stiltekrant

laat je inspireren door de stilte

Uitgave van het Stilteplatform www.stilte.org | Editie 1 | €1,50

Waarom een Stiltekrant?

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

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

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

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

Waarom stilte?

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

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

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

Wat is het Stilteplatform?

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

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

Dirk Sturtewagen

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

Deng Ming-Dao

Inhoud...

Broeder Hugo de enige kluizenaar-monnik in Nederland

Adem, de deur naar innerlijke stilte

Stilte en ecologisch bewustzijn

Wetenschappelijk onderzoek naar effecten van meditatie

... en verder:

'Mediteren is de stilte zijn werk laten doen'	2
Drie gouden tips	2
Stilte is… het onhoorbare horen	4
Mindfulness in het huishouden	4
Het geluid van stilte	5
Adem, de deur naar innerlijke stilte	6
Recept voor 1 minuut stilte	6
De zee	8
De stem van de stilte	9
Stiltebelevingscampagne	10
Stilte als levenshouding	10
De stilte is overal	12
Hoe stil is stil?	12
Stilte-educatie	14
Op zoek naar de stilte in mezelf	14
Qi Gong	15
Over de schrijvers/schrijfsters	16
Boekentitels	16

‘Mediteren is de stilte zijn werk laten doen’

quote: J. Krishnamurti

Al vanaf mijn geboorte speelt de stilte een belangrijke rol in mijn leven. Ik ben geboren op 4 mei. De stilte kwam zo volledig onbewust mijn leven binnen. Waarom stil zijn op een feestelijke gebeurtenis als mijn verjaardag? De spanning die daarmee gepaard ging bij mijn ouders en grootouders voelde ik wel, maar begreep ik niet. Ik denk dat hier mijn dualistische houding ten opzichte van feestjes vandaan komt en mijn aarzeling, ieder jaar weer, om mijn verjaardag te vieren. Ik krijg pas na 20.00 uur, na de 2 minuten landelijke stilte, een feestelijk verjaardagsgevoel. En zo werd voor mij mijn verjaardag een dag om ook bij de dood stil te staan.

Nu ik dit opschrijf besef ik ineens waar één van mijn fascinaties met Zen vandaan komt. Voor mij staat Zen onder andere voor de diepe rust die ontstaat op het moment dat je een paradox kunt omarmen. Dat er dan geen of-of bestaat, maar en-en aanwezig is. Hoe paradoxaal is het dat je op de dag waarop je je geboorte van je nieuwe leven viert, tegelijkertijd stil staat bij de dood. Leven en dood, onlosmakelijk verbonden in stilte.

Naarmate ik ouder werd, begon mijn waardering voor deze 2 minuten stilte te groeien. Ik ging cursussen volgen op het gebied van zelfontwikkeling en zelfexpressie en ontdekte de stilte op een heel andere manier. Een stilte die geen onderhuidse spanning van goed-fout of leven-dood met zich meedroeg. Een stilte die helend voelde, onderzoekend, open. Ik ontwikkelde me verder en geef nu zelf meditatiecursussen om ook andere mensen de magie van stilte te kunnen laten ervaren.

En zo zit ik op een zondagochtend in de meditatieruimte te kijken hoe de deelnemers binnenkomen en hun plekje op kussen of stoel opzoeken. Na een korte uitleg over het programma van deze ochtend sla ik met een houten stokje op de klankschaal als teken dat de stilte begint.

Met het geleidelijk uitdoven van de klank daalt de stilte over ons neer.

Iedere keer weer kan ik mij verbazen over de intensiteit en gevarieerdheid van de stilte. De blik naar binnen gericht, in een open en vriendelijk onderzoek naar jezelf, te luisteren naar je hart. Hoe is het met je, nu, op dit moment? Zijn er gedachten, is er onrust, ongeduld, of wellicht een glimp van diepe innerlijke rust. De stilte zijn werk laten doen, zonder iets te hoeven bereiken.

En steeds weer de reactie van deelnemers dat dit zoveel intenser is wanneer je dit in een groep doet, dan wanneer je in je eentje op je kussen zit. Ik kan hier nog jaren mee bezig zijn.

René Ryorin Slikker (www.zenpsychologie.nl)

Een gedicht bestaat niet alleen uit woorden, het bestaat uit woorden en hun stilte.

Martinus Nijhoff

Stilte is welluidender dan welk gezang ook.

C.Rosseti

Stilte is de dragende grond van woorden en klanken. Het mysterieuze wit in ons leven.

Hans Koenen

Drie gouden tips om je dag rustig te beginnen

Wat gebeurt er wanneer je ‘s morgens opstaat? Doe je alles op de automatische piloot? Ben je in gedachten al bezig met dingen die je vandaag nog moet doen? De stilte komt vanzelf als je de dagelijkse ‘routine’ met aandacht kunt doen. Zet de wekker wat vroeger, zeker als je op een bepaalde tijd op je werk moet zijn.

1. Zodra je wakker bent, rek je dan eens goed uit en blijf nog even liggen. Gedachten over wat je nog allemaal moet doen, zullen ongetwijfeld de kop opsteken. Stel je voor dat het wolkjes zijn die langs een blauwe hemel voorbijdrijven…. Richt je aandacht op je ademhaling: je hoeft niets anders te doen dan deze te volgen. Doe dit zo een paar minuten.

2. Oefen bij het douchen, aankleden, haar kammen etc., om je aandacht te houden bij wat je doet. Gebruik je zintuigen. Voelen, horen, ruiken, ze helpen je meer aanwezig te zijn in het moment. Je zult merken dat je tempo rustig wordt als je deze dingen, die zo gewoon zijn elke dag, met volledige aandacht doet.

3. Ga rustig zitten voor je ontbijt en proef wat je eet en drinkt. Ziet het er lekker uit, smaakt het goed? Neem er de tijd voor, eet langzaam en in stilte.

Hiermee is het zo als met alles: elke dag oefenen helpt, maar wees mild voor jezelf als het eens niet lukt. Je kunt ook één van de drie tips kiezen en die een aantal dagen achter elkaar doen.

Astrid Volckerick (www.aandachtvoorstilte.nl)

Broeder Hugo, de enige kluizenaar-monnik in Nederland

Broeder Hugo studeerde voor priester op het Sint-Janscentrum in Den Bosch. Van jongs af aan was het echter zijn diepste verlangen om als kluizenaar te leven en zo zijn geloof te beleven. Hij bezocht kloosters, maar vond er geen die bij hem paste. Zijn verlangen bleef om kluizenaar te worden en in afzondering het leven van een monnik te leiden. In 2001 kon hij zijn droom waarmaken en brak hij zijn studie theologie af. Met steun van een groep gelovigen en de zegen van de bisschop vestigde hij zich in alle rust bij een voormalig protestants kerkje in Warfhuizen (Groningen).

Kluizenaars of heremieten kennen we al vanaf het begin van het Christendom. Op verschillende plaatsen in Europa wonen ook nu nog kluizenaars. In Nederland leefde de laatste kluizenaar in het begin van de vorige eeuw in een kluis bij Valkenburg. Broeder Hugo - hij vindt het niet belangrijk om zijn achternaam te zeggen - treedt bewust in die traditie.

'Ik heb het voorrecht gehad te mogen opgroeien in een huis aan de rand van een enorm Drents eikenbos, en dus aan de rand van de stilte. Niet dat ons gezin zo stil was, integendeel, maar de stilte was wel altijd beschikbaar, onderstreept, gedragen en bewaakt door duizenden krakende en ruisende woudreuzen. Een toevluchtsoord van louter ruimte om te spelen, te lezen, te piekeren, te fantaseren en te bidden. Dat is ook wat stilte volgens mij in wezen is: ruimte.

Ik ben zelf kluisbroeder, een bevoorrecht mens, een mens met een roeping die me, onverdiend, een overvloed aan stilte schenkt. Ik ben een stille rijke, met een vermogen aan stilte. Dat is niet iedereen gegeven, en in zekere zin heb ik dan ook makkelijk praten. 'En wij dan?' vraagt men mij. 'We kunnen toch niet allemaal kluizenaar worden.' Ik heb daar niet direct een antwoord op, maar ik wil hier toch een voorzichtige poging wagen om een beginnetje te maken.

Stilte staat of valt niet met de afwezigheid van geluid, maar wel met de afwezigheid van lawaai.

Lawaai is geen neutraal woord dat simpelweg 'veel geluid' betekent. Lawaai heeft altijd iets te maken met agressie of met verveling (en die twee zijn naaste familie van elkaar). Lawaai is bijvoorbeeld het eindeloze geleuter dat menig mensenleven verstrooit in de leegte die het tegenovergestelde is van stilte. Het bewustzijn wordt erdoor verleid zijn aandacht van het ene naar het andere te verplaatsen, het liefst naar dingen die hem niet aangaan, en dat eindeloos en eindeloos. Lawaai dringt zich op in de hardgekleurde reclamekreten die overal om ons heen dringend en dwingend staan te schreeuwen. Lawaai leeft zich uit in de oppervlakkigheid van flitsberichten op televisie en vooral het internet (dat beter lawaainet had geheten). Lawaai bloeit en gedijt vooral daar waar de koppen van de mensen zwaar zijn van trots, gretig om commentaar te leveren, leeg van afgunst en vol van weetjes die net zoveel wegen en net zo lekker ruiken als windjes. De meest pregnante vorm van lawaai is het oordeel.

Broeder Hugo tijdens broederschapsbedevaart 2010
(Bron: www.flickr.nl)

In de katholieke spiritualiteit is stilte nooit een doel op zich, maar wel een voorwaarde voor het ontmoeten van God. God bemint de stilte, zo merken we al in het Oude Testament. Daar lezen we over de profeet Elia, die een afspraak had met God om Hem op een berg te ontmoeten. Het donderde en bliksemde, er was een aardbeving, er was een imposante hoop natuurgeweld, en de profeet bemerkte dat God in heel dat circus niet te vinden was. Pas toen het stil werd kondigde een zacht ruisende bries de komst van de Heer aan.
In het Nieuwe Testament lezen we dat Jezus zich regelmatig terugtrekt om te bidden in de woestijn, de stille plaats bij uitstek. God spreekt overal, maar in de stilte is Hij het makkelijkste te verstaan.

Als we de stilte een plaats willen geven in ons leven zijn een paar oordoppen van het Kruidvat niet genoeg. Ook wie zich terugtrekt in een kluis zal merken dat hij daarmee niet automatisch ook de stilte heeft gevonden. Je neemt de herrie namelijk makkelijk mee, de stilte in.
Als we werkelijk stil willen worden zullen we meer moeten heiligen dan alleen onze oren.

Een mens leeft in de ruimte en in de tijd.
Meer nog dan in de ruimte leven wij in de tijd, dus we zouden moeten beginnen met het heiligen van de tijd. In de kloosters en kluizen hebben we daar een uitgebreid systeem van getijdengebeden en nachtwaken voor, maar die zijn niet bruikbaar voor mensen in de wereld.

Waar zou je dan wel mee kunnen beginnen?

Eén ding tegelijk doen.
Eén ding tegelijk doen en niet in gedachten al bezig zijn met het volgende. Zo eenvoudig is het. Het leven is te kort en te kostbaar om de dingen liefdeloos af te werken zonder aandacht, zonder bewustzijn. Dat geldt niet alleen voor deftige dingen zoals mediteren en bidden, maar voor elk moment van de dag en elke bezigheid. Dus ook voor grasmaaien, benzinetanken, zalf op je schimmeltenen smeren, boekhouden, de was strijken, systeembeheren en je dienblad wegbrengen als je net vieze gehaktballetjes hebt gegeten bij de Ikea omdat je puberende dochter die nou eenmaal lekker vindt. Al die dingen kosten tijd. Maar al die dingen schenken ook tijd, als je tenminste bereid bent die tijd te zien, te ruiken, te proeven, te voelen en te horen.

Wie zijn tijd werkelijk beleeft, heiligt zijn tijd.
Wie zijn tijd heiligt, heiligt ook de ruimte, de plaats waar hij is, en schept zo ruimte voor zichzelf en zijn naasten. Want wie werkelijk doet wat hij aan het doen is, is ook werkelijk op de plaats waar hij zich bevindt. En dus aanwezig, bereikbaar, wakker, beschikbaar voor het leven, stil. Naar stilte moet geluisterd worden.

'Hoe kan ik weten of ik tenminste op de goede weg ben?' vroeg mij iemand. Dat is eigenlijk een te deftige vraag voor een arme kluisbroeder. Daarom geef ik geen antwoord, maar een trefwoord: Dankbaarheid. Als je je dankbaar voelt voor wat je hebt en wie je mag zijn, heb je duidelijk geluisterd en aandacht geschonken. Dan móet je wel - minstens eventjes - stil zijn geweest.'

