

Anselm Grün

LEVEN
UIT DE
STILTE



Anselm Grün

LEVEN
UIT DE
STILTE

uitgeverij



Oorspronkelijk verschenen als *Leben aus der Stille*
© 2015 Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach.

Nederlandse uitgave © 2016 Uitgeverij Kok, Utrecht,
www.kok.nl

Vertaling Carolijn Visschers

Vormgeving Garage bno

Foto omslag © Vier-Türme GmbH, Verlag

ISBN 978 90 435 2691 3

ISBN e-book 978 90 435 2692 0

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding: Hoe je stilte kunt ervaren	9
Stilte ervaren	15
Stil worden door te zwijgen	25
Jezelf ontmoeten in de stilte	43
Zwijgen en loslaten	67
Stilte heelt	85
Praten uit de stilte	101
Bidden uit de stilte	113
De innerlijke ruimte van stilte	127
Slotgedachten: Leven uit de stilte	151
Bronnen	157



Als we goed naar de **stilte**

in onszelf luisteren,

ontstaat er in ons een **oneindig**

verlangen



Inleiding

HOE JE STILTE
KUNT ERVAREN

God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was ...

Op de zevende dag had God zijn werk voltooid, op die dag rustte hij van het werk dat hij gedaan had ...

God zegende de zevende dag en verklaarde die heilig.

Genesis 1,31 – 23

Dit lezen we in het scheppingsverhaal in het begin van de Bijbel over de zevende dag van de schepping van de wereld. Het boek Genesis noemt in deze passage drie voorwaarden voor stilte:

De eerste voorwaarde: *God zag dat het zeer goed was*. Alleen als ik mijn leven aanvaard, als goed beschouw – als ik ook kan zeggen dat de omwegen en dwaalwegen uiteindelijk goed voor me waren en zijn – ben ik in staat om stil te worden. Zolang ik in mezelf stemmen hoor die mij veroordelen en afwijzen, kom ik nooit tot rust. Dan moet ik zelfs weglopen voor de stilte omdat ze te bedreigend en onaangenaam voor me wordt.

De tweede voorwaarde: *God zegende de zevende dag.*
De tijd van stilte is gezegende tijd. In de stilte plaats ik me onder Gods zegen. Ik stel me voor dat Gods zegen en zijn liefde mij omhullen. Zegen is bescherming. In de stilte voel ik me door God behoed. Zegen is ook vruchtbaarheid. De tijd van stilte bezielt me. Zege-
nen betekent goede woorden zeggen. In de stilte hoor ik Gods positieve uitspraak over mij:

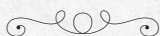
*Jij bent mijn geliefde zoon,
jij bent mijn geliefde dochter,
in jou vind ik vreugde.*

Naar Marcus 1,11

De derde voorwaarde: *God zegende de zevende dag en verklaarde die heilig.* De stilte is een heilige tijd. Heilig is dat wat aan de wereld is onttrokken. In de stilte heeft de wereld met haar lawaai geen toegang. Daar ben ik helemaal alleen voor God.

Voor de oude Grieken is alleen wat heilig is in staat te genezen. Het is heilzaam voor mij om te luisteren naar de stilte.

STILTE ERVAREN

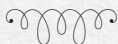


Echte rust kan alleen

degene ervaren die in staat

is volledig op te gaan

in het moment



Bezoek je favoriete bos voor een wandeling. Blijf staan en luister naar het bos. Je hoort alleen het ruisen van de wind, je hoort geen motorzagen, geen geluid van auto's. Geniet van deze stilte. Blijf bewust staan en neem de stilte waar. Wat doet de stilte met jou?

Als je even helemaal niets hoort, heeft de stilte iets heiligs. Wanneer alles om ons heen stil is, gaat er vaak een rilling door ons heen. Stilte heeft iets puurs in zich, iets onge-repts. Stilte is niet bezoedeld door het lawaai van de wereld.

Als we goed naar de stilte luisteren, worden we niet gestoord door het ruisen van de wind, maar door het gepraat van mensen en het geluid van een machine. Rainer Maria Rilke heeft het in een van zijn gedichten over zijn verlangen naar volledige stilte:

*Als het maar één keer zo heel stil kon zijn.
Als wat toevallig en wat vaag is
verstomde en het naburige lachen,
als het rumoer dat mijn zintuigen maken
mij niet zo hinderde bij het waken –*

*dan kon ik met mijn denken duizendvoud
tot aan de rand van jou raken
en je bezitten (slechts een glimlach lang),
om jou met al wat leeft te delen
als blijk van dank.*

Rilke legt verband tussen de stilte en het verstommen van wat toevallig en vaag is. Alles wat toevallig deel van mijn leven uitmaakt, wordt onbelangrijk, lost op. Geluiden verhinderen me te waken. Stilte is de ruimte waarin ik wakker word, waarin ik mijn ogen open en zie wat wezenlijk is.

Stilte is voor Rilke de ruimte waarin hij God zelf kan denken, waarin hij God tot zijn rand kan denken, dus een vermoeden van zijn oneindigheid heeft.

De stilte is ook een moment waarop hij God kan bezitten, een glimlach lang. God bezitten heeft altijd met blijmoedigheid te maken, niet met inspanning. En de stilte heeft deze lichtheid, deze blijheid nodig. Daardoor wordt zij een plaats waar we God gewaarworden.

Maar het gaat er niet om God te bezitten, het gaat erom God te schenken. Rilke wil God schenken aan alles wat leeft, niet alleen aan de mensen, maar ook aan de dieren en de planten. Als ik God gewaarword, neem ik alles om me heen anders waar.

GEEF JEZELF DE STILTE CADEAU

Alleen als wij steeds opnieuw ruimte maken in onszelf voor de stilte, kunnen we de rijkdom van ons leven ervaren – maar wie lukt dat in de hectiek van alledag?

Anselm Grün vertelt over de kracht en de zuiverheid van de stilte en hoe we beide kunnen vinden. Hij laat ons aan de hand van inspirerende citaten en praktische oefeningen zien, hoe je stilte in jezelf kunt bereiken en rust kunt vinden in je ziel.

uitgeverij



NUR 707
ISBN 978 90 435 2691 3



9 789043 526913

www.kok.nl