

<http://stillefinden.com/interview-mit-anselm-gruen/>

Wie zich interesseert voor het thema Stilte zal onontkoombaar op één of ander boek van de Benedictijnse monnik Anselm Grün stoten. Maar ook degene die zich nog nooit met dit thema heeft beziggehouden zal zeker van hem hebben gehoord of gelezen. Dat is ook niet verwonderlijk, als men bedenkt, dat hij met 300 publicaties en 15 miljoen verkochte boeken de meest gelezen christelijke auteur van onze tijd is. Dat was niet de enige reden waarom ik hem absoluut wilde interviewen. Hij onderscheidt zich ook in openheid voor andere religies. Zo hield hij zich bijvoorbeeld bezig met het boeddhisme, hij bestudeerde de Aziatische meditatietechnieken intensief.

**Felix Anstädt:** Wat betekent stilte voor u?

**Anselm Grün:** Ik ben monnik en monnik-zijn betekent normaal gesproken de hele dag in de stilte leven. Natuurlijk moet ik in mijn werk ook voortdurend spreken en lezingen houden, maar de eerste drie uur van de dag breng ik in stilte door. Want het is voor mij belangrijk om ruimte te hebben, waar ik in de diepte, op de bodem van mijn ziel kan komen en me niet van buitenaf laat besturen.

**Felix Anstädt:** Wat is voor u het onderscheid tussen rust en stilte?

**Anselm Grün:** Rust, zwijgen en stilte, dat alles hangt met elkaar samen. Stilte is iets wat er altijd is. Het bos is stil, in de kerk is het stil, de kamer, waar ik me in bevind is stil. Dat kan me helpen zelf ook stil te worden. Zwijgen is een doen. Ik moet mijn mond houden en proberen mijn gedachten tot zwijgen te brengen. Dat is een kwestie van oefenen. En rust is het resultaat. Niet iedereen die de stilte ingaat, komt tot rust. Velen worden daar geconfronteerd met negatieve gedachten en hebben het gevoel, dat dan alles wat niet goed is gegaan naar boven komt en dat je aan jezelf en je leven voorbij bent gegaan.

Daarom zegt Jezus: "De Waarheid zal je vrijmaken". Ook Jezus zelf wijst ons de weg naar de stilte. "Wees vriendelijk en nederig en je zal rust vinden".

Vriendelijk betekent: Ik vind alleen rust, als ik mezelf niet voortdurend beoordeel, maar goed voor mezelf ben, dus toelaten wat er in mij is. Daar kan ik mee omgaan. En nederigheid is de moed de eigen waarheid tegemoet te treden. Alleen als ik de waarheid onder ogen zie, kom ik tot rust. Anders zal de stilte me onrustig maken. Er zijn veel mensen die rust willen, maar geen rust kunnen vinden, omdat ze geen orde in zichzelf hebben gecreëerd.

**Felix Anstädt:** Wilt u zeggen, dat rust een innerlijke stilte is?

**Anselm Grün:** Rust is een innerlijke stilte en in de Bijbel wordt ook van sabbatsrust gesproken. Dus, zoals God op de zevende dag rustte, zo moet de mens ook rust nemen. De rust van God was eenvoudig, want Hij zag dat alles

goed was. Alleen als ik mezelf accepteer, dan is het goed zoals ik ben en ik kan blijven groeien en rust vinden. Het is echter geen volledige voldoening, maar wel eentje waarin ik verder wil groeien.

**Felix Anstädt:** Nog eens samengevat: Hoe en waar vindt u stilte of rust?

**Anselm Grün:** Voor mij is meditatie belangrijk. Daarbij kan ik met mijn adem op de bodem van mijn ziel komen. Maar ook bij het werk is het van belang deze rust te vinden, in de innerlijke rust te blijven en te zeggen: Ik hoef niets bijzonders te presteren, ik hoef me niet te bewijzen. Ik spreek vanuit de innerlijke stilte.

**Felix Anstädt:** Hoe neemt u dat waar, hoe ervaart u dat, als u innerlijk en uiterlijk in rust, in stilte bent?

**Anselm Grün:** Voor mij is de voorstelling belangrijk, dat onder alle gedachten, onder alle hectiek een ruimte is van stilte. Wij zijn vaak afgesneden van deze ruimte van stilte. En als ik me alleen voorstel, dat er die ruimte is, waar andere mensen geen toegang toe hebben, geen vat op wat ze van mij willen, dan ben ik rustig in het gesprek.

