



# HET 'STILTE-FESTIVAL' VOOR JONGEREN

Een positieve boodschap van moed, kracht en bewustwording

**Eind juni. De examentijd loopt ten einde. De festivals lonken. Werkende mensen denken aan vakantie. Tijdens dat drukke laatste weekend van juni mochten we een groep jongeren begeleiden om samen op zoek te gaan naar antwoorden vanuit stilte. Twee maanden na ons STILTE-FESTIVAL vertellen ze hun verhaal, hun ervaringen, hun boodschap. Inspirerend voor leeftijdgenoten en ouders.**

“Het stilte-festival was voor mij rustig, vredig en energiegevend. Aan het begin van de eerste avond was ik een beetje bang dat de stilte onrust zou brengen. Al snel bleek het tegenovergestelde waar te zijn. Ik voelde me comfortabel in de stilte en dat maakte me gelukkig.” **TINE**

## Waarom heb jij je ingeschreven voor het STILTE-FESTIVAL?

**TOON** “Het weekend kwam precies op het goede moment, na twee turbulente maanden van werk en school. Stilte is iets dat me aanspreekt, iets waarvan ik denk dat het een sleutel kan zijn tot een bewuster leven.”

**ANDREAS** “Als afgestudeerde voelde ik me sterk onder druk staan: ik was op zoek naar werk en moest daar allerlei beslissingen rond nemen. Dit weekend hielp me om even pauze te nemen.”

**GERMEN** “Ik ben al een tijd niet tevreden met het werk dat ik doe en ik ben al twee jaar op zoek naar een job waar ik wel voldoening uit kan halen. Dat is een frustrerende zoektocht. Ik heb met veel mensen gepraat, loopbaanbegeleiding gevolgd, vacatures bekeken enzovoort. Allemaal mooi, maar het maakte het voor mij alleen maar ingewikkelder.”

**STEFANIE** “Ik worstelde al een tijd met de vraag: ‘Hoe moet ik op zoek naar mijn innerlijke ik? Wat is dat en hoe voel ik diit? Hoe maak ik echt contact met mezelf? Wat speelt er allemaal in mij dat me onrustig, ongeduldig of onzeker kan maken? Hoe zorg ik ervoor dat ik mijn kracht en vertrouwen behoud zonder krampachtig te worden?’ Vandaar dit weekend.”

**EMIL** “Van mijn ouders had ik al van dit soort weekenden gehoord,

maar ik was er nooit op ingegaan. Ik ben blij dat ik dat nu wel gedaan heb: het was heel leerrijk!”

## Hoe sterk sluit dit weekend aan bij waar de grotere groep leeftijdgenoten mee bezig zijn? Zijn jullie een uitzondering?

**JONI** “Wat ons bezig houdt, zijn vragen als: ‘Wat willen wij zijn? Waar willen wij naartoe? Hoe kunnen wij op een andere manier naar bepaalde situaties aankijken? Zelfkennis, -inzicht en -ontwikkeling, maar vooral ‘rust vinden’, dat zijn belangrijke thema’s bij mijn vrienden en leeftijdgenoten.”

**TOON** “Het is moeilijk te zeggen waar mijn leeftijdgenoten echt naar op zoek zijn. Ik vermoed naar geluk en erkenning. Keuzes maken in verband met je job of je lief gaan op onze leeftijd wel eens minder gemakkelijk dan we dachten. Tenminste, dat ervaar ik zelf en dat hoor ik ook van anderen.”

**JONI** “Dit soort workshops kunnen voor iedereen een hulp zijn. Jezelf eens grondig doorlichten met behulp van stilte was al enorm inspirerend, ontdekte ik.”

**ANDREAS** “Ik denk dat deze workshop een goede keuze is voor mensen die ambitieus zijn maar niet zeker weten waar ze naartoe willen. Mensen die zich op jonge leeftijd al grote maar vaak onduidelijke doelen hebben gesteld en net uit een periode van hard studeren komen. Mensen die niet de kudde willen volgen, maar vroeg in hun leven beslissingen willen nemen. Deze stilte-workshop is voor mensen met het hart op de juiste plaats.”

## STILTE lijkt toch een bijzondere werkvorm. Hoe ging dat, in het weekend?

**TINE** “De manier van werken tijdens het weekend was heel fijn. Er werd totaal niet zweverig omgegaan met het thema ‘stilte’. De oefeningen werden goed begeleid, met plastische voorbeelden, een duidelijke uitleg en ondersteuning waar nodig.”

**CAROLINE** “In de setting durfde ik me onmiddellijk kwetsbaarder

op te stellen dan ik gewoonlijk doe.”

**TINE** “Ik vond de manier van werken fijn omdat ik er aan de ene kant helemaal alleen voor stond, maar aan de andere kant ook heel veel ondersteuning voelde van de trainers en door de oefeningen.”

