

Een korte verhandeling over stilte

**Wie stilte vindt, ervaart zichzelf.
Wie zichzelf ervaart, leeft in vrede.**

Deze verhandeling is bestemd voor al wie interesse heeft voor het begrip stilte en de wijze waarop stilte zich openbaart. In dit kort bestek geef ik weer hoe stilte kan worden ervaren. In de eerste paragraaf geef ik een aanzet tot een omschrijving van het begrip stilte en methoden om dit te bereiken. In de tweede paragraaf beschrijf ik wat er kan gebeuren tijdens de beoefening. In de laatste paragraaf wil ik het belang van het verbreiden van stilte in onze samenleving nog eens benadrukken.

Ik heb gekozen om in deze verhandeling geen gebruik te maken van onderzoekgegevens over de effecten van stilte en mij te beperken tot een simpele, maar voor de lezer controleerbare benadering van stilte. De geïnteresseerde lezer kan zelf, proefondervindelijk, ervaren welke effecten stilte heeft op ons dagelijkse functioneren en welzijn.

Wat is stilte?

Volgens de *Van Dale Groot woordenboek van de Nederlandse taal* betekent stilte de afwezigheid van geluid. Deze betekenis concentreert zich echter op de afwezigheid van bepaalde trillingen die wij waarnemen als geluid. Stilte wordt ook gecombineerd met gebied en centrum. Zowel een stiltegebied als een stiltecentrum heeft betrekking op een plaats waar stilte in acht wordt genomen. Een stiltegebied is meestal een locatie in de natuur waar stilte wordt gerespecteerd. Een stiltecentrum is omschreven als een locatie voor gebed of bezinning.

Een andere benadering van het begrip stilte heeft betrekking op stilte in ons denken, waarbij het denken als een proces van gedachten kan worden beschouwd. De activiteit van het denken wordt onder andere gevoed door prikkels van buitenaf, waaronder het omgevingsgeluid. Hiernaast wordt het proces gevoed met alle denkbare zaken, die op de een of andere wijze uit ons geheugen ontspruiten. Zaken die nog de nodige aandacht vragen of dingen die reeds gepasseerd zijn, maar in ons denken nog actief zijn.

Een grote mate van deze prikkels veroorzaakt een hoge activiteit van het denken. Het denken wordt als het ware

Frank Smits

Oprichter en initiatiefnemer van Stille.org



actiever door een toename van prikkels. Stilte in ons denken ontstaat als de stroom van gedachten wordt vermindert. Dit gebeurt bijvoorbeeld door de hoeveelheid dagelijkse informatie terug te brengen tot een aanvaardbaar minimum. Dit minimum is noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Hierbij kun je jezelf steeds de volgende vraag stellen: "Wat heb ik echt nodig om goed te functioneren?"



In onze samenleving hebben veel mensen de neiging om elke minuut van de dag bezig te zijn. Alle omstandigheden, zoals de aanwezigheid van moderne communicatiemiddelen en het mee willen doen aan de snelle consumptiemaatschappij, vormen de ingrediënten van het actieve denken. Het actieve denken heeft ook een keerzijde. Door te lang in het actieve denken te verblijven, worden mensen gehaast en rusteloos. Uiteindelijk resulteert dit gedrag, het alsmear bezig zijn, in overbelasting. Dit blijkt bijvoorbeeld uit stressgerelateerde klachten zoals slapeloosheid.

Het ervaren van stilte via de beoefening van meditatie veroorzaakt een tegenovergestelde reactie in ons wezen. Onze hersenen krijgen minder prikkels te verwerken, waardoor ons lichaam zich ontspant. Doordat ons lichaam ontspant, verminderen de in ons lichaam opgebouwde spanningen. Hierdoor wordt het denken ook stiller. Een belangrijke bijkomstigheid van dit proces is dat je deze ontspanning bewust ervaart. Door jezelf te ontspannen ben je gevoeliger en zelfbewuster.

Er bestaan verscheidene recente onderzoeken naar de effecten van mediteren. Een aantal van deze onderzoeken is genoemd op de website van de Stichting IOCOB (www.iocob.nl). Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat beoefening van meditatie stressreductie bewerkstelligt.⁽¹⁾ Bovendien stimuleert dit mensen om beter om te gaan met chronische ziekten en depressies.

