

# Met stilte op vakantie



Dag in dag uit zijn we druk.  
Voor we het weten.

Met de wereld om ons heen.  
Met onze innerlijke dialoog.

Er even tussenuit kan helpen.

Met de huidige versoepelingen kan het ook.

Op vakantie naar verre oorden.

Even echt uit de sleur zijn.

Maar wat je altijd bij je hebt, werkt beter...

**Wat je altijd bij je hebt, is jouw  
vermogen tot verstillling.**

Helemaal tot rust komen.

Diepe rust in jezelf.

Geen storende gedachte mee, of klank, of beeld.

Komen gedachten op, laat je ze gewoon voorbijgaan.

Stilte.

**In die stilte kun je je verbonden weten met de grond onder je bestaan.**

De bron van waaruit je leeft.

Voor de een is dat God, voor een ander natuur. Voor weer een ander...

Stilte.

**Het is een stilte, die niet leeg is, maar vol leven.**

Levenskracht, die jouw levenslust weer voeden kan.

Eigenlijk voortdurend voedt, maar je vergeet het.

Te druk, te veel gedachten, te veel spanningen...

**Met een moederwond heb je innerlijk ook steeds twijfel en onzekerheid.**

Soms ben je daar drukker mee, dan met al het andere.

Jouw innerlijke dialoog voert het hoogste woord.

Word ik niet afgewezen?

Doe ik het wel goed?

Zou het wel lukken?

Ik doe er niet toe, wanneer kijkt iemand werkelijk naar me om?

En nog veel meer zorgen en onzekerheid.

Wat rust geeft, is stilte.

## **Stilte is een zegen.**

Even vakantie van alle gedachten die je klein houden en terneerdrukken.

Even vakantie van al die dingen, die er zijn te doen.

Even vakantie van je innerlijke dialoog.

## **Stilte heb je altijd bij je.**

Het is een kwestie van je aandacht richten.

Naar binnen.

Voorbij je gedachten.

Voorbij je to-do lijstjes.

Voorbij je zorgen en verplichtingen.

Voorbij je wensen en verlangens.

Voorbij je onvrede.

Voorbij je zelfbeeld.

Stilte begint bij 'er zijn'.

## **Hoe?**

Je kunt je aandacht naar binnen richten door op een stoel te zitten.

En met aandacht je aandacht te volgen.

In en uit.

In en uit.

Als je gedachten afdwalen, richt je je aandacht weer op je ademhaling.

In en uit.

## **Hoe nog meer?**

Als je er moeite mee hebt om je aandacht naar binnen te richten, omdat dat te bedreigend is, kies dan voor een bezigheid waar je in kan opgaan.

Schoonmaken. Schilderen. Tuinieren...

Wat heel je aandacht vraagt en waarbij jij je in de handeling kunt verliezen.

Als je in een flow met iets bezig bent, is dat ook weldadig.

## **Innerlijk stil worden, is een zegen.**

Het vernieuwt je levenslust op een diep niveau.

Het verbindt je met wie je ten diepste bent.

Een onvervangbaar waardevol mensenkind.

**Stilte geeft je innerlijke harmonie en vrede.**

**Het geeft je helderheid om authentiek je eigen pad te gaan.**

**Of je nu op vakantie gaat of niet.**