

STILTE

Eindwerk door Van Der Avoort Marina

met medewerking van Suman

Voor

Shri Yogeshwarananda Yoga
Mahavidyalaya v.z.w.
Yoga-Academie Mechelen

2009

Stilte

Het belang van stilte versus geluid.

1) Inleiding	2
2) Geluid	4
a) Wat is geluid	
<u>Definitie</u>	4
<u>Stilte</u>	4
<u>Hoe wij horen</u>	4
<u>Decibel</u>	5
<u>Gehoorbeschadiging</u>	7
<u>Bronnen van lawaai</u>	7
<u>Wat is hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid)</u>	7
b) Noodzaak van geluid	8
c) Geluid versus lawaai	8
<u>Gevolgen op de gezondheid</u>	9
<u>Overlast</u>	10
<u>Overlast door teveel lawaai in het hoofd</u>	11
3) Luisteren	12
4) Stilte	14
a) Wat is stilte	14
b) Waarom kennen we geen stilte	14
c) Wat is negatieve stilte	15
5) Bewustwording en groei dankzij stilte	17
a) Belang van stilte	17
b) Stilte educatie	18
c) Stilte als genezende kracht	19
d) Stilte is de basis van alles	21
6) Yoga helpt je in eerste instantie de stilte terug te vinden	22
a) Stilte creëren	22
b) Stilte in dagelijks leven	26
<u>door aandacht</u>	26
<u>door te leven in het hier en nu</u>	29
c) Stilte brengt verandering	32
d) Stilte bron van hechting	34
7) Yoga helpt je in tweede instantie het uiteindelijke doel te bereiken	35
a) Oplossen met die allesomvattende stilte	35
b) Vrij zijn	37
8) Samenvatting	39
9) Literatuur	40

1) Inleiding

Om een thesis te maken moet er geschreven worden. Ik ! Schrijven ! Heb ik nooit gedaan ! En daarbij: alles is toch al geschreven, niet ? Wat kan ik er nog aan toevoegen?

Mijn thesis beschrijft een onderwerp dat mij al mijn hele leven bezighoudt: stilte. Ik was er mij op jeugdige leeftijd niet echt van bewust, maar nu ik in de tijd terug kijk, bleek ik toen al, onbewust, met dit onderwerp te worstelen. Het feit dat ik het toen zo druk had, nog zoveel moest doen en geen tijd maakte. Druk waarmee, tijd waarvoor ? Blijkbaar met het zoeken naar en zorgen voor stilte. In al mijn activiteiten, zoals werken, dansen, wandelen, enzovoort, zocht ik stilte. Ik wist, of beter gezegd, ik voelde dat die er was, alleen kon ik haar niet vinden. Er heerste een voortdurende onrust in me. Nu, jaren later, dank zij yoga, heb ik dat zoeken losgelaten. Loslaten betekent ruimte maken voor andere verhalen in mijn leven. **Verhalen over rust, stilte en aandacht.**

Stilte is een mooi woord. Voor mij heeft het iets magisch. Het is dat waar ik voortdurend naar verlang, naar streef. Zij is wat concentratie of aandacht brengt als ze aanwezig is. Het is dat wat zaligheid brengt als ze zich manifesteert. Zij is het die nieuwe ideeën en oplossingen brengt. Maar... het is niet altijd eenvoudig stilte te vinden, niet in onze maatschappij en zeker niet in zulk een malle molen als mijn hoofd.

Het feit dat ik mij bewust was van enerzijds dat woelige hoofd, en anderzijds het zalige dat stilte met zich mee bracht, maakt dat dit verlangen ernaar steeds intenser werd. Aanvankelijk was ik er zo obsessief naar op zoek, dat ik zelfs stilte eiste van mijn gehele omgeving. Dit zorgde soms voor heel wat wrevel, én in mijn omgeving, én bij mezelf. Aangezien mijn eis zelfs tot ruzies leidde, waardoor ik me dan weer slechter in mijn vel voelde, zorgde dit voor nog meer lawaai in mezelf. Gevolg was dat ik nog meer stilte eiste van de buitenwereld, met weerom de nodige gevolgen. Zo ontstonden negatieve, neerwaartse spiralen, die dienden doorbroken te worden.

Stilte heeft dus ook iets lelijks, omdat ze er door haar schoonheid doet naar verlangen. En dit verlangen doet pijn, brengt pijn, tenzij.....

men weet hoe men met dit verlangen dient om te gaan, en wat de ware toedracht van die schoonheid is.

Dit is dan ook de drijfveer voor deze thesis, vragen als:

- Waarom ben ik zo begaan met, en zo gefascineerd door stilte?
- Waarom is het zo moeilijk haar te vinden?
- Waarom kan ze er niet constant zijn?
- Is het überhaupt wel mogelijk absolute stilte te vinden?
- Waarom spookt dat woord steeds weer door mijn hoofd?
- En ga zo maar verder...

kwamen steeds weer op in mijn hoofd.

Hierbij wil ik alvast mijn leraren Atma Muni en Suman héél erg bedanken voor de vijf jaren onderricht die ze mij hebben gegeven. Een onderricht in wat Raja yoga is en wat haar oorsprong is. En natuurlijk ook mijn man Constant wil ik bedanken, voor al zijn begrip, liefde en hulp die hij voor mij toont.

Zij hebben me geholpen een deel van mijn vragen te beantwoorden. Met een deel bedoel ik, dat ik nu verstandelijk begrijp wat de ware toedracht is van die vragen, en dat ik weet hoe ik nu eindelijk die stilte kan bereiken.

Het andere deel kunnen mijn leraren me jammer genoeg niet bijbrengen. Dat kan ik slechts alleen doen, omdat ik, wat zij mij verstandelijk hebben bijgebracht, nu zelf in de praktijk moet

eigen maken. Ik moet het zelf tot in het diepst van mijn vezels ervaren. Het woord stilte is geen doe- woord, maar een woord dat dient ervaren te worden. Het is een woord dat zich laat ervaren wanneer de juiste omstandigheden daarvoor zijn geschapen, en die omstandigheden hangen jammer genoeg niet af van wat er in de buitenwereld gebeurt, maar wel van wat er in uzelf, vanbinnen, gebeurt. De juiste omstandigheden in de buitenwereld kunnen een stilte-ervaring wel bevorderen, maar zijn absoluut geen noodzaak.

Laten we in de komende hoofdstukken het woord stilte eens wat dieper bestuderen en hopen dat het zich in de kaarten laat kijken.

Stilte

Min de stilte in uw wezen.

Min de stilte die u bezielt.

Zij die alle stilte vrezen,

Hebben nooit een hart gelezen,

Hebben nooit geknield.

Guido Gezelle

2) Geluid

a) Wat is geluid

➤ Definitie

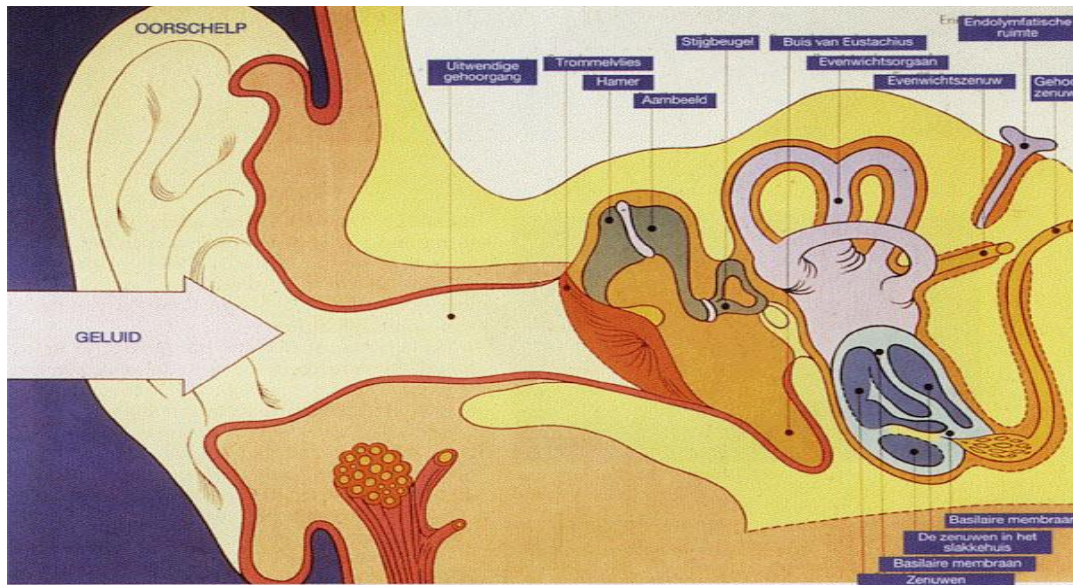
Geluid is het geheel van door het oor waarneembare trillingen. Deze trillingen kunnen zich in de vorm van geluidsgolven door de meeste stoffen voortplanten. Mechanisch trillende lichamen (snaar, stembanden, bladeren van bomen in de wind, enz.) geven, wanneer ze in beweging komen, aanleiding tot snel opeenvolgende kleine drukstoten in elastische milieus als lucht, water, metalen, enz. Geluid is dus een wisselende druk in lucht, die zich als een golf voortplant. Hoorbaar geluid is de ervaring (waargenomen door het oor) van zeer kleine en snelle veranderingen van de luchtdruk, boven en onder een constante waarde. De "constante" waarde is de luchtdruk van de atmosfeer (ongeveer 100.000 pascal. Pascal is de eenheid van druk). De luchtdruk van de atmosfeer verandert langzaam, zoals te zien is op een barometer. Bij geluid verandert de luchtdruk snel, dat is te meten met een microfoon. Het gedrag van geluid wordt bestudeerd in de akoestiek.

➤ Stilte

Is de ervaring van geen enkel geluid, of de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd. Stilte kan echter ook als beklemmend of bedreigend worden ervaren. Hierover meer in HFST 4)c) blz. 15.

De ervaring van "geen geluid" betekent niet dat er geen geluid aanwezig is. De gehoordrempel van de mens bedraagt 0 decibel. Dit betekent dat er bij de gehoordrempel toch een geluidsdruk kan heersen van 2×10^{-5} Pascal. Geluid met een lagere geluidsdruk kan dan nog wel aanwezig zijn, maar wordt dan niet door mensen gehoord.

➤ Hoe wij horen



Het oor is een uiterst gevoelig zintuig dat zowel fijne geluiden als geweldig lawaai waarneemt. Het geluid komt via de oorschelp en de uitwendige gehoorgang langs het trommelvlies binnen. Het trommelvlies trilt en geeft geluid door aan het middenoor via hamer, aambeeld en stijgbeugel. Via deze gehoorbeentjes wordt het geluid tot aan het slakkenhuis in het inwendige oor geleid. In het slakkenhuis bevinden zich zo'n 20.000 haarcellen die als een soort antennes voor de registratie van het geluid zorgen. Op die haarcellen zitten zintuighaartjes, die de geluidstrillingen omzetten in elektrische signalen of zenuwimpulsen, die dan via de gehoorzenuw naar de hersenen worden gezonden voor verwerking.

Bij een overdreven of langdurige blootstelling aan lawaai worden de zintuighaartjes beschadigd. Ze registreren nog geluiden, maar niet meer zoals het hoort. Het gevolg zijn bv. de suizingen die men hoort na een luide knal of na een lawaaierig avondje uit. De zintuighaartjes herstellen zich na dergelijke lichte verstoringen. Indien die beschadigingen echter geregeld optreden, kan er blijvend letsel optreden waardoor men bepaalde geluiden niet meer hoort, geen gesprek meer kan volgen in een rumoerige omgeving of problemen heeft om in groep een gesprek te voeren of om een cinema- of theatervoorstelling te volgen.

➤ Decibel

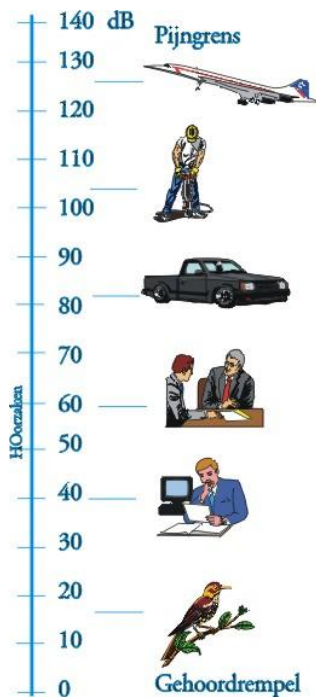
De verhouding tussen de geluidsintensiteit die net waargenomen kan worden en die als pijnlijk hard wordt ervaren, is 1.000.000.000.000 (10^{12}), een voor de praktijk vrij lastig hanteerbare schaal. Hierom is de (deci)(10)Bel als eenheid ingevoerd. De Bel-schaal is een logaritmische schaal, waarmee de hoorspan van een goed werkend oor wordt verdeeld in 12 stappen. Als grondgetal voor het logaritme is het getal 10 genomen.

Wanneer het geluidsniveau met 1 Bel verhoogt wordt, betekent dit dat de intensiteit 10 maal zo groot is gemaakt. Het menselijk oor is echter in staat veel kleinere verschillen waar te nemen, tussen 0,2 en 0,3 Bel. Met de decibel (dB) wordt de schaal verdeeld in 120 stappen.

De dB is een verhoudingsmaat. Hierdoor kunnen we niet zondermeer praten over het absolute geluidsniveau in dB. Als we de dB maat absoluut willen gebruiken, moet de referentie worden vermeld. In de natuurkunde wordt voor alle frequenties een zelfde referentie gebruikt: 2×10^{-5} Pascal. Wanneer bij het gebruik van de dB deze referentie wordt gebruikt spreken we van dB

SPL. Wanneer als referentie de toondrempel wordt gebruikt van goedgehoorde jongeren, spreekt men van dB Hearing Level (dB HL).

In onderstaande figuur zijn geluidsniveaus van een aantal dagelijkse geluiden weergegeven.



Pijnlijk, schadelijk

Vuurwapens, sirenes, straaljager	140- 70 dB
Startend vliegtuig op 50 m afstand.....	140-170 dB
Autoradio's op vol volume	140 dB
Rockconcerten, luide passages tijdens klassiek concert	90-130 dB
Een massa schreeuwende kinderen	120 dB

Hinderlijk, kans op beschadiging

Draagbare radio's, walkman op vol volume.....	90-115 dB
Grasmaaiers en kettingzagen met benzinemotor	90-105 dB

Zeer luid

Elektrisch scheerapparaat, wekkeralarm, haardroger, stofzuiger en andere huishoudelijke apparatuur.....	70-85 dB
Rumoerige klas, schoolbus en speelplaats	70-85 dB

Matig

Normaal gesprek	60 dB
Regen.....	50 dB
Rustige kamer, kantoor.....	40 dB

Stil

Gefluister, tikkend uurwerk.....	30 dB
Leeszaal in een bibliotheek.....	20 dB
Vallend blad.....	10 dB

Maar voor mensen met een overgevoeligheid voor geluid (hyperacusis) kan het geringste geluid al teveel zijn.

➤ **Gehoorgeschediging**

De invloed van lawaai op het gehoor hangt af van de frequentie (hogere tonen zijn in het algemeen schadelijker dan lage), de duur van de blootstelling en de intensiteit (de sterkte van het geluid).

Een blootstelling aan een geluidsniveau van 80 dB gedurende 8 uur per dag wordt aanzien als de veiligheidsgrens. Geluidssterkten van 100 dB en sterker doen pijn aan de oren. Zij beschadigen de zintuighaartjes vaak onherroepelijk. Boven de 140 dB kan één enkele blootstelling gehoorschade veroorzaken. Bij herhaalde blootstelling aan geluidssterkten van 90 dB, kan er eveneens blijvende schade ontstaan.

