

Stiltehuis trekt seculiere jongeren

'ER GEBEUREN HIER KLEINE WONDEREN'

Het woord God klinkt er nauwelijks, maar volgens de initiatiefnemers is het wel degelijk een religieuze plek: het Stiltehuis in Nijmegen. Jonge volwassenen, tot 35 jaar, kunnen zich er een aantal dagen terugtrekken. Met vaak grote gevolgen. "Ik kwam als een ander mens terug."

Tekst: Frieda Pruim
Beeld: Aya Musa

Op het landgoed van de fraters maristen, aan de rand van Nijmegen, staat achteraan een boerderijachtig laag huis met oranje dakpannen. Het wordt omringd door bomen en er staat een bankje van boomstronken voor de deur. Hier verblijven twee keer per maand negen jonge mensen een (lang) weekend in stilte.

Jacques Scholte (70) en Thomas Volman (40) zitten aan de ovale houten tafel in de eetkamer met houtkachel. Waarom namen zij zeven jaar geleden het initiatief tot het Stiltehuis? "De maristen hebben zich altijd gericht op waar anderen in kerk en samenleving geen aandacht aan geven", zegt frater Scholte. "In deze tijd zijn dat jongvolwassenen met levensvragen. We wilden ze een plaats bieden waar ze daarmee in alle rust bezig kunnen zijn." "Mijn vriendin en ik hadden net zo'n soort droom", vertelt Volman. "In onze samenleving word je overspoeld door prikkels. We ontdekten dat er wel een groot aanbod aan spirituele en meditatiecursussen was, maar we konden geen eenvoudige stilteplekken vinden. Ik sprak daarover tijdens *Een reis naar binnen*. Dat is een ander initiatief van de fraters maristen, waarbij je met iemand praat over vragen waar je mee zit. Ik had een studie en promotie achter de rug, liep vast in het werken met mijn hoofd en ging als fietsenmaker werken,



Maarten: 'Ik kende mijn diepste verlangens niet'



maar dat was het ook niet helemaal. Mijn gesprekspartner bracht ons in contact met Jacques, die ons vroeg samen stilteweekends te gaan organiseren.”

Moestuin

Zo ontstond het Stiltehuis, met een eenvoudig dagprogramma: drie stiltemomenten van hooguit een halfuur in een ruimte met meditatiebankjes rondom wat stenen en een kaars, gezamenlijke maaltijden in stilte en 's avonds voor wie wil een 'tafelgesprek' over wat je tegenkomt in de stilte. De rest van de dag bepaal je zelf wat je doet: lezen, schrijven, tekenen, handwerken, mediteren, in de tuin zitten, fietsen, wandelen of slapen in je eenpersoonskamer – alles mag. Scholte is aanwezig bij de tafelgesprekken en is de rest van de dag in een eigen kamertje te vinden voor wie behoefte heeft aan een persoonlijk gesprek. Volman en zijn vriendin Annelieke van den Bergh (32) bakken brood en koken. Van den Bergh houdt de moestuin achter het huis bij, soms geholpen door gasten, en begeleidt stiltewandelingen voor liefhebbers. Met z'n drieën begeleiden ze de tafelgesprekken.

De weekends zitten altijd vol, met vooral hoogopgeleide, vrouwelijke Randstedelingen tussen de 23 en 35 jaar. Velen noemen zich niet gelovig. Alleen een kruis aan de muur op de gang en een Bijbel in het nachtkastje herinneren hen eraan dat het Stiltehuis christelijke wortels heeft. Dat vindt Scholte genoeg. “Religiositeit leef je. De hartelijke manier waarop Thomas en Annelieke – grotendeels onbetaald – onze gasten ontvangen, heeft al een religieuze lading. Iedereen is welkom. We luisteren naar de existentiële vragen van de bezoekers en scheppen de voorwaarden om ze te laten ontdekken wie ze ten diepste zijn. De een noemt dat God, de ander de Bron. Sommigen zeggen na een paar weekenden dat ze met meer aandacht zijn gaan leven en gelukkiger zijn geworden. Dat is ontzettend religieus.”

“Het zit 'm vooral in hoe we leven”, beaamt Volman. “In individuele gesprekken komt religie weleens expliciet aan de orde als mensen er zelf over beginnen, maar daarbuiten niet. Zelf ben ik hier binnengekomen als atheïst. Inmiddels durf ik mezelf wel religieus te noemen. Doctrines



Driemaal per dag is er een meditatie. Midden: Thomas Volman, links: Annelieke van den Bergh.

en de kerk als instituut spreken me niet aan, maar als een religieuze traditie je kan helpen om erachter te komen wie je werkelijk bent, vind ik dat heel waardevol. Dat riep bij mij het verlangen op om ook een spirituele weg te gaan. Eerst heb ik een jaartraject Tibetaans boeddhisme gedaan; nu volg ik een opleiding tot geestelijk begeleider bij het Titus Brandsma Instituut. Daar verdiepen we ons in de mystieke kant van de joods-christelijke traditie.”