Broeder Hugo in 'zijn' kapel (foto: Marjo Antonissen)

Anne-Marie Wegh (www.merlijn.eu)

Stilte is… het onhoorbare horen

De ervaring van Stilte valt buiten het gewone denken en laat zich dan ook niet in woorden vangen. Ondanks dat gegeven heb ik ooit mensen gevraagd om na een stiltebijeenkomst op een lijst in te vullen wat Stilte voor hen betekent. "Stilte is..het onhoorbare horen", was op die lijst de uitspraak die mij het meest aansprak en eigenlijk het meeste benaderde wat Stilte voor mij betekent.

'Soms blijven gedachten zich opdringen en over elkaar heen buitelen.'

Het 'onhoorbare' slaat ook op het onzichtbare, het ongrijpbare, datgene wat voor de zintuigen niet waar te nemen is en voor het denken niet te pakken is. En toch kan ik het gewaarworden in mijn ervaring, kan ik er deel van uitmaken, kan ik opgenomen worden in de Stilte, waarbij er geen onderscheid meer is tussen ik en Stilte.

'Horen' is in tegenstelling tot 'luisteren' een passief gebeuren. Als je iets hoort, ontvang je geluid, het geluid komt naar je toe. Zo is het ook met Stilte. Als ik me inspan om Stilte te ervaren of te beleven, blijven mijn denken en wil actief en zal ik de Stilte niet vinden. Met andere woorden, ik kan de Stilte niet zoeken, de Stilte zal naar mij toe moeten komen.

Zoals voor horen nodig is, dat je oren open zijn, zo is het voor Stilte nodig, dat je open, ontvankelijk bent. Dus hoewel je de Stilte zelf niet actief kunt zoeken, kun je wel actief de omstandigheden creëren, waarin de Stilte zich kan manifesteren.

Hoewel ik in de loop der jaren allerlei manieren gevonden heb om Stilte te beleven, spelen de meest intense stiltemomenten zich af als ik op mijn meditatiekussen zit. Zodra ik op mijn kussen ga zitten, gebeurt er al iets met me, alsof mijn lijf en hersens weten dat het nu tijd is om even te stoppen met het gebruikelijke patroon van denken, reageren, handelen, etc. Deze ervaring wordt nog versterkt als ik daarna op de gong sla en het geluid en de trillingen daarvan langzaam hoor en voel wegsterven. Met het verstillen van het geluid, verstilt er ook iets in mijn innerlijke activiteit, voel ik als vanzelf hoe mijn adem in en uit mijn lichaam gaat en hoe mijn lichaam zwaarder wordt en verder in het kussen zakt.

Deze eerste verstilling is het resultaat van oefening. Wat hierop volgt, is altijd onvoorspelbaar en een verrassing. Soms blijven gedachten zich opdringen en over elkaar heen buitelen. Dan lukt het niet om mijn aandacht bij mijn ademhaling te houden en in het hier en nu aanwezig te zijn. Een goede manier voor mij is om die gedachten dan maar te laten razen, er verder geen punt van te maken, totdat ze op een gegeven moment uitgeraasd zijn. Dan wordt het vanzelf rustig. Wat ook wil helpen, is mijn aandacht te richten op een woord of zin, die ik als een mantra in mezelf herhaal, bijvoorbeeld de zin: 'Alles is goed zoals het is'.

Andere keren volgt er op de eerste verstilling een steeds diepere rust, in eerste instantie in mijn lichaam. Ik kan daar al heel erg van genieten, zo heerlijk, niets doen, alleen maar zitten, adem ontvangen, alleen maar zijn. En soms gaat dit over in de ervaring waarin ik deel uitmaak van de Stilte; dan zijn er geen gedachten meer, geen gevoelens, zelfs geen genieten. Dan is Het zoals Het is. Zoals wij alles in het leven proberen te sturen en controleren, zo heb ik ook geprobeerd dit proces onder controle te krijgen, grip te krijgen op de factoren die deze Stilte veroorzaken. Uiteindelijk lukt dat natuurlijk niet; controle en overgave gaan niet samen.

Nu zit ik regelmatig op mijn meditatiekussen, ik ervaar wat er op dat moment te ervaren is, ik houd me vast aan mijn ademhaling en probeer alles wat zich voordoet waar te nemen zonder oordeel. Zoals mijn Zenleraar altijd zei aan het begin van elke meditatie: "Niets veranderen, niets verbeteren." En verder laat ik me verrassen.

Carla Taks (www.aveterra.nl)

'Stilte is niet afwezigheid van geluid. Stilte is de diepste klank.'

Tao Meng

'Als het even kan, zoek ik, altijd en overal, precies die ruimtes op waar stilte nog een plaats heeft.'

Dirigent Philippe Herreweghe, Collegium Vocale

Stille diepte. Ofschoon we voortdurend worden overspoeld door een golf van woorden, is onze diepte voor immer stil.

Khahil Gibran

Mindfulness in het huishouden

Hoe wordt het leuker om je huis te boenen?
Hoe brengt deze dagelijkse routine je rust in plaats van stress?

Als je het doet, doe het dan goed en geniet ervan! Geniet van elke plek die schoon, schoner, schoonst wordt. Voel het water, zie het stof verdwijnen, zing erbij en wees dankbaar dat je gezond bent en dat je zo'n mooi huis hebt. Hang de was heel netjes aan een rekje, alsof het van het hoogste belang is. Denk niet aan andere dingen en geef jezelf een taak die niet te groot is. Elke handeling reinigt je huis met liefde. Het wordt een meditatie op deze manier. Een soort oefening in aanwezig zijn en elk moment helemaal doorleven. Mindfulness wordt dat wel genoemd. Zet daarna bloemen op tafel en eet een gevulde koek. **Met aandacht...**

Maria Grijpma (www.mooiemorgen.nl)

Het geluid van stilte

Wat is stilte en wat betekent stilte?

Deze vraag blijft me bezighouden. In de stiltekrant wordt door verschillende mensen beschreven waardoor ze stilte hebben leren kennen. In het boek 'Stilte als Antwoord'* schrijft Sara Maitland ook over haar zoektocht naar stilte. De optimale stilte vindt ze tenslotte in een afgelegen 'kluizenaarscel' ín de Schotse Hooglanden. In haar boek maakt zij een ontdekkingsreis naar stilte door de eeuwen heen. Ik reisde al lezend met haar mee.

Het eerste feit dat opvalt is dat er nooit sprake is van een absolute akoestische stilte, behalve misschien als je drijft in een floating tank of wanneer je wordt opgesloten in een geluiddichte kamer. Voor het eerste kun je nog kiezen als 'wellness' ervaring, het tweede is een beruchte martelmethode.

Er zijn altijd geluiden maar wanneer spreek je dan van stilte? Als er geen menselijke conversaties zijn? Stilte is nooit absoluut maar relatief. En wat voor de één stil is, ervaart de ander nog als teveel lawaai.

Als je meer ruimte wilt krijgen voor je binnenwereld helpt het als je de prikkels van buiten vermindert. In onze op menselijke communicatie ingestelde maatschappij, waarin je continu geacht wordt bereikbaar te zijn via mobiele telefoon, e-mail, en de sociale media en waarbij mensen te allen tijde nog even inloggen, is stilte ver te zoeken. Sterker nog, stilte wordt door sommigen als iets bedreigends ervaren, iets waar men bang voor is. Sommige mensen geloven dat je van teveel stilte depressief, raar of egoïstisch en asociaal kan worden.

Sara Maitland maakt terecht het onderscheid tussen vrijwillig gekozen stilte en stilte die wordt afgedwongen. In dat laatste geval doelt zij op machthebbers die anderen het zwijgen opleggen. De stem van mensen uit het volk mag niet gehoord worden. Laten zij wel van zich horen dan kan dat tot gevolg hebben dat ze gedood worden. Dat is bijvoorbeeld het geval in het voormalige Birma/Miramar. In Nederland hadden arbeiders, vrouwen en homo's heel lang geen stem en moesten zwijgen over hun onrechtvaardige behandeling. Veel sociale bewegingen hebben door middel van acties daar verandering in gebracht.

Interessant is dat spreken en taal gezien worden als een manier om je in vrijheid te kunnen uiten en dat stilte vaak alleen gezien wordt als het ontbreken van taal, als niets en in dat verband ook als negatief wordt bestempeld door sommigen.

Maar wat is de positieve kracht van stilte, de stilte die een vervullende ervaring is in plaats van de afwezigheid van geluid of je stem niet mogen laten horen?

In haar zoektocht naar stilte beschrijft Sara Maitland een aantal ervaringen van mensen die een (tijdelijke) leefvorm kiezen waarbij de stilte heel belangrijk is. Ze schrijft over de uitwerking van stilte in het leven van een kluizenaar of van een solozeiler over de oceanen. Zij hebben soms in hun dagboek over hun stiltebeleving geschreven.

Wat hebben deze beschrijvingen met elkaar gemeen?

- De intensivering van lichamelijke gewaarwordingen. Het is alsof de zintuigen alles scherper waarnemen. De emoties zoals lachen, gevoelens van verdriet maar ook van vreugde worden heftiger.
- Degenen die in stilte leven zijn uit hun dagelijks patroon gestapt en maken zich vaak niet meer druk over sociale normen, ze ontremmen.
- Veel mensen die langere tijd in stilte doorbrengen, horen stemmen; solozeilers b.v. in de tuiggage, de wind huilt of zwelt aan tot een koor.
- Gevoelens van grote vreugde wellen op. De wereld om hen heen wordt als puur geschenk of genade ervaren en er is een diep gevoel van verbondenheid met de Schepping. Er kan een gevoel van gelukzaligheid ontstaan.
- Grenzen vervagen, er is niet langer een gevoel van afgescheidenheid tussen hen zelf en de omgeving. Uitwendige en inwendige stilte vallen samen.
- Jezelf bloot stellen aan eenzaamheid en aan stilte kan ook riskant zijn. Er kan angst ontstaan. Een puur instinctief gevoel van ingesloten of afgesloten te zijn dat paniek kan veroorzaken. Of een akedia, een zenuwslopend gevoel van passiviteit, waarvoor in alle religieuze disciplines wordt gewaarschuwd. Met discipline, gebed en vastberadenheid kan dit gevoel tegemoet worden getreden. Na een ervaring van 6 weken in een afgelegen gebied in stilte te hebben doorgebracht, was Maitland heel gelukkig. Pas later kwam dit gevoel van passiviteit, nergens meer zin in hebben.

Je zou ook kunnen zeggen: ze raakte in een depressie, na een lange winter waarin ze o.a. was ingesneeuwd in haar eigen huis. Die situatie had ze niet gekozen en daardoor ervaarde ze deze als beklemmend terwijl een eerdere afzondering in stilte bevrijdend was geweest.

Stilte bestaat in vele vormen en gedaantes.

Wat voor soort stilte zoeken we?
Je kunt een stilte beleven waarin je je opent voor het transcendente, met als enig doel het leegmaken, zuiveren, de totale overgave aan het goddelijke.

Je kunt ook de stilte zoeken die juist het handelen versterkt zoals een kunstenaar die in afzondering werkt om zijn talent te focussen op het creatieve proces. In het eerste geval open je je voor wat kan gebeuren en in het tweede geval is de stilte, de afzondering, een voorwaarde om geconcentreerd aan het creëren te blijven.
Overigens kunnen beide ook samengaan:
Een overgave aan het transcendente waardoor uiteindelijk de inspiratie wordt versterkt om tot creatie te komen.

Ook kan de stilte helpen om de grenzen van ons zelf te versterken en meer begrensd te zijn. In onze samenleving is de norm dat 'gezonde' mensen stevig en begrensd, autonoom, evenwichtig en rationeel zijn. Stilte dient dan om weerbaarder in de samenleving te staan, je kracht te ontdekken en vandaar uit te handelen. Je kunt dat doen door je af en toe voor korte tijd terug te trekken in een klooster of bezinningsoord of een lange wandeling te maken in de natuur maar je doel is om jezelf op te laden.
In onze tijd maken velen lange pelgrimswandelingen waarvan de beroemdste die naar Santiago de Compostela is. Als er in iemands leven grote veranderingen plaatsvinden, wil men tijdens zo'n tocht in stilte de balans opmaken.

Of kiezen we toch voor een mengvorm zoals Sint Antonius, de woestijnkluizenaar uit de derde eeuw? Hij wisselde periodes van stilte af met onderricht en helend werk.

Voor mijzelf is deze zoektocht nog niet ten einde. Ik ervaar soms een kolom van stilte in mijzelf, en een gevoel van opgaan in de Schepping, en één zijn met de kosmos. Ik weet ook dat het regelmatig ervaren van stilte discipline vraagt en tijd en ruimte. Als ik dat aan mezelf gun, kan ik vanuit de stille kracht mijn werk doen. Kortom het gaat er om een juiste balans te vinden tussen 'bidden' en werken.