➤ **Bronnen van lawaai**

In de industrie zijn de gevaren van blootstelling aan lawaai goed gekend. De geluidsniveaus moeten op de arbeidsplaats beneden 85 dB blijven. Bovendien moeten een aantal voorzorgsmaatregelen genomen worden, zoals het dragen van gehoorbescherming, het geregeld laten uitvoeren van een gehooronderzoek en dergelijke.

In het gewone leven is men zich echter veel minder bewust van de 'lawaai-belasting'. Veel lawaaierige vrijetijdsactiviteiten worden geregeld herhaald en leiden tenslotte tot aantoonbare en onherstelbare beschadigingen. Vooral mensen van 13 tot 30 jaar lopen het meeste risico door een lawaaierige vrijetijdsbesteding (dancings, iPod, motorraces, ..). In discotheken worden doorlopend geluiden met een sterkte van 90 tot 130 decibel geproduceerd, met pieken die soms tot 170 decibel kunnen gaan. Eén enkele blootstelling aan een dergelijk geluid kan volstaan voor een onherstelbare gehoorgeschediging.

➤ **Wat is hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid)?**

Voor iedere goedgehoorende kunnen bepaalde geluiden al hinderlijk zijn, bijvoorbeeld het geluid van een vrachtauto die met gierende remmen tot stilstand komt, een opgevoerde brommer, een zaagmachine, een deur die hard wordt dichtgeklapt.

Maar mensen met hyperacusis ervaren daarentegen veel meer geluiden als te sterk en onaangenaam omdat hun tolerantie voor geluid schrikbarend is afgenomen.

Voor deze mensen zijn heel gewone geluiden vaak niet te verdragen. Denk maar aan een lopende kraan, een wc die doorgetrokken wordt, het gerammel van de vaat, schreeuwende kinderen, het muzikje in de wachtkamer van de dokter, enz.

Bij sommige mensen doet dit soort geluiden zelfs pijn aan de oren.

De oren van mensen met hyperacusis hebben hun zogenaamd "dynamisch bereik" verloren. Dit is het vermogen van onze oren om zich snel aan te passen aan wisselende geluidssterkten. Gezonde oren kunnen geluiden verwerken vanaf de gehoordrempel bij 0 dB tot de pijngrens van ongeveer 130 dB. Bij deze gehooraandoening ligt de gehoordrempel veel hoger (bijv. bij 30 dB) en de pijngrens veel lager (bijv. bij 100 dB). Men zegt dan dat het dynamisch bereik sterk is afgenomen. Door dit verlies worden bijna alle dagelijkse geluiden als pijnlijk luid en onverdraaglijk ervaren. Hun leed is op dit ogenblik nog niet echt te behandelen, omdat de wetenschap nog geen precies zicht heeft op hoe geluidsprikkels in de hersenschors worden verwerkt. Daarbij komt dat het mechanisme in het slakkenhuis van het oor - dat geluid opvangt, omzet en doorstuurt naar de hersenen - microscopisch klein is en vrijwel onbereikbaar voor empirisch onderzoek. Hyperacusis is geen levensbedreigende aandoening, maar het zadelt de betrokkene wel op met sociale problemen in het dagelijkse leven. Hij kan alleen maar hopen dat huisgenoten, familieleden, vrienden en kennissen begrip opbrengen voor zijn akoestische gestoordheid.

Oorzaken

Over de oorzaken van hyperacusis is nog weinig bekend. Het zou kunnen worden veroorzaakt door:

- Blootstelling, vroeger en nu, aan hard lawaai op de werkvloer
- Blootstelling aan (te) harde muziek
- Hoofdletsel, waaronder "whiplash"
- Gebruik van bepaalde medicijnen
- Onvoorzichtig uitspuiten van het oor
- Een tumor in het hoofd
- Problemen met het kaakgewricht
- Ziekte van Lyme (tekenbeet).
- Verder kan het een begeleidend symptoom zijn bij bv.:
 - # Migraine
 - # Ziekte van Ménière
 - # Williams' Syndroom (vertraagde ontwikkeling)
 - # Bell's Palsy (acute verlamming van de aangezichtsenuw)
 - # Ziekte van Tay-Sachs (vorm van zwakzinnigheid)
 - # Fibromyalgie (chronische spierpijn).

b) Noodzaak van geluid

Geluid is voor horende mensen erg belangrijk; het wordt onder andere als volgt gebruikt en ervaren:

- voor onderlinge communicatie (spraak en gehoor)
- als waarschuwingssignaal, bijvoorbeeld bij een toeter van een auto, een overweg, een brandalarm en dergelijke
- voor amusement en ontspanning als muziek, film
- als rustgevend zoals de geluiden in de natuur.
- Bij blinde mensen is het geluid nog belangrijker. Onderstaand verhaal illustreert dit zeer goed:

Op de radio hoorde ik onlangs het verhaal van een man die al van in zijn kindertijd bezeten was van auto's, moto's, scooters, enz. Hij had samen met zijn vader een crossparcours gemaakt omheen het tuinhuis, om er met een scooter op rond te rijden. Na lang oefenen kon hij dit parcours letterlijk en figuurlijk blindelings afleggen. Als vreemde mensen hem zagen rijden, zouden ze helemaal niet gedacht hebben dat hij blind was. Op een bepaald moment stopte hij de motor tijdens het rijden. Hij reed pardoes ergens tegenaan, daar zijn referentiekader verdwenen was, namelijk de weerkaatsing van het scootergeluid op de wanden in de omgeving. Hij werd er zich op slag van bewust hoe belangrijk het geluid van zijn scooter wel was om feilloos de nodige bochten te kunnen maken.

c) Geluid versus lawaai

Geluid kan zeer belangrijk zijn, maar wanneer geluid lawaai wordt spreekt men van lawaaioverlast, en dit heeft nefaste gevolgen voor de gezondheid.

➤ **Gevolgen op de gezondheid**

Ongunstige gezondheidseffecten door lawaai

Soms horen we “plots” het geluid van stilte als de airconditioning afslaat, de ijskast stopt met zoemen of er even geen verkeer voorbij raast. Dan slaken we een zucht van opluchting. Een moeder die onder een aanvliegroute van een vliegveld woont, vertelde me dat ze zag hoe haar kinderen telkens, als het achtergrondgeluid van landende en opstijgende vliegtuigen even wegviel, hun schouders ontspannen lieten zakken. Stilte is geen overbodige luxe, ze is voor ons welzijn onmisbaar. Dankzij stilte komen we tot onszelf en tot elkaar. We weten allemaal welke gevolgen te veel drukte op ons heeft. Ook al merken we het misschien niet: de spanning slaat zich op in ons lichaam. Voortdurende blootstelling aan lawaai leidt tot stressreacties omdat we ongeduldiger, gefrustreerder en bozer worden. De ademhaling wordt oppervlakkiger, waardoor spieren verkramppt raken en het metabolisme en de spijsvertering verstoord raken. Lichamelijke kwalen, zoals een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, nemen hierdoor toe. Vaak treedt ook een slaapverstoring op. Als we de stroom van gedachten die in ons opkomen niet meer kunnen verwerken verlangen we intens naar stilte, vrede en rust. Dit verlangen is de poort naar bewustwording.

De nefaste gevolgen van lawaai zijn niet alleen merkbaar bij de mens, maar ook in het dierenrijk. En dit zowel boven als onder water.

- Het feit dat er meer walvissen en dolfijnen dan vroeger aanspoelen aan de kusten, heeft te maken met de toename van het geluid onder water. Dat is in veertig jaar tijd ongeveer vertienvoudigd. Olie- en gasboringen, scheepvaartverkeer en militaire oefeningen met sonar zijn de grootste oorzaken. Over de invloed hiervan op zeezoogdieren worden nu langzaam gegevens bekend. Onderzoek van een aantal gestrande bruinvissen bracht bijvoorbeeld aan het licht dat ze bloedingen in het binnenoor hadden. De Nederlandse zeezoogdierdeskundige Ron Kastelein hierover:

'Vooral spitssnuitdolfijnen zijn kwetsbaar voor laagfrequente geluiden. Dit omdat ze een erg doorbloede kop hebben. Een bloeding in het binnenoor kan het evenwichtsorgaan verstoren waardoor het dier zich vreemd gaat gedragen. Het zichzelf laten stranden is dan vermoedelijk zijn laatste instinct.'

- Koolmezen die in grote steden leven, zingen hun lied in een hogere toon dan hun soortgenoten in een rustiger omgeving. Oorzaak: het verkeerslawaai, waar zij bovenuit moeten komen. Bij roodborstjes is zelfs al vastgesteld dat ze er in verstedelijkte gebieden niet voor terugschrikken om 's nachts te zingen. Dan is de kans het grootst dat ze worden gehoord. Deze gedragsverandering vloeit overigens ook deels uit lichtvervuiling voort.

De vogel met het meest onvoorspelbare gedrag blijft in elk geval de spreeuw. Met zijn talent om geluiden na te bootsen, neemt zij tegenwoordig ook GSM- beltonen over.

➤ Overlast

Hoewel er echt sprake kan zijn van overlast, is ook dat subjectief. Voor velen is zelfs gewoon geluid al lawaai.

Het verschil tussen geluid en lawaai is dat 'geluid' de natuurlijke uiting is van het leven in en om ons heen en 'lawaai' het etiket dat we erop plakken als we niet kunnen luisteren, het niet kunnen verdragen.

Bij een oplettende moeder roept het huilen van een baby moedergevoelens op; bij een buitenstaander mogelijk ergernis. Vervreemd als we zijn van innerlijke stilte, komen veel geluiden over als een regelrechte aanval op ons gemoed. Daar proberen we ons uit alle macht tegen te beschermen, een gevecht dat bij voorbaat gedoemd is tot mislukken. We worden daardoor steeds opgewondener en kwetsbaarder en raken er steeds meer door uit ons evenwicht, tot we ons verzet opgeven en onze agitatie tot bedaren laten komen.

Volgend verhaal illustreert mooi hoe gedachten ons om te tuin kunnen leiden.

Ten einde raad ging een man naar zijn leermeester om zich te beklagen over de chaos in zijn leven. 'Meester!', zei hij, 'ik houd het niet langer uit en het wordt met de dag erger. Mijn vrouw, mijn acht kinderen, mijn schoonouders en ik wonen in een kamertje. We lopen elkaar voor de voeten en hebben voortdurend ruzie.' De meester dacht na en liet de man beloven dat hij al zijn instructies zou opvolgen. De meester vroeg hem of hij dieren had. Die had hij: een koe, drie geiten en een paar kippen. 'Mooi zo', zei de meester, 'haal die allemaal in huis.' De man was ontzet bij de gedachte alleen al, maar beloofd was beloofd! De volgende morgen, de zon was net op, stond hij al weer bij zijn meester op de stoep. 'Het is nu echt de hel!' Het was in zijn huis een beestenbende en een heksenketel, hij werd er gek van! 'Maar mijn zoon toch', zei de meester, 'zet die kippen dan maar weer buiten de deur.' De volgende dag kwam de man in tranen terug: 'Het werkt niet, de geiten hebben het eten en de matrassen opgegeten. Wat moet ik doen?' 'Ga naar huis', zei de meester, 'en zet de geiten maar weer buiten.' Het duurde niet lang of de man was weer terug. De koe had hem de hele nacht wakker gehouden. 'Dat zat er dik in', zei de meester. 'Ga naar huis en zet de koe weer in de wei.' En wie stond er de volgende dag met een stralend gezicht bij het huisje van de meester? 'Meester, hoe kan ik u bedanken? Het is weer allemaal koek en ei bij ons thuis. Ik kan mijn geluk niet op!'

Als én je hoofd boordevol gedachten zit, én er gelijktijdig ook allerlei externe geluiden om aandacht vragen, denk je dit te kunnen oplossen door nog meer en nog sneller te denken, spreken en handelen. Ten slotte raak je doodop, omdat je niet geluisterd hebt naar je lichaam en naar je werkelijke gedachten. Onwerkelijke gedachten zijn eindeloos piekeren, je laten afleiden, fantaseren, dagdromen, oeverloos speculeren, gissen en beoordelen. Dit zijn de oorzaken die stilte in de weg staan en dus overlast bezorgen.

Werkelijke gedachten zijn deze die geen kleuringen, emoties, vooroordelen, enz. veroorzaken.

➤ Overlast door teveel lawaai in het hoofd

Dagelijks ondergaan we heel wat lawaai op het werk, in het verkeer, in de winkel, door muziek, geroep, discussies, enz. Dit wekt uiteindelijk een diep verlangen naar stilte en evenwicht, waar we krampachtig naar op zoek gaan. Eerst uitwendig, dan door zich terug te trekken in de natuur, door zich thuis op te sluiten, door andere mensen te ontlopen. Maar..... nog steeds is er geen stilte, hoe stil jou omgeving ook geworden is. Zolang het rumoer in je hoofd, je gedachten, je oeverloze inwendige discussies blijven duren, kan je onmogelijk stilte vinden.

Het lijkt alsof al deze drukte van de buitenwereld komt. Er zijn mensen die de hele planeet af reizen om rust en stilte te vinden, maar waar ze ook heen gaan, hun geest reist altijd en overal met hen mee. Fysieke afzondering blijkt geen garantie te zijn voor stilte of vrede.

Ikzelf heb ooit een tiendaagse Vipassana meditatie in Dilsen, te Limburg, bijgewoond. Vipassana is een proces van zelfobservatie, met als doel de geest tot in de diepste lagen te zuiveren van negativiteit en onzuiverheden als woede, haat, hebzucht en angst. Naarmate de invloed hiervan zwakker wordt, komen positieve eigenschappen zoals liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid vanzelf tot ontwikkeling. Ik dacht er te gaan genieten van de absolute stilte, omdat dit centrum in een zeer mooi en rustig natuurgebied gelegen is, en omdat we acht dagen niet mochten praten. Ik heb in mijn hele leven nog nooit zoveel lawaai gehoord dan daar. Door al die uitwendige stilte, drong het pas echt tot me door dat ik zelf heel veel lawaai produceerde. Het lawaai afkomstig van gedachten gevormd tijdens het leven, en onder invloed van maatschappij en cultuur, en die nu de basis zijn voor mijn conditioneringen, vooroordelen en kleuringen. Het zijn juist deze gedachten die vermoeiend zijn en die zorgen voor stress. Stress die vaak zo diep gaat, dat deze zich uit in lichamelijke klachten zoals darmklachten, hoofdpijn, nekpijn enz. Pas als je bewust wordt van dit soort rumoer, ben je klaar om te luisteren. Dan ga je niet meer in die gedachten op of laat je je niet meer meeslepen door die gedachten. Je bent je als het ware bewust van het opkomen van een gedachte, maar, doordat je je jezelf er niet meer in verliest, maar ze enkel objectief waarneemt, zal deze als vanzelf weer verdwijnen. Dit geeft rust, brengt je dicht bij de stilte.

Geen mens kan ons stilte geven. We moeten zelf leren luisteren. Dan duiken we onder de rusteloze golven van onze geest en ontdekken daar een zee van vrede en stilte.

Nu lijkt het of het denken een vijand is, maar dankzij het denken kunnen we juist dingen begrijpen, communiceren en creatief zijn. Denken is voor ons leven onmisbaar, we moeten het dus beslist niet onderdrukken. Als de geest vrij is van opwinding en begeerte, is hij een prima thuishaven, vol diepe stilte, en een prachtig instrument voor creativiteit en slimme oplossingen.

