



# DE KRACHT VAN STILTE

Zo vind je rust in de hectiek van alledag

**KANKYO TANNIER**



LEVENSKUNST

# INLEIDING

## Een totaal ander boek

Boeken over persoonlijke ontwikkeling staan vaak vol handreikingen die pretenderen dat ze ons in een paar dagen innerlijke rust kunnen brengen. Afgezien van het feit dat de Boeddha zelf – toch niet de eerste de beste op dit gebied – daar een paar jaar over heeft gedaan, leken mij deze kant-en-klare instructies niet volstaan en dacht ik dat het beter was om voorval- len uit het dagelijks leven met een paar oefeningetjes af te wisselen. Tijdens lezingen heb ik herhaaldelijk de neiging moeten onderdrukken om luid en duidelijk ‘En nu het bewijs alsjeblieft!’ te roepen naar al die ijveraars van de ‘wondertheorie’ wier leven maar zelden een afspiegeling van de veronderstelde wijsheid is. Daarom heb ik ter voorkoming van spontane negatieve reacties, hoe sceptisch ook, zo veel mogelijk voorbeelden, anekdotes en andere getuigenissen uit de eerste hand ingevoegd... en niet te vergeten de

mislukkingen, ook de meest ontluisterende!

Dit boek bevat hier en daar ook een paar lyrische uitweidingen, die spontaan opborrelden uit mijn verwondering over de natuur en de schoonheid van levende wezens. Als je nuchter en rationeel bent ingesteld, dan kun je met een gerust hart de betreffende passages overslaan en vrolijk verder lezen; ik zal het je niet kwalijk nemen (ik weet het strikt genomen niet eens, dus je eer is gered!).

Bladerend door dit boek – van voren naar achteren of kriskras – vind je ook een aantal praktische oefeningen. Maar pas op! Elke oefening kan je leven veranderen! Niets meer of minder dan dat. Op het gevaar af dat ik er een heel boek over schrijf en in lange paragrafen de positieve effecten van een of andere aanpak uit de doeken doe en grote delen van mijn persoonlijk leven met je ga delen... wat ik ook op het spel zet, het is het me meer dan waard! Je slaat dit boek dus op eigen risico open; alle consequenties zijn voor jouw rekening. Er liggen ingrijpende veranderingen in het verschiet. Veel mensen die in therapie gaan, geven de voorkeur aan een onaangename maar vertrouwde situatie boven iets wat nieuw maar onvoorspelbaar is.

En jij?

Terwijl een deel van je hersenen aandachtig over een antwoord op deze vraag nadent, geef ik wat

meer informatie over de oefeningen in dit boek. Ze zijn bedacht om makkelijk in je dagelijks leven ingepast te kunnen worden. Je hoeft voor deze oefeningen dus niet voor dag en dauw op te staan of een flink aantal uren vrij te plannen. Het is meer een kwestie van net wat bewuster en geconcentreerder met je dagelijkse activiteiten bezig zijn, zoals een subtiel specerij iets toevoegt aan een gerecht. Je zult het wel merken: de uren krijgen een andere smaak en er komen verrassende aroma's vrij.

En natuurlijk: meer tijd nemen om de dingen te doen en genieten van lekker luieren is nog veel heilzamer. Voor geluksvogels die meer vrije tijd hebben (tel je zegeningen in deze hyperactieve maatschappij!) bespreek ik meditatie retraites in kloosters en een- of meerdaagse stiltekuren thuis.

Ik hoop dat je in dit boek een paar ideeën of oefeningen vindt die bij je passen. Het zijn de goudklompjes die je heimelijk in de broekzak hebt om met je rijke innerlijk leven in contact te treden.

### **De auteur excuseert zich bij voorbaat**

Dit boek over stilte bevat ruim 35.000 woorden. Wat een paradox! Zo veel bladzijden om het onzegbare te zeggen terwijl een schilderij van Rembrandt of een

muziekstuk van Satie voldoende zouden zijn geweest. Want inderdaad: iets eenvoudigers dan stilte in je leven binnenlaten is er niet: een fractie van een seconde aandacht, oren die wakker worden en beginnen te horen, een vogel die door het luchtruim scheert... of iets anders wat spontaan onze verbazing wekt.