Ida Guinée (www.sophia-amoracademy.nl)

* Sara Maitland Stilte als Antwoord Uitg. Scriptum, Schiedam, 2010

Adem, de deur naar innerlijke stilte

Elke keer verbaast het mij weer hoe makkelijk het is om op die plek te komen in mijzelf waar het stil is. Ik sluit mijn ogen, voel mijn ademhaling en ik ben al waar ik wil zijn…

Dit is dan ook steevast de eerste oefening die ik doe met de deelnemers in de meditatiecursussen die ik geef. Een paar minuten gewoon maar even voelen hoe je zit en je adem volgen, levert elke keer weer veel aangenaam verraste gezichten op. 'Wat een heerlijke rust was dat, zou het echt zo makkelijk zijn?' is te lezen in hun ogen. Ja en nee.

De kunst van mediteren is het denken te vervangen door het bewust ervaren van alle zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven, maar vooral voelen. Bewust voelen, haalt je uit je hoofd en brengt je in je lijf. In eerste instantie is dat soms confronterend. Je kunt allerlei onverwerkte zaken tegen komen. Alleen al het voelen van de ademhaling kan mensen in het begin heel onrustig maken en een schijnbaar tegengesteld effect oproepen. Zo vervreemd zijn we soms van ons eigen lichaam en de processen die zich er in afspelen, en zoveel stress hebben we weggestopt op allerlei denkbare en ondenkbare plekken.

De gemiddelde westerse mens is 'een wandelend hoofd'.

Mijn reactie is dan ook altijd als men zegt het niet prettig te vinden zo bewust met de adem bezig te zijn: "Dan wordt het de hoogste tijd dat je ermee begint!" Bewust ademen is beter ademen, en een goede buikademhaling geeft rust, gezondheid, energie en contact met je gevoel.

Een hoge, oppervlakkige ademhaling brengt het lichaam in een zogenaamde **'vecht-vlucht-response'**: een instinctieve oerreactie van het lijf op vermeend gevaar. Een staat van paraatheid waarbij de hartslag verhoogt, stresshormonen als adrenaline vrij komen en snelverbrandbare suikers in de bloedbaan worden gepompt.
Dit geeft een voortdurend gevoel van spanning en gejaagdheid, en op de langere termijn kan het ziektes als hoge bloeddruk, hart- en vaataandoeningen en suikerziekte veroorzaken.

Een buikademhaling geeft echter het tegenovergestelde effect. Door de diepere ademhaling wordt een bepaalde zenuw gestimuleerd die verantwoordelijk is voor de **'rust-response'**.
De hartslag en de ademhaling worden langzamer en de bloeddruk daalt. In deze staat verkeren we ook als we lachen of dieper slapen.

Als het stormt, in de buitenwereld of in je binnenwereld, is je adem de mast waaraan je jezelf kunt vasthouden, zodat je niet uit de boot wordt geslingerd en een speelbal wordt van de golven van je emoties. Aandacht voor je adem centreert, ontspant en transformeert. Het is niet voor niets dat in vrijwel alle spirituele tradities het volgen van de adem een belangrijke rol speelt.

Bewust in je buik ademen vergt in het begin echter wel oefening. Het goede nieuws is dat elke keer dat je hier energie in stopt, je al een een beloning krijgt. Je wordt even gebracht van een wereld van wild rondspringende gedachten die schreeuwen om jouw aandacht, naar een oase van innerlijke stilte, vrede en vreugde.

Ik geef cursisten altijd mee: onder je hoofd bevindt zich een schatkist. Het lichaam, waarmee zoveel mensen vaak moeite hebben omdat het niet de ideale vorm of het juiste gewicht heeft, is de bron van geluk waarnaar men in de buitenwereld tevergeefs op zoek is.
Je kunt jezelf niet gelukkig dénken.
Geluk kan je alleen maar vóélen. Laat jezelf aan de hand van je adem meenemen op reis naar binnen en verwonder je.

En word stil…

Anne-Marie Wegh (www.merlijn.eu)

Als we voor iets indrukwekkends staan, is stilte het beste eerbetoon. We bekennen zo dat we geen woorden hebben voor wat we op dat ogenblik ondergaan.

Alfonso Milagro, Spaanse priester

Recept voor
1 minuut stilte

1. Ingrediënten
- 3 **in**ademingen
- 3 **uit**ademingen
- een naar binnen gerichte blik

2. Voorbereiding
- zet alles waar je mee bezig bent even opzij
- ga ontspannen zitten of staan met je ogen dicht

3. Bereidingswijze:
- adem diep in door je neus naar je buik
- laat bij de uitademing de lucht langzaam - pffff - uit je mond stromen
- herhaal dit drie keer

4. Serveertip:
- past uitstekend bij drukke, chaotische, emotionele en/of stressvolle momenten
- ook heerlijk als amuse voor de maaltijd, als luchtig tussendoortje of als hapje voor het slapen gaan

Bidden

Naarmate mijn gebed meer aandachtig
en innerlijk werd…
…had ik steeds minder te zeggen.
Uiteindelijk werd ik volledig stil.
Ik begon te luisteren…
…iets wat nog verder afligt van spreken.
Eerst dacht ik dat bidden spreken inhield.
Toen leerde ik dat bidden luisteren is,
niet louter stil zijn.
Zo is het gesteld.
Bidden betekent niet luisteren naar je eigen stem.
Bidden omvat stil worden,
en stil zijn,
en wachten tot God zich laat horen.

Sören Kierkegaard

Stilte en ecologisch bewustzijn

"We leven in een universum dat èn zo gigantisch is dat het ons allemaal kan omvatten, èn zo klein dat het in ons hart past. De ziel van de mens draagt de ziel van de wereld in zich, de stilte van wijsheid."

Quote: Paulo Coelho[1]

Zo'n 30 jaar geleden, toen ik midden 20 was, raakte ik geïntrigeerd door Oosterse wijsheid. Ik las boeken over Boeddhisme, Hindoeïsme en Taoïsme, zonder daar veel van te begrijpen. Het waren met name uitspraken als 'de eeuwigheid is nu' en 'jij bent het universum' waar ik geen touw aan vast kon knopen, maar die toch iets in mij aanraakten, waardoor mijn aandacht er steeds weer naar toe getrokken werd.

Het was één van de redenen waarom ik me 15 jaar geleden aanmeldde voor een cursus Zen-meditatie. Dat bleef niet bij één cursus, ik werd een trouwe Zen-beoefenaar en maakte jarenlang deel uit van een vaste groep met een Zenmeester.

In deze jaren verdiepte mijn inzicht in mijn plaats in de wereld. Vanuit de boeddhistische filosofie gezien, ontwikkelde ik **Prajna en Karuna.**

Prajna betekent inzicht, wijsheid, niet zozeer in rationele, analytische zin, maar veel meer als kennis van de reden van bestaan, kennis van het Geheel en de samenhang der delen.

Karuna wordt vaak vertaald als mededogen, compassie en heeft te maken met solidariteit, fundamentele betrokkenheid bij alles wat in de wereld leeft en bestaat. Deze twee begrippen horen bij elkaar.

Prajna is het inzicht, dat het hele universum een netwerk van afhankelijkheden is, van wederkerige relaties tussen mij en alle levende en niet-levende wezens. Het inzicht dat er pas sprake kan zijn van mijn individuele bevrijding (van lijden) als alle andere wezens bevrijd zijn.

Karuna is de praktijk van dit inzicht. Het betekent, dat ik de inzet voor mijn bevrijding, groei en ontwikkeling, dienstbaar maak aan de groei en ontwikkeling van al het bestaande.[2]

Hoewel de Zen-beoefening en het lezen van boeddhistische literatuur mij veel opleverde aan zelfkennis, concentratie en inzicht, miste ik op een of andere manier toch de link naar het handelen in het dagelijkse leven. Want hoe doe je dat, je inzet om zelf te groeien dienstbaar maken aan de groei van al het bestaande?
Het antwoord kwam voor mij toen ik een kleine 10 jaar geleden in aanraking kwam met 'diepe ecologie'.[3] In diepe ecologie gaat het niet alleen over milieu, klimaatverandering, alternatieve energie en biologische producten, om maar wat thema's te noemen. In wezen gaat het om de verhouding van de mens met het Universum en met de Aarde en al haar bewoners.

In diepe ecologie is er geen onderscheid tussen ecologie en spiritualiteit.

Het hele universum, met alles wat daarbinnen bestaat wordt gezien als een groot levensweb; alles is met elkaar verbonden en komt uit dezelfde bron voort, alles is energie en heeft invloed op elkaar. De mens is in deze visie een bestaansvorm die leeft in onderlinge afhankelijkheid met alle andere bestaansvormen. Ons huidige antropocentrische (de mens centraal) wereldbeeld wordt daarmee vervangen door een ecocentrisch (het geheel van leven)wereldbeeld. Spiritualiteit wordt dan omschreven als handelen in overeenstemming met het Grote Geheel.

In wezen gaat het hier om een benadering die al eeuwen oud is; alle inheemse volkeren, zoals bijvoorbeeld de Indianen, waren zich zeer bewust van het levensweb en van hun afhankelijkheid van de Aarde, de dieren, de planten, van de stand van planeten en de zon. Zij erkenden de intrinsieke waarde of bezieling van al het bestaande. Maar ook binnen het Boeddhisme (zie boven), Hindoeïsme en andere oude levensvisies komen we dit besef van onderlinge afhankelijkheid tegen.

En hoewel al deze oude wijsheid naar de achtergrond was verdwenen, is deze de laatste tijd weer zeer actueel geworden door natuurwetenschappelijk onderzoek met name op het gebied van de kwantumfysica. Deze wetenschap ziet de kosmische realiteit als een complex netwerk van energie en materie, die telkens nieuwe relaties aangaan. Alle deeltjes participeren in dat geheel en elk deeltje heeft zijn functie.

Wij mensen zijn van dezelfde deeltjes gemaakt als de sterren en planeten.

Alle bouwstoffen in ons lichaam vind je terug in planten, bergen, aarde, rivieren en oceanen. In die zin zijn wij letterlijk kinderen van de Aarde. Als je dat beseft, besef je ook dat de manier waarop je je verhoudt tot de Aarde en al haar levensvormen, iets zegt over de manier waarop je je verhoudt tot jezelf. En in die zin is het niet verwonderlijk, dat in een tijd waarin de Aarde overmatig geëxploiteerd wordt, uitputtingsziektes als burn-out bij mensen de kop opsteken.

In onze door economie en ratio beheerste samenleving, zijn de natuur, de aarde, de kosmos objecten geworden, die wij gebruiken, (trachten te) beheersen, onderzoeken, ten behoeve van onszelf, zonder dat er sprake is van wederkerigheid. In diepe ecologie wordt de eigen subjectiviteit van alles wat bestaat erkend. Dit betekent dan ook dat ik met alles wat bestaat, of dat nu een dier, een boom, een ster of een berg is, een wederkerige relatie kan aangaan. Ik kan leren van de wijsheid van de Aarde die al miljarden jaren steeds een nieuw evenwicht ontwikkelt, en daarvoor mijn respect en dankbaarheid tonen. Wij krijgen zoveel zomaar in onze schoot geworpen; zonlicht, schaduw en vruchten van bomen, water van wolken en rivieren, graan en groenten van de aarde, schoonheid van bloemen en planten. Wat geven we daarvoor terug?

Lees verder op de volgende pagina ›

› **Vervolg** op artikel: Stilte en ecologisch bewustzijn.

Wat heeft dat alles met Stilte te maken?

Als je je plaats in het levensweb wilt innemen en je eigen groei dienstbaar wil maken aan het Grote Geheel, betekent dat op de eerste plaats dat je je afstemt, dat je leert luisteren naar wat de Aarde, de kosmos, de natuur je te vertellen hebben. Zij communiceren zonder woorden, je kunt ze alleen verstaan als je stil bent.

Kun je voelen dat het water in jouw lichaam ooit in de wolken was en in de oceaan?

Of dat de zuurstof in de lucht die je inademt gemaakt is door de boom waar je onder zit?

Kun je voelen dat de Aarde jou draagt en vasthoudt door haar zwaartekracht en het je daardoor mogelijk maakt om te lopen?

En is jouw bewustzijn alleen van jou of maakt dat deel uit van een veel groter bewustzijnsveld?

Diep in ons is al dat weten aanwezig, maar het is vaak overspoeld door cultuurgebonden overtuigingen, beelden en visies, waarin het individu als afgescheiden eenheid wordt voorgesteld. Maar er is meer overeenkomst dan verschil tussen het individu en al het bestaande om hem/haar heen.

Wees stil om de eenheid en verbondenheid van al het bestaande te ervaren. “Jij bent het universum” en als je dat beseft weet je ook hoe jij jouw leven dienstbaar kunt maken aan het Grote Geheel. Want dan is er geen verschil meer tussen goed voor jezelf zorgen en goed voor de Aarde zorgen.

