



STILTE  
VINDEN

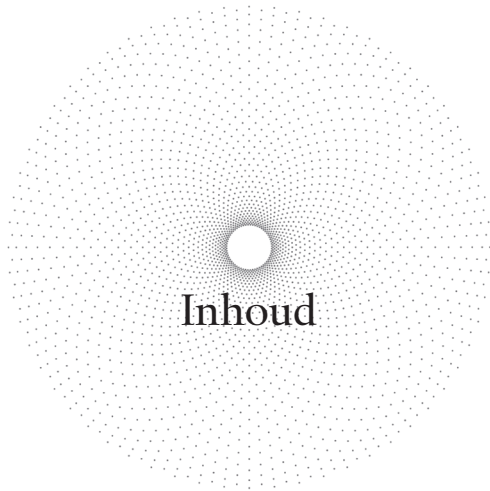
AMBER HATCH

AMBER HATCH

# Stilte vinden

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# Inhoud

**Inleiding 7**

**EEN RUSTIGER OMGEVING SCHEPPEN 19**

Ruimte voor stilte maken 21

Je met heilzame activiteiten bezighouden 37

Plekken zoeken waar je alleen kunt zijn 50

**VREDIGE RELATIES ONDERHOUDEN 73**

Hoe kun je vriendelijk spreken? 75

Luisteren en gehoord worden 83

Als er geen woorden zijn 95

Openbare stiltemomenten en hoe we ermee  
omgaan 108

**INNERLIJKE STILTE KOESTEREN 123**

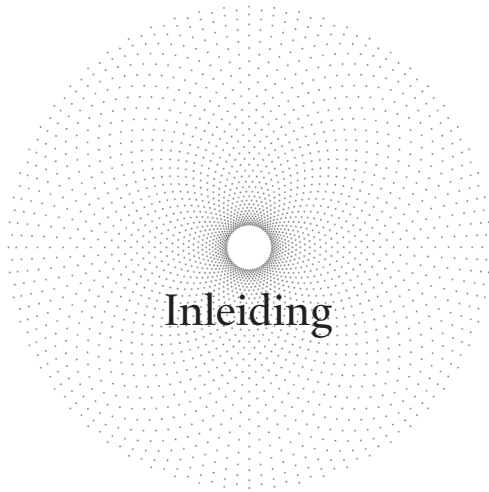
Stilte voor onszelf opeisen 125

Het koesteren van innerlijke rust en innerlijk  
evenwicht 141

De stem in je hoofd tot zwijgen brengen 146

**Slotgedachten 153**

**Over de auteur 158**



## Wat is stilte?

We weten allemaal wat stilte betekent. Maar hoeveel mensen hebben stilte echt ervaren? Volgens het woordenboek is stilte de ‘volledige afwezigheid van geluid’, maar hoe kan geluid afwezig zijn? Overal om ons heen is er geluid. Geluid wordt veroorzaakt door trillingen die zich door de lucht (of een ander medium) voortplanten, en die trillingen zorgen ervoor dat onze trommelvliezen gaan trillen. Ons brein interpreteert deze trillingen als geluiden. We leven niet in een vacuüm (gelukkig maar, want dan zouden we binnen de kortste keren het loodje leggen), dus zijn we voortdurend door geluid omringd. Het lijkt dus vrijwel onmogelijk om volledige stilte te ervaren.

Aangezien zuivere stilte een onbereikbaar ideaal is, bedoelen we het meestal minder precies, en realistischer. We zouden kunnen zeggen dat een ‘werkende stilte’ een relationele toestand is: we ervaren iets als stilte als het duidelijk stiller is dan waar we aan gewend zijn. Ik durf te beweren dat de meeste mensen die dit boek lezen niet naar zuivere stilte hunkeren, dus niet naar ‘de volledige afwezigheid van geluid’. Als jij daar wel naar op zoek bent, kun je net zo goed oordopjes kopen in plaats van dit boek. Ik denk dat de meeste mensen op zoek zijn naar iets wat complexer en subtieler is. We willen iets van de essentie van stilte ervaren.

Als we stilte op deze manier interpreteren, kunnen we haar bijvoorbeeld midden in de nacht ervaren, of in de plechtige sfeer van een gebedshuis, midden in een maïsveld of aan het einde van een toespraak, vlak voordat er wordt geapplaudisseerd.