Maar zowel voor schilderen als voor over de toetsen van een piano dartelen heb ik de fijnzinnigheid van een half nationaal voetbalelftal en de rust van een voetbaltrainer in de dug-out. Ik moest het doen met wat ik heb: dansende reeksen van woorden die zomaar ineens, als bij toverslag, opborrelden, vrolijk van rechts naar links springend, van voren naar achteren, totdat ze hun plaats op het papier hadden gevonden.

Ideeën, zinnen, verhaaltjes zijn uit het ongewisse opgesprongen, in een lange rij achter elkaar, en gingen beetje bij beetje de rode draad van dit boek vormen. Ik heb dit alles vrij verbaasd van een afstandje bekeken en stelde mezelf de onderliggende vraag: waar komen al deze woorden vandaan? Wat is dat bewustzijn dat verwoordt, dat schrijft, dat babbelt? Het geheim is nog altijd niet onthuld, maar het resultaat is dit boek dat je in je hand hebt en waarvan je, hoop ik, de breedsprakigheid door de vingers kunt zien.

## Who's who? Hokjesdenken

Als iemand mij vraagt wat ik 'in het dagelijks leven' doe, heb ik altijd zin om te antwoorden: 'Nou, eigenlijk doe ik heel veel. Ik loop, ik eet, ik slaap, ik kijk naar de lucht, ik adem, ik aai mijn katten, ik mediteer, ik zing... En jij?' Maar dat is niet het antwoord dat mensen verwachten. Iedereen moet een specifieke rol aannemen en die als een etiket op zijn voorhoofd plakken, zodat onze gesprekspartner ons vriendelijk in een hokje kan plaatsen. Als mensen niet in een hokje passen, wordt dat zelfs als verontrustend ervaren. Dus om mijn tijdgenoten gerust te stellen heb ik voor mezelf een aantal verwijderbare en afhankelijk van de omstandigheden herplaatsbare stickers gemaakt.

Meestal plak ik de sticker met 'zenboeddhistische non' op mijn voorhoofd. Waarschijnlijk komt die het meest binnen. Doordat ik hem zo vaak gebruik, is het meer een onuitwisbare tatoeage dan een overdrukplaatje.

Ik bekleed al vijftien jaar het eerbiedwaardige ambt van non. Toch dekt het woord de lading niet. Het geeft goed uiting aan het diep spirituele aspect van mijn leven, maar gaat aan een aantal dingen voorbij. In mijn zentraditie, net als in andere boeddhistische scholen, kunnen wij in het huwelijk treden (ik heb een ongelooflijk lieve partner), kinderen krijgen

(ik wilde ze niet) en hebben velen van ons een baan naast de taken die ze als kloosterling op zich hebben genomen. Daarom is het woord 'non' een beetje ouderwets, zeker als je weet dat een deel van mijn activiteiten zich online afspeelt.

Naast mijn blog ben ik namelijk verantwoordelijk voor de sociale media van het klooster en van diverse andere boeddhistische organisaties. Kortom, ik ben een non 2.0! In de loop van de tijd heb ik ook andere activiteiten ontwikkeld die steeds meer plaats in mijn leven innemen: ik ontvang de beginnende retraitanten, ik geef meditatieworkshops, ik geef lezingen, heet sprekers welkom, schrijf artikelen voor tijdschriften, spreek met collega's, enzovoorts. En ik heb dus altijd goedgevulde en zeer, zeer interessante dagen in het vooruitzicht!

Soms plak ik de sticker met 'therapeute' op mijn voorhoofd. Want sinds een paar jaar werk ik ook als hypnotherapeute, een stroming binnen de gedragstherapie die gewijzigde staten van bewustzijn gebruikt om veranderingen teweeg te brengen.