Carla Taks (www.aveterra.nl)

Referenties

1. Paulo Coelho in: Ervin Laszlo, Je kunt de wereld veranderen, 2004, Ankh-Hermes, Deventer
2. Nico Tydeman, Zitten, de praktijk van zen, 1991, Karnak, Amsterdam
3. Mijn grootste inspiratiebron hiervoor is Elly Verrijt: http://elly.verrijt.wordpress.com

Stilte is een spiegel waarin je jezelf ziet en leert kennen. In de stilte kun je jezelf niet ontlopen. Je wordt geconfronteerd met de vraag wie je bent, wat je doet en wat de zin er van is. Vragen die we vaak ontwijken. We worden dan bang voor onszelf. We zijn vreemden geworden in ons eigen huis. We zijn vaak uithuizig, omdat we ons onwennig voelen en we uitvluchten zoeken om er weer eens uit te zijn.
Stilte is eens thuis blijven.

Han Fortman

De zee

Ik lig op mijn rug in het zeewier. Een droge, zachte matras. Een voorzichtig zonnetje verwarmt mijn gezicht. Zo nu en dan streelt een zacht briesje mijn voorhoofd. Ik luister naar de golven. De zee is kalm vandaag, bedachtzaam, bijna slaperig. Verder hoor ik niets.
Geen auto’s, geen stemmen, geen gebrom van de koelkast, gezoem van de computer.
Het is stil. Er is ruimte.

Uit de stilte hoor ik mijn vaders stem: “In onze familie doen we dat soort dingen niet.” Mijn oma die zegt: “Je zult hiervoor nog een keer beloond worden, kind.” Mijn moeder die roept: “Wat doe je me aan.” Als een korst op de zee komen ze naar me toe gespoeld, de stemmen van mijn dierbaarsten, de herinneringen aan mijn voorbeelden. En meer. Nog veel meer. Vanzelfsprekendheden. Verwachtingen. Ze blijven liggen als geel schuim op het bruine zeewier.

Ik rek me uit en zie nu het heldere diepe water tot aan de bodem toe. De rotsen, het zand, de vissen, de zee-anemonen. “Waarom heeft de zee zoveel verschillende kleuren?” vraag ik me af. En plotseling borrelen er talloze andere vragen in mij op. Nieuwe vragen. Vragen die ik mij voordien nooit gesteld heb. En met de vragen komen de suggesties, de mogelijke antwoorden. En hiermee komen weer de inzichten. En nog meer vragen. En ik besef dat er moed nodig is om te blijven kijken. Diep naar binnen, diep naar wat er verborgen ligt op de bodem van de zee. Ik zie een giftige aal die langzaam rond zwemt. Ik merk de zee-egels op met hun lange venijnige naalden. Ik verbaas me over de scherpe randjes van de rotsen.
Ik kijk en kijk. En ik zie voor het eerst wat daar verborgen ligt. En ik blijf kijken. En ik blijf me verbazen.

Diezelfde verbazing zie ik in de ogen van mijn nieuwe vrienden, nadat we samen vier dagen stil geweest zijn. We zitten in de tuin, lopen door het huis. We komen elkaar tegen in de gang. We zijn alleen. Alleen met onze gedachtes, alleen met onze gevoelens.
Niemand komt in iemand anders’ ruimte. We zitten met ons tienen rond de tafel en proeven elke hap. We maken wandelingen door het groene landschap en we zien iedere steen, voelen iedere stap. We worden gedragen door elkaars aanwezigheid. We zijn samen.
‘We hebben het goed’ galmt het woordeloos over zee. ‘We zijn in ontwikkeling’ fluistert het in het huis. ‘Nog zoveel te ontdekken’ zingt de stem onder de bomen.

Zoals je moet gaan zitten om te kunnen schrijven, loop je de stilte binnen om naar jezelf te kunnen kijken. In alle rust, in alle ruimte.
Om daarna weer met een krachtige plons in de zee te duiken.

Mariel Hacking (www.limnisa.com)

De menselijke natuur is als een poel water. Werp er een steen in en het water klotst en wordt gebroken. Roer erin en het wordt modderig. Schenk het vrede en laat het rusten, dan zal het de hemel weerspiegelen die er boven zijt.

Laurence Houseman

Een woelige zee wordt eens kalm.
Een bosbrand is eens uitgewoed.
Op elke ramp volgt stilte en herstel.

Deng Ming-Dao

De stem van stilte…

Stilte is voor mij van het allerhoogste belang. Het is de kunst om in deze drukke wereld steeds weer het contact met die stilte te zoeken. De verleiding is zo groot om te denken dat alle afleiding echt belangrijk is. Wie houdt mij op het rechte pad? Welke waarheid, goeroe, wijze man of vrouw, welk boek of welke therapeut? Wie en wat inspireren mij op het stiltepad?

Er zijn vier duidelijke inspiratiebronnen in mijn leven:

- Mantra's zingen
- Buiten zijn
- Eckhart Tolle
- Thich Nath Hanh

Mantra's zingen

Ongeveer 12 jaar geleden ontmoette ik op een kleine Amsterdamse etage, temidden van allerlei platen met Hindoestaanse Goden, Bansi en Yashodhara. Ik wist niet wie zij waren, had hun naam van een vriendin gekregen die hen op een beurs had horen spelen en zingen. Volgens haar moest ik naar hen toe. Ik ging zitten, Bansi speelde een lage AAA op het harmonium en nodigde me uit om mee te zingen. Ik zong. Ik die altijd wilde zingen en het nooit kon! Ik zong die lage AAA en het was of ik een sjamaan was, die bovenop een berg in de Himalaya de wereld toezong. AAAA! Dat was het begin. Met een plof donderde ik de wereld van de mantra's binnen. Jaren heb ik van hen les gehad. Jaren van zelfonderzoek via klank maken.

Eigenlijk is dat de kern van mantra's zingen. Ademen, voelen, klank geven aan wat er is.

Klank geven aan je vreugde, je verdriet, je pijn, je wanhoop, je liefde en je haat. Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhisvaha. Zingen en eindeloos herhalen en steeds weer alles wat je voelt meegeven in het lied. De stroom. En dan zak je een grote ruimte in, een stilte die zo groot is. Dat is het wonder van mantra's zingen.
Mijn buurman van 75 is twee jaar geleden overleden. De laatste weken vroeg hij steeds of ik met het orgeltje bij hem kwam zingen. Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhisvaha. En ik zong en zijn vrouw zong en mijn man zong en zijn ziel zong mee. Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhisvaha. Voorbij, voorbij, tot achter de verste horizon en ook daar weer voorbij...Dan werd hij zo rustig en met tranen in zijn ogen hield hij onze handen vast. Daarom wil ik altijd zingen. Om op die manier met elkaar de grote Stilte te betreden.

Interesse? Kijk dan op ***www.zingeninovergave.nl*** *en* ***www.kijay.nl***

Buiten zijn

De volgende oefening zegt meer dan duizend woorden:
Je kiest een dag uit, waarop je op je eentje buiten in de natuur gaat zwerven. Je loopt van zonsopgang tot zonsondergang. Je eet die dag niet, je drinkt alleen. Je laat je voeten de weg zoeken en je volgt de tekens. Het blijkt wel, welke tekens voor jou belangrijk zijn. Je laat je vollopen met de natuur om je heen en je probeert steeds weer de verbinding te voelen tussen de schoonheid van het leven en de aanwezigheid van de dood.

Start de dag met een intentie uitspreken, bv. ik krijg deze dag inzicht over… en daar ben ik dankbaar voor. Je neemt je dagboek mee. Rust als je wilt rusten. Doe wat je te doen hebt. Verzamel bladeren of takken of dingen die als vanzelfsprekend in jouw verhaal passen en schrijf daarover. Wees stil en open voor wat zich aandient. Laat alle verwachtingen los. Eindig de dag met een kleine meditatie over je intentie van de ochtend op een mooie plek. Dank Moeder Aarde voor haar boodschappen. En ga stil weer naar huis.

Eckhart Tolle

Eckhart Tolle helpt mij op mijn pad van zelfonderzoek. Ik leer van hem om te kijken, de getuige te zijn in plaats van mij te identificeren met alles waarvan je denkt dat het "ik'' is of "mijn". Wie ben ik? Wie ben ik in mijn diepste kern? Als ik tijd maak om stil te zijn en in deze vragen te zakken, ben ik de grote Stilte zelf.

Drie teksten uit "De stilte spreekt, 50 meditatiekaarten voor meditatie":

1. Innerlijke stilte is je wezenlijke natuur. Als je het contact met de innerlijke stilte in je verliest, verlies je het contact met jezelf. Wanneer je het contact met jezelf verliest, verlies je jezelf in de wereld.
2. Ik ben niet mijn gedachten, emoties, zintuiglijke gewaarwordingen en ervaringen. Ik ben niet de inhoud van mijn leven. Ik ben het leven. Ik ben de ruimte waarin alles gebeurt. Ik ben bewustzijn. Ik ben het Nu. Ik Ben.
3. Telkens als je dit moment heel diep aanvaardt zoals het is, welke vorm het ook aanneemt, ben je stil, heb je vrede.

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh is een Vietnamese boeddhistische monnik, dichter, wetenschapper en mensenrechtenactivist. Zijn boeken zijn helder, vol liefde, makkelijk te lezen en ze inspireren je om vrede in jezelf te vinden, ondanks conflicten, vooroordelen en sterke emoties.
Uit "Vrede begint bij jezelf": Wanneer je merkt dat alles miserabel is, omdat de ramen van je ogen openstaan, de ramen van je oren openstaan, de wind van buiten naar binnen blaast en je slachtoffer bent geworden - een chaos in je gevoelens, je lichaam en je waarnemingen - moet je niet hard proberen je ertegen te verzetten. Je moet teruggaan naar de kluizenaarshut in jezelf: het is binnenin je. Sluit de deuren, steek het vuur aan en maak het weer gezellig. Dat noem ik 'toevlucht nemen tot het eiland van het zelf'. Als je niet naar huis gaat in jezelf, blijf je jezelf verliezen. Je sloopt jezelf en je sloopt de mensen om je heen, zelfs als je het goed bedoelt en wilt helpen. Daarom is de oefening van het thuiskomen op het eiland van het zelf zo belangrijk. Niemand kan jouw ware thuis afpakken…

Hoe inspireren deze vier bronnen mij dan op mijn stiltepad? Een klein voorbeeld:
Ik zit regelmatig stil onder een boom op een veld en ben dan het gelukkigst. Zon, wind, regen, sneeuw… het maakt niet uit. Ik zit en ben alleen maar aanwezig. Licht en donker, dag en nacht, zon en maan en sterren, de aarde onder me en de hemel boven me. Mijn ziel zingt: IK BEN. Mijn hoofd is dan stil en ik voel me zo thuis. De Koningin van Niks.

Maria Grijpma (www.mooiemorgen.nl)

stil

de dag ontwaakt:
hoge stemmen van vogels,
gekoer van duiven,

de bomen, met wat nevel om zich heen,
staan aan de overkant
- de blaadjes onbeweeglijk -
en zwijgen

gelukkig

zit ik hier
in deze stille ruimte
en weet mij in het hier en nu.

Astrid Volckerick,
4 juni 2010

Stiltebelevingscampagne

Ruisende bomen, kabbelend water, kwinkelerende vogels, een klaterende waterval en zelfs de branding met z'n vele decibellen, al deze natuurgeluiden hebben op veel mensen een rustgevende uitwerking.

In de natuur is het zelden echt stil maar het zijn in de natuur heeft wel vaak een verstillend effect. Als er geen overvloed is van opdringerige prikkels, zoals mechanische geluiden, dan is het gemakkelijker de stilte te ervaren, de stilte die er in wezen altijd is, tussen, onder en achter de geluiden én in onszelf. De natuur helpt ons daarmee in contact te komen. Die rust en stilte blijken een positieve uitwerking te hebben als we ons gestresst voelen. Die rust en stilte werken ontspannend en vergroten ons gevoel van welbevinden. Lang niet alle Nederlanders weten dat uit eigen ervaring. Zeventig procent van de Nederlandse kinderen blijkt zelden of nooit in de natuur te komen constateerde Staatsbosbeheer kortgeleden na een onderzoek.

In de provincie Zuid-Holland, de dichtstbevolkte provincie van Nederland, is mei j.l. een stiltebelevingscampagne van start gegaan, met de titel 'Beleef de verrassende stilte'. De campagne is georganiseerd door een werkgroep bestaande uit beleidsmedewerkers van de provincie en deskundigen op het gebied van communicatie, en stilte- en natuureducatie. Het doel van de campagne, die verdeeld over vier periodes, een jaar zal duren, is de zestien stiltegebieden die Zuid-Holland rijk is onder de aandacht van de bevolking te brengen.

Veel inwoners kennen het bestaan van de stiltegebieden niet. Anderen denken dat je stiltegebieden niet in mag of er niet mag praten. Kortom, het begrip stiltegebied leeft niet terwijl mensen wel behoefte hebben aan rustgevende plekken in de natuur en aan het rustgevende effect van contact met de natuur.