## “Van heel de dag boeken lezen val ik in slaap en dan verlies ik focus.” **ANNELIES**

**GERMEN** “Het grote verschil tijdens die dagen is dat je niet wordt volgestopt met informatie, er zijn geen nieuwe externe prikkels. De ruimte die er was, werd gebruikt om systematisch interne denkpatronen en emoties te observeren. Via de oefeningen en de stilte ga je weer je eigen stem ontdekken en leer je op’nieuw’ luisteren. Je losmaken van alle externe invloeden zoals je opvoeding, de mening van je omgeving, zogenaamde zekerheden, je geloof, je overtuigingen - het is best een moeilijke oefening. De aanpak van de trainers leidde na drie dagen tot een synthese: wat belangrijk is voor mij, werd sterker; de rest viel weg.”

**ANNELIES** “Ik heb er echt iets aan gehad. De stilte-regels, ook buiten de sessies om, zijn regels die echt iets hebben bijgedragen en die ik dus wel wou volgen. De begeleiding was echt top, je voelt gewoon hun betrokkenheid bij iedereen in de groep, heel knap.”

**EVELIEN** “Ik vond het weekend didactisch sterk. We kregen manieren aangereikt om in stilte te zitten. De toelichting en duiding die gegeven werd, wees me de weg. We kregen allemaal middelen aangereikt om telkens weer de stilte in te gaan. Alleen, gesteund door het vertrouwen dat wat je meemaakt, ‘normaal’ is en ‘erbij hoort’. De oefeningen en ervaringen werden gekaderd. Dat maakte het weekend tot een samenhangend geheel, en dat leidde weer tot verrassend scherpe en eenvoudige inzichten.”

**GERMEN** “Ik ben van mening dat een absolute stilte gedurende het hele weekend nog meer effect zou hebben gehad op de meesten van ons. Het zou elk van ons nog meer naar zijn/haar bodem hebben gebracht. Maar ik zie en begrijp ook wel dat dit voor velen een moeilijker punt is.”

**ANDREAS** “Ik vond het fijn dat de begeleiders structuur brachten en steun gaven zonder ons te beïnvloeden wat het uiteindelijke resultaat betrof. Daardoor had ik vanaf het eerste moment vertrouwen in beide coaches en was ik erg rustig - ik voelde me veilig.”

### Wat waren voor jou de meest inspirerende leermomenten?

**CAROLINE** “Leermomenten zaten in onverwachte hoekjes, via plotse ervaringen en inzichten....De vrijheid en rust die het aanhoudend stil zijn brachten, vormden voor mij een verrassende verademing. Als ik ‘normaal’ op weekend ga, wil ik vooral geen moment missen en engageer ik me voor 120%. Dat is zalig maar vermoeiend, en achteraf heb ik een paar dagen nodig om

alle indrukken te verwerken. Nu was er geen reden om langer aan tafel te blijven zitten of niet te gaan zwemmen wanneer ik er zin in had... zalig om alles los te laten! Daarnaast deed het mij goed om tussen de periodes van meditatie door te mogen en kunnen nadenken in stilte, gedachten vorm te laten krijgen zonder te worden afgeleid.”

**ANNELIES** “Eén thema stond voor mij centraal: dat zorgen voor je eigen lichaam belangrijk is. Die zelfzorg kan ik ook doortrekken naar andere thema’s. Ik beseft nu dat het puur fysieke het startpunt is om tot ontspanning te komen. Volgens mij is dat ook een manier om andere thema’s minder zwaar te maken.”

**GERMEN** De dagen in stilte hebben mijn ontwikkelingsproces beïnvloed, vooral in die zin dat ik mijn zoektocht nu anders aanvoel. In plaats gefrustreerd te raken, zie ik het nu als een avontuurlijke reis. In plaats van mijn zoeken te zien als een probleem, zie ik deze nu eerder als ‘dit ben ik, die zoekt’. Die totaal andere manier om naar mezelf te kijken, is een verademing! Ik ben geen probleem omdat ik zoekende ben. Ik zie ook in dat dit een leuke kant van het leven mag zijn.”

**ANNELIES** “Inzichten komen opeens bij je binnen en krijgen daardoor een diepere betekenis. Zo is het volgende statement van één van de begeleiders sterk blijven hangen: ‘Wat je jezelf niet kan geven (ruimte en stilte), kan je ook anderen niet geven!’ Dat blijft

me bij omdat ik daar zo veel van mezelf in herken.”

**TINE** “Het grootste inzicht ging over wie ik echt ben en hoe ik me echt voel. Voor mijn leeftijd denk ik hier al veel over na, maar door de stilte in te gaan ontdekte ik toch meer nieuwe en pure dingen. Uit die ontdekkingen heb ik kunnen afleiden hoe ik mijn leven wil leiden en wat voor mij echt belangrijk is om gelukkig te zijn.”

**STEFANIE** “Contact met jezelf geeft rust, waardoor je meer ‘stilstaaf’. Tijdens een meeting en in je contacten met anderen straalt je daardoor rust uit en dan heb je een grotere impact op mensen. Dat geeft mij meer slagkracht. Het was heel inspirerend om dat te ervaren.”