Het verstand is een voortreffelijk instrument als je het goed gebruikt. Bij verkeerd gebruik werkt het destructief. Eigenlijk is het niet zo dat we ons verstand verkeerd gebruiken; want meestal gebruiken we het niet; maar gebruikt het verstand ons. Met andere woorden: wij geloven dat wij ons verstand zijn. Wij hebben ons dus laten overnemen door het verstand, terwijl het verstand alleen maar een instrument hoort te zijn.

Het begin van stilte is het besef dat je niet het instrument (de denker) bent. Als je dat weet, kun je de denker gaan waarnemen. Op dat moment wordt er een hoger bewustzijnsniveau actief.

3) Luisteren

Door te luisteren naar onze innerlijke “valse” stemmetjes, die ons afleiden, oordelen vellen, plannen voor de toekomst beramen, het verleden herkauwen, willen we de herrie van de wereld ontvluchten. De wens om te vluchten is in wezen niets anders dan de wens verlost te zijn van onze innerlijke monologen.

Vluchten kan echter niet, echt luisteren wel. Begin naar de stem in je hoofd te luisteren, besteed vooral aandacht aan de herhalende gedachtepatronen, probeer onpartijdig naar die stem of gedachte te luisteren. Beoordeel of veroordeel dus niet wat je hoort. Op die manier ben je jezelf niet alleen bewust van die gedachte, maar ook van jezelf als de getuige van die gedachte. Terwijl je naar de gedachte luistert, voel je een bewuste aanwezigheid (je eigen stilte) achter de gedachte. De gedachte verliest op die manier haar macht over je, en houdt op, doordat je deze niet meer van energie voorziet. Met andere woorden: je gaat niet meer mee met de gedachte. Dit betekent het einde van onvrijwillig en dwangmatig denken. Als de gedachte tot zwijgen komt, ervaar je een breuk in de gedachtestroom, een leegte van ‘niet denken’. In het begin zijn die onderbrekingen kort, misschien maar een paar seconden. Maar geleidelijk aan worden ze langer. Tijdens zo’n onderbreking voel je een zekere vrede en stilte in jezelf. Door oefening wordt het besef van vrede en stilte dieper.



Noorwegen: Gairhanger Fjord

Hier volgt een gedicht van Evelien Lenaerts over zoeken, vinden, en de diepe inwerking van stilte.

Gevouwen handen

*Het is stil
fluisterend stil
Ik ben één met de stilte
en in de stilte van mijn hart,
luister ik
naar dat wat ik in het gejaagde gaan
van het dagelijks bestaan,
niet horen kan
niet horen wil ...*

*Gevouwen handen
ze steunen elkaar
ze steunen mij
Verstrengelde vingers,
bron van warmte en vertrouwen
van hoop
van kracht*

*Geen weelderige woorden
noch vrome gebaren
geen zinloze taal
Maar echt en oprecht
zachte klanken
eenvoudig
gemeend*

*Het is stil
fluisterend stil
Ik ben één met de stilte
en in de stilte van mijn hart
heb ik gezocht
en gevonden
heb ik gevonden
wat (ogenschijnlijk) ontbrak*

Mooi toch hoe uit dit gedicht blijkt hoe de schrijfster op zoek is naar de stilte, deze probeert te vinden door te luisteren, en deze uiteindelijk vindt in haar eigen hart, in zichzelf. Het woord (ogenschijnlijk) heb ik er zelf tussen geplaatst, omdat dit het gedicht, voor mij persoonlijk, compleet maakt. Immers, de stilte is er altijd geweest. Alleen was ik mij er niet meer van bewust, waardoor ik dacht, dat het nog ontbrak.

4) Stilte

a) Wat is stilte

Stilte is de ervaring van geen enkel geluid, of de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd.

De ervaring van "geen geluid" betekent niet dat er geen geluid aanwezig is.

Is er wel ergens ter wereld een plek zonder geluid? Zelfs bovenop de bergtoppen ruist nog de wind, in het bos hoor je bladeren ritselen en regendruppels vallen, er is het geluid in je eigen lichaam.

Het geluid van stilte; er bestaat niet eens stilte zonder geluid. Hoe intenser we luisteren, hoe beter we de stilte binnen de geluiden horen. Zo ontdekken we in alle geluiden en in de stilte ons eigen hart, dat overal vrede mee heeft. Zo worden we door geluiden verrijkt met inzicht. Rust is de stilte van je hart, en ontdek dat stilte altijd dichtbij is, en de belangrijkste dimensie van ons bewustzijn is. Het begin hiervan is dat we alles loslaten waarmee onze geest is dichtgeslibd. In de openheid van de innerlijke stilte spreekt helder en vriendelijk de wijsheid van ons hart.

b) Waarom kennen we geen stilte

We kennen geen stilte omdat we voortdurend leven in een subjectieve wereld waarin verleden en toekomst heel belangrijk zijn. Het verleden is de bron van onze conditioneringen en de toekomst is de bron van onze angsten.

Angst voor verandering, voor wat gaat komen. We zijn steeds weer opnieuw bezig alles onder controle te houden. Er gaat heel veel energie, tijd en aandacht zitten in onze pogingen vervelende ervaringen te vermijden, uit de wereld te helpen of ten goede te keren. Er gaat evenveel energie, tijd en aandacht zitten in het alsmaar proberen leuke ervaringen te vinden, vast te houden en niet te verliezen. Het is een vicieuze cirkel die we maar moeilijk kunnen doorbreken. Blijven hangen in de cyclus van najagen en vermijden is een probaat middel om je diep ongelukkig en rusteloos te voelen.

We vinden het heerlijk om geprezen te worden, te winnen, te slagen en gevleid te worden. Dat geeft ons een goed gevoel, we voelen ons waardevol en geaccepteerd. Hoewel dat op zich allemaal positieve ervaringen kunnen zijn, kan het najagen ervan leiden tot negatieve gevoelens. Blaam, falen, verlies en pijn maken diepe indruk op ons en roepen oude, vertrouwde echo's op van minderwaardigheid, ontoereikendheid en waardeloosheid. Als we vastzitten in die cyclus van najagen en vermijden, merken we dat we onderhevig zijn aan eindeloze stemmingswisselingen en steeds veranderende ideeën over onszelf die op hun beurt worden geregeerd door nieuwe ervaringen en veranderende omstandigheden. Dan is ons innerlijk evenwicht onderworpen aan de grillen van uiterlijke gebeurtenissen en het denken.

Maar hoe dramatisch, intens of overtuigend onze ervaring van dit moment ook is, ze is al bezig te veranderen in iets anders. Als we minder bang zijn voor pijn en verdriet, hoeven we ook niet zo verbeteren achter genot en plezier aan te jagen en krampachtig problemen te vermijden. Als we nuchterder, evenwichtiger en met meer onderzoek omgaan met de kritiek en de beschuldigingen die onvermijdelijk ons pad kruisen, hoeven we niet spastisch te bedelen om waardering. Stilte openbaart ons een diepe, rijpe innerlijke authenticiteit, waardoor we er minder toe geneigd zijn ons zelfbeeld te laten bepalen door de veranderingen in ons leven, of de stemmingswisselingen in onze geest. Zo leren we meer ontspannen en open te leven.

De vreugde van stil zijn leert ons vrijgeviger, zorgzamer en meevoelend te zijn. Als we stevig verankerd zijn in ons geluk, bevrijden we daarmee mensen en gebeurtenissen van de tirannie van onze eisen en verwachtingen. Dan komen we tot de ontdekking dat we de mensen in ons leven op een dieper niveau accepteren.

Verwachting is een meester in het saboteren van geluk en stilte. We hebben zoveel blauwdrukken en schema's waaraan het leven zich volgens ons zou moeten houden, zoveel maatstaven waaraan anderen ons inziens moeten voldoen en we stellen zulke hoge eisen aan onszelf.

Harmonie is je afstemmen op de dingen zoals ze zijn en niet op hoe je graag zou willen dat ze waren. Het is bewust leven in het nu, het nu waarin geen plaats is voor verleden en toekomst.

a) Wat is negatieve stilte

Stilte kan ook als beklemmend of bedreigend worden ervaren. Net zoals het spreekwoord "stilte voor de storm" boekdelen spreekt.

Wanneer je gevoelig bent voel je letterlijk de beklemmende sfeer van stilte voor het losbarsten van een hevig onweer. Dit fenomeen kan men ook waarnemen bij mensen. Ook daar is er die beklemmende stilte net voor en net na iemands woede-uitbarsting. Stiltes na ruzies zijn altijd ondraaglijk.

In het boek "*De stilte en het onuitsprekelijke*" van Antoon van den Braembussche lees je hoe een kind dat werd misbruikt zich terugtrekt in stilte. Haar vriendje voelt wel dat die stilte iets verbergt maar kan het niet achterhalen. De rest van de klas laat haar links liggen omdat ze zo "anders" is. Ze kan haar pijn niet laten zien uit angst voor wraak van de dader. Stilte is hier de oplossing om haar geheim te verbergen. Dit is een erg pijnlijke stilte, gestoeld op angst. Net zoals een dier zich stil en gedeisd houdt wanneer het zich als een potentiële prooi voelt. Dit is een stilte voortkomende uit de drang tot overleven.

Dit is negatieve stilte. Al deze vormen van stilte zijn een gevolg van angst. Angst werkt alleen maar tegen omdat je niet meer helder en neutraal kan denken.

Helaas wordt stilte ook gebruikt als middel om te straffen, te misbruiken en te onderdrukken. In probleemgezinnen wordt stilte gebruikt om anderen liefde en genegenheid te onthouden, te isoleren of te verwerpen. Deze ervaring draag je levenslang mee, maakt dat je stilte per definitie aanvoelt als gevaarlijk en bedreigend.

Hoeveel mensen worden er wereldwijd niet onzichtbaar en machteloos gemaakt door een opgedrongen stilzwijgen? Bejaarden, homoseksuelen, vrouwen, kinderen en dissidenten worden de mond gesnoerd ter verbanning naar de schaduw van het leven.

In een militaire gevangenis zit een man die tot eenzame opsluiting veroordeeld is omdat hij een bewaker heeft gedood. Elk contact met mensen wordt hem ontzegd. Hij heeft al jaren geen andere menselijke stem gehoord, heeft zelf tegen niemand iets kunnen zeggen en niemand heeft hem nog aangeraakt. Hij is een levende dode. Stilte, op de verkeerde manier gebruikt, is een wapen om te isoleren, een vorm van martelen. Het eenzame hart wordt het recht op leven en liefde ontzegd.

Het vraagt veel moed om stil te zijn, want we zijn bang dat we, als we stil zijn, niet gehoord en gezien zullen worden, dat niemand ons dus ziet staan. We dragen immers allemaal herinneringen mee aan situaties uit onze jeugd, waarbij ons vermanend gevraagd werd te zwijgen. Herinneringen aan bestraffing, vernedering en genegeerd worden maken hier eveneens deel van uit.

Door dit soort herinneringen krijgt stilte iets onheilspellends en bedreigends. Woorden worden de manier om jezelf ervan te overtuigen dat je wel meetelt, dat je er wel toe doet, dat je wel gewild bent en dat men wel van je houdt. Ons motto wordt: "Ik spreek, dus ik ben." Soms denken we dat schreeuwen de enige manier is om de aandacht te trekken en de liefde te krijgen die we voor ons gevoel van eigenwaarde nodig hebben. Stel, je gaat naar een feestje. Je kent er niemand. Opeens hoor je jezelf tegen omstanders allerlei verhalen vertellen over de 'belangrijke' dingen die je in je leven gedaan hebt, en dit telkens opnieuw! Net als het kind van vroeger dat met z'n 'Kijk naar mij!' steeds om bevestiging vroeg. Het valt in situaties die je eng vindt niet altijd mee stilte een kans te geven, vooral niet als je niet met stilte vertrouwd bent. Kunnen we de innerlijke stilte vinden die ons in staat stelt de woorden te spreken die ons echt op een zinvolle manier met elkaar verbinden? Kunnen we de innerlijke stilte vinden die ons de kracht geeft te zeggen wat gezegd moeten worden? Kunnen we de stilte vinden die ons de ruimte biedt open te staan voor het onbekende en daarvan te leren?

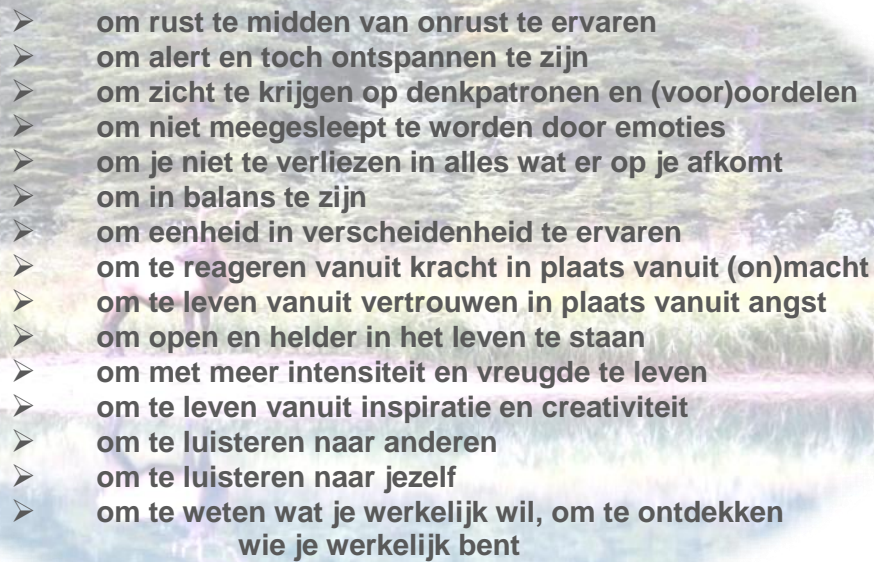
Zoals het misbruiken van stilte schade aanricht, zo leidt wijze stilte tot genezing.

Als we vrede hebben met de wereld, lost alle discussie op in stilte. Als we vrede hebben met onszelf, valt alle heisa die het gevolg is van het vellen van oordelen, bang zijn en schone schijn houden, weg. Stilte is een vorm van diepe harmonie, waarin alle wanklank en verdeeldheid verdwijnt. Stilte is vreugde, het vieren van het leven, de thuishaven, de plek waar zich dingen openbaren, de diepere inzichten die genezen en vrij maken.

5) Bewustwording en groei dankzij stilte

a) Belang van stilte

Waarom zijn innerlijke rust en stilte belangrijk?

- 
- om rust te midden van onrust te ervaren
 - om alert en toch ontspannen te zijn
 - om zicht te krijgen op denkpatronen en (voor)oordelen
 - om niet meegeslept te worden door emoties
 - om je niet te verliezen in alles wat er op je afkomt
 - om in balans te zijn
 - om eenheid in verscheidenheid te ervaren
 - om te reageren vanuit kracht in plaats vanuit (on)macht
 - om te leven vanuit vertrouwen in plaats vanuit angst
 - om open en helder in het leven te staan
 - om met meer intensiteit en vreugde te leven
 - om te leven vanuit inspiratie en creativiteit
 - om te luisteren naar anderen
 - om te luisteren naar jezelf
 - om te weten wat je werkelijk wil, om te ontdekken wie je werkelijk bent

Stilte is een voorwaarde voor een goede leefkwaliteit en daar kan nooit teveel van zijn. Uiterlijke, fysieke stilte, is niet noodzakelijk, maar voor velen wel een mogelijke opstap naar de innerlijke stilte. En die brug is cruciaal: de brug naar de innerlijke stilte, die vrije, open ruimte waar inzicht vanuit totale helderheid (opnieuw) mogelijk is.