De officiële aftrap van de stiltecampagne vond plaats in het stiltegebied de Ackerdijkse- plassen. Er werden lezingen gehouden en er was een excursie met stiltewerkvormen door het natuurgebied georganiseerd. Er zijn folders verspreid, artikelen in regionale kranten verschenen en radiospotjes uitgezonden. En er is een website online gegaan: **www.beleefdestilte.nl** waarop iedereen die dat wil gedurende het campagnejaar een stilte-initiatief kan laten plaatsen, zoals het organiseren van een stiltewandeling, een fluisterboottocht, een stilteconcert, een kunstmanifestatie of een stilteretraite. Belangstellenden worden d.m.v. deze website op de hoogte gehouden van de stilteactiviteiten in Zuid-Holland.

De provincie heeft ook drie workshops 'Natuurlijke stiltebeleving' gesubsidieerd en gratis aangeboden aan natuurgidsen van IVN, Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten. De deelnemers maakten een middag lang kennis met allerlei stiltebelevingswerkvormen die ze weer kunnen gebruiken in de excursies die ze geven aan volwassenen en kinderen. In de toekomst zullen ook natuurgidsen uit andere delen van ons land de kans krijgen een bijscholingsworkshop of cursus te volgen op het gebied van stiltebeleving in de natuur.

In allerlei andere Nederlandse provincies is er ook belangstelling aan het ontstaan voor het promoten van stilte en stiltegebieden. In Vlaanderen is al een aantal jaren een groep mensen intensief bezig met het aandacht vragen voor het belang van stiltebeleving. Deze groep organiseert ook conferenties over stilte zoals in november 2008 in samenwerking met de minister van welzijn en gezin. Een groot aantal beleidsmakers was uitgenodigd om een dag lang op een landgoed over de impact van stilte op allerlei levensgebieden te spreken en een aanzet te maken voor nieuw beleid: Stilte in de gezondheidszorg, in het onderwijs en de opvoeding, in de kunst, in de psychiatrie en in de stedenbouw en landschapontwikkeling. Naar aanleiding van deze conferentie is er een boek verschenen, **BRONSTRAAT | Stilte en rust voor gezondheid en welzijn.** Het is inmiddels het vierde boek in een reeks over het maatschappelijk belang van stilte. Zie voor meer informatie **www.portaalvande-stilte.be**
Het zou fantastisch zijn als er ook in Nederland zo'n breed maatschappelijk draagvlak gaat ontstaan voor het belang van stiltebeleving.
De stiltecampagne 'Beleef de verrassende stilte' die de Provincie Zuid-Holland georganiseerd heeft, is alvast een inspirerend begin.

Petra Speelman (www.stilte-educatie.nl)

Stilte als levenshouding

Er zijn van die momenten in mijn leven geweest waarin ik een onbedwingbare behoefte aan stilte voelde. De eerste keer was eind 2001. We hadden net besloten om van Amersfoort naar Limburg te verhuizen. Temidden van alle hectiek van inpakken, verbouwingsplannen, onzekerheid over toekomst, werk etc. kwam ik ergens iets tegen over een stilte-retraite in Thorn. Een lekenbroederschap rondom Marthe Robin, die regelmatig stiltedagen, weekenden en weken organiseert. Ik ging er op 2e kerstdag heen, liet mijn partner alleen achter en reed in een sneeuwjacht naar het witte dorp Thorn. Ik bleef er tot en met de jaarwisseling.

We spreken niet met elkaar, tijdens maaltijden, afwas of als we ons in de tuin wagen. We zijn een gemengd gezelschap religieuze, eenzame en nieuwsgierige mensen. Rangen en standen vallen weg, mensen laten zich kennen door hun gedrag. Geeft iemand de botervloot door, of sluit iemand zich in zichzelf op. Manieren van communicatie spelen zich af op een subtiel niveau waardoor andere kanten van mensen zichtbaar worden. De stilte werpt je terug op het niet aflatende gepraat in je hoofd.

Als je dan uiteindelijk met nieuwsjaardag met elkaar mag praten, valt er ook een stukje betovering weg.
In gedachten had ik hele levensverhalen over de retraitedeelnemers gecomponeerd, maar de werkelijkheid was meestal veel prozaïscher.

Na een paar jaar had ik weer de behoefte om alleen te zijn. Ik ging naar Godsheide in België, waar de paters Jezuïeten indertijd stilte-retraites hielden. Ik voelde me weer op mezelf terug geworpen. Dit keer was het volop zomer.
De regelmaat en structuur van een religieuze gemeenschap maakten de dagindeling overzichtelijk. Naast de diensten en gemeenschappelijke maaltijden was er de vrije tijd waarin je geacht werd stil te zijn, te mediteren of te studeren. Het gaf je de gelegenheid om de balans op te maken.

Recent bezocht ik een boeddhistisch klooster in België. Daar ontmoette ik een stilte die gevuld werd met vogelgeluiden en bij tijd en wijle

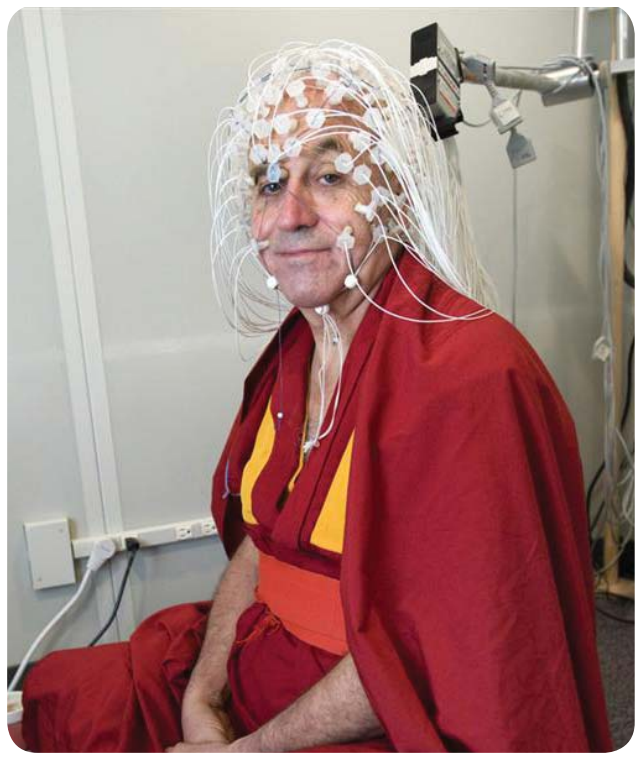
Wetenschappelijk onderzoek naar effecten van meditatie

We herkennen wellicht uit eigen ervaring dat, soms, wanneer het buiten stil is, het in je hoofd behoorlijk onrustig kan zijn. Bijvoorbeeld wanneer je 's nachts eens onverwacht wakker wordt. Je gedachten springen dan alle kanten op, zeker als je begint te piekeren. Je hartslag en ademhalingstempo gaan omhoog en er is geen sprake van stilte van binnen. Het kan dan soms lang duren voor je weer rustig wordt en in slaap valt.

Het leren van het ervaren van stilte in jezelf, en het leren omgaan met stress, kun je trainen met meditatie. Er is sprake van een stijgende interesse voor meditatie in wetenschappelijk onderzoek door de gunstige effecten van meditatie op de gezondheid. Een belangrijke rol wordt hierin gespeeld door Jon Kabat-Zinn. Hij ontwikkelde zo'n 25 jaar geleden een meditatieprotocol waarin mensen leren om te gaan met stress en noemde het Mindfulness Based Stress Reduction.

Omdat hij zich bewust was van het grote belang van wetenschappelijke onderbouwing, voorzag hij zijn protocol van diverse meet- en evaluatiemomenten. Dit leidde vervolgens tot een stroom van effectstudies die gepubliceerd werden in erkende medische vakbladen. Zo bleek uit een meta-analyse van Grossman (2004), dat meditatie stressvermindering bewerkstelligt en dat dit patiënten met pijn, kanker, hartproblemen, depressie en angsten kan helpen beter om te gaan met hun ziekte.

Een studie onder gezonde mensen toonde aan dat mensen die deelnamen aan een 8 weeks meditatieprogramma meer antilichamen aanmaakten bij het krijgen van een griepprik,



Boeddhistische monnik Matthieu Ricard werkte mee aan wetenschappelijk hersenonderzoek, naar de werking van meditatie en de staat van mededogen op de hersenen.

dan mensen die ook een griepprik kregen, maar niet deelnamen aan een meditatieprogramma. (Davidson, 2003). Hoe meer antilichamen, des te actiever is het immuunsysteem, en des te kleiner is de kans op ziekte.

Behalve onderzoek naar Mindfulness worden ook andere vormen van meditatie onderzocht. Zenmeditatie heeft een duidelijk effect op het ritme van ademhaling en hartslag. Recent onderzoek toont aan dat deze ritmes tijdens meditatie synchroon gaan lopen.

Zowel de ademhalingsfrequentie als de hartfrequentie nemen tijdens meditatie af, evenals de grillige wisselingen in hartfrequentie.

Dit heet synchronisatie of toegenomen coherentie (Cysarz, 2005). Deze toegenomen regelmaat in hartslag en ademfrequentie draagt bij aan een gevoel van welbevinden door een optimaal functioneren en communiceren van brein, hart, zenuwstelsel en immuunsysteem. Het blijkt dat deze effecten ook optreden bij mensen met weinig meditatie-ervaring. Een verwijzing naar deze helende effecten van zenmeditatie is al te vinden in "het loflied van Zazen" (Zazen Wasan) van zenmeester Hakuin. Rond 1700 schreef hij hierin: "Al door één keer mediteren, wis je alle euveldaden uit."

Naast het onderzoek naar gezondheidseffecten van meditatie is er grote belangstelling voor meer fundamenteler onderzoek naar mogelijke verklaringen. Het Mind and Life Institute (www.mindandlife.org) is een internationale organisatie die de samenwerking tussen moderne wetenschappen en Boeddhisme stimuleert. De Dalai Lama en een aantal (Amerikaanse) Universiteiten werken hierin enthousiast samen. Vooral de toegenomen onderzoeksmogelijkheden op het gebied van de neurowetenschappen door de ontwikkeling van nieuwe technieken, zoals de MRI en functionele MRI, maken het mogelijk de effecten van meditatie op de hersenen te meten. Dr. Lazar (2005) uit Boston gebruikte MRI scans om de hersenen van mensen met jarenlange meditatietraining te analyseren. Zij vergeleek de hersenen van deze ervaren beoefenaars met mensen die nog nooit hadden gemediteerd en ontdekte verschillen in de dikte van bepaalde hersengebieden, onder andere in gebieden waar de integratie van emotie en gedachten plaatsvindt en in een gebied dat betrokken is bij het gewaarzijn van lichamelijke sensaties. Dit zou kunnen betekenen dat door een verbeterd bewustzijn van interne lichaamssignalen en toegenomen integratie van emoties en gedachten, adequater omgegaan kan worden met stressvolle gebeurtenissen.

Er zijn ook aanwijzigen dat de hersenactiviteit van mensen die gericht mediteren op compassie/mededogen een toename vertoont in de linker frontale hersenkwab, een gebied dat wordt geassocieerd met positieve emoties. Dit betekent dat mededogen, zorgen voor het welzijn van anderen, is gerelateerd aan andere positieve emoties zoals plezier en enthousiasme. Bovendien blijkt dat die gebieden van de hersenen die betrokken zijn bij het plannen van beweging en het voelen van 'moederlijke liefde' ook worden gestimuleerd door meditatie. Dit komt voor meditatie-beoefenaars niet als een verrassing, want uit ervaring weten zij dat compassie een houding van openheid met zich meebrengt. Een houding die vervolgens leidt tot constructieve actie.

Mede dank zij de resultaten van deze wetenschappelijke onderzoeken neemt de erkenning, waardering en het respect voor meditatie in het Westen toe. Een erkenning die het in het Oosten al duizenden jaren had.

René Ryorin Slikker (www.zenpsychologie.nl)

Referenties:

Grossman P, Nieman L, Schmidt S, Walach H. **Mindfulness-based stress reduction and health benefits**. A meta-analyses. Journal of Psychosomatic Research, 2004, Jul;57(1):35-43.

Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. **Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation.** Psychosomatic Medicine 2003 Jul-Aug;65(4):564-70.

Cysarz D, Bussing A. **Cardiorespiratory synchronization during zenmeditation.** European Journal of Applied Physiology, 2005 Sep;95(1):88-95.

Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey, M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B. **Meditation experience is associated with increased cortical thickness.** Neuroreport, 2005, Nov 28;16(17):1893-7.

met het geluid van een tractor of grasmaaier. Ik realiseerde me dat ik niet ver meer hoefde te zoeken. Ons Paradama Da Esperanza, bezinningscentrum in Maria Hoop, is een plek in Nederland waar je de stilte kunt voelen, kunt horen en ervaren. Het is een echte krachtplek.

