

Stilte gevraagd in dit jachtige leven

door Koert van der Velde

Stilte is in: in stilte wandelen of zitten, of over stilte lezen.

Een nieuw initiatief wil de stilte terugbrengen, binnen de bebouwde kom, om te beginnen in tien meditatiecentra, vanaf zondag 6 maart 2005.

“Als je je ogen sluit, ben je meer afhankelijk van je oren, dus komt om te beginnen het lawaai van buiten extra op je af,” zegt Frank Smits (42), die op zes maart de eerste landelijke stiltedag organiseert. “Ik ben niet zo'n prater,” had de managementtrainer en yogaleraar telefonisch laten weten. Een week later zit de lange, bescheiden man wat onwennig op de bank. “Wat is het toch moeilijk om stilte in woorden uit te drukken.” “Je bent een tijdje stil en je merkt dat gedachten, indrukken en gesprekken in een interne dialoog doorgaan. Dat is niet erg. Als je daartegen gaat vechten, komt dat gekakel net zo hard weer terug. Laat het er maar zijn.” Als deelnemers tijdens een stiltedag op deze manier 'de stilte beoefenen' kan dit hen overkomen, zegt Smits. Voor beginners is er een inleidend praatje, waarin het basisprincipe wordt uitgelegd. Verder is oefening nodig.

Het was allemaal begonnen met een oproepje in new-ageblad Koördanser.

De mensen en organisaties die nu meedoen komen allemaal uit deze richting, dus aanvankelijk was de naam van het initiatief mauna, Sanskriet voor stilte. Die naam is inmiddels ook geschrappt, vanwege de mogelijk sektarische uitstraling. Ieder centrum dat meedoet, biedt een eigen vorm van meditatie aan, zoals boeddhistische vipassana of hindoeïstische yoga. Aanwezigen mogen ook op een eigen wijze stilte beoefenen. Smits hoopt op een wekelijkse stiltedag in het hele land. “Iedere burger zou lopend of hoogstens op de fiets het dichtstbijzijnde stiltecentrum moeten kunnen bereiken om daar tot rust te komen.”

Het doet denken aan die goede oude kerk op zondag. Maar Smits heeft nog geen kerken benaderd, en ook geen stiltecentra die hier en daar bestaan. Hij heeft geen hard feelings over het christelijk geloof waarin hij ooit is opgevoed, zegt hij, al is hij beducht voor kerkelijk machtsmisbruik. “Ik wil iets anders dan gezang, gepreek en

gebed, maar ik zou het toejuichen als ook het christelijke en het mohammedaanse geloof ruimte zouden maken voor de stilte.” Stille past volgens Smits in deze tijd van jachtig leven en volle agenda's. Smits zegt 'alles al te hebben, inclusief een mooi huis'. “Drukke roept vanzelf de behoefte aan rust op. Stille zou even natuurlijk moeten zijn als eten en slapen, want zo bereik je ontspanning en evenwicht. Dat is ook goed voor de samenleving, want als minder mensen geneigd zijn alleen naar anderen te kijken, maar de blik naar binnen richten, dan is er minder conflict en wordt de wereld harmonischer.”