

|  |
| --- |
| 2022-02-03 |

Veertigdagentijd Week 1: Stilte

**Inhoud**

[1 Gebeden en bezinningsteksten 2](#_Toc94537063)

[2 Audiovisueel materiaal 3](#_Toc94537064)

[2.1 Compositie 4’33’’ van John Cage 3](#_Toc94537065)

[2.2 De Stilte (Stef Bos) 4](#_Toc94537066)

[2.3 Into Great Silence 5](#_Toc94537067)

[3 Citaten en gedichten 6](#_Toc94537068)

[4 Actieve werkvorm 7](#_Toc94537069)

[4.1 Start de stilte 7](#_Toc94537070)

[4.2 Een bad van stilte 7](#_Toc94537071)

[5 Link Broederlijk Delen 8](#_Toc94537072)

[6 Link Leeftocht 8](#_Toc94537073)

# Gebeden en bezinningsteksten

God,

Geef me stilte  
om rust temidden van onrust te ervaren,  
om mezelf niet te verliezen in alles wat op me afkomt  
om onuitgesproken verbondenheid te voelen  
om te leven vanuit vertrouwen in plaats vanuit angst  
om het onvanzelfsprekende in mijn leven toe te laten  
om te luisteren naar anderen  
om te luisteren naar mezelf  
om te luisteren naar U, God;  
en zo mijn leven vorm te geven.  
Amen.  
(Bron: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/>)

U woont niet in de storm, O Heer,  
maar in een zacht geruis.  
Wie zwijgt en luistert, hoort steeds meer:  
De stilte is Uw huis.

Een stilte die zich horen laat,  
heel zacht, nog ongekend:  
ze fluistert van wat komen gaat  
en wie U voor mij bent.

Ik zoek de stilte, zoek een rust  
die ruimte maakt in mij.  
Ik adem op, ik ben gerust  
en voel U heel dichtbij.  
Amen.  
(Tekst: Erik Idema)

Stilte is de drempel om bij jezelf binnen te komen.  
Een schakelaar omdraaien en het stil maken.  
Ontsnappen aan reclamespotjes en op je eigen ritme mogen leven.  
Jezelf terugvinden in je eigen adem, geruisloos in en uit,  
en bewust de bloedstroom meebeleven  
en het licht rondom en de ruimte boven die oneindig is.

Als we de stilte weer ontdekken, die helende kracht,  
dan ontdekken wij onszelf,  
keren wij naar binnen en staan verwonderd te kijken naar de vreemde ruimte die wijzelf zijn.  
Wij kijken vanuit de stilte op een andere manier naar buiten,  
als een kind bijna: zonder te verstaan en zonder dat het verstaan moet worden.  
Als we de stilte weer ontdekken,  
dan wordt er zoveel naar de achtergrond geduwd.  
Als wij ons niet laten afstompen  
door de geluidsstroom die op ons afkomt,  
dan kunnen wij weer het woord ontdekken  
dat ons tot elkander brengt.  
Alleen de stilte geeft draagkracht aan het spreken en behoedt ons voor gebazel.

De stilte is voor elk mens het grote watervlak:  
als wij er ons aan overgeven en niet tegenspartelen,  
dan draagt het ons, dan geneest het ons,  
dan leert het ons intenser te leven voor Gods aanschijn.   
(Manu Verhulst)

# Audiovisueel materiaal

## Compositie 4’33’’ van John Cage

In 1952 componeerde de Amerikaanse componist John Cage het stuk 4’33’’ (uitspraak: *Four Minutes Thirty-Three Seconds*); wat een innovatie betekende in de muziek. Het opvallende stuk bestaat namelijk uit geen enkele noot. De pianist die het speelt; wandelt naar de piano, installeert zich, opent de piano en raakt verder geen enkele toets aan. Het stuk bestaat uit drie delen die de pianist kan markeren met een stopwatch of door de partituur naar de volgende bladzijde om te draaien. Het stuk werd door vele bekende gezelschappen uitgevoerd en vormde de inspiratie voor andere muzikanten.

(Bron: : <https://www.preludium.nl/john-cage>)

In 2010 speelde de Nederlandse componist en dirigent Reinbert de Leeuw het stuk in het populaire televisieprogramma *De Wereld Draait Door*.

Dit beeldfragment kan je terugvinden op: <https://www.youtube.com/watch?v=YMh_0KizEM8>.