Ik behandel zeer uiteenlopende problemen op het gebied van depressie, examenvorbereiding, zelfvertrouwen en angststoornissen... Dit werk fascineert me en ik leer al doende veel over de ander; kennis die ik weer kan gebruiken in mijn zenlessen. In mijn zentraditie werken we een paar uur per week om in

ons onderhoud te voorzien, want onze spiritualiteit bestaat nog te kort om door een of andere instelling financieel te worden onderhouden. En dat is maar goed ook! Doordat wij met dezelfde problemen kampen als onze tijdgenoten, werk moeten zoeken, een beetje geld moeten verdienen, zijn we waarschijnlijk beter in staat om in gesprekken, lezingen en workshops bij anderen aan te haken.

Verder ben ik ook zangdocente en coach ik mensen die in het openbaar moeten spreken, mijn oorspronkelijke vak, waar ik in 1998 mee ben begonnen. Ik kom er later in het boek op terug.

Tot slot ben ik sinds twee jaar vrijwillig actief als paardenverzorger. Dat staat dus helemaal los van mijn andere activiteiten. De ontdekking van paarden in hun natuurlijke leefmilieu – paarden in half wilde troepen – was zo leerzaam dat ik het niet kon laten om er lang over uit te weiden. Ik was een echt stadsmens en mijn kennis over de paardenwereld beperkte zich tot dan toe tot ‘My little pony’-figuurtjes en plaatjes van de PMU-paardenraces... Nu zit ik regelmatig op een tractor om hooi naar de wei te brengen en steek ik mijn vingers in de mond van een paard om zijn gebit te controleren. Ik borstel de paarden, maak gezonde voedermengsels voor ze klaar die hun spijsvertering bevorderen en hen helpen de winter door te komen, ik wrijf, streel en kietel ze totdat zowel zij



als ik er genoeg van hebben en blijf dan urenlang bij hen zitten om ze in stilte te bestuderen. Ik kan er heel lang over schrijven. Maar ik stop. We gaan verder...

### **Eerste stappen op de zenweg**

Ik ben opgegroeid in een katholiek gezin ergens in een voorstad van Parijs: een omgeving die doordrenkt was van dat arbeiderskatholicisme waar maatschappelijke betrokkenheid belangrijker was dan Bijbeluitleg. Ik heb er veel geleerd en vooral alles wat later het fundament van mijn spirituele praktijk zou vormen: elkaar helpen, broederschap, samenleven en... bidden! Zo hebben de eerste wierookwalmen die ik opsnoof, in luiierbroekje, liggend in de armen van mijn vader, waarschijnlijk net zo veel aan mijn latere kloostercarrière bijgedragen als de boeddhistische geschriften waaraan ik me in mijn studententijd laafde. In die tijd was de parochie een veelkleurige, vrolijke en knusse gemeenschap en ik herinner me fancy fairs waar alle continenten (Afrika, Azië, Zuid-Amerika) en alle huidskleuren vertegenwoordigd waren. Die herinneringen wekken bij mij nog altijd warme gevoelens op voor mensen die met gevaar voor eigen leven hopen op een beter leven de wereldzeeën over reizen.

Maar in mijn puberteit nam ik afstand tot het ka-

tholieke geloof. De antwoorden die ik kreeg op vragen over ‘de zin van het leven’, ‘het leven na de dood’, ‘sociale ongerechtigheid’ en meer van zulke thema’s volstonden niet. Maar ik had vooral zin om andere werelddelen te ontdekken! En de wereld van het boeddhisme – die ik in de boeken van de Dalai Lama ontdekte – bleek voor mij ver weg genoeg om er een nieuwe start te maken. Het was één groot avontuur. Ik ben met heel veel enthousiasme in de Aziatische spiritualiteit gedoken.

Nadat ik mijn rechtenstudie had afgerond, ben ik als journalist en stemdocent gaan werken. Maar al heel snel heb ik parallel aan die werkzaamheden mijn weg gevonden naar zenkloosters en nam ik in verschillende Franse regio’s aan retraites deel. Mijn behoefte aan spiritualiteit was te sterk om een gewoon leven te blijven leiden. Elke dag weer voelde ik dat een innerlijke kracht mij dreef en me – met een glimlachje op zijn gezicht – uitnodigde om anders te gaan leven. En dus ben ik na vijf of zes verblijven op verschillende boeddhistische plaatsen neergestreken in de Elzas, in zenklooster Ryumonji. Zenmeester Olivier Reigen Wang-Genh heeft mij hartelijk ontvangen en ik trof er een vrij jong, gemotiveerd en dynamisch team.