Ik realiseerde me dat stilte de ruimte is waarin ik leef. En dat ik in die cocon van stilte zelf stil kan worden en me één voelen met de wereld om me heen. Binnen is buiten en buiten is binnen. Als je eenmaal de stilte hebt leren kennen, dan kun je ook in een drukke stad of als je de in trein zit stil worden: Even je ogen sluiten, naar binnen gaan, gewoon ademen en de stilte ervaren die er altijd is.

Ida Guinée (www.sophia-amoracademy.nl)

De stilte is overal

Stilte…wat moet ik schrijven over stilte? Hoe verleid ik je om je regelmatig over te geven aan de stilte? Ik ga je vertellen over drie dagen in Kreta.

Ik was daar onder de sterren, onder de maan. De zon kwam op in het oosten, straalde in het zuiden, ging onder in het westen en was stil in het noorden. De geur van wilde salie en munt. Het gezoem van de wespen, de bellen van de honderden geiten. De berg was rotsig en stevig en kaal. Met zoveel kleuren beige, bruin en grijs dat het pijn deed aan je ogen. De zee kabbelde, stroomde, bruiste en bulderde. Zo blauw, zo blauw...

De plek waar ik drie dagen en nachten alleen en zonder voedsel doorbracht, was een soort adelaarsnest, rond en kaal, ruig en eenzaam, hoog tegen een soort afgrond geplakt.
's Nachts duizenden sterren tussen de takken van de dennenboom, als kaarsjes in een kerstboom. Stil. Het was stil.

Drie dagen en nachten voor mij alleen.
Een vision quest. Drie dagen en nachten om te kunnen kijken. In alle rust mijn gedachten, emoties, zintuigelijke waarnemingen en ademhaling te observeren. Om te bidden.
Om contact te maken met mijn diepste kern.
Ik was gefascineerd door dit kijken, dit observeren. Steeds weer die verwondering als ik opnieuw dezelfde vraag stelt en doorvoelt:
Wie ben ik? Ben ik degene die kijkt, luistert of denkt… of ben ik de getuige die dit alles observeert… Die getuige opent een deur naar een andere werkelijkheid. Stilte.
En daarin is veel te ontdekken en te genieten. Daar ben je thuis in jezelf. Wat een kado om dit drie etmalen te ervaren.

De nachten waren vol onbekende geluiden en ook dreigende gestaltes, want wolken en bomen en rotsen lijken op beren en wolven, op trollen en veel te grote bewegende objecten. Maar elke ochtend ging de zon weer op in het oosten, met zachte kleuren rood en roze. Dan zat ik op een heuvel en langzaam werd het licht en al snel werd het heet en de nieuwe dag bracht troost en voelde als een veilige jas om me heen.
Achter de angst en de wanen was vrede. Diepe vrede. Geen afscheiding meer. Rust. Zingen! Gate gate paragate parasamgate bodhisvaha. Al zingend op de rotsen voelde ik me één met de schepping.

I am THAT I am. Thuis in mezelf.

Moeder Aarde strooit ook hier in Nederland haar wonderen gratis rond. De Stilte is overal. Je kunt rusten in een weiland vol groen gras onder een appelboom. Je kunt vroeg opstaan en de zon op zien komen. Je kunt naar zee gaan en je mee laten voeren door het geluid van de golven. Je kunt een eigen plek maken ergens buiten, een eigen plek waar het stil kan worden in jezelf. Ergens in het bos, ergens aan een beekje bij een treurwilg of aan de rand van een weiland tussen de paardebloemen. Misschien is jouw plek aan zee, verscholen tussen de duinen, terwijl je net over de rand kunt gluren en de branding hoort brullen. Of in een park in de stad, waar je in de ochtendzon kunt mijmeren achter een dikke eik. Je kunt met je blote buik op de aarde gaan liggen en met je armen wijd je emoties laten stromen. Moeder Aarde luistert. Ze zwijgt. Ze koestert. Ze brengt je achter de zon en de aarde, achter de wind en de het water, regelrecht naar de Stilte in jezelf. Probeer het maar. Tien minuten per dag is een mooi begin.

Maria Grijpma (www.mooiemorgen.nl)

Hoe stil is stil?

Eind 2004 stond er in de krant de Koorddanser een bericht, een oproep eigenlijk: "Wie neemt deel aan het initiatief om landelijk stilte onder de aandacht te brengen door middel van stiltebijeenkomsten?". Het pakte mij doordat ik heel goed wist wat de stilte in alle toonaarden voor mij had betekend en nog betekende.

Ooit was er in mij een enorm tumult.
Een tumult van allerlei emoties zoals onvrede, verdriet, boosheid, machteloosheid…
Dit heeft een lange tijd geduurd, tot een docent tijdens een les zei: "Kijk eens voorbij de horizon, luister voorbij het geluid"… Ik keek en luisterde.
Wat er gebeurde was dat ik mezelf ervoer.
Maar ook werd ik me ontzettend bewust van het tumult in mij. Wat een chaos.
Hoe kon ik het tot bedaren brengen?
Wie was ik eigenlijk echt?

De stille tochten die ik van af dat moment ging maken, zorgden ervoor dat ik langzaam ging ervaren wat stilte voor mij betekende. Ik werd me bewust van mijn zintuigen, ging bewuster horen, ruiken proeven, zien en voelen. Maar de stilte maakte ook dat ik het lawaai in mezelf nog sterker ervaarde. Het gebabbel, de strijd, de verontwaardiging. Niet altijd leuk en prettig natuurlijk… nee, het plezier en het genieten kwamen pas later. Door het me bewust worden van mijn innerlijke tumult, konden mijn frustraties en angsten zich langzaam maar zeker transformeren. Ik kwam in de gelegenheid ongelooflijk veel te leren over mezelf.

Ik leerde wat ik eigenlijk nodig had en wat voor mij heel belangrijke levensthema's waren: "Vrede en geweldloosheid". Hoe belangrijk stilte in deze thema's is, ontdekte ik gaandeweg in mijn proces. Ik wilde wat ik geleerd had niet alleen voor mezelf houden, volgde een opleiding tot therapeut en kreeg thuis een praktijk voor massage en bewegingstherapie.
Mijn doel was om ook met groepen te kunnen werken en daarom huurde ik in een ander centrum een ruimte.

Maar toen las ik het artikel in de Koorddanser over een stilteplatform en het organiseren van stiltebijeenkomsten. Ik voelde: dit is precies iets voor mij. Ik wist uit eigen ervaring hoe belangrijk stilte is voor mensen. Ik sloot mij aan bij het platform. Maar daar was ik er nog niet mee. Ik had op de eerste zondag van de maand nog een ruimte nodig. In Emmen was die niet te vinden. Ik zocht door en stapte op een dag een ruimte binnen waar de stilte mij overviel. Ja, dacht ik, dit is een goede plek voor stiltebijeenkomsten. Dit moet blijkbaar de volgende stap in mijn ontwikkeling zijn.
CENTRUM IMAGINE werd een feit. In de ruimte was plaats genoeg voor mijn stiltegroepen en mijn lichaamsgerichte therapie- en coachingpraktijk.

De stilte brengt mij en ook m'n omgeving veel goeds. Het is fijn om door middel van het stilteplatform en de stiltebijeenkomsten alert gehouden te worden op de stilte. En ik ben gaan ontdekken dat het niet altijd stil hoeft te zijn. Ook juist dankzij geluiden kan de stilte - die er altijd is - ervaren worden.

Ria Siermans (www.imagine-emmen.nl)

Het ontstaan van de Stiltetuin de Stroetenhof in Emmen

Hoe mensen ertoe komen een plek te creëren waar iedereen die daar belangstelling voor heeft gebruik van kan maken.

Tien jaar geleden ontstond bij Alida de Jonge en Reijke Nieuwman het idee om een plek te creëren waar mensen in contact konden komen met hun innerlijke stilte. Zij waren geïnspireerd door hun bezoek aan Taizé in Frankrijk, door de kloostergemeenschap die daar ook veel jongeren inspireert en in contact brengt met hun innerlijke rust en stilte. Daarnaast was er ook een ervaring dichterbij huis, de Franciscaanse communiteit in Amersfoort en het leesclubje waar Alida en Reijke deel van uitmaakten.
Met dit leesclubje zochten zij naar een andersoortige, gezamenlijke activiteit die aansloot bij de thema's die zij in hun boekbesprekingen tegenkwamen. Zij lazen en bespraken voornamelijk spirituele boeken. Daar ontstond de eerste gedachte aan een stuk grond, een stuk grond dat een Stiltetuin zou moeten worden.

Alida en Reijke waren er van overtuigd dat ook in het Drentse Emmen ruimte en behoefte was voor wat zij hadden mogen ervaren in Taizé en Amersfoort. Zij schreven de gemeente Emmen een brief met hun idee Emmen te verrijken met een Stiltetuin en vroegen of de gemeente een gebied zou kunnen aanwijzen wat daar geschikt voor zou zijn. De gemeente reageerde positief maar had op korte termijn geen stukje land beschikbaar. Alida en Reijke zetten hun speurtocht voort. Zo spraken zij mensen aan met de vraag of zij iets wisten, bijv. de boer die op zijn land aan het werk was. Uiteindelijk troffen zij op deze manier inderdaad iemand die een stukje grond in bezit had. Het lag braak en was verwaarloosd.

Het mooie in het verhaal is dat dit stuk land gewoon in bruikleen werd gegeven... De tuin was 20 jaar niet verzorgd maar wel gebruikt voor tuinafval etc. De bramen stonden meters hoog, er waren bossen brandnetels en grootbladhoef. Het eerste jaar was een jaar van ontginning. Met hun kinderen, vrienden en vrijwilligers ontstond een mooie samenwerking. Het "samen bezig zijn" was vanaf het begin de drive. Het "samen zijn", dat Alida en Reijke zo hebben leren waarderen in de Franciscaanse communiteit. Al ontginnend kwam er van alles naar hen toe gestroomd. Alida en Reijke hoefden geen plant te kopen maar ook geen materiaal. Alida: "Het was echt een wonder. We dachten er nog niet aan of het was er al. Stekken van planten uit de hele buurt maar ook gereedschappen. Op een dag bedachten we dat een hakselaar wel handig zou zijn en jawel een dag later stond er een onder plastic op ons tuinpad. Gebracht door een anonieme gever, prachtig toch? En zo ging het maar door. Ook de direct omwonenden schonken kleinere aansluitende stukjes tuin aan ons in bruikleen. Zo konden wij creëren wat wij van plan waren". Reijke: "De overvloed van onze maatschappij werd zichtbaar en wij kregen de kliekjes van deze overvloed".

Deze kliekjes hebben voor een werkelijk prachtig gebied gezorgd. Er is een ontvangsthofje met een stiltetuintje waar een vijver is in het Yin Yang symbool en een klein kapelletje. Een kapelletje dat eerst leeg was maar langzamerhand werd gevuld met dingen die men als dank achterliet: Kaarslichthoudertjes, affirmatiekaarten, beeldjes, etc. Daarnaast is er het naaldbosje; hier worden "hangmatconcerten" gehouden. Er is in de tijd van ontginning ook een heuse eco-plee gegraven. In de Stroetenhof wordt dus nog gebruik gemaakt van een nostalgisch toilet.

Dan is er nog het Franciscuspad, op dit pad mag alles groeien wat er groeit. Er is een vuurplaats en er staat een vredespaal. Er hangt een vogelhuisje waar mensen hun bijdragen in kunnen stoppen. Toen daar eens een stiltebijeenkomst werd gehouden was dit tijdelijk niet mogelijk, het huisje was namelijk door meesjes gekraakt. Op menshoogte in het looppad zijn meesjes gewoon hun eitjes gaan leggen! Hoe vredig moet het dan in deze omgeving niet zijn.
Na het jaar van ontginning hebben zij met vier andere vrouwen een stichting opgezet. De tuin kon geopend worden. Er was inmiddels al een flinke groep vrijwilligers en bezoekers ontstaan. En nu, na 10 jaar, hebben zij ook sinds een jaar hun grote wens zien uitkomen. Hiervoor hebben ze lang moeten sparen maar hij staat er: Een echte originele yurt of ger! Een Mongoolse tent.

Als je aan Alida en Reijke vraag wat stilte voor hen betekent reageren zij: "Stilte is het aankomen bij je eigen kern, je eigen stilte dus. Ja, er mag/kan in de tuin ook gewoon gepraat worden.

Stilte is zwarte nagels halen,
stilte is in de grond wroeten.