Methoden om stilte te ervaren

Er zijn diverse methoden om stilte te ervaren. Deze methoden hebben echter allemaal een drietal zaken gemeen.

- 1) In eerste instantie neem je bewust een besluit om stilte te ervaren. Dit wilsbesluit leidt uiteindelijk tot een gedrag waarbij wordt gestreefd naar een evenwichtig leefpatroon. Activiteiten die leiden tot een overbelasting van het denken worden zoveel mogelijk gemedend. Teveel activiteiten op een dag leiden tot gejaagdheid en rusteloosheid. Eigenlijk probeer je de dag zo in te richten dat je 's avonds nog weet wat je de afgelopen dag hebt gedaan. Hiernaast probeer je alle activiteiten zo aandachtig mogelijk uit te voeren. Het lijkt voor een buitenstander misschien erg omslachtig, maar het resultaat van deze beoefening leidt uiteindelijk tot meer balans in het denken en als prettige bijkomstigheid een groter concentratievermogen.
- 2) De tweede stap om stilte te ervaren is een logische vervolgstap. Het denken is evenwichtiger en geschikter geworden om stilte te kunnen ervaren. Je richt als het ware de aandacht naar binnen. De meeste mensen zijn gewend om de aandacht op iets te vestigen buiten hun lichaam. Dit proces wordt nu omgedraaid, waarbij het lichaam kan fungeren als ankerpunt voor de naar binnen gerichte aandacht. In dit stadium kun je het stoffelijke lichaam ervaren als een levend veld van energie. Dit is een prettige ervaring die je dichterbij je wezen brengt.
- 3) De derde stap omvat een proces dat met meditatie wordt aangeduid. Alle vormen van meditatie zijn bedoeld om stilte te kunnen ervaren of anders gezegd om uiteindelijk te versmelten met de universele ziel. Hierbij is de meditatiebeoefening geen doel op zich, maar slechts een hulpmiddel.

Het meditatieproces kent de volgende stadia: de concentratie op een punt van waarneming, het kunnen vasthouden van de concentratie en het versmelten met het object van waarneming, dat als proces ook wordt aangeduid met een buitengewone zijnservaring. De ware stilte ontpopt zich volledig in het laatste stadium van het meditatieproces.

De concentratie kan alleen worden vastgehouden als het denken niet is afgeleid en volledig is gericht op het object van waarneming. Het object van waarneming kan bijvoorbeeld de ademhaling zijn of een locatie in het lichaam zoals het centrum tussen de wenkbrauwen. Er zijn vele methoden om het denken te richten en deze zijn min of meer beproefd.

Tenslotte is het voor een buitenstaander die niet vertrouwd is met meditatie moeilijk te begrijpen wat een buitengewone zijnservaring is. Dit proces ontstaat namelijk het denken van de mens. In het Sanskriet wordt de buitengewone zijnservaring *Samadhi* genoemd.

Alleen door niet aflatende beoefening en toewijding kan een mens *Samadhi* bereiken. De beoefening vraagt om een juiste houding, die gericht is op een bewuste en evenwichtige levenswijze. Hierbij behoren ook een goed dieet, voldoende nachtrust en dingen doen die je leuk vindt. Als je ontroerd bent door de innerlijke vrede die ontstaat door de

beoefening, dan volgt er een behoefte om regelmatig te mediteren. Dit is de toewijding aan het hogere in jezelf.

Het mediteren met gelijkgestemden in groepen versterkt het energetisch veld en de intensiteit van de meditatie. Doordat alle deelnemers met dezelfde intentie hun gedachten richten, wordt de concentratie sterker dan wanneer je in je eentje mediteert. Een soortgelijk krachtveld komt ook tot stand in bijvoorbeeld de bioscoop waar bezoekers met elkaar opgaan in een film.

“*Als je mediteert kies je ervoor om de gedachten te laten voor wat ze zijn. Je aanvaardt het feit dat gedachten er zijn.*”

Wat gebeurt er tijdens de beoefening?