Ik ben zestien jaar gebleven: zestien jaar van intensief kloosterleven waarin ik ongelooflijk veel heb geleerd. Ik beloof je dat ik er in een volgend boek uit-

gebreed over zal vertellen. Maar nu keren we terug naar de stilte...

### Het redactieteam

Een groot aantal mensen en factoren heeft bijgedragen aan het schrijven van dit boek.

Onder hen is Lala, mijn poezenprinses die mij, door zich regelmatig en lui uit te rekken in de buurt van mijn computer, uitnodigde om af en toe een pauze in te lassen. Zonder haar en haar goede ideeën zou mijn rug in puin hebben gelegen... Door sierlijk van rechts naar links over mijn bureau te stappen stelde ze me ook in de gelegenheid om met mijn ogen aan yoga te doen en mijn pupillen rust te gunnen.

Dan is er het 93-jarige dametje dat de naburige theesalon binnenkwam en met een schitterend Elzasser accent uitriep: 'Ik lees uw teksten 's avonds voor het slapengaan, door een vergrootglas. Ze doen me goed... Ja... Zeker weten, ze doen me goed.' Zij motiveerde me om door te schrijven als mijn pen vermoeid raakte.

En er is de winterzon die op een grijze dag door het raam zijn licht naar binnen wierp en mijn werktafel verlichtte alsof hij zeggen wilde: 'Vooruit! Hup! Aan het werk jij!'

Er is de onzichtbare band met Sophie R., mijn eer-

ste lezeres, die vaak in mijn gedachten is.

Dan komen mijn vrienden, de wind, de vogels, de cafés, de paarden, de sociale media en vooral, vooral, de karrenvrachten boeken die ik vanaf mijn vijfde heb verslonden, sinds mijn lieve oma mij op haar versleten knieën leerde lezen.

Als ik niet zo veel gelezen had, zouden er niet zo veel woorden in mijn koppie opgeslagen liggen, zou ik al die uitdrukkingen niet kennen die vrolijk uit het diepst van mijn geheugen bovenkomen zodat ik ze nu kan gebruiken, dan zouden deze bladzijden leeg blijven. En stil?

En dan de kloosterlingen – en hun geduld – die me met een pen in de hand en een hoofd vol ideeën van de ene plek naar de andere zagen rennen, van het bos naar de eetzaal, van de paardenstal naar de dojo. Ik ben sinds kort niet meer zo veel beschikbaar voor de dagelijkse zenpraktijk, maar hun betrokkenheid bij de gemeenschap bekijk ik, vervuld van dankbaarheid, op afstand.

En dan jij, die me sinds al die jaren vergezelt. Jij, over wie ik niets zeg. Ik omring je met mijn stilte, *I Shin Den Shin*<sup>1</sup>, en heb dit boek aan jou opgedragen.

---

<sup>1</sup> *I Shin Den Shin*: beroemde zenuitspraak die uitdrukking geeft aan deze woordeloze communicatie, van hart tot hart in het klooster komt een vredige energie vrij die ons aanzet om te vertragen.

## Een paar schrijflocaties

In de stad en op het platteland sleepte ik mijn laptop naar de meest uiteenlopende plekken om het ei, dat dit document is, te leggen.