Ook is innerlijke stilte hier te vinden door Sacred Dance, meditatief schilderen of bijv. een hangmatconcert".
In hun doelstelling is ook het Samen Zijn een belangrijke factor, eerbied voor alle leven.
Ze wilden een ruimte creëren waar mensen de stilte in zichzelf kunnen terugvinden.
Dit laatste is een aspect dat ze meenamen uit de Franciscaanse visie. Stilte in een groep is intenser, krachtiger en heeft meer impact.
Alida en Reijke beseffen wel dat de mensen die hen de grond in bruikleen hebben gegeven, op ieder moment zo maar hun grond terug kunnen vragen. Maar toch hebben zij tegelijk ook de verwachting dat dit allemaal gewoon doorgaat.
Dit is een verhaal van harmonie, een verhaal van iets dat in het Universeel Bewustzijn is ontstaan. En Alida en Reijke hebben de uitvoering ervan in werking gezet.

De Stiltetuin is vrij toegankelijk tegen een geringe donatie. Daarnaast zijn er iedere dinsdag vrijwilligers met Alida en Reijke aan het werk om de tuin tip top in orde te houden. Ook dan bent u van harte welkom.
Stiltetuin 'De Stroetenhof', Huizingsbrinkweg 40a, 7812 BK Emmen.
www.stiltetuindestroetenhof.nl

Ria Siermans (www.imagine-emmen.nl)

Stilte-educatie

Ik kan niet goed stil zijn
Mijn hoofd is te vol
Veel te vol
Vol met woorden
Heel veel gedachten
Wat doe ik er aan
Ik weet het niet

In dit gedicht brengt de zevenjarige Ties onder woorden waar veel volwassenen en ook veel kinderen last van hebben, een te vol hoofd. 'Wat doe ik eraan' vraagt Ties zich af. Stilte-educatie houdt zich met zulk soort vragen bezig.

De term stilte-educatie is zeven jaar geleden voor het eerst gebruikt door IAM, een educatiecentrum voor innerlijke stilte. De medewerkers van IAM signaleerden in het onderwijs en de opvoeding van kinderen de grote behoefte aan meer innerlijke rust en stilte. Als moeder van vier kinderen, als docent oudercursussen en vooral ook als basisschoolleerkracht viel mij op hoeveel kinderen er overbelast zijn door alles wat er op hen af komt. Kinderen, van baby tot adolescent, hebben te maken met een groot aanbod aan prikkels: beelden, geluiden, informatie en activiteiten, waar ze aan mee moeten en/of willen doen. Hoe kunnen ze in die overvloed bij zichzelf blijven? Ze hebben pitstops nodig, momenten om zich weer op te laden, ruimte om alle indrukken te verwerken en manieren om na inspanning even te ontspannen.

De medewerkers van IAM hebben vele soorten stilte,- aandachts- en ontspanningsoefeningen/ spelletjes bedacht en verzameld:
Gericht op de zintuigen; Bewegings - en ademoefeningen; Luisteren naar verstillende muziek; Onderlinge massage die ontspannend werkt en een sfeer van verbondenheid bevordert; Verschillende meditatievormen waardoor je je aandacht richt en ervaart dat je niet je gedachten en gevoelens bent maar dat ze komen en gaan; Imaginaties, ontspannende verhalen, die zich meestal in de natuur afspelen, waarbij alle zintuigen worden aangesproken waardoor als je naar het verhaal luistert ervaart dat je het zelf meemaakt…..

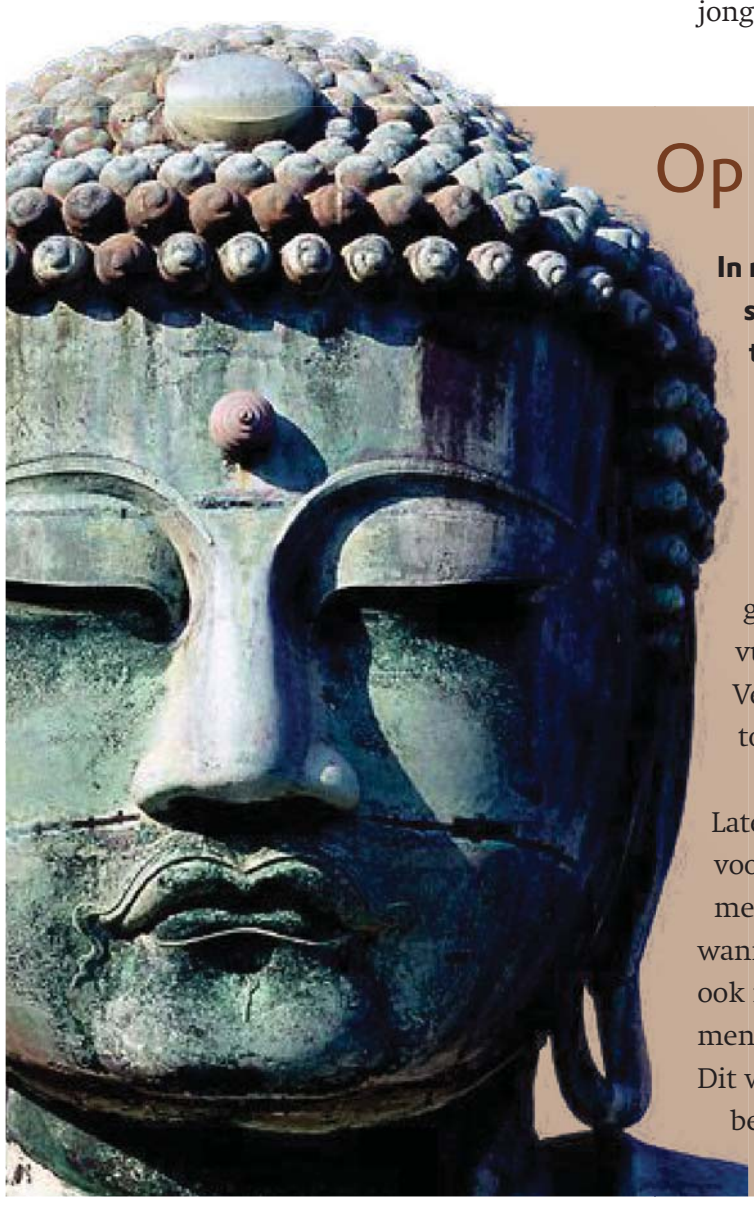
Kinderen, jongeren, leerkrachten en ouders kunnen met deze oefeningen kennis maken tijdens workshops en cursussen.
Stilte-oefeningen geven energie en ontspanning, hebben een positieve invloed op leren luisteren naar jezelf en anderen, op zelfvertrouwen, aandacht en concentratie, op geduld, evenwichtigheid en veerkracht en op de openheid en stevigheid, waarmee de kinderen en de jongeren in het leven staan.

Dagelijkse momenten van ontspanning, van innerlijke rust en stilte zijn een vorm van geestelijke hygiëne, die een grote positieve uitwerking heeft op geestelijke en ook op lichamelijke gezondheid. Thuis en op school kunnen die momenten een plek krijgen.
Een ouder kan samen met het kind aan het begin van de dag, voor een maaltijd, na schooltijd en voor het slapen gaan een stiltemoment creëren. Maar ook op andere momenten kan een kind even behoefte hebben aan een time-out, een pitstop. Door op scholen in alle leerjaren een scala aan ontspannings - en stilteoefeningen aan te bieden, kunnen kinderen en jonge mensen ontdekken welke oefeningen het beste bij hen passen. Het is te hopen dat over een paar jaar de stilteoefeningen een vast onderdeel zijn van het schoolcurriculum. Het is daarbij belangrijk dat leerkrachten en ouders stiltekenners zijn en zelf regelmatig momenten van innerlijke stilte ervaren.

Door stilte-oefeningen kunnen opvoeders en kinderen de stille, levende, vredige, onveranderlijke ruimte in zichzelf leren kennen. En dat is van onschatbare waarde. **De zevenjarige Niels verwoordde het na een stilteles zo:**

Stilte is zo fijn
Je wordt er rustig van
Je denkt rustig in je hoofd
Je voelt je lekker
Ik heb niks in m'n hoofd.
Het is stil.

Petra Speelman (www.stilte-educatie.nl)



Op zoek naar de stilte in mezelf

In mijn kinderjaren was stilte iets vanzelfsprekends. Buiten in de natuur, maar ook thuis, als ik verdiept was in het spel of in een boek. Kinderen zijn vanzelf al meer in het hier en nu aanwezig, nog niet zo gehinderd door gedachten als volwassenen.

Als gevoelig kind kon ik slecht tegen geschreeuw, trommels van de drumband, vuurwerk en harde woorden tussen mensen. Verkeerslawaai en harde muziek bestonden toen nog niet in die mate als nu.

Later toen ik studeerde en stilte om me heen voor mij noodzakelijk werd, begon ik pas te merken hoe moeilijk ik me kon concentreren wanneer het niet stil in huis was. Ik kon me dan ook mateloos ergeren aan lawaai en ook aan de mensen of dingen die dat lawaai produceerden. Dit werd een gewoonte die mijn leven ging beheersen.

Doordat ik me zo opstelde trof ik om me heen medestanders: mensen die ook vinden dat lawaai aan banden moet worden gelegd. Voor een deel is die behoefte ook terecht. Er is veel geluidsoverlast. Bovendien leven we in een maatschappij waarin lawaai "normaal" gevonden wordt en stilte als "abnormaal" en zelfs ronduit bedreigend gezien wordt.

Er begon pas een kentering in mijn innerlijke houding te komen na mijn vijftigste.
Ik kwam door werk terecht in Amsterdam, kreeg een etagewoning toegewezen en daar zat ik midden in de herrie van een trappenhuis. Woningen boven, beneden, links en rechts: die uiterst gehorige, oude etagewoningen waar Amsterdam zo rijk aan is…

Na enige tijd werd ik ziek en raakte burnout. Ik werd helemaal op mezelf teruggeworpen. Het leek wel of, wat lawaai betreft, het net

Qi Gong

Stilte hoort bij Qi Gong net zoals de ademhaling bij het leven. Stilte is aan de ene kant de voorwaarde om Qi Gong te kunnen doen en aan de andere kant wordt stilte door Qi Gong ervaarbaar. Deze stilte doordringt de mind en het lichaam en heeft verschillende lagen, intensiteiten, kleuren, klanken en geuren. Soms wordt het zo stil dat je in staat bent je hart en de kosmos waar te nemen. Dan verdwijnen de grenzen tussen de stilte en jezelf. Dan ben je Stilte, een lege, ontvankelijke ruimte.

steeds strakker om mij heen kwam te zitten. Wanhopig was ik op zoek naar plekken waar het rustig was. Ik verliet regelmatig het huis met boek, thermoskan koffie en iets te eten op weg naar het Amstelpark, waar de herrie iets meer op een afstand leek. Wanneer iemand tegen me zei: “Je zult het probleem blijven tegenkomen totdat je besluit om innerlijk stil te zijn”, werd ik boos of voelde ik machteloosheid. Want hoe moest ik in ‘s hemelsnaam bij die innerlijke stilte komen?

Soms spreken beelden echter meer dan woorden. **Het beeld van Boeddha, zittend in volledige rust en aandacht op de zandweg waar de karren en de ossen voorbijtrekken,** terloops door iemand aangereikt, raakte iets in mij aan. Vrienden brachten mij belangrijke boeken onder de aandacht. Boeken van Eckhart Tolle, Louise Hay en over Moeder Meera, die ik begon te lezen. Ik mediteerde al wel, maar dat leek meer op tien minuten ongestoord piekeren dan aanwezig zijn in het hier en nu.

Wat mij langzamerhand duidelijk begon te worden was: die stilte waarnaar ik zo wanhopig op zoek was zit in jezelf. Nog later werd ik gewezen op de mogelijkheid om een aandachttraining te volgen. Ik had het gevoel dat ik daar iets mee moest doen en ik ging zo’n training volgen. Langzamerhand kwam ik in een andere modus terecht. Heel belangrijk daarbij was een houding van compassie, ook naar mezelf toe.

Ik begon te begrijpen wat mediteren is: met volledige aandacht in het hier en nu zijn. Dit vergt dagelijks oefenen. Op den duur merkte ik een verandering in mezelf. Ik ben nu in staat van binnen stil te zijn ondanks lawaai om me heen en vrede te ervaren met wat er is.

Ik werk momenteel als stiltecoach in mijn eigen praktijk. Ik begeleid mensen bij hetzelfde proces als waar ik lange tijd mee bezig was: op zoek naar de stilte in zichzelf.

Astrid Volckerick, www.aandachtvoorstilte.nl

In het begin wilde ik deze kostbare momenten van stilte vasthouden en bij de volgende oefening herhalen. Maar de stilte wist beter. Ze heeft me geleerd haar niet vanuit mijn wil te benaderen. Gaandeweg ontdekte ik een sleutel die de poort naar de stilte opende en waarna logeren bij de stilte op elk moment waarop ik dat wilde mogelijk werd.

Geleidelijk, na een jaar of twee oefenen, nodigde de stilte me uit om als het ware plaats te nemen in haar onmetelijke ruimte. Een ruimte zonder grenzen. Het was als of ik dan versmolt met de aarde en de hemel en tegelijkertijd heel present in het hier en nu aanwezig was.