Door zijn jachtige levensstijl heeft de moderne mens voor zijn lichamelijke en psychische gezondheid en welzijn meer dan ooit behoefte aan momenten van rust en stilte. Rust en bezinningsmomenten, die vroeger een natuurlijke plaats hadden in het dagelijks leven, moeten we nu zelf creëren en in ons eigen leven inbouwen. Dat is niet zo eenvoudig in een samenleving waarin de nadruk wordt gelegd op snelheid, consumptie en een hoge waardering voor activiteit. Waar het vroeger in huis nog vanzelfsprekend stil kon zijn, dringt nu het nieuws via vele televisiekanalen, radio of via internet zich op. Om die reden wordt het steeds moeilijker om rust en stilte in ons leven in te bouwen. Nochtans kan uiterlijke stilte een mens terugbrengen tot innerlijke rust, waarin energie, zelfvertrouwen en gezondheid herstellen.

Stilte is de grondtoon in ons leven, waar een zekere vrede van uit gaat, die je kunt ervaren. Stilte kan heilzaam zijn voor wie veel stress ervaart of door een pijnlijke periode gaat. Stilte is een basisbehoefte van de mens om voeling te houden met zichzelf, om antwoorden te krijgen op wezenlijke vragen in ons bestaan. Door stilte staan we letterlijk stil bij dat wat echt belangrijk is in het leven, kunnen we ervaren dat werkelijke rijkdom niet buiten ons te vinden is, maar in het moment van "aandachtig- stil- zijn".

Dit geeft een ondertoon van rust en vrede in ons dagelijks bestaan, waardoor gedachten en gevoelens ons minder in hun greep houden. Eenmaal weer in contact met deze stilte in onszelf, kunnen we, ook in de drukte en snelheid van alledag, hierop terugvallen.

We hebben stilte nodig om naar ons eigen hart te kunnen luisteren en dat van een ander te kunnen raken. De Chinese wijze Lao Tse (5de eeuw v.C.) leerde ons al:

Neem de tijd om te luisteren

naar wat zonder woorden wordt gezegd.

Neem de tijd om te gehoorzamen aan de wet

die te subtiel is om te worden vastgelegd.

Neem de tijd om te eren

wat onnoembaar is.

Neem de tijd om te versmelten

met wat geen vorm heeft.

Alle vormen van contemplatie, gebed en meditatie hebben één ding gemeen: hun eerbied voor stil zijn. Zij leren ons hoe we de herrie in ons hart en het eindeloze gediscussieer in ons hoofd tot bedaren moeten brengen. Zo ontstaat een ruimte waarin diepe stilte en ontvankelijkheid heersen. Het dringt al snel tot ons door dat stilte geen vacuüm of dorre woestenij is, maar de bron van creativiteit, liefde, mededogen en een wijsheid die transformatie bewerkstelligt.

b) Stilte educatie

Aandacht voor de kwaliteiten stilte, rust en ruimte vanaf de vroegste levensjaren, ontwikkelt ontvankelijkheid. Opvoeding is leren spreken en leren zwijgen. Stilte is het ideale medium voor verdiepende kennis- en informatieoverdracht.

Het wordt meer en meer aanvaard en bespreekbaar dat stilte- ervaringen bijdragen tot fundamenteel (ja, zelfs existentieel) leren. Binnen het onderwijs is er bij veel leerkrachten nog drempelvrees om dit onderwerp aan te raken. In het jeugdwelzijnswerk (vormend, therapeutisch, ...) daarentegen is hiervoor inmiddels heel wat openheid waar te nemen. Duidelijk is dat in de stilte veel groeipotentieel aanwezig is en dat spoort aan tot verdere reflectie en uitdieping.

Waarom stilte-educatie?

In haar boek "Leven met hooggevoeligheid" wijst Susan Marletta-Hart erop hoe weinig stilte er vandaag in het leven van kinderen is. En dat is jammer want hoe onrustiger de omgeving is, hoe rustelozer het kind meestal wordt. Kinderen weerspiegelen namelijk wat ze ervaren. Ze kopiëren gedrag, zo werkt hun leer- en ontwikkelingssysteem nu eenmaal. Zij zegt dus ook het volgende: 'Hoe kunnen we verwachten dat onze kinderen rustig en uitgebalanceerd zijn, wanneer we zelf als dolle mensen rond razen, het altijd druk hebben, altijd van alles moeten en willen, en zelden eens rustig zijn? Rusteloosheid kan eigenlijk als een ziekte van deze tijd beschouwd worden. Het lijkt overigens nog het meest op een verslaving, die de ziel langzaam en gestaag uitholt. 't Is treurig om te zien dat sommige kinderen al zo lang geplaagd worden door rusteloosheid. Omdat activiteit niet wordt ingedamd door rust, omdat geestelijke energie zijn tegenhanger verloren heeft, namelijk de verstillende energie. Daardoor is vaak al bij de allerkleinsten een essentiële balans verloren gegaan.'

Een baby kan al van drie maanden voor zijn geboorte geluid opvangen. Hij hoort de ritmische geluiden van het moederlichaam en reageert zelfs op dingen van buitenaf. Gelukkig dempt het middenoor van de baby, dat gevuld is met vruchtwater, het meeste van dat inkomende lawaai. Dat blijft zo tot het vocht is geabsorbeerd, wat pas een paar dagen na de geboorte het geval is. Dat biedt de pasgeborene een groot voordeel: het beschermt hem tegen de kakofonie van geluiden die meteen na de bevalling over hem wordt uitgestort. Zelfs met dat vocht in zijn oortjes moet de schok van die plotselinge overgang naar zoveel direct geluid heel groot zijn, werkelijk oorverdovend. Zonder vruchtwater als geluiddemper zou het ondraaglijk zijn.

In sommige Europese landen, zoals Zwitserland, is het verboden voor zwangere vrouwen om discotheken te bezoeken. Zo wil men in elk geval gehoorbeschadiging bij de foetus vermijden.

Hieruit blijkt dat men niet vroeg genoeg kan beginnen met het benadrukken van het belang van stilte en dit dan ook veelvuldig toe te passen.

Dagelijkse ontspanningsmomenten hebben een verstrekkende uitwerking. Als we even niet hoeven te denken, te reageren, te handelen, ontstaat er een gevoel van weldadige rust, van thuiskomen in onszelf. Onze geest is zelden in rust: We hebben tal van gedachten, ideeën, veronderstellingen en oordelen over onszelf, anderen, gebeurtenissen en situaties. Veel van die gedachten veroorzaken gevoelens en houden ons also onophoudelijk gevangen. We zijn innerlijk niet vrij.

Maar achter onze gedachten, gevoelens en onrust is er een vrede, een rust die er altijd is, waarin we als het ware thuiskomen bij onszelf. Na een stiltemoment ben je als kind en opvoeder beter in staat onbevangen je aandacht te richten op dat wat er in de klas of de gezinssituatie aan de orde is en daar naar te handelen. Het bevordert helderheid en inzicht in wat zich in onszelf en in anderen afspeelt.

c) Stilte als genezende kracht

Verslaving,tics en neuroses onder ogen zien.

Uit het boek "Illusies" van Ingeborg Bosch beschrijft hij hoe de hersenen een handeling al beginnen te regelen nog voordat we ons hiervan bewust zijn. Wanneer bijvoorbeeld iemand plots oog in oog komt te staan met iemand, begint in de hersenen een potentiële handeling op 550 milliseconden vóór de handeling daadwerkelijk uitgevoerd wordt, terwijl het bewustzijn pas ontstaat op 200 milliseconden voor de handeling begint. Je wordt je dus pas bewust van een besluit op 350 milliseconden nadat de actie in je hersenen al is begonnen. Er zit dus 350 milliseconden tussen het moment dat de hersenen op gang komen en het moment dat het bewustzijn ervaart dat er een beslissing wordt genomen. Je hebt dan nog 200 milliseconden over om al dan niet in te grijpen, wat door de onderzoeker die dit proces ontdekt heeft het 'vetorecht' genoemd wordt. De handeling begint dus voor dat je jezelf ervan bewust bent, maar je hebt wel een kans om de handeling te stoppen voordat die wordt uitgevoerd.

Als je het bewustzijn in die 200 milliseconden mist, zit je vervolgens al midden in je afweer en boosheid, blokkeer je jezelf, en is het ook zichtbaar en voelbaar voor de ander. **Het magische moment waarin het mogelijk is alles te veranderen wat je tot dan toe ongelukkig maakte duurt misschien maar deze 200 milliseconden!**

Het vraagt dus een bijzonder goed getraind bewustzijn om gebruik te kunnen maken van de vrijheid die deze 200 milliseconden bieden. Dat dit zo werkt, is dan wel recent wetenschappelijk bewezen, maar volkswijsheden hebben dit soort zaken meestal al veel eerder ontdekt. Er wordt dan ook niet voor niets aangeraden om in spannende situaties eerst tot 10 te tellen. Door die

tijd te nemen kun je ontdekken hoe je bijvoorbeeld een primair boos gevoel wilt delen met een ander? Niet de eerste impuls van afweer volgen, door te slaan, te schelden of de ander verwijten te maken, maar zoeken naar het authentieke volwassen gevoel dat onder deze laag van afweer zit, en dat vervolgens in contact brengen met de ander.

Een belangrijk onderdeel van dit leerproces is het leren dragen van je eigen gevoel, om naar elk gevoel te kijken met een soort open nieuwsgierigheid, om met die impulsen iets te gaan doen, te voelen en toch in vrijheid te kunnen besluiten om dat al dan niet te volgen.

Dit kun je leren door telkens na te gaan of je jezelf ergens in verliest of juist meer bij jezelf komt. Als je jezelf verliest in verliefdheid, alcohol, je werk, boosheid enz., is het tijd om in jezelf op onderzoek te gaan (terwijl je primaire gevoel juist op de omgeving gericht is). Als je jezelf in een gevoel, denkproces of activiteit juist steeds meer vindt, is het een positief proces om echt aan te gaan. Daarin ontstaat een krachtige aanwezigheid. Vanuit deze aanwezigheid kun je van binnenuit gaan voelen wat voor jou de juiste keuze is. Bijvoorbeeld in het ene geval stoppen met huilen omdat je jezelf verliest in zelfmedelijden, en in het andere geval juist je verdriet tonen.

Dan kun je ontdekken dat met iedereen echt contact mogelijk is, als je de juiste vorm en de juiste afstand samen van moment tot moment elke keer opnieuw ontdekt.

Zolang je jezelf niet laat leiden door de gekleurdheid van je emoties, maar zo neutraal mogelijk handelt en reageert, dan ben je objectief. Dan ga je met de zaken om zoals ze echt zijn. Zo handelen geeft rust. Deze rust geeft vreugde. Het maakt op dat moment niet meer uit wat de ander van je gaat denken omdat je diep van binnen voelt dat je juist handelt.

Deze manier van handelen zijn wij, door onze geconditioneerdheid, niet meer gewoon, en vergt dus steeds weer opnieuw de kracht om zich bewust te worden van hoe wij nu op dit moment in het leven staan. Dat we ons steeds weer opnieuw af vragen of we handelen vanuit onze emoties, onze gewoonten of vanuit onze stille kracht, onze intuïtie. Hoe meer we ons in het dagelijks leven trainen op deze alertheid, op het onszelf voortdurend in vraag te stellen, hoe meer we als vanzelf vanuit die stilte gaan handelen.

In het boeddhisme gaat men ervan uit dat lijden ontstaat door begeerte. De kans om tot spirituele transformatie te komen is om heel precies te gaan voelen wanneer je handelt vanuit de stilte, en op welk moment het grijpen of begeerte wordt. Wanneer je heel bewust die momenten gaat herkennen, kun je in vrijheid gaan kiezen voor een handeling die juist is, in plaats van jezelf te verliezen in een handeling. Wanneer je handelt op basis van wat zich op dit moment voordoet, gaat alles wat je doet kwaliteit, zorg en liefde uitstralen, zelfs de eenvoudigste handelingen. Maak je dus niet druk over de resultaten van deze handelingen, maar besteed al je aandacht aan het doen zelf. Het resultaat komt dan vanzelf.

Even een voorbeeldje:

Je krijgt de onhoudbare drang om iets lekkers te eten. Die drang is eigenlijk een onaangenaam gevoel. Om dit gevoel weg te werken ga je er aan toegeven en snel iets lekkers nuttigen. Maar dit gevoel komt telkens terug en leidt tot verslavingen.

Je observeert hoe die zin opkomt. Welke prikkels dit in je lichaam teweeg brengt, welke gevoelens en gedachten hierdoor ontstaan. Je neemt dus het denken en het voelen waar. Je doet zelf niets, je oordeelt of analyseert niet. Je kijkt alleen maar toe hoe deze gedachten en daaraan verbonden gevoelens opkomen. Op een bepaald moment stijgen deze tot een piek dewelke automatisch terug afzakken tot ze verdwenen zijn. De kans is heel groot dat dit je niet van de eerste maal zal lukken. Zeker niet wanneer die piekmomenten erg confronterend zijn en deze je in contact brengen met pijn, verdriet en angst. Op zulke momenten is het gevaar groot dat je jezelf toch weer laat meeslepen en je de rol van waarnemer verliest. Wanneer je echter sterk genoeg bent en toch in die waarnemende rol kan blijven, zal dit denken en voelen op een bepaald moment terug afzakken (immers alles komt, bestaat en vergaat, ook gedachten en

gevoelens) en zelfs verdwijnen. Elk moment van het proces dient dus aandachtig waargenomen te worden tot het volledig afgelopen is. Die zin, die drang, verliest dan snel haar macht over je en houdt op doordat je haar niet meer van energie of aandacht voorziet. Wat dan nog verblijft is een gevoel van vreugde. Zo ga je om met alle vormen van dwangmatige prikkels.

d) Stilte is de basis van alles

STILTE, DE OVERGANG TUSSEN ALLE PULSBEWEGINGEN, VERBINDT ALLES MET ELKAAR.

Muziek bestaat alleen omdat er pauzes bestaan. Zinnen bestaan alleen omdat er ruimtes bestaan. Als woorden onderling allemaal verbonden waren, zouden ze hun betekenis verliezen. In ieder geval zouden ze heel moeilijk te begrijpen zijn: er moeten spaties en stiltes zijn. Immers stilte is de achtergrond waarop alles zich voordoet. De drukdoende mens beheerst de woorden, maar niet de stiltes. Het is maar heel even, maar voor ze zich op het volgende woord concentreren, dwalen ze af. Andere gedachten dringen zich op. Geen aandacht voor de tussenliggende stiltes. Die stilte waarin de kracht en de energie zit voor het volgende woord. Alleen op deze manier worden enkel de noodzakelijke woorden en handelingen geuit.

Verhalen van mystici en wijzen die in die liefdevolle stilte opgingen tonen aan dat stilte niet passief, vreemd, afstandelijk of levenloos is. In haar diepten is een overvloed aan energie, creativiteit, liefde en wijsheid te vinden. Het is niet zo dat je bij stilte je persoonlijke vrijheid opgeeft, integendeel, het is juist de plek waar je jezelf verbindt met je diepste waarden en de vrijheid in je eigen hart ontdekt. Stil zijn is zelfs niet het tegenovergestelde van praten, maar een manier om die waarheden te vinden die gezegd moeten worden, en een manier om ze zo te zeggen dat ze worden gehoord en verstaan.

