



## Waarom een Stiltekrant?

Met plezier presenteert het stilteplatform [www.stilte.org](http://www.stilte.org) de allereerste Stiltekrant van Nederland. Wij zijn een groep mensen die zich inzet om het belang van stilte voor het welzijn van mens en samenleving uit te dragen. Stilte is een natuurlijke basisbehoefte van de mens. Alle spirituele en religieuze stromingen kennen het beoefenen van stilte (bidden, mediteren) als een methode voor bezinning, groei en het verkrijgen van innerlijke rust en vrede.

In deze krant bundelen wij onze persoonlijke ervaringen in de verwachting dat dit u zal inspireren om zelf de stilte op te zoeken. In de stilte kun je herstellen van de inspanningen van het dagelijks leven, kun je de verbinding met jezelf en anderen ervaren, de herrie en onrust van je af laten glijden. Door stilte kunnen we ervaren dat rijkdom niet buiten ons te vinden is, maar in onszelf, in het moment van 'aandachtig stil zijn'.

Wij vormen een landelijk netwerk met als meest concrete activiteiten het organiseren van maandelijkse stilteochtenden en het onderhouden van een website waarop veel informatie over stilte is te vinden. Op iedere eerste zondag van de maand worden er, verspreid door Nederland, bijeenkomsten georganiseerd waarin op verschillende manieren de stilte kan worden ervaren. Dit kan zijn in de vorm van meditatie, yoga, qigong, maar ook door een wandeling in een natuurgebied, of te verblijven in een tuin.

We hopen dat deze krant u mateloos inspireert. Mocht u de behoefte voelen op deze krant te reageren, bijvoorbeeld omdat u geïnspireerd bent geraakt of graag meer informatie over Stiltebijeenkomsten bij u in de buurt wilt hebben, dan kunt u via [www.stilte.org](http://www.stilte.org) contact met ons opnemen.

### Waarom stilte?

Het antwoord is heel simpel: waar je ook bent is geluid. Snelwegen, vliegtuigen, radio's, muziek, treinen en bussen, mobiele netwerken en pratende computers, apparaten en machines... en verder overal mensen die praten, zingen, schreeuwen, lachen, knetteren op hun brommer, roezemoezen en... heeeeel soms zijn we stil.

Wat een verademing! Dan hoor je de wind, dan hoor je de vogels, dan ruik je opeens het pasge-maaide hooi en je proeft ineens hoe lekker die aardbei is, dan voel je je lijf en je ziet hoeveel blaadjes er eigenlijk aan een boom zitten.

Daarom! Daarom de stiltekrant.  
Om met elkaar op zoek te gaan naar het wonder dat de stilte ons brengt.



### Wat is het Stilteplatform?

Omdat het steeds lastiger wordt de stilte in de huiselijke of werkomgeving te ervaren, wijken meer en meer mensen uit naar een speciale plek om stil te zijn, bijvoorbeeld in stilte- of meditatiecentra. "Dergelijke centra bieden de mogelijkheid om het contact met de stilte en rust in onszelf te herstellen", aldus Frank Smits, initiatiefnemer van het Stilteplatform. In het najaar van 2004 kwamen in Amsterdam een aantal mensen uit het hele land bij elkaar naar aanleiding van zijn oproep. Op dat moment werd het Stilteplatform gevormd met als doel het verspreiden van stilte in de samenleving middels het houden van Stiltebijeenkomsten. In het voorjaar van 2005 werd hiermee gestart. De leden van het Stilteplatform hebben een diverse (spirituele) achtergrond. Naast de Stiltebijeenkomsten op zondag organiseren veel van de leden ook andere activiteiten, waarin stilte een grote rol speelt, zoals meditatie-, mindfulness- en yogacursussen, stilteworkshops voor ouders, leerkrachten en kinderen en stilteretrites.

'Wie de stilte binnenwandelt, krijgt oog voor de samenhang van de dingen. Stiltebeleving leidt als vanzelf tot zorgzame aandacht voor de mens en zijn omgeving.'

Dirk Sturtewagen

Een naar buiten gerichte geest blijft altijd hunkeren. Een naar binnen gerichte geest vindt rust en stilte.

Deng Ming-Dao

## Inhoud...

Broeder Hugo de enige kluizenaar-monnik in Nederland



Adem, de deur naar innerlijke stilte



Stilte en ecologisch bewustzijn



Wetenschappelijk onderzoek naar effecten van meditatie



### ... en verder:

'Mediteren is de stilte zijn werk laten doen'	2
Drie gouden tips	2
Stilte is... het onhoorbare horen	4
Mindfulness in het huishouden	4
Het geluid van stilte	5
Adem, de deur naar innerlijke stilte	6
Recept: Hemelse modder	6
De zee	8
De stem van de stilte	9
Stiltebelevingscampagne	10
Stilte als levenshouding	10
De stilte is overal	12
Hoe stil is stil?	12
Stilte-educatie	14
Op zoek naar de stilte in mezelf	14
Qi Gong	15
Over de schrijvers/schrijfsters	16
Boekentitels	16