden of heden.*

*Leven. Met mijn laatste ademtocht neemt mijn ziel een nieuwe bocht naar nieuw geboren leven, door God zelf aan mij gegeven.*

*God, ik zoek rust in u en wil zijn in het nu*

*Ik ervaar de stilte van Stille Zaterdag als een geschenk*

*kijk terug naar het leven van Jezus en denk*

*Hoe kan het nou dat zo'n mooi mens*

*zo moest lijden, zo intens*

*Mijn al zijn liefde is hij nu terug bij af*

*ligt daar in totale eenzaamheid opgesloten in een verstikkend graf*

*De wanhoop kust mijn hart*

*Mijn geluk verdrinkt in smart*

*Want zo gaat het nu altijd.....*

*mensen die oprecht het goede doen, raak je vroeg of laat weer kwijt*

*Wat is er mis met de mensheid? Waarom is het een feit*

*dat het kwaad steeds weer wint of je nu wel of niet iemand bemint?*

*Jezus van Nazareth*

*voor iedereen stond hij klaar, maar zichzelf heeft hij niet gered.*

*Bespot en gehoond*

*het goede bestraft, het kwade beloond*

*De haat die in zijn vuistje lacht*

*en waarom die verschrikkelijke kruisdood uitgedacht?*

*en nu word ik teruggeworpen op die ene vraag:*

*Wat moet ik met Jezus op een dag als vandaag?*

*Ga ik terug naar Goede Vrijdag en berust*

*Of leef ik door naar Paaszondag, in vertrouwen dat de eeuwigheid voorgoed mijn leven kust?*

*Ik omarm uw stilte, God*

*In uw handen leg ik mijn levenslot.*

Ik spreek de woorden van psalm 131 uit: *'Ik heb mijn ziel tot rust en stilte gebracht als een gespeend kind bij zijn moeder.'*

Ik wil stil worden met God, in God. Vanuit die stilte wil ik het kale kruis met zijn uitgestrekte armen op mij laten inwerken en hoor ik de echo van mijn ziel: Ik wil de dood de dood laten, haar niet ontkennen, maar mijn leven niet laten overnemen. Ik wil vanuit Stille Zaterdag met tomeloze energie en intense inspiratie opstaan en dwars door de duisternis heen en over de duisternis heen blijven strijden, blijven geloven, blijven leven, vertrouwen in de overstijgende liefde van Pasen.

Tot hier en nu verder.