

## Stilte is laten zijn wat is

Herken je die tijd van wensen, hopen en verwachten?  
Van veel willen, vooruit willen, plannen maken, dromen volgen?  
Van de agenda vullen, van drukte, van moeten?

Terwijl we zoveel doen, is het goed om stil te staan bij wat we voelen.  
Waar staan we nu écht?  
En wat er leeft diep vanbinnen?

Al die emoties doorkruisen het dagdagelijkse leven dat zijn gangetje gaat.  
Naast het boeiende leven buiten is er een kronkelend leven in onszelf.  
Durven we ook dat ten volle te leven?

Door de stilte op te zoeken kunnen we dit doorvoelen. De stilte helpt ons te luisteren naar de stemmen diep in ons. Het is niet altijd gemakkelijk om mild te zijn voor wat er is en voor wat er -soms ongevraagd- voorbijkomt als het stil is.



**BOND  
ZONDER  
NAAM**

VANUIT HET HART

In de stilte creëren we een ruimte zonder oordeel, zonder verzet. Alles mag er zijn. Zoals het is. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de ander. Die net als jij nood heeft aan een veilige plek waar dat mag en kan.

Laten we durven kijken naar alles wat zich aandient. Laten we erdoorheen ademen. Laten we onszelf én de ander mildheid gunnen.

Stilte is laten zijn wat is.