Streng

Stilte zien de initiatiefnemers dus niet als doel op zich, maar als middel om mensen dichterbij hun kern te brengen. Dat kan een groot effect hebben op hun manier van leven. “Bijna in elke groep zitten wel een of twee mensen die na een of meerdere verblijven hier andere keuzes maken”, aldus Scholte. “Ze beseffen bijvoorbeeld dat ze niet gelukkig worden van een bliksemcarrière, en kiezen voor ander soort werk met minder inkomen maar meer voldoening.”

Trainer Karlijn Scheffers (28) uit Amsterdam kwam het Stiltehuis deze zomer op het spoor nadat ze was gestopt met een drukke baan en geen rust kon vinden.

“De eerste dag werd ik gek van mijn eigen



‘Mensen maken hier nieuwe keuzes’

gedachten, want ik had mezelf opgelegd om helemaal niets te doen. In het tafelgesprek vroeg Jacques: ‘Waarom ben je zo streng voor jezelf?’ De volgende dagen ben ik gaan lezen, wandelen en voor het eerst sinds jaren gaan dichten en tekenen. Ik kwam weer in contact met mezelf. Ik had altijd gedacht dat ik iets moest presteren om er te mogen zijn, maar in de stilte ontdekte ik dat ik al goed was zonder iets te doen. Als een ander mens kwam ik terug. Ik ben met meer aandacht gaan leven, zet bijvoorbeeld de tv niet meer aan tijdens het eten. In mijn werk kies ik voor ‘bewust ondernemerschap’. Ik begin de dag met meditatie en voel wat ik moet doen: het maken van een wandeling, het schrijven van een plan of iemand ontmoeten. Ik wil naar mezelf luisteren in plaats van als een kip zonder kop te handelen.” Eén bezoek aan het Stiltehuis was voor haar genoeg. “Nu wil ik de maatschappij weer in, iets toevoegen aan de wereld.”

Ongeveer de helft van de bezoekers komt terug, zoals Marloes Masters (27), onderzoeker in het AMC in Amsterdam. Sinds september vorig jaar is ze zes keer in het Stiltehuis geweest. “Ik ben altijd op zoek naar prikkels, om niet te hoeven voelen wat er is. Vrienden zeiden dat het Stiltehuis goed voor me zou zijn. Ik zag op tegen de stilte, maar die bleek ik juist heel fijn te vinden. Eindelijk was het eens niet zo chaotisch in mijn hoofd. De strakke dagstructuur deed me ook goed. Ik vond het altijd burgerlijk om dingen op vaste →

tijden te doen. Nu probeer ik thuis ook elke dag op dezelfde tijd te eten en ga ik tussen de middag met collega's lunchen. Ik ben ook gaan mediteren, omdat ik dat prettig vond tijdens de stilte weekenden." Ze nam ook een andere ingrijpende beslissing: "De herinnering aan mijn rumoerige jeugd probeerde ik lange tijd te dempen door veel te blowen en te drinken. In het Stilteluis ben ik me daar bewust van geworden. Daar was ik voor het eerst mezelf op zaterdagavond, zonder drank of drugs. Ik ben er een tijd radicaal mee gestopt. Op feestjes bleef ik altijd tot het laatst, terwijl ik daar doodmoe van word. Jacques vroeg me om mezelf steeds af te vragen: wil ik hier nu zijn? Laatst besefte ik op een feestje dat ik het niet naar mijn zin had. Ik ben om één uur al naar huis gegaan. Daardoor was ik de volgende dag niet brak en had ik energie om dingen te doen." Het doet haar ook goed om in het Stilteluis bij een groep te horen en herkenning te vinden in de gesprekken. "Het is ook fijn om te worden gezien door Jacques, Thomas en Annelieke. Zij geven om me en koken lekker voor ons. Het voelt als deel uitmaken van een hecht gezin, dat ik als kind te weinig heb gekend."

Voetbalnieuws

De Nijmeegse zorgbemiddelaar Maarten Eliens (29) zocht afgelopen zomer op internet naar een plek waar hij zich kon

bezinnen op een concrete vraag: moest hij na meer dan twaalf jaar stoppen met zijn relatie? De site van het Stilteluis sprak hem aan; een verblijf was ook nog eens goedkoop: 60 euro voor een weekend. Hij verwachtte wel tussen allemaal alternatieve, gelovige types te belanden, maar dat viel mee.