Hij vertelde in het programma het volgende over dit stuk:

*“Hij kijkt totaal anders tegen het fenomeen ‘muziek’ aan. (…) Dwars tegen de visie van wat muziek is in.”*

*“Compleet lege stilte is eng”*

*“Je krijgt aandacht voor geluiden die je anders niet hoort, zoals het gekuch in het publiek.”*

*“Vier minuten en drieëndertig seconden stilte is waanzinnig lang.”*

*“Het staat dwars op het tempo van dit programma.”*

De uitvoering van het stuk in het televisieprogramma toont hoe ongemakkelijk stilte kan zijn. Zo weet praatgast Jan Mulder niet goed hoe hij zich tijdens de uitvoering van het stuk moet gedragen: moet hij zich een andere houding aannemen dan bij het beluisteren van een ander muziekstuk?

Stilte wordt wel vaker ervaren als ‘ongemakkelijk’: net omdat het bijna nooit volledig stil is, lijken we niet goed te weten hoe ermee om te gaan. Laat je in een gesprek een stilte vallen, dan denken mensen vaak dat je niet weet wat zeggen. We hebben de neiging een stilte vol te praten.

*Hoe ga ik om met stilte? Kan ik ervan genieten? Zoek ik de stilte soms op?*

*Of voelt stilte voor mij ongemakkelijk aan? Heb ik de reflex om stiltes vol te praten?*

*Hoe kan ik in deze veertigdagentijd de stilte opzoeken? Waar en wanneer ervaar ik stilte?*

Toch is het goed om het af en toe stil te maken. Het muziekstuk van John Cage leert ons dat stilte tegen de stroom van onze drukke, luide maatschappij tegenin gaat. De stilte zorgt er overigens voor dat we meer aandacht krijgen voor zaken die we anders niet opmerken, zoals de omgevingsgeluiden of de aanwezigen in de zaal. Christenen gaan wel vaker tegen de stroom in, om zo dichter bij de Bron uit te komen.

*Wie of wat verdient in deze veertigdagentijd extra aandacht?*

*Voor wie of wat wil ik het graag stil maken?*

*Als ik het stil maak, is er dan iemand (Iemand) die net luider klinkt?*

*Als ik even uit de drukte van het dagelijks leven kan stappen; merk ik dan niet meer verbinding met mezelf, de ander, de natuur en God?*

## De Stilte (Stef Bos)

Beluister het lied op: <https://www.youtube.com/watch?v=I0JkJ3955x8>.

De tekst gaat als volgt: Niets is sterker dan de stilte.  
Niets heeft zoveel kracht als het zwijgen van de nacht.  
Niets is sterker dan de stilte.  
Niets is sterker dan het woord dat niemand hoort

Er is vandaag weer zoveel gezegd,  
zoveel mensen op de wereld  
hebben zoveel uitgelegd.

Gekanker op een ander  
door die beterweters.  
Maar die beterweters zouden beter moeten weten  
en vergeten wat ze weten, want...

Niets is sterker dan de stilte.  
(…)

Neem een voorschot op de dood.  
Voel de stilte om je heen.  
Wie de zwijgzaamheid verdragen kan,  
voelt zich nooit alleen.

Kom hier bij me, hou me vast  
en vraag niet wat ik voel.  
Woorden zeggen veel te vaak  
wat ik niet bedoel.

Niets is sterker dan de stilte  
(…)

## Into Great Silence

*Into Great Silence* (oorspronkelijk *Die Große Stille*) is een film uit 2005 van regisseur Philip Gröning. De film is een documentaire over een Franse Kartuizerorde, en wordt gekenmerkt door stilte. Een trailer van de film vind je op: <https://www.youtube.com/watch?v=sgNj2Sf_mgo>.

Op Thomas, de website voor het godsdienstonderwijs; vinden we een korte beschrijving van de film, alsook een interview met Kardinaal Danneels over deze film.

(Bron: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/#22047>)

*Into Great Silence* is een zeer nauwkeurige, gedeeltelijke stille meditatie over het kloosterlijke leven in een zeer pure vorm. Geen muziek, behalve de liederen in het klooster, geen interviews, geen commentaar, geen extra materiaal. Het veranderen van de tijd, de seizoenen en de steeds terugkerende elementen van de dag, van het gebed. Een film die bijna een klooster wordt, in plaats van er één weer te geven. Een film over bewustzijn, absolute aanwezigheid en het leven van mannen die hun leven hebben gewijd aan God in de allerpuurste vorm.

