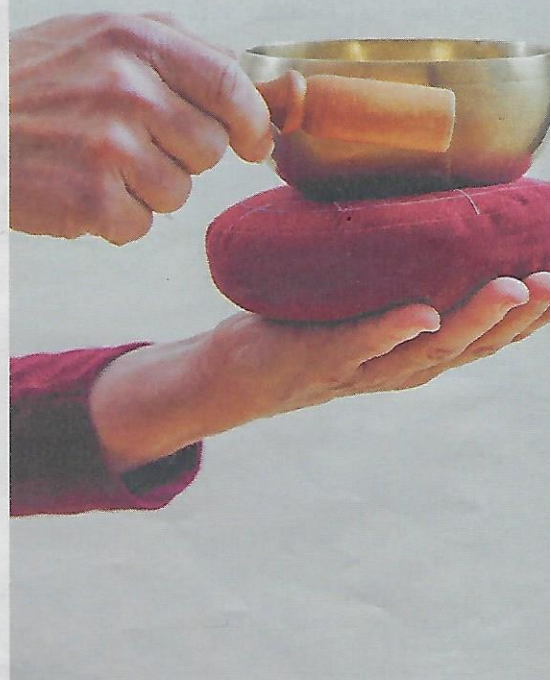




“

*Ik heb moeten leren om stil te zijn. Dat was wel moeilijk in het begin.*



**Ton Roumen (63) uit Roermond,**  
begeleid retraites en kiest bewust voor stilte.

„In mijn vorige werk als onderwijsadviseur moest ik heel veel vergaderen. De langste vergadering duurde 6 uur. Toen ik thuis kwam dacht ik: er is veel gepraat, weinig gezegd en nog minder besloten, waar gaat dit nou eigenlijk over? Het is fantastisch dat we kunnen communiceren, maar we zijn erin doorgeschoten. We zijn altijd bezig met de telefoon of WhatsApp en moeten 24-7 bereikbaar zijn. Als ik een WhatsAppbericht niet binnen een dag beantwoord, vragen mensen of er iets is. Dat kost enorm veel energie. Je onderbreekt dat door stil te zijn. Af en toe moet je gewoon even niets doen. In stilte kun je ontspannen, op adem komen. Het is een goedkope pil eigenlijk. Na die 6 uur durende vergade-

ring besloot ik verstilling te gaan zoeken. Stilte is een vorm van je accu opladen. Daar hoort niet praten bij. We hebben vaak zoveel woorden. Je kunt je ook verstoppen achter die woorden. Maar wie ben je eigenlijk? Door stilte maak je contact met je diepste zelf en komen je beste eigenschappen naar boven. Je creatieve krachten krijgen alle ruimte. Het is niet zozeer spiritueel, maar heel menselijk. Verstilling maakt je bewust van wie je bent en dat je er mag zijn. Ik zoek dagelijks de stilte op, lang of kort. Bijvoorbeeld tijdens een natuurwandeling, yoga, tai chi of door gewoon op een bank te zitten met een kopje thee en naar de vogels te kijken en luisteren. Dat was wel moeilijk in het begin. Ik heb

moeten leren om stil te zijn. Inmiddels is het een tweede natuur geworden. Ik wilde die schat, die ik ontdekte door stilte, met anderen delen. Inmiddels begeleid ik zo'n twintig retraites per jaar. Een retraite is een periode waarin je je terugtrekt om op adem te komen. In zo'n stilteperiode worden dingen inzichtelijk. Het brengt rust en innerlijke vrede. Stilte kan dingen oplossen. Je kunt helder naar dingen gaan kijken. Er ontstaan antwoorden op vragen die ik heb. Als ik in een stilteperiode ben geweest heb ik veel minder behoefte om te praten. Ik ben dan wat zuiniger met mijn woorden. Dat voelt helemaal niet als een bezuiniging, maar juist als een verrijking.”