Stilte is in onze beleving veel meer dan het eenvoudigweg afwezig zijn van geluid. We associëren stilte met iets wat heilzaam, bijzonder, eerbiedig of zelfs heilig is. Ze is een bron van diepe kracht die wordt gekenmerkt door rust, kalmte en vrede.

## De overbelasting van het gehoor en waarom dat niet goed voor ons is

In het leven van alledag worden de meeste mensen overstelpt met geluiden en visuele prikkels. Terwijl ik in mijn 'stille kamer' zit te schrijven, hoor ik de volgende dingen: mijn kat die op mijn knie ligt te spinnen, de bouwvakkers die bij de burens aan het werk zijn en met elkaar staan te kletsen, mijn kinderen die beneden aan het ruziën zijn, legoblokjes waar iemand met zijn hand doorheen gaat, iemand die hoest, een politiesirene, het verkeer, mijn ademhaling, het tikkende geluid van de toetsen van mijn laptop, een auto die voorbijrijdt, een telefoon die gaat, voetstappen op de trap, tjilpende vogels, ritselende kleding, zingende kinderen, een pneumatische boor, de wind door de bladeren, de slikgeluiden die ik maak, een koerende duif, krakende vloerplanken, een vliegtuig dat overvliegt, groenten die worden gesneden, een deur die wordt dichtgeslagen, witte ruis en nog een voorbijrijdende auto.

Deze geluiden komen en gaan binnen een tijdsbestek van enkele minuten. Sommige zijn harder dan andere en overstemmen de zachtere geluiden. Andere geluiden zijn zo zacht, of misschien zo bekend, dat ik ze pas hoor als ik een aantal minuten aandachtig luister. Ook al zijn we ons er niet vol-

ledig van bewust, ook deze geluiden kunnen onze aandacht trekken.

Er zijn ook geluiden die op een bepaald moment wellicht niet aanwezig zijn, maar waar we op anticiperen. Deze 'potentiële' geluiden kunnen ons zo mogelijk nog sterker afleiden. Denk bijvoorbeeld aan het huilen van een baby, een klop op de deur of het belsignaal van een mobieltje. Het gevoel dat we elk moment gestoord kunnen worden, kan onze concentratie beïnvloeden, want we wenden dan voortdurend onze gedachten van het huidige moment af en richten onze aandacht op de gebeurtenis die we verwachten. De hiermee gepaard gaande irritatie kan het verstorende effect nog meer versterken, vaak veel sterker dan de verstoring zelf.

We leven in een tijd waarin informatie en communicatie hoogtij vieren. Dit leidt tot een overvloed aan auditieve en visuele prikkels. We zijn zo gewend aan dit soort prikkels dat we ons eenzaam of verveeld kunnen voelen als ze er niet zijn. Daarom zetten we tijdens het autorijden de radio aan, of we doen een workout of we gaan klussen, of we checken meldingen van sociale media terwijl we in de supermarkt in de rij bij de kassa staan. Het probleem is dat doordat we zo vaak prikkels opzoeken, we in een situatie terecht zijn gekomen waarin het lijkt dat we niet meer even uit de drukte kunnen stappen. De maatschappij verwacht van ons dat we



het nieuws, onze e-mails, sociale media, de laatste mode en opinies allemaal bijhouden. Als we niet uitkijken, kunnen we door deze voortdurende input overweldigd raken.

In een wereld waarin informatie zo'n belangrijke rol speelt, en waarin we van alle kanten door berichten en informatie worden overspoeld, overleeft de sterkste. Om gehoord te worden, moeten onze boodschappen zowel letterlijk als figuurlijk steeds harder en flitsender zijn. Bedrijven, liefdadigheidsinstellingen, andere instellingen enzovoort pompen steeds meer geld in hun (reclame)campagnes, zodat ze hun boodschap aan de man kunnen brengen. Sociale media, e-mail en onze mobieltjes overladen ons met meldingen, berichtjes, statussen en andere informatie van vrienden, familie, collega's en, natuurlijk, bedrijven. De sociale media hebben ervoor gezorgd dat de grens tussen openbaar en privé is vervaagd. We worden niet alleen attent gemaakt op berichtjes die direct aan ons gericht zijn, maar er komen ook regelmatig gesprekken tussen andere mensen langs. Het kan moeilijk zijn om discussies die niets met ons te maken hebben niet te volgen. Advertenties infiltreren niet alleen onze kranten, transportsystemen, gebouwen en straatmeubilair, maar ook de websites die we bezoeken, onze e-mails en onze sociale media-pagina's. Naarmate ze meer over ons weten, zijn ze steeds

scherper op ons gericht. We stellen bewust alar-  
men en meldingsgeluiden in op ons mobieltje, onze  
tablet, ons horloge en andere apparaten, zodat we  
weten wanneer we ergens op moeten reageren.