**De camera toont ons die essenties waardoor we als kijker de pure schoonheid zien van dingen waaraan we normaal gezien geen belang meer hechten. Ik denk dan bijvoorbeeld aan de simpele schoonheid van de fruitschotel in de cel van één van de novicen.**

En dan is er uiteraard de stilte. De regisseur respecteert de stilte en voegt geen enkel artificieel geluid toe, geen commentaarstem. Ieder geluid krijgt daarom betekenis. Iets waar wij als moderne mens niet meer bij stil staan. Het enige moment waarop we in de film, buiten de gebedsmomenten en de gezamenlijke wandelingen, een menselijke stem horen is wanneer één van de broeders met de katten praat. Een zeer mooi moment.

**Wat we zien krijgen staat haaks op alles wat we als 21ste eeuwse mens kennen en verwachten: snelheid, materiële welvaart, carrière, individualisme, informatie… *Is 'Into Great Silence' een moeilijke film?***

Ja en nee. De film kan bij sommigen op weerstand stuiten omdat hij veeleisend is. Maar ik vergelijk hem met een okkernoot: de bast is hard en bitter maar eens je aan de binnenkant zit, is de okkernoot lekker. Men moet er willen doorbijten, er zich aan overgeven. De film is belangrijker dan je eigen smaak of goesting. En afstandelijkheid maakt hem dood. Dus de enige houding om deze merkwaardige en fascinerende film te smaken, is overgave. Het vraagt een zekere opoffering, we moeten onze eigen moderne tijdsbeleving opofferen. Ons overgeven aan de stilte van de duisternis in de bioscoop, geen ritme, geen beats. Het is een oefening in vertraging, op zich niet gemakkelijk maar zeker de moeite waard om het te proberen.

**Tenslotte: wij als leken hebben nu de kans om via deze film even binnen te dringen in de wereld van de kartuizers en daardoor even stil te staan bij bepaalde essentiële vragen over het leven. Dus dat is zeker nuttig. Maar wat is het 'nut' van een dergelijk extreem contemplatief leven voor de mensheid?**

Uiteraard is een contemplatief, zuiver geestelijk leven niet te beschrijven in termen van 'nut'. Je zou kunnen stellen dat de kartuizerorde een groot vraagteken is voor de mensheid. Het feit alleen al dat we ons de vraag stellen 'waarom zijn ze daar?' stimuleert ons om zelf het antwoord te zoeken. Hun bestaan zelf zet ons aan het denken. En bovendien is het niet zo dat niemand van hun bestaan afweet, elke dag passeren er mensen langs het klooster 'La Grande Chartreuse', en ze vragen zich af "wat doen die monniken daar", "hoe leven ze", "waarom maakt iemand die keuze"… ze horen de klokken luiden, ze weten dat ze er zijn. En dat zet hen aan het denken over 'het waarom'. Dat is trouwens ook het mooie aan de film, dat hij zelf de antwoorden niet tracht te geven, dat het geen 'verklarende documentaire' is maar ons de kartuizerorde als vraagteken toont.

# Citaten en gedichten

*“Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had,  
tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren.  
En in die stilte hoorde ik de stem van God.”*(Sören Kierkegaard, Deense filosoof)

(Bron: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/>)

*“De eerste stap op de weg naar de wijsheid is stilte,  
de tweede luisteren, de derde onthouden,  
de vierde toepassen,  
de vijfde voorleven aan anderen.”*(S. Ibn Gabirol – joodse dichter en filosoof)

(Bron: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/>)

Over de stilte

*Zolang er nog ergens iemand bestaat  
met wie ik als mens kan spreken  
vind ik ook wel de stilte midden op straat  
een stilte die niemand kan breken.*

*Een kostbare stilte van zuiver glas  
dat ik zelf met mijn stem heb geslepen.  
Als ik er niet was  
had niemand die stilte begrepen.*

*Maar als Hij er niet was en Zijn stem was er niet  
dan was er van stilte geen sprake.  
Alleen mar van zwijgen zo hard als graniet  
en dat kan je doodeenzaam maken.*

*Maar de stilte dat is een tweestemmig lied  
waarin God en de mens elkaar raken.*(Guillaume van der Graft)

(Bron: <https://www.artway.eu/artway.php?id=885&lang=nl&action=show&type=art_poetry>)

# Actieve werkvorm

## Start de stilte

Midden februari 2013 is [www.startdestilte.be](http://www.startdestilte.be) online gegaan. Deze website wil jonge mensen inwijden in uiteenlopende meditatie- en gebedstechnieken, en wel op een speelse en direct ervaringsgerichte wijze. Laagdrempelige stiltemeditaties worden aangereikt. Maar ook expliciet christelijke gebedsvormen zoals bidden met de Bijbel of rozenkransgebed. Ook verrassende of minder gebruikelijke meditatietechnieken zoals mediteren met YouTube of christelijk mantragebed krijgen hun plaats. Bedoeling is om in te spelen op het verlangen naar stilte en innerlijkheid dat vandaag bestaat bij vele jongeren. De verscheidenheid van het aanbod is bedoeld als uitnodiging om de ruime stiltetraditie die bestaat te ontdekken en te verkennen.

