



Rita Schroën interviewt



Annelieke van den Berg

GEWOON EEN HALF UUR NAAR EEN BOOM KIJKEN

Annelieke van den Bergh (1982) organiseert samen met haar vriend Thomas en de Nijmeegse fraters Maristen, stilteweekenden voor mensen van 18 tot 35 jaar oud. Wie behoefte heeft aan een time-out in zijn hectische bestaan, kan 2, 3 of 4 dagen terecht in het Stiltelhuis in de bossen bij Nijmegen. Voor Annelieke is het Stiltelhuis een droom die is uitgekomen.

Het Stiltelhuis staat op het terrein van de fraters Maristen. Hoe kwamen jij en je vriend bij de fraters terecht?

“De Maristen zijn een oorspronkelijk Franse congregatie die als missie heeft jonge mensen bij te staan in hun welzijn en spirituele ontwikkeling. Ik ben met ze in aanraking gekomen door het project 'Een reis naar binnen' dat de jongeren de kans geeft gesprekken te voeren over de dingen die hen bezighouden. Tijdens zo'n gesprek vertelde ik dat Thomas en ik al langere tijd met het idee speelden om stilteweekenden te organiseren. Toen bleek dat de fraters ook de wens hadden om jongeren zo'n plek te bieden. Ineens viel alles als een puzzel in elkaar: er kwam een gebouw vrij op het terrein van de fraters Maristen en een aantal maanden later vond het eerste stilteweekend plaats.”

Lijkt wel alsof het zo moest zijn.

“Ja. Ik weet ook nog goed dat ik, op het moment dat we wisten dat het zou doorgaan, dacht: 'Wauw! Het kán gewoon!' Het was echt een droom die uitkwam.”

Waar kwam die behoefte vandaan om stilteweekenden te organiseren?

“Een aantal jaren geleden had ik er geregeld moeite mee dat er veel op me afkwam in mijn dagelijks leven en dat de maatschappij (en ikzelf) veel eisen aan me stelde. Daardoor vroeg ik me vaak af: wat vind ik nou echt belangrijk? Wat wil ik in de wereld brengen? Het antwoord daarop was vaak 'aandacht'. Ik merkte dat ik het gelukkigst was als ik dingen met aandacht kon doen, bijvoorbeeld echt de tijd nemen om met mensen te praten of aandachtig iets eten. Die aandacht is heel nauw verbonden met stilte. Stilte nodigt uit om aandachtig te zijn.”

Hoe stil is het eigenlijk in het Stiltelhuis? Mag er helemaal niet worden gepraat?

“Die vraag wordt me vaak gesteld. Nee, het is niet zo dat je niks mag zeggen. We streven ernaar om tijdens de stilteweekenden een sfeer van stilte te creëren. Het is dus niet de bedoeling dat mensen met elkaar gaan kletsen, maar als je tijdens de lunch niet bij de hagelslag kunt, vraag je gewoon of iemand die wil aangeven.”

'Stilte nodigt uit om aandachtig te zijn' Wat wil je mensen bieden die naar het Stiltelhuis komen?

“Mijn vriend Thomas verwoordde het mooi toen hij zei: 'Ik wil niets toevoegen aan de wereld, ik wil iets weghalen.' Daarmee bedoelde hij dat er al zoveel op mensen afkomt, zoveel prikkels,

zoveel dingen die moeten, dat wij de mensen die naar het Stiltelhuis komen, juist willen bieden dat ze daar niets hoeven. Daarom geven we tijdens de weekenden geen meditatiecursus of iets dergelijks; in het Stiltelhuis is iedereen vrij om te doen en te laten wat hij wil. Er is wel een programma, daarop staan bijvoorbeeld de gezamenlijke maaltijden en meditaties en een aantal activiteiten waaraan je mee kunt doen. Maar we benadrukken vooral dat je nergens aan mee hoeft te doen.”



De fraters Maristen zijn van oorsprong katholiek. Is het belangrijk dat je als bezoeker zelf ook christelijk bent?

“Nee, het is niet gebonden aan religie. Het maakt niet uit of je gelooft en waarin je gelooft. Het woord God valt eigenlijk vrijwel nooit. Toch is wat er in het Stiltelhuis gebeurt heel religieus. Daarmee bedoel ik dat het raakt aan de essentie van het leven. Religie is in mijn ogen leven met een hoofdletter L en dat gebeurt in het Stiltelhuis.”