Het wordt ons duidelijk dat stilte het leven, de liefde of de gemeenschap niet ontkent, ze leert ons de schoonheid van elk moment zien. Stilte maakt ons sterk. Als er een eind komt aan het geroezemoes in ons hoofd en het gepieker, vinden we de alertheid en de helderheid die we nodig hebben om af te rekenen met pijn, vervreemding, verdrukking en angst.



staafkerk in Borgund, Noorwegen

6) Yoga helpt je in eerste instantie de stilte terug te vinden

a) Stilte creëren

ALLE GROTE PROBLEMEN VAN DE MENHEID KOMEN VOORT UIT ZIJN ONVERMOGEN STIL TE ZIJN.

Hier volgt het verhaal over een vreselijk drukke man, een bezige bij, die overal meetings houdt, en overal moet zijn. Op een dag mist hij zijn trein en hij moet vierentwintig uur wachten tot er een volgende trein komt. Hij loopt te vloeken, belandt in een bos en gaat er tenslotte bij zitten. En dan gebeurt er iets. Tot zijn stomme verbazing ontdekt hij wat stilte is. Hij beschrijft het in een ontroerende tekst, deze man, die nooit iets gelezen heeft waar je het etiketje "innerlijke weg" of "spiritualiteit" op kunt plakken.

"Ik heb nooit geweten hoe weldadig stilte kan zijn. Ik heb nooit geweten hoe weldadig het was en hoe wij dat alsmaar overschreeuwen. Er viel iets weg. Het werd nog stiller. Plotseling was daar het hele diepe besef dat ik, als alle gedachten verwaaid zouden zijn, dan de diepste zin van alles zou raken. Van kinderen, van geboren worden, van dood, van wie ik ben. Plotseling daagde er iets, en wel dat die diepste zin ontzettend eenvoudig is. Ontzettend simpel. Dat we alleen al die drukte van ons af moeten gooien. Dat we in die stilte moeten leren luisteren. Luisteren naar wat er voorbij de woorden is, voorbij ons permanent geschreeuw, voorbij onze drukte."

Het lijkt geïdealiseerd. Was het maar zo, dat wij hier even gaan zitten en hetzelfde ontdekken als deze man, dat alles meteen zo duidelijk en helder wordt. Toch is dit een authentieke getuigenis. En het is waar: als wij stil worden doen wij grote innerlijke ontdekkingen.

Maar hoe kunnen we stil worden? Kunnen we dit opnieuw leren? Gelukkig kan dit, en er zijn vele manieren om haar terug te vinden. Hierdoor is het voor IEDEREEN mogelijk. Deze manieren zijn er om ons in eerste instantie bewust te maken van wat ons van die stilte weg houdt. Wanneer we gaandeweg meer en meer de smaak van de stilte terug te pakken krijgen, begint er iets anders te sluimeren. Namelijk het besef dat die stilte, die we tot nu toe hebben mogen leren kennen en die fijn en belangrijk is, toch niet alles is. Er is het groeiende besef dat er iets is dat verder gaat. Er groeit een verlangen naar het leren kennen van een diepere, ultieme stilte. Ondanks het feit dat de aanvang van de zoektocht op vele manieren kan gebeuren zal er uiteindelijk toch maar één aankomst zijn, namelijk de overgave aan die Allesomvattende, Gelukzalige Stilte.

Eén van de startpunten die ik hier wat dieper wil toelichten is Raja Yoga, omdat dit pad mijns inziens alle technieken bevat die een zoekend mens nodig heeft. Yoga betekent de weg tot verenigen. Vereniging van geest en lichaam en, meer uitgebreid, vereniging van individu en het Kosmische of het Bewustzijn of de Allesomvattende Stilte. In yoga wordt het belang van de stilte in al zijn aspecten sterk benadrukt. Het gaat dan niet over yoga zoals de meeste Westerlingen dit zien, namelijk wat stretchen en bewegen. Dit is louter fysiek werk.

Raja Yoga wordt ook "Ashtanga-yoga" genoemd. Deze laatste verwijst naar een systeem van Patanjali dat wordt besproken in het boek "yoga sutra's". Het is een acht- stappen- methode waarin je leert jezelf te onderzoeken tot je echt je Zelf of die Alomtegenwoordige Stilte tegenkomt. Ik geef de voorkeur aan deze richting omdat dit een zachtvaardige manier van onderzoeken is, waarbij ieder volgens zijn eigen mogelijkheden gebruik kan maken. Je maakt gebruik van de middelen die je nu hebt, namelijk je lichaam, je adem (de brug tussen lichaam en geest) en je geest waarin het denken en de emoties aanwezig zijn. Je zou deze acht stappen kunnen onderverdelen in 3 etappes.

Etappe 1: 1+2) Yama en Niyama, waarbij je leert bewust te worden van je deugden en ondeugden, en je jezelf vervolgens meer en meer probeert te gedragen volgens de universele morele waarden die vervat zitten in yama en nyama. Zolang er stoornissen (ondeugden) zijn in denken en bijgevolg in emoties, is het onmogelijk verder door te dringen tot de diepere stilte. Verstoord denken en emotie betekent vasthouden aan de kleuringen van je conditioneringen. De 5 yama's zijn Ahimsa of geweldloosheid, Satyam of waarheidlievendheid, Asteya of niet stelen, Brahmacharya of zelfcontrole en Aparigraha of begeerteloosheid. De 5 Niyama's zijn Saucha of zuiverheid, Santosha of tevredenheid, Tapah of vuur of kracht of doorzettingsvermogen of discipline, Svadhyaya of Zelfonderzoek en Ishvara-Pranidhana of overgave aan de Allesomvattende Stilte.

3) Asana

waarbij je onder begeleiding van adem en aandacht bepaalde lichaamshoudingen aanneemt, en deze een tijdje aanhoudt, om vervolgens met nog steeds diezelfde concentratie en onder begeleiding van adem weer te ontspannen. Asana pas je steeds toe onder het wakend oog van yama en niyama. Zonder hun beoefening kan asana niet volledig het gewenste resultaat geven. Indien we direct met asana zouden beginnen, zonder beoefening van yama en niyama, zouden we ons lichaam kunnen overbelasten. Dit omdat we te strevend werken en voorbij onze eigen grenzen zouden gaan. We zouden dan weer meer louter op het fysieke niveau werken, waardoor de diepere betekenis van asana (werken op het energielichaam), niet meer ter sprake komt en enkel vervallen in een lichaamsoefening.

Wanneer een asana juist wordt uitgevoerd spreekt men niet meer van een houding maar eerder van een toestand van lichaamloosheid. Het is dan alsof dat lichaam één geworden is met de ruimte. Je voelt het niet meer.

4) Pranayama

: Prana betekent energie, ayama betekent uitbreiden. Letterlijk betekent het dus uitbreiden van energie of m.a.w. ademhaling uitbreiden van de beperkte naar de onbeperkte vorm van het lichaam. Dus naar eenheid met de ruimte waarin tijd en pulsatie afwezig zijn. Ook hier weer zijn dat in eerste instantie technieken die afhankelijk van je constitutie kunnen beoefent worden. Wanneer deze juist worden beoefent zul je ervaren dat het hierdoor ook weer ontzettend stil kan worden in je hoofd.

Etappe 1 is een goede voorbereiding om kennis te maken met stilte, om je meer en meer bewust op te stellen in wat er met jezelf en je omgeving gebeurt. Je leert makkelijker in de stilte te komen, waardoor je nieuwsgieriger wordt, en dus klaar bent voor de volgende etappe. Etappe 2 vormt de overgang tussen uiterlijke (fysieke) en innerlijke (mentale) yoga.

Etappe 2: 5) Pratyahara : is een toestand waarin de zinnen, de functies van horen, zien, voelen, proeven en ruiken, zijn opgegaan in manas, het denkvermogen. Dit is een voorbereiding op de meditatie. Door deze verenging kunnen er geen prikkels meer van buiten naar binnen komen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor een meer gerichte aandacht. Aandacht gericht op dat waar je nu mee bezig bent, namelijk jou innerlijke stilte naar boven laten komen. Hoe vaak luisteren we echt naar onszelf? Als je in stilte zit en je aandacht naar binnen gericht is, ga je de vele stemmen horen die in je hoofd weerklinken – de stem van de criticus, het gewonde kind, de controleur, de plannenmaker, de dromer en de rustiger stemmen van het hart. We leren de toon van onze gedachten en gevoelens beluisteren zonder vooroordeel of verwijt, en in het licht van onze liefdevolle, heldere aandacht, worden ze zachter en komen ze tot rust. Naarmate ons vermogen om te luisteren zich verdiept, gaan we ook de gaten opmerken tussen de geluiden, de gedachten en de beelden die ons eerst voorkwamen als een ononderbroken stroom. In die gaten horen we het geluid van de stilte. Als we leren ons thuis te voelen in stilte, peilen we de grote rijkdom en de diepgang die deze gaten ons te bieden hebben.

Etappe 3: 6) Dharana : of concentratie. In dharana wordt je geest steeds ontspanner, wakkerder en frisser, waardoor je de concentratie op die stilte steeds nauwer en dieper brengt. Tijdens de vorige processen was dit ook reeds het opzet maar moesten we vaststellen dat we steeds weer werden onderbroken door opkomende gedachten. Tijdens deze etappe is er nog maar één gedachte, en dat is de concentratie op de stilte.

7) Dhyana : of meditatie. Bij deze echte meditatie vang je glimpen op van die ultieme stilte, krijg je als het ware nog een dieper besef en verlangen om hiermee te versmelten. Je gaat op in jouw innerlijke stilte, je ware zelf, omdat zelfs die ene gedachte, de concentratie op de stilte, wegvalt.

8) Samadhi : of eenwording. In deze fase komt jouw stilte in contact met de Alomtegenwoordige Stilte. Dit brengt een gelukkig gevoel. Een gevoel van harmonie, alsof alles altijd al zo geweest is, alles past mooi in elkaar. Er is tegelijkertijd niets en toch alles. Het is pure ervaring voorbij tijd en ruimte, en dus ook voorbij het denken. Daarom is deze ervaring ook zo moeilijk te beschrijven. Je kan ook niet zeggen hoe lang ze heeft geduurd, je hebt er geen besef van. Zalig toch, zulk een tijdloze, vreugdevolle stilte.

Ik heb nu wel theoretisch de etappes beschreven, maar praktisch, en zeker na een langere praktijk, is het niet zo dat ze elkaar steeds mooi opvolgen.

Wanneer deze praktijk voortdurend wordt beoefend kunnen we in die toestand van tijdloze stilte komen en blijven. En ik citeer nu even mijn leraar Suman:

“De ervaren yogi leeft in, maar is niet meer van, de wereld. Wat is de "wereld" trouwens? De verzameling geconditioneerde indrukken die wij er op na houden en waarop we voortdurend reageren, wat deze conditionering nog versterkt. De wereld van de yogi is er een van stille aanwezigheid die de bron vormt voor alle handelingen die gesteld worden. Doenerschap is niet meer aanwezig en hij tracht niet krampachtig in het hier en nu aanwezig te zijn, integendeel, het is een moeiteloze toestand van "gemak". Hij/zij leeft vanuit het "oog" van de orkaan, die hij soms voor de buitenwereld lijkt te zijn. Voor de buitenstaander lijkt de yogi op het eerste zicht inderdaad een van de zovele individuen die zijn wereld van voorstellingen bevolken maar voor hem/haar zijn er niets anders meer dan uitdrukkingen van het Ene Mysterie.” Wat ik dan graag de Alomtegenwoordige Stilte noem.

Deze tekst is voor mij een zeer mooie leidraad omdat ik die moeiteloze toestand van gemak soms wel eens ervaar maar jammer genoeg niet in die toestand kan blijven. Nog te vaak wordt ik teruggeroepen door mijn conditioneringen. Dan leef ik volgens die zogenaamde realiteit waarin ik reageer op de uiterlijke activiteiten. Alleen ben ik me nu sneller bewust van opkomende reacties waardoor ik er sneller de zinloosheid van ga inzien en bijgevolg alles beter kan relativiseren. Zo vind ik ook het verleden niet meer belangrijk, omdat ik de tijd toch niet kan terugdraaien, evenmin als de toekomst, omdat toekomstplannen en verwachtingen vaak niet uitkomen. Dit betekent niet, dat ik geen doel meer voor ogen heb, maar het betekent wel dat de weg erheen, en de manier waarop, belangrijker is.

Dit lijkt misschien eenvoudig, maar is het, enkele uitzonderingen niet te na gesproken, niet. Het vergt een voortdurende inspanning, alertheid en inzicht in zichzelf om die stilte in het dagelijks leven toe te laten en te behouden. Zeker in onze rumoerige maatschappij, waar bijna geen plaats is voor stilte.



b) Stilte in dagelijks leven

➤ door aandacht (dit is etappe één in yoga)

Als je je overgeeft aan wat is
en zo helemaal aandachtig wordt,
verliest het verleden al zijn macht.

Dan gaat het rijk van Zijn open,
dat door het verstand verduisterd was.

Opeens komt er een grote stilte in je op,
een onpeilbaar gevoel van vrede.

En in die vrede is grote vreugde.

En in die vreugde is liefde.

En helemaal in de binnenste kern is het heilige,
het onmeetbare, Dat waarvoor geen naam is.

Uit “De kracht van het Nu” van Eckhart Tolle.

De aandacht die we in etappe 1 in een yoga praktijk leren ontwikkelen dienen we niet te beperken tot die uurtjes dat we met asana en pranayama bezig zijn, maar moet uitgebreid worden in ons dagelijks leven.

Zoals mijn leermeester Atma Muni altijd zegt: “yoga doe je 48 uur op 24.”

En dat is waar, want wie aan “bewuste aandacht” doet, komt meteen zijn eigen gewoontes tegen. Als we ons niet bewust zijn, leiden we een leven vol sleur, we spreken, doen en reageren op automatische piloot, we leiden een oppervlakkig leven. Vitaliteit wordt door gewoonte verstikt. Dat vervreemdt ons van de werkelijkheid en maakt dat we niet echt beroerd worden door de steeds veranderende ritmes van het leven. Hoe prettig en bekend onze gewoontes ook mogen zijn, ze binden ons aan een verleden dat al voorbij is, aan een wereld van denkbeelden en veronderstellingen. Vaste gewoontes beschermen ons tegen verandering. Als we het licht van de bewuste aandacht over ons leven laten schijnen, merken we dat we niets anders zijn dan gewoontedieren. We doen en zeggen niet alleen dingen uit gewoonte, we denken zelfs volgens vastgeroeste patronen. Vermoeiende denkbeelden en opvattingen over wie we zijn, over wie anderen zijn en over de aard van het leven blijven door ons hoofd malen. Gedragingen en denkbeelden uit het verleden vormen gewoontes die ons bescherming bieden tegen het heden. Als we zwichten voor sleur, verliezen we het kostbare vermogen de dingen als nieuw te zien, te leven in harmonie met verandering en ten volle levend, creatief, open en vrij te zijn in onze reacties.

Dan blijven we leven onder de terreur van angst voor verandering. Maar iemand die een voortdurende onrust voelt, ook al weet hij aanvankelijk niet vanwaar die komt, zal die angst niet uit de weg gaan maar zal zich er voor open stellen. Een eerste vereiste voor dat openstellen is aandacht.

We kunnen op allerlei manieren leren heldere, volledige aandacht aan de dag te leggen. Dat vraagt allemaal om inzet, beoefening, discipline en liefde. Eén van de eenvoudigste manieren om te leren echt aanwezig te zijn is aandacht hebben voor je ademhaling. Ons leven begint met onze eerste inademing en eindigt met onze laatste uitademing. We hebben de ademhaling altijd bij ons, hij is onze metgezel op elk moment en bij elke ontmoeting. De ademhaling is het toevluchtsoord dat ons rust geeft en waar we altijd naar toe kunnen gaan als we worden meegesleept door drukte en automatische reacties. Als je met een keer aandachtig in- en uitademen je aanwezigheid in het hier en nu kunt herstellen, is dat een krachtig hulpmiddel om wakker en verbonden te zijn met het leven.

