



metanoia

Perspectieven Veranderen



Een andere kijk op stilte

Het afgelopen jaar was een rijk jaar met de start en het floreren van mijn eigen bedrijf. Daarin heb ik ook veel cursussen gevolgd waarin het voedend was om mijn eigen leervermogen te prikkelen. In de veelheid van dingen heb ik steeds meer de waarde van stilte mogen ervaren. Hierdoor ontstond een mijmering over de betekenis van stilte, voor mezelf, binnen organisaties en onze samenleving. Wat maakt dat het uitdagend voor me blijft om in mijn actief leven voldoende stilte te creëren? En waarom is het helaas niet zo gewoon om binnen ons werk stilte momenten in te bouwen? Hieronder volgen 6 perspectieven die beschrijven wat stilte kan toevoegen. Hopelijk nodigen ze je uit om er meer van te willen creëren!

1. ***'In stilte trof ik niet de leegte aan, maar de liefde voor de dingen die ik doe'***

De wereld is vol met lawaai, waardoor het soms lastig is om ruimte voor stilte te maken. Het mooie eraan is dat stilte er altijd is. Alleen doordat we regelmatig in de waan van de dag verkeren met veel verstandelijk rumoer, nemen we deze niet altijd waar. Hierdoor ontwikkelen we vaak een overtuiging dat als we ruimte voor stilte en rust

maken, we in een gat zouden vallen. Johan Noorloos plaatst dit in een ander perspectief: 'Zodra je in de leegte durft te stappen, zul je ervaren dat het een illusie is. Er bestaat geen leegte, geen gat. Je zakt niet onder het denken uit, maar je stijgt er juist bóven uit. Dan kan naar boven komen waar je blij van wordt en energie van krijgt'.

2. ***'De stilte geeft antwoorden'***

Eigenlijk werken we te hard, door continue bezig te blijven. Terwijl Boeddha zegt: 'Hoe kan je ooit iets weten als je druk blijft met nadenken'. De antwoorden die je zoekt komen niet als je verstand bezig is, je kunt het alleen ervaren als het zwijgt. In het dagelijks leven kan dit ontstaan door onder meer te vertragen en met opmerkzaamheid te handelen. Langzamer lopen, bedachtzamer praten en niet meegaan in het tempo van 'snel snel snel'.

3. ***'Door niet te oordelen schep je stilte in je geest'***

Een uitspraak van Deepak Chopra, wat vraagt om een Appreciative Inquiry mindset, een waarderende onderzoekende houding. Niet reageren vanuit je geconditioneerde verstand met alle ervaringen en oordelen die zich daar hebben opgeslagen. Echter het verhaal van de ander uit oprechte interesse onderzoeken, in het hier en nu, met ruimte voor een meevoudige waarheid.

4. ***'Wat groeit, ontwikkelt zich in stilte'***

Wat groeit, maakt geen lawaai volgens de Duitse Massa die boeken over meditatie schreef. Lawaai, bedrijvigheid en haast, zowel uiterlijk als innerlijk, stoppen groei. Het lawaai stompt het ervaringsvermogen af en verhindert dat we onszelf waarnemen en tot onszelf komen. Daarom doet stilte zo goed, onze gejaagdheid transformeert het buiten-zijn naar bij-onszelf-zijn; van bezig zijn naar bezinnen. Rust komt aan in ons hele lijf, de spanning neemt af en onze geest wordt rustig. We komen tot onszelf en daarmee in onze kracht.

5. ***'De waarde van innerlijke stilte'***

Eckhart Tolle nodigt ons uit tot het leren van de lessen uit de natuur: 'Kijk eens naar een boom, een bloem, een plant. Laat je bewustzijn erop rusten. Wat zijn ze stil, wat zijn ze diep geworteld in ZIJN. Laat de natuur je leren wat innerlijke stilte is'.

6. **'De stilte verbindt'**

Stilte is universeel, zij is van niemand en van ons allemaal. Zij verbindt mensen met elkaar ongeacht cultuur, religie, of overtuiging. Bron: <http://www.dagvandestilte.nl/>

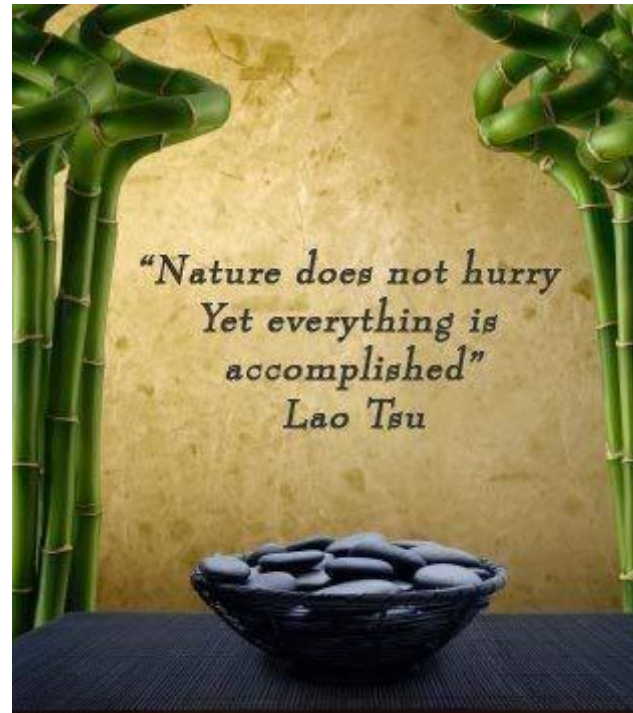
*Ik wens je een betekenisvol 2014 toe
waarin je volop de waarde van stilte mag ervaren!*



Heb je ook behoefte en/of zin om stil te staan hoe je ontwikkelingen en veranderingen niet vanuit het perspectief van problemen maar vanuit kracht begeleidt?

Op 26 maart start alweer voor het tiende jaar de vierdaagse AI training in samenwerking met TNO Management Consultants.

[Klik](#) voor meer informatie en inschrijving voor de training.



Doe even 2 minuten niets.....

'Pause for a few seconds

to observe the flow of your breath

Become aware of a silent but powerful sense of presence'

<http://www.donothingfor2minutes.com>