Bijvoorbeeld naar het zenklooster van Weiterswiler waar ik meer dan vijftien jaar verbleef. Weiterswiler is een prachtige plek in de Elzas, in de noordelijke Vogezes, ver weg van alles, aan de rand van het bos. Ik ga er nog zeer regelmatig heen, vooral in de winter, als mijn kleine boshut in een iglo verandert. Zoals vorige winter, toen de temperatuur regelmatig tot -10 °C daalde, de leidingen bevroren en een ijskoude wind door de houten muren heen blies, toen heb ik mijn kluizenaarsbestaan opgegeven en een heenkomen in het lekker warme klooster gezocht om daar het einde van de vorstperiode af te wachten. In zo'n omgeving is de tijdsbeleving heel anders. Wij staan in verbinding met de actualiteit, zijn via internet verbonden met de wereld, maar de serene energie die het klooster vrijgeeft nodigt ons uit om het rustig aan te doen. Met meditatie 's morgens en 's avonds ontstaan plaatsen waar je in een wolk van positieve golven leeft, omhuld door een weefsel van goede frequenties waardoor de geest – uiteindelijk – tot rust komt. Wat internet betreft, en om hieromtrent alle twijfel de wereld uit te helpen, kan ik zeggen dat ie-

dereen die voor een korte retraite komt, gevraagd wordt zijn smartphone uit te doen en een echte digitale retraite te houden. Ik zal later nog uitleggen waarom.

Een keer per week ging ik naar Straatsburg om in de barretjes en eettentjes van de stad te gaan zitten schrijven, bijvoorbeeld in Le snack Michel (de beroemde brasserie waar – ooit – de studenten van mei '68 bij elkaar kwamen), La Solidarité met zijn immens grote ramen, l'Atlantico (een caféboot met uitzicht op de rivier) en het zenboeddhistisch meditatiecentrum in hartje stad. Maar niets op deze wereld is vanzelfsprekend; daarom zijn de 'landelijke passages' soms geschreven in de stad, en andersom...

### **Stilte: de revolutie van de eenentwintigste eeuw**

Laten we tot de kern komen: waarom dit boek? Waarom lijkt dit thema zomaar uit zichzelf als bij toverslag op te komen, welke richting ik ook op kijk? Zou zich ergens achter een wolk een welwillende – en vrij dwingende – godheid verbergen die boodschappen van kalmte en rust in onze moderne maatschappij wil verspreiden? Of zou dit boek op een veel pragmatische (hoewel minder poëtische) manier een wan-

hoopskreet zijn van een non die de kakofonie van geluiden om haar heen niet meer verdraagt?

Een beetje van beide misschien, plus het idee dat de mens met zijn industriële activiteiten ongetwijfeld voor telkens weer meer lawaai op onze planeet heeft gezorgd. Hier wordt gebouwd, daar wordt dynamiet tot ontploffing gebracht om grondstoffen te delven... En alsof dat nog niet genoeg was, brengt een groot aantal van onze tijdgenoten uren – in de metro, joggend, achter de PlayStation – door met een koptelefoon op zijn hoofd, in een geruststellend privé-geluidsuniversum waarin stilte definitief naar de vergetelheid lijkt te zijn verwezen.

In plaats van over al deze ontwikkelingen vooral te brommen, mopperen en grommen had ik zin een zijpad voor te stellen: een van die paden die je fluitend en met een gevoel van lichtheid opgaat om dan tot je verbijstering zomaar ineens aan de andere kant van de heuvel een ongelooflijk weelderig landschap te ontdekken!

Dat ogenschijnlijk onbeduidende pad is het volgende: als we de kracht van stilte weer eens zouden leren kennen? En als we stilte nu eens tot dé methode van dit nieuwe millennium zouden verheffen?

Neem een doorsneestadsmens in gedachten, fier wandelend, met opgeheven hoofd, glimlach op zijn gezicht, oren open, klaar om in het geluidslandschap

het geringste briesje en de kleinste leegte op te merken. En stel je de moderne avonturier voor: kalm, in zichzelf gekeerd, rechtop, vol zelfvertrouwen, opletend en elegant lopend op de overvolle trottoirs in onze moderne megalopolen. Hij weet dat hij wanneer hij wil midden in deze stad kan stilstaan om de tijd de pols te nemen. Hij is zich ervan bewust dat de drukte rondom hem gelijkstaat met het tij en dat het aan hem is om zich in de stroom te voegen, of juist niet. Onze eenentwintigste-eeuwse held heeft, door telkens enthousiast te blijven herhalen en proberen, een nieuwe manier van zijn ontdekt: de mogelijkheid om weer bij de stilte aan te haken, wanneer en waar dan ook. Kortom, hij is vrij! En meer nog: zijn vrijheid hangt niet af van externe omstandigheden.