(Bron: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/start-de-stilte/>)

## Een bad van stilte

Stilte is meer dan afwezigheid van geluid. Het is o.a. rust brengen in de eigen activiteiten en aandacht geven aan wat je omringt. De werkelijkheid om je heen laten spreken. In die zin raakt stilte aan mediteren. Mediteren is o.a. met aandacht aanwezig zijn bij wat er is.  Laat kinderen eerst even proeven van 'de afwezigheid van geluid' en van de stilte die er ontstaat. Vraag hen één tot drie minuten stil te zijn. Geef zelf de tijd aan. Geef de opdracht recht op hun stoel te zitten en rustig te ademen. De ogen sluiten kan een goed hulpmiddel zijn in het begin. Geef ook de opdracht aandacht te geven aan wat er gebeurt bij hen zelf, aandacht aan wat de stilte met hen doet. Wanneer je kinderen vraagt om even te luisteren en te proeven van de 'stilte', zijn er vaak eerst de onwennigheden en het vluchtgedrag wat de kop opsteekt. Toon hier ruim begrip voor.  Als je hieraan voorbij gaat,  begin je de ervaring van stilte met 'geen aandacht geven' en 'niet luisteren' naar wat er is. Ondersteun de kinderen, zeg dat het normaal is, geef stap voor stap het gewenste gedrag aan en de bedoeling van de oefening. Anders krijg je een geforceerde, opgelegde stilte. Het tegenovergestelde van wat men wil bereiken.

In de nabespreking van de ervaring van het 'bad van stilte' kan je dit best ter sprake brengen.  
Was het moeilijk om zolang naar de stilte te luisteren? Had je soms zin om er mee te stoppen? Vond je het onwennig, vervelend, prettig, spannend, langdradig, tijdverlies? Welke geluiden heb je horen maken door andere kinderen die volgens jou de stilte stoorden? Welke geluiden heb je zelf gemaakt? Welke andere geluiden stoorden de stilte nog? Welke geluiden niet? Wat is de reden daarvan?  
Als begeleider kan je ook aangeven hoe weinig we stilte in deze samenleving nog gewoon zijn.

Om deze onwennige reacties te ondervangen, kun je er voor kiezen om kinderen stapsgewijs te laten kennismaken met stilte, zodat ze er geleidelijk mee vertrouwd raken. Onwennige reacties zullen hierbij niet te vermijden zijn; ze behoren eigenlijk ook tot het eigene van het beluisteren van de stilte.

(Bron: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/>)

# Link Broederlijk Delen

Samen met Spoor ZES – de dienst Zingeving, Engagement en Spiritualiteit van de Chiro – voorziet Broederlijk Delen een tekstenboekje op maat van jongeren. Het bestaat uit 64 pagina’s vol bezinnende teksten, doordenkers, getuigenissen van jongeren, gespreksvragen, inspirerende foto’s en poëzie. Een ideaal instrument om tijdens de veertigdagentijd te verstillen. Je kan dit boekje bestellen op de website (webshop) van Broederlijk Delen via:

<https://webshop.broederlijkdelen.be/nl/bestelbare-producten/tekstenboekje-spoor-zes-het-begin-is-niet-terug-te-draaien>

# Link Leeftocht

Het Leeftochtnummer voor de veertigdagentijd draagt als titel ‘Wereldwijd verbonden’; een verbondenheid die de belofte van solidariteit in zich draagt: over grenzen heen, een solidariteit met alle mensen in ons gemeenschappelijk huis. Wanneer wij ruimte maken voor stilte, dan doen we dat niet enkel voor de stilte op zich. Stilte leidt namelijk tot verstilling en verstilling tot inkeer. Die inkeer is nodig als we in onze eigen omgeving kansen tot verbinding willen zien en zo één van de vele puzzelstukjes willen worden.