"Ik vond het heerlijk om even helemaal op mezelf te zijn en niet van alles te hoeven. 's Avonds was het fijn om met leeftijdsgenoten en de initiatiefnemers te praten en goede vragen te krijgen. Jacques vroeg me om op zoek te gaan naar mijn diepste verlangen. Ik wist niet wat dat was! Na het weekend wist ik nog steeds niet of ik mijn relatie moest verbreken. Daarom heb ik ook nog een aantal gesprekken gevoerd bij *Een reis naar binnen*. Daar kwam uit dat ik niet altijd rekening hoeft te houden met de gevoelens van anderen, dat ik mocht kiezen voor mezelf. Uiteindelijk heb ik durven besluiten mijn relatie te beëindigen."

De rust van het weekend, waarin zijn telefoon uit stond, kon hij in zijn gewone leven niet vasthouden. "Ik heb wel ontdekt hoe heerlijk het kan zijn als je leven even niet gedecteerd wordt door internet. Ik weet nu dat ik zelf kan kiezen of ik het voetbalnieuws volg en of ik reageer op berichten." Wat betekent dit werk voor de initiatiefnemers zelf? Volman: "In de wetenschap duurt het heel lang voordat mensen iets



Jacques Scholte:
"Wij maristen willen jongvolwassenen een plaats bieden."

aan je werk hebben. Hier zie ik meteen dat het ze goed doet. Al is het maar dat ze aan het eind van het weekend zeggen: 'Nooit geweten dat een boterham met kaas zo lekker kon zijn!' Door dit werk heb ik zelf ook een aandachtiger levenshouding gekregen."

Scholte: "Er gebeuren hier kleine wonderen. Er was bijvoorbeeld iemand die tijdens haar eerste verblijf alleen maar kon huilen. De derde keer kwam ze met een glimlach binnen en zei: 'Ik ben weer thuis'. Dat is voor mij een levensvervulling."

Onderzoeker Maria Hoeks (30) uit Nijmegen vroeg zich na een therapietraject nog steeds af wat de zin van het leven was. "Daar krijg je van psychologen geen antwoord op, en mijn katholieke ouders konden me daarmee ook niet helpen. Ik kwam al in een klooster, maar wilde ook met iemand daarbuiten praten om mijn eigen religieuze weg te ontdekken. Zo belandde ik bij *Een reis naar binnen*, en later in het Stilteluis. Daar ben ik inmiddels al zeven keer geweest. Ik knap er op van wandelen, onkruid wieden en het superlekkere eten. In de stilte lukt het me steeds beter om al mijn lastige gedachten en gevoelens de ruimte te geven. Als mijn hoofd overloopt, ga ik naar Jacques. Met hem spreek ik soms ook over mijn relatie tot 'God', waarmee ik worstel. Die gesprekken zijn niet altijd makkelijk, maar vaak zorgen ze voor een doorbraak. Op een dag keek ik in de spiegel en dacht ik voor het eerst sinds jaren: ik mag zijn wie ik ben. Ik heb nu eenmaal de neiging tot piekeren en pessimisme. Daar mag ik best iets milder over oordelen. Ik maakte een tekening van mezelf met twee handen die mijn gezicht liefdevol vasthouden. Die heeft thuis lang naast mijn bed gelegen, om me eraan te herinneren dat ik ook warm voor mezelf kan zijn." ●

'Aandachtig aanwezig'

De religieuze congregatie van de fraters maristen ontstond begin negentiende eeuw ten zuiden van Lyon. Een kleine groep priesters had er moeite mee dat de jezuiten zich niet bekommerden om armen en ongeletterden. Ze zetten de kerkdeuren voor hen open. Nog steeds richten de maristen zich op (jonge) mensen en activiteiten die elders in de kerk worden vergeten, onder het motto 'aandachtig aanwezig'. Ze hebben in Nijmegen een opvanghuis voor dakloze pubers en een huis voor jonge (ex-)gedetineerde mannen. Jongvolwassenen met levensvragen tot 35 jaar kunnen sinds eind jaren negentig individuele gesprekken voeren bij *Een reis naar binnen*. Sinds 2007 kunnen ze ook terecht in het Stilteluis. Drie jaar geleden kwam daar het Huis van Aandacht bij, voor mensen tot 40 jaar: vier weekenden per jaar waar aandachtig leven centraal staat in stilte, gesprekken en andere werkvormen.

Meer info: www.maristen.nl, www.eenreisnaarbinnen.nl, www.stilteluis-nijmegen.nl, www.aandacht.nl.