De stilte leerde me haar te ontmoeten vanuit mijn hart. Daarmee bedoel ik niet het hart als een verzamelpot van emoties maar de plek waar de geest woont. Mijn vertrekpunt naar de stilte is nu eerst het hart van de hemel en de aarde in mijn hart te voelen. Dan sta ik stil bij dankbaarheid voor het leven, door de adem waar te nemen en vanuit mijn hart contact te maken met de ruimte achter me, het verleden in het hier en nu, de ruimte voor me, de toekomst in het hier en nu, de ruimte naast me, de mensen en al het leven om me heen. Ik ben in het hier en nu aanwezig en ontmoet de stilte.

Vanuit deze stille plek neem ik de adem waar en wacht op het moment waarop mijn lichaam weet welke beweging geboren wil worden. De Qi Gong beweging is dan vergelijkbaar met woorden of met mantra’s die naar stilte wijzen of andersom. Door de bewegingen wordt de stilte die achter de beweging schuil gaat verder verkend en verdiept.

Qi Gong en haar stilte helpen me om een ‘bewust’ lichaam te hebben maar tegelijkertijd een bewust zijn te bereiken, dat lichamelijk is. De stilte achter de bewegingen leidt me naar een lichamelijke aanwezigheid. Een aanwezigheid waar transformatie naar mijn ware wezen plaats kan vinden.

De ervaring van de stilte in Qi Gong helpt me om in het dagelijkse leven verschijnselen als verdriet, angst, frustratie binnen een groter geheel waar te nemen. Het verschijnsel is vergelijkbaar met de Qi Gong beweging die ook plaatsvindt in een groter geheel: de ruimte van de Stilte.

Door de ‘hartkwaliteit’ van de stilte te ervaren wordt ook mijn denken door deze kwaliteit beïnvloed en hebben ook mijn woorden meer ‘hartkwaliteit’ gekregen. De lichamelijke aanwezigheid maakt het voor mij makkelijker om contact te maken met anderen vanuit een blijvende onderstroom van stilte en rust.

De stilte in Qi Gong is voor mij vergelijkbaar met een tuin. De tuin verandert door de waarneming van de tuinbezoeker en diens vaardigheid om geuren, kleuren en klanken waar te kunnen nemen. De ervaring van de stilte door Qi Gong, haar kleuren, geuren en klanken is afhankelijk van de intentie, de overgave en sereniteit van het oefenen.

Wat is Qi Gong?

Qi Gong is een levensfilosofie met als doel een gezond en vitaal leven en is één van de oudste disciplines van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Qi Gong is al 5000 jaar oud.
Qi (tschie) betekent ‘energie, levensenergie’; Gong (Koeng) betekent ‘vaardigheid, kunst, werken’. Qi Gong kan dan ook vertaald worden als het werken met de levensenergie.
Zoals beschreven is Qi Gong een heerlijk instrument om in het hier en nu te komen. Qi Gong helpt het concept van moment-tot-moment aandachtig zijn te begrijpen. De concentratie op de uitvoering van de oefening helpt de onophoudelijke gedachten- en gevoelenstroom (meestal over toekomst en verleden) te stoppen en brengt de beoefenaar een stukje dichter bij de stilte, die volgens Eckhart Tolle niets anders is dan ons ware zelf.

Iedereen kan Qi Gong beoefenen. Van jong tot oud. Gezond of ziek. Ter behandeling van klachten of ter preventie. Voor het opdoen van rust en ontspanning of het effectief bewegen van het hele lichaam.

Heide Marie Fischer (www.lifelining.eu)

De grootste openbaring is de stilte.

Lao-Tse Chinees filosoof

Over de schrijvers/schrijfsters

Anne-Marie Wegh

heeft drie centra in Nederland van waaruit zij mensen wil inspireren de weg naar binnen te gaan. Merlijn in Rijswijk biedt bewegingsvormen als Yoga en Tai Chi aan, die rust en balans brengen. In een verbouwde oude watertoren in Delft kan men cursussen en workshops volgen op het gebied van meditatie en persoonlijke groei. In de Sint Bonifatiuskerk in Horssen zal zij vanaf 2011 retraites en andere meerdaagse activiteiten gaan organiseren.

Internet: www.merlijn.eu | www.dewatertoren.eu
www.stbonifatiuskerk.nl | **E-mail:** mail@anne-marie.eu

Heide Marie Fischer

heeft bedrijfskunde gestudeerd en was in Oostenrijk en Nederland jaren werkzaam als manager in diverse onderwijsinstellingen. Een aantal jaren geleden startte zij haar bedrijf LifeLining. LifeLining verzorgt activiteiten op het gebied van Gezondheidscoaching, Vitaliteits-management, Qi Gong en Chan Mi Gong. Daarnaast organiseert Lifelining Qi Gong Workshops en –Retraites met Qi Gong meesters, Stiltebijeenkomsten en Stilte Retraites.

Internet: www.lifelining.eu
E-mail: heide.fischer@lifelining.eu

Astrid Volckerick

heeft trainingen gevolgd in kunstzinnige therapie, psychosynthese, en dans.
Zij had twaalf jaar een praktijk in kunstzinnig counselen en maakte gebruik van verschillende kunsttechnieken om mensen te helpen tot een dieper inzicht te komen van wat hen beweegt. In 2007 is zij begonnen aan een opleiding tot coach en dit bracht haar ertoe opnieuw een praktijk te starten, maar nu met als specialisatie stilte, aandachtsoefening en meditatie. Deze praktijk is gevestigd in Bolsward.

Internet: www.aandachtvoorstilte.nl
E-mail: aandachtvoorstilte@dds.nl

Petra Speelman

heeft opleidingen gevolgd op het gebied van onderwijs, opvoeding en bewustzijn en jaren gewerkt als basisschoolleerkracht. Zij is initiatiefneemster en medewerkster van IAM het educatiecentrum voor stilte en innerlijke rust en geeft lezingen, workshops, cursussen voor ouders, leerkrachten en andere opvoeders en workshops aan kinderen. Stichting IAM heeft als doel leerkrachten, ouders en kinderen te begeleiden bij het ontdekken van innerlijke rust en stilte als basis voor het leven van alledag.

Internet: www.stilte-educatie.nl
E-mail: petra@stilte-educatie.nl

Carla Taks

was jaren werkzaam in de GGZ en het welzijnswerk als sociotherapeut, leidinggevende, praktijkbegeleider en coach. Een aantal jaren geleden startte zij samen met haar partner Hans Wolswijk, AveTerra, een kleinschalig ontmoetingscentrum in Z.O. Groningen. AveTerra verzorgt activiteiten op het gebied van stilte, meditatie en retraite. Inspiratiebronnen zijn het Zen-boeddhisme en de spirituele ecologie.

Internet: www.aveterra.nl
E-mail: aveterra@home.nl

René Ryorin Slikker

verbindt in zijn werk zijn achtergrond als fysiotherapeut en psycholoog met zijn kennis en ervaringen uit het Zenboeddhisme. Hij noemt deze vorm zenpsychologie. Mindfulnesstrainingen vormen een belangrijk onderdeel van zijn werk. Hij begeleidt mensen met arbeidsvraagstukken en heeft zich toegelegd op het gebied van de relatie tussen lichaam, geest en gezondheid. Hij verzorgt meditatiecursussen, retraites en individuele begeleidingen. Hij houdt van zijn gezin, lekker eten en schaatsen.

Internet: www.zenpsychologie.nl
E-mail: info@zenpsychologie.nl

Dr. Ida Guinée

andragologe en coach was jarenlang werkzaam aan de Universiteit van Amsterdam als docent en onderzoeker op het gebied van vrouwen en leiding nemen. Samen met haar partner Madama woont en werkt ze in ‘Paradama Da Esperanza in Maria Hoop’, centrum voor bezinning, bezieling en beleving, waar ook de ‘Sophia Amor Academy’ is gevestigd. Een opleiding met Liefde en Wijsheid als maatstaf. Het boek HEMELPOORTEN en het manuscript; IK BEN MARIA HOOP, de kwetsbare kracht van dienstbaarheid in gelijkwaardigheid van Madama zijn onder haar redactie gepubliceerd.

Internet: www.sophia-amoracademy.nl
E-mail: info@sophia-amoracademy.nl

Ria Siermans

werkte tot 2001 in de zorg.
Verpleging, verzorging en begeleiding waarbij zij met verschillende doelgroepen werkte. Zij volgde de opleiding tot lichaamsgericht therapeut, later aangevuld met de opleiding life-coach. In 2001 startte zij haar praktijk, “praktijk voor massage en bewegingstherapie” en in 2005 opent zij “Centrum Imagine” voor lichaamsgerichte therapie en coaching in Emmen. Hier verzorgt zij maar ook anderen activiteiten op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en het vinden van de stilte in jezelf.

Internet: www.imagine-emmen.nl
E-mail: info@imagine-emmen.nl

Maria Grijpma

is al jaren gefascineerd door wat je pas hoort/voelt/ervaart als het stil wordt. Ooit: HBO-opleidingen en werk in gezondheidszorg, management en onderwijs. Tegenwoordig zijn de kernwoorden Rust en Eenvoud. Zij heeft een sfeervolle praktijkruimte voor stilte en meditatie in Noord-Brabant (Waalre) waar je uit kunt rusten en bij kunt tanken. Individuele sessies en daarnaast kleine groepen. Inspiratie via de nieuwsbrieven, de boekenlijst en de bruikbare links op internet.

Internet: www.mooiemorgen.nl
E-mail: info@mooiemorgen.nl

Mariel Hacking

woont en werkt al half haar leven in het buitenland. Ze heeft een passie voor de zee, voor taal en schrijven en voor veel wat daar mee te maken heeft. Ze gelooft dat stilte de absolute voorwaarde is om te kunnen creeren. Momenteel woont ze in Griekenland, waar ze Stilte Retraites en ook Internationale Retraites voor Schrijvers en Artiesten organiseert. Ze doet dit vanuit Limnisa, haar huis bij de zee.

Internet: www.limnisa.nl
E-mail: info@limnisa.com

boeken over aandacht, stilte en meditatie

Waar je ook gaat ben je, meditatie in het dagelijks leven
Jon Kabat-Zinn (ISBN 9789021537603)

De grote stilte
Miek Pot (ISBN 9079001228)

Stilte, innerlijke rust in een hectische wereld
Christina Feldman
(ISBN 902595543 6 NUR 728)

Bronstraat stilte en rust voor gezondheid en welzijn
Centrum Waerbeke (ISBN 9789080836501)

De stilte spreekt
Eckhart Tolle (ISBN 9020283197)

Meditatie voor kinderen
David Montana en Ingrid Slack
(ISBN 9053400508)

Drie minuten meditaties
David Harp (ISBN 9056890417)

Tussen twee gedachten
Robert Harzema (ISBN 9063500335)

Mediteren aan de Noordzee, oefeningen voor binnen en buiten
Karel Klumpers (ISBN 109069637367)

Het grote boek van de stilte
Paul Wilson (ISBN 9789063053369)

Beter nu, breng mindfulness in je leven
Rob Brandsma (ISBN 978905594558)

Stilte als Antwoord
Sara Maitland (ISBN 9789055946808)

Vind je bron, meditatief luisteren als sleutel voor creativiteit en inspiratie
Hans Kunneman (ISBN 9789078302223)

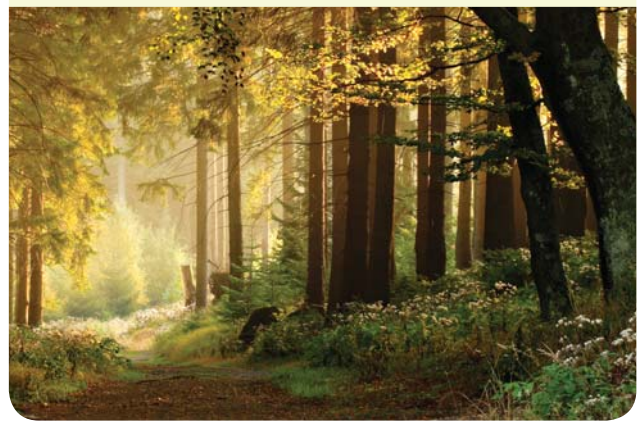
De cultuur van de stilte
K. von Dürckheim (ISBN 9020245090)

Vrede aanraken, de kunst om in aandacht te leven
Thich Nhat Hanh (ISBN 9063500742)

Ontdek de vrede in je hart
Thich Nhat Hanh (ISBN 9044309137)

De Stilte Atlas
Thom Breuker (ISBN 9050184685)

De kracht van stilte, stiltemeditaties
Vijay Eswaran (ISBN 904530631X)



Colofon

Stiltekrant | 1e editie | november 2010
Grafische vormgeving:
Marc van Goudswaard, Almere
Drukwerk:
Kamp Media Groep, Rijswijk
Deze krant is te bestellen via:
info@stilte.org of telefoonnummer 0599-333000