Een andere manier van naar de dingen kijken dus aan het begin van deze eenentwintigste eeuw! In plaats van ons geluk af te meten aan onze materiële verworvenheden of onze – idyllische – vakantiebestemmingen ontdekken we verwonderd de immense kracht die in onszelf verborgen ligt. **Wij** zijn de bron van de vrijheid. **Wij** kunnen er op elk moment over beschikken, nu, meteen, zonder er lang over na te denken.

Een echte revolutie!

Nadat ik de afgelopen paar jaar de waarde van dit inzicht heb ervaren, leek het me goed je middels dit



boek de sleutels ervan aan te reiken. De kracht van stilte leren lijkt een beetje op een groot gebouw met heel veel deuren. Je kunt bepaalde deuren openen en andere gesloten houden. Wat je wilt. Met altijd de mogelijkheid om zo vaak je wilt terug te komen om nieuwe ontdekkingen te doen, want aan het eind van het boek zul je over de complete sleutelbos beschikken!

### Hoe gebruik je dit boek

De meeste thema's en oefeningen die je aantreft in dit boek zijn geïllustreerd met voorbeelden uit het gewone leven. Want, mijn uitgangspunt is simpel, als iemand iets met succes heeft uitgeprobeerd, dan staat de deur wijd open en kan iedereen ermee aan de slag. Tijdens mijn opleiding tot hypnotherapeute hebben we uitgebreid de methodiek van het neurolinguis-tisch programmeren bestudeerd (nlp): een barbaarse naam voor een soort pedagogie van de hersenen. Ik heb toen geleerd hoe onze hersenen werken, waarbij de zuiver medische aspecten buiten beschouwing bleven. We keken vooral naar hoe onze hersenen werken om ze correct naar het gewenste doel te leiden. En dat gebeurt verrassend efficiënt! Een van de uitgangspunten van nlp is modellering: om een doel te bereiken,

op een bepaald gebied voortgang te boeken, dingen in je leven te veranderen, stellen de bedenkers van nlp ons voor om toch vooral goed te kijken naar mensen die daarin slagen... en die te imiteren! Om hun aanpak aan de man te brengen, noemden ze dit 'modelleren'. Leren door imiteren dus.

In onze moderne samenleving, waar de geest van de revolutie waart en onafhankelijkheid hoog in het vaandel staat, is het idee van een model, een ander nadoen, niet altijd even populair. Het lijkt toch vooral voor zwakke geesten bedoeld te zijn. Geen God en geen meester, zeker, maar voor wie brengen we dan wel bewondering op?

Ik heb het onderzocht en ben er daarna op los gaan modelleren. Zodra iemand iets interessants deed of een bijzonder talent bleek te hebben, bestudeerde ik zijn of haar gedrag zorgvuldig om tot de kern te komen. Om dat te kunnen doen heb ik sommige van mijn gesprekspartners onder een lawine van vragen moeten bedelven. Bijvoorbeeld Michèle, een non die onverstoorbaar kalm bleef onder de denigrerende opmerkingen van een andere non. Ik heb haar uitgenodigd om samen thee te drinken en haar uitgebreid bevroegd: 'Wat doe je om zo kalm te blijven?', 'Wat voel je, wat doen die nare opmerkingen met je?', 'Wat zeg je tegen jezelf over jezelf en die vrouw op het moment dat ze zo vervelend tegen je doet?', 'Wat doe je

om het uit je hoofd te zetten?’, enzovoorts. Ze bleef stoïcijns onder mijn stortvloed van onverwachte vragen en ik heb enorm veel kunnen leren door haar gedrag te imiteren.

Ik raad je dan ook aan om dit boek op die manier te gebruiken. Spreekt een voorbeeld je aan? Doe het na! Modelleer, doe hetzelfde, verken, kies voor het avontuur! Dan ontdek je nieuwe bronnen, nieuwe manieren om naar de wereld te kijken. Maak het je eigen en pas het toe. En vooral: deel het met anderen!