**Felix Anstädt:** Wilt u zeggen, dat het in de laatste decennia moeilijker is geworden stilte te vinden? Alleen al, omdat we nu allemaal met elkaar verbonden zijn via internet en voortdurend bereikbaar zijn?

**Anselm Grün:** Om te beginnen is geluid van buiten een obstakel. In de stad vindt men niet zo makkelijk een rustige plek. Het andere is zeker internet. Als ik voortdurend een blik werp op mijn mobiel en steeds hoor of er iets binnenkomt op sms of WhatsApp, dan kan ik gewoon niet tot rust komen. Stilte heeft het nodig dat je iets uitschakelt en je bewust bevrijdt van storingen. Als ik mediteer staat mijn telefoon uit. Hoe dan ook, ik heb mijn mobiele telefoon alleen bij me als ik aan het auto rijden ben, dus als ik hem nodig heb. Anders heb ik mijn mobiel niet bij me.

**Felix Anstädt:** Dus uw aanbeveling is om je mobiel liever een tijd aan de kant te leggen?

**Anselm Grün:** In elk geval. Zeker in tijden dat je even wilt ontspannen. Dus als ik op een bankje zit of lees en er voor mezelf wil zijn, dan moet het weg. We zouden niet altijd beschikbaar moeten zijn. Het is zeker niet goed voor ons om de hele tijd verscheurd te worden.

**Felix Anstädt:** Vind u het belangrijk om in de natuur te zijn en daar rust en stilte te vinden?

**Anselm Grün:** De natuur is voor mij een belangrijke weg om stilte te vinden. Als ik bijvoorbeeld langs een beekje loop is er geen absolute stilte, maar doordat ik het ruisende water en de vogels hoor fluiten, kom ik ook tot rust. Een kabbelend beekje verstoort de rust niet. Het is een rustgevend geluid, als het ruisen van de wind. De natuur is er gewoon en dat is ook een essentieel aspect van rust: het hoeft niets te brengen, ik zet mezelf niet onder druk dat ik iets moet bereiken. Rust betekent, er gewoon zijn, net zoals de natuur er gewoon is. Angelus Silesius schreef al: De roos heeft geen waarom. Het bloeit omdat het bloeit. Ze is niet op zichzelf gericht, vraagt niet of je haar ziet. Er-zijn in de natuur betekent: ik ben onderdeel van de natuur, ik ben één. En dat is ook een belangrijk aspect van rust. Eén zijn met de natuur, met zichzelf, met God.

**Felix Anstädt:** Dus is het makkelijker om rust te vinden als je in het moment leeft en je er als het ware aan overgeeft?

**Anselm Grün:** Rust betekent, dat ik nu, in dit ogenblik ben en niet al bezig ben met straks. Aandacht en aanwezigheid zijn belangrijke voorwaarden voor rust.

**Felix Anstädt:** Welke rol speelt stilte in het christendom?

**Anselm Grün:** Ik ben een monnik en voor de monniken was stilte een heel belangrijk onderdeel van hun spirituele leven. Monniken leefden in de woestijn en waren meestal de hele dag stil. Voor hen bestaat stilte uit drie stappen: Het doel van stilte is om één te worden met God en jezelf. Dat is het uiteindelijke doel. Daarvoor zijn er nog twee andere stappen. **De eerste stap** is de zelfontdekking. Als ik stil begin te worden, komen alle gedachten naar boven en moet ik ze eerst verwerken. Ik kan ze niet onderdrukken, maar moet ernaar kijken en zien dat ze mij niet beheersen.

De **tweede stap** is loslaten. Laat gedachten los. Er zijn verschillende methoden om dit te doen. Eén daarvan is: binnenkomende gedachten waarnemen en als er een gedachte komt, zeg ja, welkom, daar ben je, maar niet nu. Dus waarnemen en afstand nemen. Dan het rustig zitten, mediteren, gedachten uitademen. Wandelen kan ook tot rust leiden. Men kan letterlijk vrij maken van gedachten tijdens het lopen. De tweede is om vrij te zijn van gedachten.