En dan zijn er ook nog de mensen om ons heen,  
zoals onze collega's, kinderen, partner en klanten,  
medepassagiers in het openbaar vervoer, winkel-  
medewerkers en voorbijgangers, en vrienden en be-  
kenden. Elke dag hebben we met talloze interacties  
te maken, vooral als we in een dichtbevolkte stad wo-  
nen. Dan kan onze dag bestaan uit een ogenschijn-  
lijk eindeloze reeks gesprekken, verzoeken, instruc-  
ties, opdrachten en uitwisseling van beleefdheden.

Of we ons er nu wel of niet bewust van zijn, we  
zijn voortdurend met deze overvloed aan informa-  
tie bezig. We plaatsen de geluiden en meldingen in  
de juiste categorieën, en we gaan voortdurend na  
hoe belangrijk ze zijn. De mentale energie die hier-  
voor nodig is, kan haar tol van ons gaan eisen. We  
zetten onze hulpbronnen voortdurend onder druk  
en ondermijnen ons vermogen om de touwtjes in  
handen te houden. We lijken een beetje op een pe-  
ter in een ijssalon die niet tussen de smaken kan  
kiezen, en uiteindelijk zo wordt overweldigd door  
alle opties dat hij in tranen uitbarst.

De consequentie van deze informatiewoeke-  
ring is dat we uiteindelijk gestrest raken. Stress  
wordt veroorzaakt door de 'vecht-of-vluchtreactie'

tie', het natuurlijke verdedigingsmechanisme van het lichaam tegen angstaanjagende of bedreigende situaties. Het lichaam bereidt ons voor op actie door een aantal processen in gang te zetten, waaronder het aanspannen van spieren en het verhogen van de hartslag, de ademhalingsfrequentie en de bloeddruk. Daarnaast komt de spijsvertering op een lager pitje te staan, en gaat er meer bloed naar sommige lichaamsgebieden en juist minder naar andere plekken in het lichaam. In onze moderne wereld maken we niet vaak situaties mee waarin we moeten vluchten of moeten blijven waar we zijn om onszelf fysiek te verdedigen. Maar het lichaam reageert op alle bedreigingen, dus ook de psychische, door middel van de vecht-of-vluchtreactie. Hierdoor wordt in ons lichaam elke keer de noodtoestand afgeroepen als we een schokkende krantenkop lezen, onze portemonnee niet kunnen vinden, door een telemarketingbedrijf worden gebeld, of als iemand ons op sociale media bekritiseert. Kortom, dat gebeurt nogal vaak.

Het probleem hiermee is dat het niet de bedoeling is dat ons lichaam zo vaak in de hoogste versnelling terechtkomt. Dat kan namelijk chronische stress opleveren. Dat is slecht nieuws, vooral doordat stress met de belangrijkste doodsoorzaken in verband wordt gebracht: hart- en longziekten, kanker en levercirrose. Stress ondermijnt het immuun-

systeem, waardoor we kwetsbaar worden voor virussen. Stress leidt ook tot angstgevoelens en depressie, en onderzoek heeft aangetoond dat stress ervoor kan zorgen dat we korter leven. Los van al deze dingen voelt stress gewoon niet prettig.

Het goede nieuws is dat stress niet onvermijdbaar is. Er zijn dingen die we kunnen doen om stress te voorkomen, en we kunnen ook leren hoe we stress los kunnen laten als we er last van hebben. In plaats van elke keer de vecht-of-vluchtreactie te activeren, kunnen we het lichaam ertoe aanzetten om op de ‘ontspanningsmodus’ over te gaan. Ontspanning zorgt ervoor dat de hartslag en ademhalingsfrequentie omlaaggaan, je bloeddruk daalt en je spieren minder gespannen zijn. Als we ontspannen zijn, genieten we meer van het leven. Het voelt goed. Dat weten we allemaal wel, dus waarom vinden we het dan zo moeilijk om ons te ontspannen? Bij de meeste mensen komt dit doordat er zoveel in hun leven gebeurt. Met behulp van stilte kunnen we hier iets aan doen.