Speelt stilte ook buiten de weekenden een rol in jouw leven?

“Ja, stilte en aandacht zijn voor mij de manier om bij de bron te komen.”

‘Religie is in mijn ogen leven met een hoofdletter L en dat gebeurt in het Stiltelhuis’ **Wat bedoel je met ‘de bron’?**

“Daar bedoel ik misschien wel God mee, of de kracht van het leven. Ik weet niet precies wat het is, maar als ik er van verwijderd ben, merk ik dat meteen. Dan voel ik me verstrooid en onrustig. Om weer bij die bron terug te komen, helpt het als ik iets met volledige aandacht doe, bijvoorbeeld een kopje thee zetten en dat met heel veel aandacht opdrinken. Of te gaan jongleren. Wat vaak nog beter werkt is fysiek inspannend bezig zijn, in de tuin spitten, fietsen of touwtje springen bijvoorbeeld. De combinatie van me fysiek moe maken, aandacht en stilte, helpt altijd om terug te komen bij die bron.”

En mediteren?

“Ik mediteer ook, maar niet dagelijks. Ik merk dat ik het lastig vind om elke dag een kwartier of half uur te gaan zitten. Ik doe wel dagelijks lichaams oefeningen en ik probeer zoveel mogelijk met mijn aandacht bij één bezigheid te blijven, steeds weer terug naar het hier en nu te gaan. Dit laatste zie ik ook als meditatie oefening. In de manier waarop je dingen doet een aandachtige levenshouding ontwikkelen.”

De stilteweekenden organiseer je vrijwillig. Daarnaast werk je als muziektherapeut. Staat dat niet haaks op stilte?

“Het is juist heel nauw verbonden. Muziek maken is namelijk ook een hele goede manier om in het moment te zijn. Als je echt muziek maakt, kun je nergens anders mee bezig zijn. Als je ondertussen aan het nadenken bent, loopt het niet. Daarom heeft het ook met stilte te maken, want je moet stil zijn in jezelf”

Inmiddels zijn er al heel wat stilteweekenden geweest Hoe ervaren de mensen die komen zo'n weekend?

“De reacties zijn bijna altijd positief. Aan het eind van het weekend komen we altijd even bij elkaar om te bespreken hoe iedereen het weekend heeft beleefd. Vaak zeggen mensen dat ze zichzelf hebben teruggevonden tijdens het weekend. Er zijn ook mensen geweest die in het Stiltelhuis hebben besloten hun baan op te zeggen of een andere belangrijke knoop hebben doorgehakt. Veel mensen merken ook dat ze heel veel van zichzelf moeten, maar dat ze in het Stiltelhuis juist plezier hebben beleefd aan niets doen, dat ze gewoon een half uur in een stoel naar een boom hebben gekeken en daar heel gelukkig van werden.”

‘Veel mensen merken dat ze heel veel van zichzelf moeten, maar dat ze in het Stiltelhuis plezier hebben beleefd aan niets doen, dat ze gewoon een half uur in een stoel naar een boom hebben gekeken en daar heel gelukkig van werden’ **“Zijn er ook mensen die het moeilijk hebben met de stilte?”**

Ja, die zijn er ook. Vaak merken we dat wel tijdens het weekend. Iedereen kan namelijk naar ons toekomen voor een gesprek. Soms zijn er mensen die in hun dagelijks leven heel sociaal zijn en veel ondernemen. Als ze dan ineens al die stilte en rust om zich heen hebben, merken ze pas hoeveel ze nadenken. Dan vliegen al die gedachtes die ze normaal gesproken wel kunnen ontwijken, ze ineens aan. Wij zeggen dan: probeer die gedachtes te observeren. Vecht er niet tegen. Je ziet vaak dat mensen het moeilijk hebben, omdat die gedachtes er niet mogen zijn.”

Welke ervaring van een bezoeker is je het meest bijgebleven?

“Er was een keer iemand die aan het eind van het weekend zei: ‘Ik heb zo met mezelf gelachen!’ Dat vond ik heel leuk om te horen. »