Ga een paar keer per dag volledig geconcentreerd en nauwkeurig na hoe je ademhaalt. Wees je allereerst bewust van het begin van je ademhaling. De lucht strijkt eerst langs je bovenlip en gaat dan je neusgaten binnen. Volg aandachtig hoe de adem door je keel naar je borstkas en je buik gaat. Voel hoe je middenrif en je borstkas uitzetten als je inademt. Kijk nu hoe de inademing overgaat in een uitademing. Volg met je aandacht nauwkeurig de hele beweging van de uitademing. Volledig aanwezig zijn in je ademhaling is hetzelfde als volledig aanwezig zijn in je lichaam en in dit moment. Houd je aandacht gericht op je ademhaling en ontspan je lichaam nu volledig. Door volkomen bij de ademhaling aanwezig te zijn breng je ook je geest en je lichaam tot rust.

Soms gaat je aandacht al na enkele seconden bij je ademhaling vandaan naar herinneringen, plannen, ideeën of dagdromen, want dat lijkt veel interessanter dan alleen maar ademen. Oordeel dan niet, zadel jezelf niet op met een schuldgevoel, forceer je niet en probeer niet de zaak onder controle te houden. Dat zijn de gewone reacties als de dingen niet gaan zoals we verwachten. Bewuste aandacht en gevoeligheid zijn niet af te meten aan het aantal ademhalingen dat je achter elkaar kunt tellen maar wel aan de kwaliteit van je aandacht. Oefen je in aanwezig zijn bij je ademhaling, want zo leer je eveneens aanwezig te zijn in je hele leven, je geest en je hart. Als je aandacht verslapt, zie dat dan ook als een poort naar diepgang en stilte. Richt in plaats van je te laten meeslepen door de golven van het denken, of de verbeelding, diezelfde volledige aandacht gewoon op de dingen die je nu voelt en meemaakt. Geef je aandacht aan het heden, besteed aandacht aan je gedrag, aan je reacties, stemmingen, gedachten, emoties, angsten en verlangens, zoals ze zich in het heden aan je voordoen. Daar is het verleden in je. Als je zo aandachtig kunt zijn dat je al deze dingen kunt gadeslaan, niet kritisch of analytisch, maar zonder te oordelen, dan pak je het verleden aan en los je het op door de macht van aandacht. Je kunt jezelf niet vinden door naar je verleden te gaan. Je vindt jezelf door aandachtig te zijn in het heden. Naarmate de aandacht zich verder verdiept en je niet langer geobsedeerd bent door gedachten en denkbeelden, lossen ze vanzelf op in het licht van je heldere aandacht. Je keert terug naar de ademhaling en volgt deze bewust.

Je cultiveert aandachtig in- en uitademen niet om aan het leven te ontsnappen maar juist om er licht op te werpen. Door helder aanwezig te zijn bij iedere afzonderlijke ademhaling leer je net zo intens aanwezig te zijn bij een voorval, een gesprek, een ervaring, een gedachte, telkens één ding tegelijk. We leren het cultiveren van aandacht voor de ademhaling niet om wat er in ons hart en onze geest omgaat te onderdrukken of te verwerpen, maar om daarin de kalme rust te ontdekken. We kunnen op de meest hectische en verwarrende momenten altijd terugkeren naar de eenvoud van het bewust ademen. Dan denken we: stop, wees stil, wees aandachtig, wees aanwezig in het hier en nu!

Bewust aandacht besteden getuigt van een diepe ontvankelijkheid en gevoeligheid van hart, die we onder alle omstandigheden en op elk moment kunnen voeden. In plaats van ons eten naar binnen te schrokken, gewoon om onze honger te stillen, kunnen we ons elke hap echt goed laten smaken. Merk op hoe het eten op je tong voelt en hoe het smaakt en kijk naar de kleuren op je bord.

Experimenteer ook eens met zaken die dagelijks terugkeren. Hoe loop je de trap op, hoe neem je de telefoon op? Let, in plaats van de trap op te rennen met je aandacht bij wat je gaat halen, op elke beweging van je benen, het gevoel van je voet op elke traptree, de aanraking van je hand op de trapleuning. Laat de telefoon bijvoorbeeld voor je hem oppakt eens twee in plaats van één keer overgaan, ervaar hoe het voelt als je jouw hand uitstrekt naar de hoorn, hoe het voelt als je hem tegen je oor houdt en luister naar degene die je belt als was hij of zij je beste vriend of vriendin.

Bewuste aandacht kan je dus altijd en overal toepassen. Een ander voorbeeld is dat je jezelf bewust wordt van elke gedachte die opkomt, en dat je beseft welke gedachten relevant zijn en welke gedachten een gevolg van je gewoonte- denken zijn. Deze laatste zijn vaak niet relevant, daar ze steunen op gekleurdheid en vooroordelen. Lach die gewoontegedachte toe en laat ze dan weer wegebben, voeg er geen gevoelens of andere gedachten aan toe. Gaandeweg zul je merken dat gewoontegedachten minder en minder opkomen, omdat zij niet meer worden gevoed met aandacht, gevoelens, enz.

Op deze manier leer je jezelf beter kennen en kun je uiteindelijk patronen doorbreken.

Je laat je niet meer leiden door je emoties. Je gaat zelf leven in plaats van dat je emoties jouw leven bepalen. Je wordt nu tegelijkertijd waarnemer (zeg maar in de hoedanigheid van bewustzijn of aandacht) én dat wat is waargenomen (emoties, gedachten, bewegingen, enz.)

Bewuste aandacht is gewoon wat ze is, maar eraan denken om haar elk moment te cultiveren is lastig. Iedere keer dat we er aan denken ons te richten op wat we nu ervaren, verdiepen en versterken we het vermogen tot bewuste aandacht en oplettendheid. We leren, te midden van chaos, stil te zijn, kalm te zijn bij opwinding, sereniteit uit te stralen wanneer er sprake is van angst en problemen en ons met alles en iedereen verbonden te voelen. Bewuste aandacht groeit op de akker van het gewone dagelijkse leven. We cultiveren dit kostbare pad, dat ons bijbrengt hoe we stil kunnen zijn en de stilte steeds beter kunnen leren kennen. Als we leren een steeds diepere, intensere band met stilte aan te gaan, worden we steeds gevoeliger. Dan ontwikkelt onze manier van aanwezig zijn zich zodanig, dat alles waarmee we in aanraking komen een verandering ondergaat.

We veranderen door stilte. Door aandacht wordt het als vanzelf stiller in ons omdat er bijna geen stormen, veroorzaakt door onze emoties, meer zijn. Stilte heeft de kracht alle gebeurtenissen en relaties te beïnvloeden en te veranderen. Ze geeft ons een nieuw gevoel van samenhang en maakt dat we opener staan tegenover omstandigheden die we aanvankelijk te overweldigend vonden. Bespeuren we in onszelf een diepere stilte, dan voelen we ons niet langer gedwongen van onszelf weg te vluchten in een wereld van afleiding en vermaak. Stil zijn verhoogt onze ontvankelijkheid en geeft ons de rijke ervaring dat we met hart en ziel aanwezig zijn in het heden. Stilte blijkt altijd en overal een machtig toevluchtsoord te zijn, een heilige plek, die je in de meest absurde situaties kunt oproepen. Dankzij stil zijn leren we kalmte en sereniteit kennen.

De Chinese zenmeester HAN SHAN die van 1546 tot 1623 leefde, schreef een mooi verhaal neer over zijn innerlijke worstelingen omtrent aandacht en luisteren.

Elke keer opnieuw wanneer ik Miao Feng opzocht in zijn hut, stoorde mij het gebulder van de wind en het geluid van stromend water aldaar. Maar hij leek er geen last van te hebben. Ik vroeg hem hoe dat mogelijk was. Hij antwoordde: "De ergernis die jij voelt wordt voortgebracht door je eigen geest. Je wordt het geluid gewaar en interpreteert het als lawaai. Je zou er beter aan doen te luisteren zonder oordeel en je volledig te concentreren op het luisteren zelf, zodat er geen gedachte meer kan opkomen. De ouden zeiden dat wie hoort zonder zich vast te klampen, dat wie naar geluid kan luisteren zonder daarbij te denken, spoedig de alomvattende wijsheid zal bereiken."

"In de hoop mij deze techniek eigen te maken", gaat Han Shan verder, "ging ik elke dag naar de houten brug en probeerde naar het water te luisteren, zonder daarover na te denken of aan iets anders te denken. Aanvankelijk hoorde ik alleen maar lawaai. Mijn geest bleef denken, maar na

wat langer oefenen begon mijn geest rustig te worden. Toen, op een dag, toen de gedachten niet meer als water in mij omhoog rezen, raakte ik zo verzonken in het geluid dat ik mijzelf vergat. Het lawaai en ikzelf bestonden niet meer. Diepe vrede omhulde mijn geest.

Wanneer ik na deze ervaring een geluid hoorde dat mij vroeger geïrriteerd zou hebben, hoefde ik mij alleen maar te concentreren op het geluid, zonder dat in mijn geest te overdenken, om opnieuw in diezelfde serene toestand terecht te komen.

➤ Door te leven in het hier en nu

AANDACHTIG ZIJN BETEKENT LEVEN IN HET HIER EN NU.

We willen beslist snel leven en veel combineren, omdat we anders vrezen veel te missen. Het gevolg hiervan is dat we, door deze obsessie, juist zeer veel missen. Door het combineren van pakweg drie dingen heb je deze drie maal oppervlakkig beleefd, en door met je gedachten al bij straks te zijn, ben je niet in het nu geweest. Als je bent waar je bent en als je jezelf bewust bent van je ervaring, mis je echter nooit iets. Ons hoofd is permanent bezet terrein, waardoor er geen ruimte voor aandacht of energie is voor wat we nu aan het beleven zijn. We kunnen pas genieten als we ons kunnen vrijmaken van die “bezitters” uit het verleden of de toekomst.

Als je het basisprincipe begrijpt van het aanwezig zijn als de toeschouwer van wat in je binnenste gebeurt, en je begrijpt het door het te ervaren, heb je het krachtigst bestaande hulpmiddel voor persoonlijke verandering tot je beschikking gekregen.

Je mag van bovenstaand hulpmiddel niet verwachten dat het al je vroegere gewoonten in één klap kan veranderen. Deze verwachting werkt alleen maar ontmoedigend. Van jezelf eisen dat er op stel en sprong een eind komt aan het geroezemoes in je hoofd is onrealistisch en helpt je bovendien niet.

We moeten het pad van stilte zien als een manier van leven dewelke vraagt om onze niet aflatende liefdevolle aandacht en zorg. Die weg kunnen we in ons gewone dagelijkse leven leren bewandelen, en dat doen we dan langzaam, stap voor stap.

Ieder moment van ons leven verdient onze volle aandacht, want elk moment kan ons een nieuwe manier van zien en zijn geven. Telkens wanneer we ons tijdens de drukste en roerigste momenten richten op het cultiveren van rust, stilte en openheid, zetten we een belangrijke stap op de weg naar stilte.

Je zult vaak merken dat je terug handelt volgens je oude gewoonten en dat je het pad naar stilte even helemaal kwijt bent. Maar dat is ook telkens een kans om opnieuw te beginnen, stevig met je beide benen op de grond te staan en bewust naar de geluiden van de wereld te luisteren. Ga maar na hoe anders je leven eruit zou zien indien je evenveel tijd zou besteden aan het cultiveren van aandacht en stilte in plaats van aan actie en productie. Een algemeen gangbaar misverstand is dat activiteit belangrijker en waardevoller is dan stil zijn.

We kunnen allemaal leren om tot rust te komen, het wat kalmer aan te doen, beter te luisteren en oog te hebben voor wat goed is voor ons hart en onze geest. De Chileense dichter Pablo Neruda (1904-1973) schreef in zijn gedicht

'Rust'



**Als we er niet zo tuk op waren
ons leven draaiende te houden
en we af en toe eens niets konden doen,
zou het grote verdriet
dat we niet snappen
wie we wezenlijk zijn
misschien worden doorbroken
door een immense stilte.**

Die stilte is er altijd en overal, omdat je die uit je diepste binnenste kunt laten opkomen. Het komt er op neer er voor open te staan deze stilte ten allen tijde te laten opkomen.

Zou het voor de kwaliteit van ons leven niet goed zijn als we 's morgens en 's avonds wat tijd reserveerden voor stil zijn? Experimenteer daar eens mee en creëer op die momenten bewust ruimte voor stilte. 's Ochtends, voor je aan je bezigheden begint, laat je de televisie en de radio uit, leg je de telefoon van de haak en beoefen je etappe 2 (pratyahara) uit de yogapraktijk. Kijk bewust wat het wil zeggen om stil te zijn zonder dat je daarmee een bepaald doel voor ogen hebt. Ontspan je lichamelijk en geestelijk en wijd je met optimale inzet aan luisteren. Wees je op een vriendelijke, nieuwsgierige manier bewust van alles wat er in je lichaam gebeurt. Waar voel je spanning en waar voelt het juist ontspannen? Voel hoe je bips en benen contact maken met de vloer. Voel hoe je ruggengraat de verbinding vormt tussen hemel en aarde. Laat deze met elke inademing groeien en met elke uitademing ontspannen. Luister nu met dezelfde gevoeligheid naar wat er leeft in je hart en je geest. Hoor de stemmen binnen in je die om aandacht vragen en luister naar hun emotionele klankkleur. Merk op of er sprake is van angst, onrust, verwachtingen, weerstand of behoefte. Ga na wat het wil zeggen om te luisteren zonder dat je jezelf laat meeslepen, ga niet op je gedachten in en probeer ze niet naar je hand te zetten, te onderdrukken of af te zwakken. Ontdek de toevlucht die ons in stilte altijd ter beschikking staat.

Doe dit aan het eind van de dag nog eens. Camoufleer de spanningen en enerverende ervaringen van de voorbije dag niet met afleiding, vermaak of nog meer drukte, maar besteed nogmaals aandacht aan luisteren naar jezelf. Richt je aandacht op je lichaam en maak de plaatsen waar zich overdag spanning heeft opgehoopt zachter. Als je de tijd neemt goed te luisteren naar wat er leeft in je geest en je hart, zul je versteld staan over de hoeveelheid en de intensiteit van de gedachten die door je bewustzijn dwarrelen. We doen niets anders dan gesprekken en ontmoetingen eindeloos herkauwen. Teleurstellingen en frustraties steken de kop op en vragen om aandacht. Nu merk je pas hoe groot de druk is en hoezeer je geest gebukt gaat onder de last van opgehoopte indrukken. We zijn geneigd die onprettige ervaringen te ontvluchten en iets leukers te gaan doen ter afleiding.

Als we ons laten leiden door onrust, beïnvloedt deze ons bij elke ontmoeting en bij alles wat er in ons leven voorvalt. Als we onze geest en ons hart tot rust brengen, brengen we ook rust in elk moment. Dat vergt veel geduld.

Als we uit het gebied van de oude vertrouwde activiteit stappen, en het nieuwe domein van de stilte betreden, ontdekken we dat er cellulaire niveaus van vermoeidheid bestaan waarvan we eerder geen idee hadden. Als je stil gaat zitten, zul je soms worden overvallen door slaperigheid, of er daalt een soort mentale mist over je neer.