‘Ik denk niet . . .’

‘Dan kun je beter niets zeggen,’ zei de Hoedenmaker.

Lewis Carroll,  
*Alice in Wonderland*, 1865

## Wat is stilte vinden?

Wellicht erkennen we op een gegeven moment dat ons leven te druk en onrustig is, en dat we voor wat meer rust moeten zorgen. Wellicht willen we het dus rustiger aan gaan doen, of willen we leren hoe we zo veel mogelijk profijt kunnen halen uit de rustigere periodes die we nu al hebben. We zoeken naar de essentie van stilte, omdat we intuïtief aanvoelen dat meer dingen en meer prikkels niet tot meer geluk zullen leiden.

Met behulp van stilte kunnen we het evenwicht herstellen in de krankzinnige, chaotische wereld waarin we leven. Stilte kan ons de ruimte geven die we nodig hebben om ons lichaam en onze geest te ontspannen, zodat we de gezonde mens kunnen worden die we willen zijn.

Stilte is een hulpmiddel om echt te leven.

Er zijn drie effectieve manieren waarop we de kracht van stilte kunnen gebruiken en meer stilte in ons leven kunnen brengen.

### **Een rustiger omgeving creëren**

We kunnen dingen in de wereld om ons heen veranderen. We kunnen bijvoorbeeld meer tijd doorbrengen op rustiger plekken, of we kunnen activiteiten doen die voor meer innerlijke rust zorgen. Zie dat maar als het creëren van de juiste omstandigheden om stilte te kunnen ervaren.

## **Vredige relaties onderhouden**

De manier waarop we met de mensen om ons heen omgaan heeft een enorme invloed op de kwaliteit van ons leven. We kunnen meer rust en kalmte brengen in onze gesprekken met anderen en de manier waarop we met anderen samen zijn.

## **Innerlijke stilte koesteren**

Met behulp van de geest kunnen we innerlijke stilte bevorderen. Daar kunnen we vervolgens altijd gebruik van maken, ongeacht onze omstandigheden.

Dit boek bestaat uit drie delen waarin we ons verdiepen in de drie bovenstaande manieren om meer stilte in ons leven te brengen. Elk deel bestaat uit kortere gedeelten waarin we naar verschillende aspecten van deze ideeën kijken. Praktische tips worden afgewisseld met meer bespiegelende tekstgedeelten. Daarnaast kom je visualisaties, meditaties, citaten, fragmenten en feitjes tegen. Die zijn speciaal geselecteerd, zodat je gemakkelijker contact met stilte kunt maken.

## **Een opmerking over woorden**

Stilte betekent vaak de afwezigheid van spraak of woorden. Je vraagt je wellicht af waarom we een

boek, dat natuurlijk vol met woorden staat, gebruiken om stilte te vinden. Ik hoop dat de woorden die in dit boek staan je zullen helpen bij het vinden van de verschillende vormen van stilte. Ik heb het niet over mechanische stilte; daar kun je oordopjes voor gebruiken. Ik bedoel een bredere soort stilte, het rustiger aan doen, een vermindering van het aantal prikkels. Het koesteren van dit soort stilte is op zich al een heilzame bezigheid die je de kunst van stilte zou kunnen noemen. Er is een boeddhistisch gezegde: 'De vinger die naar de maan wijst is niet de maan.' De woorden die in dit boek staan vormen niet het doel, maar kunnen je wel in de richting van je doel wijzen.

.....

## OEFENING

### **Wat hoor je eigenlijk allemaal?**

- Pak pen en papier en ga ergens zitten.
- Schrijf het hardste geluid op dat je gedurende de komende seconden hoort.
- Schrijf de geluiden op die daarna het hardst zijn.
- Blijf luisteren en maak een lijst van alle geluiden die je hoort.
- Kun je meer dan tien geluiden horen?

- Kun je het geluid van je oren horen?  
Luister maar eens goed.
- Hoe zou je dat geluid omschrijven?

.....

Als we een scherp beeld en gevoel van het normale menselijk leven hadden, zou dat vergelijkbaar zijn met het horen groeien van het gras en de hartslag van een eekhoorn, en we zouden sterven door dat gebulder aan de andere kant van stilte.

George Eliot,  
*Middlemarch*, 1871