**De derde** is om één te worden en volledig in het moment te zijn. Eén met het moment - met de natuur - met God. Dat is het doel. Stilte is daarbij erg belangrijk. Er is ook mystieke stilte en er zijn ook momenten van stilte in de liturgie.

**Felix Anstädt:** Wat is de langste tijd, dat u tot nu toe stil bent geweest?

**Anselm Grün:** Een week.

**Felix Anstädt:** Wat deed de stilte met u? Heeft u iets gevoeld dat daardoor is ontstaan, vorm heeft gekregen?

**Anselm Grün:** Ik heb me afgevraagd, waar wil ik uit leven? Wat draagt me? Wat is voor mij belangrijk en wat is minder van belang?

**Felix Anstädt:** Nu is er niet alleen in het christelijk geloof stilte, maar ook in veel andere religies. In hoeverre je kunnen zeggen dat het onderwerp stilte misschien een koppeling is naar verschillende religies?

**Anselm Grün:** Wanneer je de stilte ingaat, voel je je ook één met andere mensen. Als de boeddhist mediteert en ik naast hem zit, dan is er ook een eenheid. Vooral in het boeddhisme zijn meditatie en stilte erg belangrijk. Alleen daar kan stilte iets anders betekenen. Ik schreef een boek met een zenmeester, een boeddhistische non, en we spraken over wat we ervaren als we stil worden. Voor mij is er in de kern van de stilte een ruimte van liefde.

De zenmeester zei: Liefde is te vermoeiend voor mij. Toen vroeg ik hem wat hij in de stilte ervaarde. Hij zei: leegte. Voor mij was leegte te koud. Toen bespraken we het en het werd ons duidelijk dat liefde voor jou alleen emotioneel is, maar voor mij is het een basiskracht, een kwaliteit van zijn. En natuurlijk is leegte voor hen niet koud, maar openheid voor het goddelijke. Dus als je goed kijkt naar wat de stilte doet, zijn de ervaringen vrijwel gelijk van aard. De mystici en stilte hebben ook iets met mystiek te maken, daar wordt niet gediscussieerd over het juiste geloof. Als je dit soort ervaringen deelt, kom je samen.

**Felix Anstädt:** Betekent stilte in de verschillende religies dan vaak jezelf vinden en God of een andere hogere macht?

**Anselm Grün:** Jezelf vinden en open zijn voor het geheim.

**Felix Anstädt:** Veel mensen geloven niet direct in een God en bevinden zich misschien op jonge leeftijd nog in een ontwikkelingsfase of willen misschien zelfs afstand nemen van een religie. Hoe zou je zeggen dat er een raakvlak is tussen het christendom en zulke mensen?

**Anselm Grün:** Als iemand zegt dat hij niet in God kan geloven, vraag ik hem altijd: In welke God kan je niet geloven? De meeste mensen hebben heel specifieke ideeën en willen daar afstand van nemen. Als we over God spreken, gebruiken we beelden van God, maar tegelijkertijd moeten we weten dat God boven alle beelden staat. God is altijd voelbaar in tegenstellingen. Als je bijvoorbeeld de natuur ingaat, ben je omringd door God, maar het wordt gevaarlijk als je zegt dat God niets anders is dan de natuur. Ook wij ervaren God in schoonheid of in stilte. We ervaren het in de sfeer van openheid voor iets

groters. Sommige mensen noemen dit misschien geen God of zien religie als een inperking. Maar als we de Bijbel lezen, die is niet inperkend. De woorden van Jezus willen tot ervaring leiden en dat benoemen. Op weg door de stilte heb je zeker elkaar nodig, eventueel een begeleider.

**Felix Anstädt:** Dus zou u willen zeggen dat in het algemeen men in de stilte de weg naar iets groters kan vinden?

**Anselm Grün:** Ja, ongeacht of je in God gelooft of niet. Geloof wordt niet noodzakelijk uitgedrukt in vrome woorden, maar in openheid voor het mysterie. Ieder van ons heeft geloof en ongeloof in ons en als we ook ongeloof omarmen, dan is het een uitdaging voor het geloof om steeds weer te vragen: wat geloof ik echt? Wat betekent, "God is er"? Wat betekent het dat God mens geworden is? Wat betekent opstanding? Het is altijd zoeken. Maar als ik tegen ongeloof vecht en zeg: "Ik ben alleen gelovig", dan moet ik tegen alle anderen vechten en mezelf erdoor van streek laten maken.