Als je merkt dat je slaperige of mistige geest verhindert dat je jezelf bewust wordt van wat er in je omgaat, haal dan een paar maal diep adem, of ga met je aandacht je hele lichaam af en observeer je gewaarwordingen. Je scherpt zo je aandacht en komt vanonder het deken van de mist die je verdooft.

Stilte werkt als een spiegel, wijzelf en het hele leven worden erin zichtbaar. Als we stil zijn, horen en zien we scherper, want stil zijn is de poort naar inzicht. We doen onderzoek naar wat stilte ons te zeggen heeft en naar hoe we ons op dat onbekende terrein thuis en ontspannen kunnen voelen.

Als we eraan gewend raken stil te zijn, merken we dat we met wat geduld en aandacht de wervelwinden in onze geest tot bedaren kunnen brengen. We gaan onze gedachten en denkbeelden objectiever zien, het is alsof we er van een afstand naar kijken.

Bevriend raken met stilte vereist niet gewoon aandacht, het vereist meedogende aandacht. We komen krachtige stemmen tegen die voortkomen uit frustraties, verplichtingen, verwachtingen, eisen en angsten. Dan is het heel verleidelijk meteen met ons oordeel klaar te staan of onszelf verwijten te maken.

Zo houden we de vicieuze cirkel van onrust en onvrede in stand. We gaan denken dat we anders zouden moeten zijn, dat we iemand anders willen zijn en fantaseren erover wie we eigenlijk zouden moeten zijn. We zijn er zo aan gewend te accepteren dat daadkracht, wil en inspanning de enige manieren zijn om veranderingen te bewerkstelligen. We kunnen maar heel moeilijk bevatten dat de belangrijkste innerlijke veranderingen het gevolg zijn van stil zijn. Als we luisteren naar de vele vaak teleurstellende stemmen en wanklanken in ons hart, kunnen we besluiten geen gehoor te geven aan die oude, vertrouwde gewoontes die broeden op strategieën, oordelen vellen, enz.. We verlangen naar verandering maar daarbij vergeten we soms dat een echte, blijvende verandering alleen voortkomt uit acceptatie en mededogen. Stilte is geen middel om de brokstukken van het verleden te lijmen of de toekomst in goede banen te leiden. Stilte is geen manier om de vele stemmen in je hart met reserve te begroeten omdat je ze waardeloos vindt en ze in feite niet wilt horen. Stilte is wel een manier om eenvoudig aanwezig te zijn en die vele stemmen open en invoelend te verwelkomen.

Als we die perioden van stil zijn over de dag verdelen, werken ze des te sterker als geheugensteun dat we steeds naar onszelf moeten terugkeren en stil zijn moeten koesteren. Dan begrijpen we beter dat we onszelf niet moeten afmeten aan wat we in het leven bereikt hebben maar aan wat we konden loslaten.

De uitdaging is dat we de gewoonten van haast en rusteloosheid afleren. Maak hier een gewoonte van op ogenblikken dat je op de bus staat te wachten, in de rij staat, vastzit in een file of onverwachts een leeg plekje ontdekt in je agenda.

Laten we als voorbeeld het vastzitten in een file aanhalen:

Je komt in een file terecht en je raakt geïrriteerd. Op dit moment kun je twee dingen doen. Ten eerste kan je opgaan in die emotie, waardoor er frustratie en zelfs boosheid kan ontstaan. In het slechtste geval krijg je door deze emoties mogelijk hoofdpijn, buikpijn, krampen of nog wat anders. Je ervaart, zowel geestelijk als lichamelijk, enkel negatieve impulsen. Ten tweede kan je zeer bewust aandachtig worden. Observeer de opkomende irritatie. Wat is het doel van deze irritatie? Je vindt er geen enkele. Waarom heb je die dan in het leven geroepen? Jij hebt die niet

in het leven geroepen, je verstand deed dat, geheel automatisch, helemaal onbewust. Waarom deed het verstand dat? Omdat het onbewust gelooft dat de negatieve impulsen een einde kunnen maken aan de ongewenste toestand. Dit is natuurlijk onzin. Het verzet dat het voortbrengt, in dit geval de irritatie of boosheid, is veel meer storend dan de oorzaak die het probeert te laten verdwijnen.

Merk op dat de situatie zich nu eenmaal voordoet, en dat je er hoe dan ook niets kan aan veranderen. Maak er dus een oefening van om de situatie om te draaien. Irritatie komt, maar je weet dat deze je geen stap verder brengt. Buig die irritatie om naar aanvaarding, naar loslaten. Maak hierbij eventueel gebruik van de ademhaling. Dit is een moment om naar binnen te keren, om even stil te worden en om bij te tanken. Wees deze file hiervoor dankbaar en maak er gebruik van.

Zoek niet naar vrede. Zoek helemaal niet naar een andere toestand dan die waarin je nu verkeert, want anders bouw je innerlijke conflicten en onbewust verzet op. Vergeef jezelf dat je geen vrede hebt. Op het moment dat jij je onvrede volkomen aanvaardt, veranderd ze in vrede. Dat is het wonder van de overgave.

c) Stilte brengt verandering

Stilte hervinden en een plaats geven is een pad en een kunst. We ontdekken wat het betekent vrede met onszelf te hebben. Komt de geest tot rust, dan komt ook de wereld tot rust. Stilte is een kunst die vraagt om aandacht en inzet. Hoe breng ik de golven van opwinding en onrust tot bedaren die me steeds bij het hier en nu en mijn ware zelf vandaan halen? Om de vrede die uitgaat van stilte te kunnen ontdekken moet ook het pad er naartoe geplaveid zijn met vrede en rust. Wie stilte zoekt is er niet op uit zichzelf te bedwingen, te onderdrukken en tekort te doen. Het gaat erom dat we leren overal vrede mee te hebben.

Om met stilte vertrouwd te raken moeten we wennen aan geduld, toewijding, medeleven en eenvoud. Aanvankelijk lijkt stilte een grote lege ruimte, waarmee we niets kunnen en waarvoor we dus bang zijn, en dan vluchten we maar al te graag terug naar bekend terrein. We worden ons er op slag van bewust wat er in stilte ontbreekt. Stilte laat ons zien wie we zijn zonder al die ballast, al dat klatergoud. Als we onszelf toestaan stil te zijn, leren we intuïtiever, directer en waarachtiger naar onszelf en de wereld kijken. De diepere vragen waar alles om draait en waarmee we al ons hele leven worstelen; wat is vrijheid, wat is het heilige, wat is liefde, wat is vrede; worden niet beantwoord door meer kennis en denken, maar door onze bereidheid af te dalen in de stilte.

Stilte is voor ons onbekend terrein, een soort nieuwe woonruimte waaraan we moeten wennen. We zetten een stap in het onbekende, een gebied dat nog niet in kaart gebracht is, en slaan een weg in die geen enkele garantie biedt. We laten ons leiden door een rustig, niet aflatend verlangen naar heelheid en vrede, iets waaraan we wel gehoor moeten geven. Willen de rijkdom en de diepgang die stilte ons te bieden heeft zich kunnen ontplooien, dan moeten we onze oude, vertrouwde reactiepatronen en vaste zienswijzen overboord gooien. Terwijl we leren geleidelijk aan alle drukte die onze aandacht opeist los te laten, maken we ons de vaardigheid eigen naar stilte te luisteren en te horen wat zij ons te zeggen heeft.

Hoe beter we kunnen rusten in innerlijke stilte, hoe meer we ons gerust voelen bij contacten met anderen. In eerste instantie is ons gebabbel niet veel meer dan het steeds opnieuw oprakelen van veronderstellingen, zogenaamd vaststaande meningen en bij voorbaat getrokken conclusies. Maar als we stiller leren zijn, kunnen we ook beter luisteren en onszelf en anderen beter en anders dan vroeger begrijpen. Stilte is dus niet zozeer het afwezig zijn van spraak, we zijn dankzij stilte beter in staat met aandacht te spreken en te luisteren, dat wil zeggen, we leren luisteren naar wat er achter de woorden ligt, naar gevoelens en stemmingen. Dan vinden we ook het inzicht om alleen datgene te zeggen wat waar, zinvol en nodig is. Een wijs iemand is

iemand die niet alleen weet wanneer hij moet spreken maar ook wanneer hij er het zwijgen toe moet doen en alleen maar moet luisteren. Onze belangrijkste contacten zijn de contacten die zowel door gesprekken als door samen stil te zijn opbloeien.

Mahatma Gandhi en zijn volgelingen gebruikten stilte als een manier om hun innerlijke demonen van woede, angst en verwarring onder ogen te zien. Ze leerden een kracht en een evenwicht te vinden waardoor niets hen nog van hun stuk kon brengen. Ze onderdrukten hun angst niet, ze begrepen dat echte onbevreesdheid ligt in de bereidheid de angst dapper onder ogen te zien en te leren kennen. De innerlijke kracht die ze ontleenden aan hun openheid en ontvankelijkheid groeide uit tot een uiterlijke kracht waarmee ze hun eis voor rechtvaardigheid, waardigheid en vrijheid kracht konden bijzetten. Als we onze weerzin tegen onze innerlijke demonen opgeven, ontdekken we dat er maar heel weinig is dat ons nog angst kan aanjagen. Dan kunnen we alle vreugde en verdriet, alle teleurstellingen en verliezen aan zonder overstuur te raken.

Mahatma Gandhi gaf het volgende advies: We moeten de verandering, waarvan we graag zouden zien dat ze zich in de wereld voltrok, zelf belichamen en voorleven. In plaats van sereniteit, vrede, vriendelijkheid en mededogen te zien als een geestestoestand, een bestemming die we tezelfdertijd hopen te bereiken, moeten we ons erin oefenen daarvan in ons gedrag blijk te geven. Sereniteit en vrede in de wereld beginnen bij onszelf. We hoeven niet alle stormen en stoorzenders uit ons leven te bannen, maar we moeten ze wel als bondgenoten en niet als tegenstanders tegemoet treden. Zodra we de wereld niet meer beschouwen als een piek die bevolkt is met vijanden, is er sereniteit. Vrede sluiten met onszelf is vrede sluiten met alles en iedereen. Rust vinden in onszelf doen we door rust te cultiveren in iedere situatie en in gewoon menselijk contact.



Ganesha is de hindoeïstische godheid met het olifantenhoofd. Hij is het symbool van kennis en wijsheid,

d) Stilte kan ook een bron van hechting zijn

Van de duizelingwekkende hoogten van gelukzaligheid en het gevoel van diepe verbondenheid met alle dingen, vervallen we maar al te gemakkelijk weer tot afzondering en verwarring. Zo leren we een diepe les. Bij de reis naar verlichting zijn ervaringen op zich niet zo belangrijk. We kunnen proberen die ervaringen vast te houden en ze toe te voegen aan ons spirituele Curriculum Vitae, maar we beseffen al gauw dat het voorbijgaande staten zijn die in ons leven weinig veranderen. Wat echt belangrijk is zijn de inzichten die we door die ervaringen opdoen. Door die inzichten veranderen we fundamenteel en ze brengen ook een verandering teweeg in de manier waarop we tegen het leven aankijken. Die ervaringen kunnen de poorten zijn tot diep mededogen en grote wijsheid. We werpen een blik op de lessen achter onze ervaringen.

Naast het gevaar van hechten aan die aangename stilte- ervaringen bestaat er ook het gevaar voor een bepaalde hoogmoedige manier van denken.

Als we de eerste stappen zetten in de richting van een andere levenshouding, die ons alleszins zinvol voorkomt, kan het zijn dat we een zekere minachting krijgen voor wat wij zien als 'wereldse' aangelegenheden. We kijken neer op een wereld die zozeer opgaat in haar drukte en onrust en voelen ons in spiritueel opzicht superieur. We bouwen een nieuw waardesysteem op waarin we onderscheid maken tussen heilig en mondain, spiritueel en werelds, waardevol en waardeloos. Opnieuw denken we dat we het bij het rechte eind hebben en tegelijkertijd is er dat besef dat we weer bezig zijn met beoordelen. Dan duikt het bekende gevoel van gespannenheid weer op. Het kan zijn dat we al gauw weer de oude vertrouwde spanning voelen die hoort bij dualistisch denken. Als we datgene wat voldoet aan onze nieuwe persoonlijke waarden als een grote schat koesteren, nastreven en ons eraan hechten, zijn we ook bezig alles waar we het etiket waardeloos op hebben geplakt te vermijden, te verwerpen of te veroordelen. Het wordt ons steeds duidelijker hoe pijnlijk dualiteit en afscheiding zijn tot we ten slotte inzien dat ook dit iets is dat we gewoon moeten loslaten. Steeds meer dringt tot ons door dat we er goed aan doen geen partijdig standpunt in te nemen en dat we nergens aan moeten vasthouden. Zo kunnen we ons werkelijk openstellen voor, en geraakt worden door alle dingen en heel veel leren.

Ook hier blijken “**bewuste aandacht**” en “**leven in het hier en nu**” krachtige middelen te zijn. Het loslaten van gehechtheden maakt je vredig en brengt je dichterbij de stille kracht.

7) Yoga helpt je in tweede instantie het uiteindelijke doel te bereiken

a) Oplossen met die Allesomvattende Stilte.

Hiermee zijn we dan bij etappe 3 van het achtvoudige pad van Patanjali beland.

De bedoeling van elk systeem is in een informateloze stilte of leegte te komen. Dat is gelijk aan een volheid van bewustzijn of aanwezigheid. Aanwezigheid op zichzelf is informatief leeg. Er zijn dus geen beschrijvingen voor op verstandelijk of mentaal gebied.

Yoga werkt op het niveau van intuïtie, wat ook niet beschreven, maar enkel ervaren kan worden.

HET EINDE VAN DE REIS - DE WEG NAAR ONTWAKEN

In de middeleeuwen bleven zeelui dicht bij de kust omdat ze niet de juiste navigatie-instrumenten bezaten om echt van wal te steken en het onbekende in te gaan. Zo zijn wij geneigd ons te beperken tot de wereld van meningen, gemeenschappelijke opvattingen en overtuigingen om ons niet onzeker te hoeven voelen. De eerste zeeman die de moed opbracht koers te zetten naar de verre horizon, werd gedreven door een vast vertrouwen, een grote nieuwsgierigheid en een gloeiende hekel aan grenzen. We hebben een heel diep verlangen om niet gestoord te worden, maar toch lijkt het erop dat ons verlangen naar spiritueel ontwaken is verbonden met onze bereidheid te breken met het bekende en nieuwe verten te onderzoeken.

Door de tijden heen hebben mystici een soortgelijke ontdekkingsreis gemaakt tot voorbij de grenzen van wat ze kenden en begrepen. De zeeman en de mysticus werden geschraagd door hetzelfde vertrouwen, dezelfde nieuwsgierigheid en dezelfde moed. De ware revolutionairen van onze tijd zijn mensen die bereid zijn zich in het onbekende te wagen. Dat houdt in dat je het aandurft je emotionele, psychische en spirituele grenzen te verleggen. We moeten ons juist laten verstoren en uitdagen, want als we niet openstaan is diep spiritueel ontwaken uitgesloten. Je komt niet erg ver als je jezelf krampachtig vastklampt aan wat je weet. Als je geheel intact wilt blijven, kom je nooit tot verlichting.

Al deze reizen hebben twee dingen gemeen: inzet en toewijding. Je onderdompelen in spirituele disciplines of dienstbaarheid is een manier om je ego te laten sterven. Naarmate de toewijding aan het pad zich verdiept, neemt het ons hele wezen in zich op en zo betreden we nieuwe bewustzijnsrijken. Op alle spirituele paden komen we het idee tegen dat je jouw gewone ego laat vasten om zo je ware zelf te voeden.