Als je stil bent, dan heb je in eerste instantie te maken met omgevingsgeluid. Dit geluid kan van verschillende bronnen afkomstig zijn. In de huiselijke omgeving heb je misschien te maken met het geluid van spelende kinderen of dat van de televisie. Geluid is overal aanwezig, ook in de natuur. Hierbij kun je denken aan het geritsel van bladeren die door de wind worden bewogen of het getik van de regen tegen de ramen. Dit geluid is er en je kunt het als zodanig aanvaarden.

Als je geen aandacht meer schenkt aan de omgevingsgeluiden en je aandacht naar binnen richt, dan merk je dat je gedachten de aandacht gaan opeisen. Je gaat als het ware mee met de stroom van de aanwezige gedachten. Dit kunnen fragmenten zijn van zaken die je bezighouden. Als je bijvoorbeeld op je werk met een probleem worstelt, kan het zijn dat dit probleem al je aandacht opeist. Het is ook mogelijk dat je bezig bent met zaken die je nog wilt regelen. Een andere mogelijkheid is dat je met iets bezig bent dat zich in het verleden afspeelde. Iets dat bijvoorbeeld niet goed verwerkt is. Als je mediteert kies je ervoor om de gedachten te laten voor wat ze zijn. Je aanvaardt het feit dat gedachten er zijn.

Door je aandacht te vestigen op je lichaam ervaar je een diepe ontspanning. Je merkt dat je lichaam een levend veld van energie is dat vibreert. Dit is rustgevend en heeft een verstillend effect op het denken. Tevens ervaar je dat door de ontspanning je energieniveau toeneemt. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de warmte in je handpalmen en voetzolen.

Dankzij de toename van energie in je lichaam kun je komen tot een grotere concentratie van aandacht. Als je de aandacht vervolgens richt op bijvoorbeeld de adembeweging

tussen het puntje van je neus en het punt tussen je wenkbrauwen, dan merk je na verloop van tijd op dat de concentratie steviger wordt. Het denken verdwijnt langzaam naar de achtergrond. Je bent als nooit tevoren in het nu aanwezig en je ervaart de vrede die uitgaat van de stilte in je geest.

Hoe kan stilte in onze samenleving worden gepromoot?

Onze samenleving kan worden getypeerd als hectisch en rusteloos. Mede door de economische groei is er geen rust meer. Dit heeft een duidelijke weerslag op het gedrag van mensen. Veel mensen zijn prikkelbaar en vermoeid.

Er is een groeiende groep mensen die deze ontwikkeling onderkent in zichzelf en behoefte heeft aan meer balans en harmonie in het dagelijkse functioneren. Momenteel zijn er vele initiatieven op het gebied van geestelijke ontspanning die inspelen op deze groeiende behoefte. Vooral in de grote steden zijn er yogascholen, zendos en tempels waarin je via bepaalde methoden leert mediteren.

In sommige bedrijven en scholen geeft het bestuur aandacht aan stilte en meditatie. Een voorbeeld hiervan is de Nederlandse Stichting IAM (www.stilte-educatie.nl). IAM biedt voor kinderen, leerkrachten, ouders en andere opvoeders diverse activiteiten om innerlijke rust en stilte bewust te ervaren en te leren waarderen. Een ander voorbeeld is afkomstig van de Nederlandse CNV Dienstenbond, die aandacht schenkt aan het belang van de aanwezigheid van stilte en meditatie ruimtes.

Als ook beleidsmakers en bestuurders het belang van stilte in onze samenleving onderkennen en de hiermee gepaard gaande effecten voor het welzijn en de volksgezondheid, dan kan een grote stap worden gemaakt in de richting van een welzijnstaat.

Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan de opzet van laagdrempelige stiltecentra in woonkernen die voor iedereen toegankelijk zijn. Momenteel wordt hiermee geëxperimenteerd door een stilteplatform (www.stilte.org) in Nederland. Het platform presenteert zich als een groep mensen die gezamenlijk stilte via meditatie in de samenleving wil verbreiden.

Het belang van stilte dient op basis van nader onderzoek naar de effecten van stilte op ons welzijn nader te worden onderzocht. Momenteel bestaan er verscheidene onderzoeken die mijns inziens nog meer onder de aandacht moeten worden gebracht.

Voetnoot

- 1) P. Grossman, L. Niemann, S. Schmidt, H. Walach: *Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis.*; J. Psychosom. Res. 2004 July; 57(1): 35-43