**Felix Anstädt:** Nu is het natuurlijk makkelijker om rust te vinden als je stil kunt zijn in een klooster. Wat voor al die mensen die niet de mogelijkheid hebben om stilte in het dagelijks leven te brengen?

**Anselm Grün:** Het is belangrijk om een vaste plek te vinden waar ik stil kan zijn. Of dit nu een kamer is of een aparte hoek waar ik kan mediteren. Of zelfs een kerk. Het is daar meestal erg rustig. Het andere is een ritueel. Elke ochtend en avond een korte tijd hebben waarin ik het ritueel doe. Rituelen scheppen een heilige tijd en heilig is dat wat aan de wereld wordt onttrokken, waar niemand over mij kan beschikken. Het is een tijd die van mij is. Daar kom ik meestal in contact met het heilige. En wat heilig is, is waar ik heel en vrij van de wereld ben en waar ik rustig kan ademen. Het heeft ook iets met de stilte te maken. Een stilte waar het lawaai van de wereld niet kan doordringen.

**Felix Anstädt:** Dus zou u zeggen dat stilte een helend effect heeft op lichaam en geest?

**Anselm Grün:** Ja, zeker. Zoals de Grieken al zeiden: "Het heilige kan genezen". Als het om stilte gaat, is het belangrijk dat we ook onze zintuigen als hulp gebruiken. Ofwel met behulp van adem of met behulp van gebaren. Als ik er alleen maar over nadenk, kan ik niet kalmeren. Maar als ik bewust met mijn handen werk en mezelf open (uitnodigende armpositie) of zo'n armbeweging maak (de armen voor de borst kruisen zodat de handpalmen op de tegenoverliggende borstkas liggen) en zo mezelf aanvaard en de innerlijke ruimte bewaak, kom ik tot rust. Het gebaar brengt me tot kalmte omdat het wegleidt van het hoofd en in het hoofd altijd rusteloos is.

**Felix Anstädt:** Heeft u ideeën over het onderwerp stilte die u zou willen delen met de lezers en misschien vooral mijn generatie?

**Anselm Grün:** Eén gedachte is heel belangrijk voor mij. Dat we stoppen met oordelen. Zolang ik mezelf evalueer en zeg dit is niet goed en dat is niet goed, loop ik vast. Het is zoals het is. Vooral jongeren krijgen veel ideeën en denken dat ze zichzelf constant moeten veranderen. Verandering is echter iets agressiefs: "Ik moet een ander mens worden". Het christelijke antwoord hierop is metamorfose, omvorming. Het is zoals het is en het mag zo zijn, maar ik ben nog niet degene die ik van nature ben. Transformatie betekent dat ik alles aanvaard wat is en erop vertrouw dat het door de Geest van God kan worden doordrongen en dat ik steeds meer met mijn ware zelf tevoorschijn kom. Wie zich niet verandert, blijft steken, en verstart. Maar vandaag is er zo'n krampachtige drang om te veranderen. Er zijn zoveel boeken die raad geven. Ik vond een Amerikaans boek met de titel: "Hoe ik mezelf in 7 dagen helemaal kan veranderen". Voor mij is dit complete onzin. Want dit agressieve rusteloze, voortdurend om je heen draaien om te veranderen, is het tegenovergestelde van stilte. Als ik de stilte gebruik als doel om een ander mens te worden, dan heb ik daar ook geen baat bij.

**Felix Anstädt:** Wat betekent voor u "jezelf accepteren"?

**Anselm Grün:** Acceptatie, zonder doel. De stilte heeft een helend effect, maar ik mag hem niet gebruiken om bijvoorbeeld beter te kunnen denken. De stilte is op zich al heel waardevol. Wees dus gewoon stil en open voor het echte werk.

**Felix Anstädt:** Bedankt voor het interview en voor de ontmoeting. Ik heb vandaag veel geleerd en begrepen. Ik wens u een prachtige dag en nog veel meer stille, contemplatieve momenten in de toekomst.