Ontwaken vraagt om een verregaande bereidheid om los te laten. We moeten eerst de activiteiten die door angst zijn ingegeven uit de weg ruimen. We moeten het denken, vergelijken en verwachten leren loslaten. Dan moeten we onze rusteloosheid, onze angst en het verlangen naar zekerheid leren loslaten. Zo rekenen we gaandeweg af met alle opvattingen en overtuigingen die we over onszelf hebben. Hebben we dat eenmaal gedaan, dan ervaren we dimensies van diepe verstillings- en 'niet weten', die onze zekerheden en overtuigingen ondermijnen. We reizen door bewustzijnsgebieden die nog niet in kaart zijn gebracht, het zogenaamde land van het mysterie en het wonder.

Als we het territoriale denken opgeven, de neiging tot bezitterigheid uit de weg ruimen, de dingen in onze innerlijke en uiterlijke wereld niet langer aanmerken als 'mijn' en 'dijn', ontdekken we dat we ook kunnen bestaan zonder onszelf in wat voor termen dan ook te definiëren. Door op die manier spirituele armoede aan te kweken, bevrijden we ons van de begrenzings- en beperkingen die horen bij het werken met begrippen als 'mijn' en 'dijn'. We komen tot de ontdekking dat we in wezen niets kunnen bezitten en dat we onszelf ook niet kunnen

beschrijven of definiëren aan de hand van voorbijgaande geestesstaten of vervluchtigende gemoedstoestanden. Wat rest is uitgestrektheid, verstillings en openheid.

Bij een verhoogd bewustzijnsgevoel kan het zijn dat plots tot ons doordringt hoe vergankelijk alles is en hoe kwetsbaar alle wezens en alle dingen zijn. We verwonderen ons over alles, net zoals een kind verrukt en gefascineerd kan zijn als het een kiezelsteentje op zijn pad vindt, voelt hoe glad of ruw het is, en ziet hoeveel kleurtjes het heeft. We voelen echt dat die staat van verstillings is doordrenkt van een geweldige energie waarvan we vroeger slechts af en toe een glimp opvingen.

Stilte laat ons zien dat alles ieder moment steeds weer ontstaat en vergaat. Alles wat we zien, horen, voelen en denken is een gewaarwording die verschijnt en verdwijnt. Dat gaat heel snel in zijn werk, als je het niet wilt vasthouden en beheersen. Je ziet de verandering die zich innerlijk voltrekt ook om je heen: liefde wordt tot woede, opwinding tot gedeprimeerdheid, tederheid tot hardheid en vertrouwen tot een gevoel van onzekerheid.

Spiritueel ontwaken heeft niets te maken met grootse, exotische ervaringen die je slechts één keer in je leven overkomen, maar met het ontdekken van een levenshouding waarmee we vol vreugde respect betonen aan de verbijsterende, wonderbaarlijke dingen van de doodgewone werkelijkheid. Echt ontwaakt zijn is de gangbare verdoving afschudden, volledig leven in het hier en nu. Iets wat je door sleur gemakkelijk uit het oog verliest. Het is bereid zijn je te laten verrassen en een waarheid te ontdekken waaraan niet te tornen valt. We kunnen elk moment een nieuw begin maken. De vervoering over het feit dat we leven, welt op uit een ontwaakt hart.

Het pad van ontwaken bestaat gewoon uit het cultiveren van ons vermogen om diep geraakt en bewogen te worden door het leven en de wereld waarvan we deel uitmaken. Mystici vinden, op de bergtoppen en in de woestijnen waar ze zich terugtrekken, precies dezelfde wereld die wij aantreffen in onze grote steden en ons gewone dagelijkse leven. Wat mystici op bergtoppen en in woestijnen cultiveren is een diepe toewijding aan stil zijn en intens luisteren. Die toegewijde houding moeten wij zelf ook elk moment van ons leven cultiveren. Denk vooral niet dat je voor ontwaken een speciale omgeving nodig hebt.

Ontwaken is niet altijd voorspelbaar, het verloopt niet in een rechte lijn en het is ook niet iets dat we ons kunnen toe-eigenen. Het is niet iets wat je doet, maar wat gebeurt zodra je jezelf daarvoor hebt opengesteld, zodra er overgave en vertrouwen is.

Maar zodra je dit ontwaken probeert vast te houden, dan verdwijnt het ogenblikkelijk, omdat je dan terug in het spel van vasthouden en willen komt.

Een eigentijdse mysticus had het over wat hij ziet als de mooiste dag van zijn leven, het moment waarop hij op onverklaarbare wijze opeens ophield met denken.

'Ik liep in de tuin en was opeens letterlijk sprakeloos. Het geroezemoes in mijn hoofd en mijn levendige gefantaseer hielden opeens zonder verklaarbare reden op. Gedachten aan verleden en toekomst vielen weg en ik werd opgenomen in iets wat ik alleen maar "stilte" kan noemen. Op dat moment werd ik als het ware opnieuw geboren, ik had geen naam, geen geschiedenis, geen toekomst. Ik hoorde een vogel zingen in mijn hart, de warmte van de zon drong door tot in mijn gebeente. Alle ideeën in verband met begrenzing zoals tijd en ruimte kwamen me opeens belachelijk voor. Het enige wat ik voelde was een uitgestrekte leegte waarin plaats was voor alles. Ik had het gevoel dat ik mezelf was kwijtgeraakt maar de eeuwigheid had gewonnen.'

Stil zijn bevat de mogelijkheid om diepgaand te veranderen. Wij veranderen en onze kijk op de werkelijkheid ondergaat een verandering. Eigentijdse en oude mystici hebben het over de opluchting en de vrijheid waarmee ontwaken gepaard gaat. Bevrijding, zo lijkt het, heeft niets te maken met het verbeteren van onszelf of het kwijtraken van iets, het betreft een dieper inzicht in dit leven. Verlichting is het pad naar het ophouden van verdriet, angst en vervreemding. Het is de bron van onmetelijke vreugde, creativiteit en vrede. Verlichting is niet iets van voorbijgaande aard, maar die diepe ervaringen onthullen ons wel een manier van zien en zijn waarvan we ons

geen voorstelling konden maken. Verlichting is in wezen een diepgaande verandering in ons bewustzijn waardoor we voorgoed veranderen.

b) Vrij zijn

Stilte is de verzoening van alle tegenstellingen: buiten en binnen, het materiële en het spirituele, het eindige en het oneindige, het hier en nu en het hiernamaals, het menselijke en het goddelijke. Verlichting verhindert ons in deze context niet op een praktische en nederige manier in het leven te functioneren. Zij geeft ons geen recht op een speciale behandeling en sluit ons niet uit van de onvermijdelijke vreugde en het onvermijdelijke verdriet die het leven met zich mee brengt. Na de ultieme stilte, de waarheid, te hebben ervaren, wordt je teruggeworpen op het leven van alle dag. Dit brengt droefheid teweeg maar tegelijkertijd ook troost, want je ziet nu de wereld met andere ogen. Je weet dat die Machtige Stilte overal en in alles wat je tegenkomt aanwezig is.

Bevrijding is geen oplossing voor het verdriet en de uitdagingen waarvoor het leven ons stelt. Verlichting is geen wondermiddel dat een eind maakt aan alle eisen en problemen, want die blijft het leven ons geven. Bevrijding is geen verdedigingsmiddel tegen het leven maar leert ons diep bij het leven betrokken te zijn. We kunnen de pijn en de veranderingen die in ons lichaam optreden als we ouder worden niet tegengaan. Verlies, dood, rouw en scheiding brengt onvermijdelijk verdriet en hartzeer met zich mee. Verlichting wil niet zeggen dat je geen gevoelens meer hebt. Ons vermogen om diep te voelen verbindt ons met de mensheid en dat gaat gepaard met invoelingsvermogen en mededogen. Diepgaand inzicht bevrijdt ons van de wereld van angst, onvrede en strijd. Bevrijdend inzicht verlost ons van de onrust die het gevolg is van verwarring, gehechtheid en vervreemding. Dankzij bevrijding kunnen we ten volle leven, met hart en ziel, aanwezig zijn in elk moment en in harmonie zijn met de ware aard, de eigenheid van alle dingen.

De vrijheid die voortkomt uit diep inzicht verschilt volkomen van wat we doorgaans vrijheid noemen. In onze westerse cultuur leven we met een illusie van vrijheid. We denken dat we vrij zijn om te doen wat we willen, te zeggen wat we willen en te handelen zonder ons om de gevolgen te bekommeren. We koesteren de vrijheid om territoriale rechten op bezit en zelfs op mensen te doen gelden en zijn woedend op alles en iedereen die inbreuken pleegt op onze zogenaamde "persoonlijke" vrijheid. Als we dit gevoel van vrijheid onder de loep nemen, zien we dat het ongelooflijk afhankelijk en kwetsbaar is. Hoe vrij zijn we eigenlijk als onze wensen worden gedwarsboemd, als we gefrustreerd zijn over onze ambities en als onze verwachtingen worden beschaamd? Echte vrijheid is niet iets waar we toestemming voor krijgen of aanspraak op kunnen maken. Het is een innerlijke uitgestrektheid die nergens door wordt beperkt, die nergens van afhankelijk is en die diep verankerd is in integriteit, wijsheid en mededogen. Het is vrij zijn van het lijden dat we onszelf aandoen, vrij zijn van angst, verdriet, onrust, ontevredenheid, gehechtheid, egocentrisme en je vastklampen.

Net als verdriet kan vreugde ook een belangrijke prikkel zijn tot transformatie en vooral de vreugde die uitgaat van stil zijn. Dat zijn allemaal factoren die bijdragen tot ontwaken en vernieuwing. We moeten onszelf er voortdurend aan herinneren dat we contact moeten maken met vreugde, dat we ons moeten verbinden met datgene wat liefde in ons hart doet opwellen en wat ons hart doet zingen. Gunnen we ons de tijd om naar de ondergaande zon te kijken, om te luisteren naar het roodborstje dat buiten zit te zingen, om onze armen om een oude woudreus heen te slaan, om te zien hoe een bloemknop zich opent, om de eerste wankele stapjes van een

kind gade te slaan, om de wind in de bomen te horen suizen, om op zoek te gaan naar spiritueel voedsel, en de zaden van empathie en mededogen in ons water te geven?

In de beschrijving van de verschillende spirituele technieken en terminologieën die worden gebruikt proeven we een mysterieuze kern die de basis en de spil vormt van alle spirituele tradities, namelijk het geheim van de openbaring, de notie van tijdeloosheid en onbegrenstheid, het kennen van het onkenbare, het mysterie van het goddelijke, een gevoel van bevrijding en heilige eenheid. Het is onmogelijk dit grote geheim afdoende in woorden te vatten en dus duiden we het, bij gebrek aan beter, maar aan met het woord 'verlichting'. Omkeren en teruggaan naar je bestemming, je oorsprong, noemen we vrede of eeuwigheid. Wie de eeuwigheid of de Alomtegenwoordige Stilte kent, noemen we verlicht, vrij.

Onze spirituele reis is niet bedoeld om de heiligen en mystici van vroeger na te apen, het gaat erom dat wij begrijpen wat zij hebben begrepen. Hun verhalen en gedichten zijn als vingers die wijzen naar de maan, ze zijn niet de maan zelf, ze wijzen ons slechts de weg.

Die heilige verhalen inspireren ons, ze wekken ons op en laten ons zien wat er mogelijk is als we stil zijn beoefenen. Je komt niet tot verlichting door die verhalen te bestuderen. Verlichting kun je alleen uit eigen ervaring bereiken door stil te zijn, door je hart en je geest open te stellen en door je toewijding en je inzet te verdiepen. Dat is de reis die we moeten ondernemen.

Die gedichten en verhalen over verlichting zijn een poging om over te brengen wat niet over te brengen valt, een soort vormgeven aan dat wat geen vorm heeft. Als we die verhalen lezen, vormen we ons een beeld van wat verlichting is en vergelijken we dat met wat we zelf hebben ervaren. We komen al snel tot de ontdekking dat dit een frustrerende, zinloze, vruchteloze bezigheid is. Als we vanuit een steeds groter innerlijke verstilling luisteren naar de leer van verlichte meesters, gaan we begrijpen wat verlichting wezenlijk is: het verbrijzelen van alle beelden die we erop na houden. We kunnen onze verlichting niet bewerkstelligen, we kunnen ons er alleen voor openstellen, we kunnen alleen gaandeweg leren de sluiers van verwarring te verwijderen die ons ontwaken in de weg staan.



8) Samenvatting

Stilte?

Het is iets wat je vergeten bent en wat je terug moet herinneren, moet vinden, en eenmaal je haar hebt gevonden, geeft ze een intens groot genoegen dat jammer genoeg van zeer korte duur is. Je bent haar plotsklaps weer kwijt. Je kunt stilte niet omschrijven, niet zien, niet betasten, alleen maar ervaren. Een ervaring vol intens tintelend geluk. Het gevaar is de verslaving aan stilte. Soms heb ik hier last van. Hoe groter mijn verlangen naar die stilte is, hoe meer ze zich verstopt. Waarom kan ik haar niet altijd op een onbevangen manier ervaren? Omdat ik mij dan overgeef aan dat verlangen, er als het ware in kruip. En ja, dan is dit verlangen een emotie die zich zelfs kan uiten als een verslaving.

Het wordt dan een geactiveerd verlangen.

Om echt in contact te komen met stilte, mag ik het verlangen niet activeren, maar moet ik het laten zijn, het gewoon waarnemen en me er op concentreren. Ik zit nog vaak gevangen in de bedwelming van gedachten, emoties en vooroordelen gevormd tijdens mijn leven. Maar als ik onbevangen waarneem, ervaar ik de stilte, dewelke in vele gedaanten, zoals via mijn hart, mijn intuïtie, de natuur, enzovoort, tot mij komt. Deze band, die ik in de diepste diepten van mijn wezen voel, maakt me sterk en onafhankelijk, begripvoller en meer liefdevol. Om van die bedwelming af te raken is het ook noodzakelijk dat ik steeds aanwezig ben in het hier en nu, en me bewust ben van wat me beroert. Door deze voortdurende concentratie en alertheid kom ik vanzelf in een hogere bewustzijnstoestand, waardoor de kans op het ervaren van de stilte alleen maar groter wordt.

Deze zoektocht, de weg naar de Ultieme Stilte, of de echte vrijheid, is op zich al belangrijk. Het geeft me de zin van mijn bestaan.



**Wie naar de Ultieme Stilte zoekt vindt dit doel,
en de poging dit doel te bereiken geeft zin aan ons bestaan.**

Literatuur

- “Stilte en innerlijke rust in een hectische wereld”, van Christina Feldman
ISBN 9025955436
- “Lof der stilte”, een koestergids van Manu Adriaens
ISBN 9789077942345-5
- “De stilte en het onuitsprekelijke”, van Antoon van den Braembussche
- “De Stilte”, een bloemlezing door Kees Fens (poëzie)
- “De stilte die tot ons spreekt, Balanceren tussen tijd en tijdloosheid” , van Marcel Messing
ISBN 9020254294
- “Stilte werkt”, van Egbert Aerts en Dirk Startewagen.
ISBN 90808365-1-6
- “De Kracht van het NU” van Eckart Tolle
ISBN 978902028269-6
- “Leven met hooggevoeligheid” van Susan Marletta-Hart
ISBN 90-259-5344-1
- “Feliz” tijdschrift nr 1-2008
- Verscheidene werken van Paulo Coelho zoals: # “De alchemist”
“De heks van Portobello”
“Veronika besluit te sterven”