## “Ik ben geen probleem omdat ik zoekende ben” **GERMEN**

### Hoe belangrijk was de groep ondanks de stilte?

**TINE** “Het weekend gaf me een warm, aangenaam gevoel, ondanks de soms ‘eenzame’ en stille momenten. Tijdens het weekend voelde ik me alleen en toch ook samen, en dat is uniek.”

**CAROLINE** “Ik was onder de indruk van de impact die de belevenissen van anderen op mezelf hadden. Van een geruststellende verwondering dat er zoveel dezelfde vragen en onzekerheden spelen, of een glimlach bij een puntje van herkenning, tot een verlangen om contact te maken met iemand. Heel verrijkend. Ik heb zo duidelijk ervaren hoe verschillend we zijn. Dat inzicht leidt tot mildheid, begrip, zelfrelativering.”

**EVELIEN** “Na de eerste 24 uur stilte was het fijn om te ontdekken waar iedereen op zijn tocht was. Het was goed om te horen wat



moelijk was en wat makkelijk. Dat gaf moed om verder te gaan. Op die manier was het 'alleen maar toch ook samen'. Het was mooi hoe de verbinding in de groep ontstond. Juist door de stilte voelde het contact dat gemaakt werd veel authentieker. Voor mij was het een mooie oefening in bewust aanwezig blijven bij het contact met anderen."



### Op welke manier heeft deze workshop jou ondersteund?

**JONI** "Na dit weekend ben ik ondanks mijn drukke bestaan, in zoveel elementen de potentiële energie van stilte gaan zien. Verder is er tijdens de creatieve workshops een onverwacht rustige schilder in mij geboren, iets dat ik zeker wil meenemen naar de toekomst."

**TINE** "Het weekend heeft me energie gegeven. Die haalde ik uit andere mensen, maar ook uit mezelf. De stilte heeft verhelderend gewerkt voor mij."

**GERMEN** "Wat ik er vooral heb uitgehaald is dat het zeer belangrijk is om regelmatig de rust, de stilte, je zuivere zelf op te zoeken om goed gewaar te worden hoe de zaken echt bij je liggen en om tot gezonde inzichten te komen."

**TINE** "Ik denk nog zeer geregeld terug aan het weekend en aan het vinden van de stilte. Op momenten waarop ik me opwind, geïrriteerd raak of me ongemakkelijk voel, probeer ik telkens de aandacht naar mezelf te brengen en 'gecenterd' te zijn in plaats van me te laten meeslepen."

6 Er werd totaal niet zweverig omgegaan met het thema 'stilte' **TINE**

**EMIL** "Ik ga vaker de stilte opzoeken op momenten dat ik belangrijke beslissingen moet nemen. Ik wil mijn eigen stem terugvinden en de meningen/oordelen/verwachtingen van anderen tijdig kunnen wegfilteren."

**ANDREAS** "De workshop gaf me ready-to-use ervaringen om meer te genieten van mijn werk. 'Wat ik doe, is ook goed', was een fijn besef. Het toonde mij het belang van naar jezelf te luisteren in de plaats van naar de vele adviezen die je krijgt als net afgestudeerde. Het leerde me dingen te kaderen en meer in het heden te denken in plaats van jaren vooruit te plannen."

**STEFANIE** "Ik heb contact gemaakt met mijn innerlijke kracht en hierdoor de innerlijke rust ervaren."

**ANNELIES** "Ik ben iemand van verhalen, idealen en dromen. Ik ben vertrokken met een impuls tot actie. Van boeken lezen alleen riskeer ik in slaap te vallen; ik verlies dan de focus.. Dit geeft mij weer stof tot nadenken."

### Als je deze workshop in één zin moest beschrijven, wat zou die dan zijn?

**TOON** "Leren warm thuis te komen bij jezelf."

**ANNELIES** "Het toelaten van stilte heeft ruimte voor nieuwe inzichten gecreëerd die veel 'kleefkracht' hebben."

**EMIL** "Wat ik hier geleerd heb, komt zeker nog van pas. Ik ben immers nog jong!"

**TINE** "Ik vond de dagen zeer inspirerend. Ze hebben mij inzichten gegeven die ik andere jonge mensen ook graag zou gunnen."

#### MET DANK AAN:

- **CAROLINE** (organisatiepsycholoog, 28)
- **TOON** (hopelijk spoedig werkende handelsingenieur, 24)
- **JONI** (werkzoekende Master Sociaal Beleid en Publiek Management, 24)
- **GERMEN** (werkend, 27)
- **ANNELIES** (organisatiepsycholoog, 28)
- **EVELIEN** (orthopedagoog/gezinsbegeleider, 26)
- **ANDREAS** (ingenieur – werkzoekend, 25)
- **STEFANIE** (student handelsingenieur, 22)
- **EMIL** (zoekende student, 19)



Artikel en interview: André Pelgrims

STILTE-FESTIVAL  
2015 15/9 - 18/9  
Saint Blancard, Frankrijk  
www.takingwing.net