

## Het is zo stil

Stilte kan vele vormen aannemen. Het kan een innerlijke stilte zijn, een gevulde stilte waarin de geluiden van de natuur de boventoon voeren of een stilte die voortkomt uit een onverwacht verlies van betaalde arbeid.

Wat voor stilte is dat?

Het is een stilte waardoor er van de ene dag op de andere geen afspraken meer in je agenda staan. En toch na de eerste schrik merk je dat het stiller wordt in je hoofd, je hoeft al die (levens)verhalen niet meer mee te nemen. Je bent nu weer terug bij je eigen levensverhaal.

Wat heeft dit te betekenen? Je innerlijke weten zegt je dat er nu weer meer ruimte is om de dingen die je belangrijk vindt aandacht te geven. Bezinning, schrijven, organiseren, onderzoeken, ontwikkelen. In een ander levenstempo met als uitgangspunt: je scheppend vermogen. In het bewustzijn dat je ieder dag je leven en werkelijkheid opnieuw creëert.

Is dat altijd vanzelfsprekend? Nee voor mij niet, ik vind het vaak heel moeilijk om weer met zoveel onzekerheid te leven. Maar is het de moeite waard? Een hartgrondig ja, want het leert me zoveel over mezelf en anderen. Het inspireert en daagt me uit om de volgende stappen te zetten. Gewoon doen vanuit stilte in liefde en wijsheid: Sophia Amor



Ida Guinée woont en werkt in bezinningscentrum Paradama te Maria Hoop. Ze is mede oprichtster van Sophia Amor Academy: leren aan, door en met elkaar.