

STILTE ALS KOMPAS

Erik Van Vooren

STILTE ALS KOMPAS

*Wat zoeken drukbezette
mensen in de stilte?*

Over hoe je tot rust kan komen
in een wereld vol stress

Witsand Uitgevers

INHOUD

Opdracht en dank	7
Aanbeveling	9
‘Als je mijn naam zegt, ben ik er niet meer. Wie ben ik?’	11
Het economisch nut van stilte	16
Ken jij slaven of vluchtelingen in je vriendenkring?	19
Barsten in mijn ego-bolster	22
Een ozonkuur voor de geest	24
Stilte? Ik vind het geen evidentie	27
Een onophoudelijke datastroom	30
Leven in drie dimensies (1)	33
Foto’s delen	36
Het energieveld van de stilte	38
Het strikjesmoment	40
Wat kan jij vandaag loslaten?	42
In de stilte komen vanuit mijn prestatiedrang	44
De schaduwen in de grot	47
FACEbook vervangen door SOULbook?	50
Minder lawaai, meer helende energie	53
De confronterende stilte	55
Woelige stilte	59
Zee zijn met de zee	62
Mediteren is als voetbal kijken	64
SLOW’en met een glaasje cava	68
Uitkijken naar de stilte	71
Vier dagen vertragen, verstillen, verdiepen, verbinden	73
Stilte brengt mij bij mijn diepere lagen	85
Connecting the dots	87
Leven in drie dimensies (2)	91
Ben jij een riviermens of een kanaalmens?	93
Meer tijd voor jezelf?	94

Laten we samen op expeditie trekken...	95
Ik kwam, zweeg en overwon	97
Leve de reclameblokken	99
Het prismaperspectief helpt bij stress	101
Burn-outkooktips	105
Het zwangere niets	109
Sitting in the RAIN?	111
De KNOP omdraaien	113
Leren koken zonder keuken	115
De vijf functies van je brein	117
De stilte én haar werking zonder woorden	120
Op zoek naar mijn autosleutel	122
Een simpele liefdesmantra	123
Neuspeuteren in de file	125
Mijn Neil Armstrong-moment	127
Een uitstervend RAS?	129
Waarom is OMA zo geliefd?	130
Een mindful leider zijn	132
Stilte als werkvorm?	136
Er is meer!	140
Stilte en je werkplek	143
Soms ga ik in relatietherapie	147
Een WOW-moment	149
Hoe tevreden ben jij met de rust, de stilte en het geduld?	151
Over onze vaste patronen	153
Over tijd	156
Oordopjes	159
Een orgie in de champagnevelden	162
Als de druk even te groot is	164
Ik kom naar de stiltedagen om drie reden	166
Een handige anti-stressgel	169
Kleine gewoontes doorbreken	171
Het Mysterie van Moerkerke	174
Wat is je meest kwetsbare orgaan?	177
Hoor jij je hart fluisteren?	179
Radio NSD	180
Drinkbekers verzamelen	182

In balans	184
Welke van deze sterren bepalen jouw koers?	185
Mijmeren bij een balonnetje	187
Ben jij een 'inner-nemer?'	189
Een nieuw begin	194
In de zevende hemel	196
Struikelende zoekers	199
Twintig jaar meditatie-ervaring in 1300 woorden	202
Wat zou er gebeuren?	207
Bij tegenwind	209
Ik studeer voor dirigent	210
Digitale neanderthalers	211
Als een druppeltje op het Muntplein	214
Patronen herkennen	217
De regie van je emoties	220
Blijf trouw aan jezelf	222
Reïncarnatie 2.0	225
Vastzitten in je kwetsbaarheid	227
Het nut van ademgaten	230
Zes westerse aandoeningen (en evenveel remedies?)	231
Happiness is right here & right now	237
Mijn dubbelleven ontmaskerd	240
Het grote blauwe ei	241
Et alors?	243
Wat sluipt er ongemerkt je leven binnen?	246
Verwondering en respect	249
Tot slot: een uitnodiging	254
Over Itam	257

OPDRACHT EN DANK

Ik draag dit boek op aan Björn Prins van Itam en Joost Callens van Durabrik. Zij zijn de ‘founding fathers’ van wat de afgelopen vijf jaar is uitgroeid tot de Metanoia Mindfulness Fellows, een wisselend groepje dames en heren dat de moed en de discipline heeft om samen om de zes weken een dag in stilte te mediteren in die zalige plek die Metanoia heet, De Stiltehoeve van Bond Zonder Naam in Moerkerke-Damme.

Dank ook aan alle Metanoia Mindfulness Fellows die aan dit boek meewerkten door mijn mijmeringen te verrijken met hun persoonlijke beschouwingen. Met name: Caroline Huys, oprichter en bezieler van Huys Sioen, Wouter Torfs, CEO van Schoenen Torfs, Dick Van Laere, notaris, Laurence Verwee, zaakvoerder van The Power of Books, Ivo Mechels, algemeen directeur van Test-Aankoop, Stefanie Dauw, notaris, Ann Jacob, zaakvoerder van Jaconlegal, Greetje Demuelenaere, zaakvoerder van Comma, merkenmarketeers, Mathi Gijbels, CEO van Gijbels Group. Hun bijdragen staan verspreid in dit boek.

Dank aan alle andere stiltebroeders en -zusters. De waarde van jullie ongeschreven bijdrage vind je terug in de witregels tussen de teksten.

Dank ook aan alle medewerkers van de Stiltehoeve Metanoia, voor het altijd warme onthaal en de overheerlijke vegetarische maaltijden. Zoals Björn zegt aan het einde van dit boek: de Stiltehoeve is werkelijk het ideale kader om de Edele Stilte te beoefenen en te beleven. We horen trouwens geregeld dat onze stille aanwezigheid inspirerend werkt voor jullie andere gasten.

Ten slotte: dank ook aan jou, lieve lezer, die bereid bent om je te laten prikkelen door deze mijmeringen. Voor jou volgt hierna nog een goedbedoelde aanbeveling.

Erik Van Vooren

AANBEVELING

Dit boek lezen is als de menukaart van een restaurant bekijken. Om te weten hoe de gerechten smaken moet je ze bestellen en opeten.

Daarom mijn aanbeveling om dit boek in kleine hapjes te verorberen. En om na elk hapje enkele minuten van stille reflectie te voorzien om te kijken of jij de smaken, de kleuren, de geuren en de sensaties ook kan proeven.

De rijkdom, het verrassende – en daardoor soms het bedreigende – van de stilte is dat je vooraf nooit weet hoe ze zal smaken. Ze zal je telkens weer verrassen, zeker als je begint met de verwachting dat ze nu weer even fris en zalig zal smaken als de vorige keer. De stilte is telkens weer anders.

Eet smakelijk!

Misschien bieden de letters van de stilte een eerste aanzet om de rijkdom te beschrijven?

S : Schaars, Sober, Stormachtig...

T : Tolerant, Teder, Toelaten...

I : Intens, Intiem, In het nu...

L : Leerrijk, Loslaten, Levendig...

T : Transformerend, Totaal...

E : Eindeloze ruimte, Eclatant, Eenvoudig, Eenzaam...

'ALS JE MIJN NAAM ZEGT, BEN IK ER NIET MEER. WIE BEN IK?'

Misschien ken jij dit raadseltje uit de magistrale film *La Vita è Bella* van Roberto Benigni?

Het antwoord is: de stilte.

In onze westerse samenleving – vol razende auto's, denderende vrachtwagens, bulderende vliegtuigen, dreunende radiostations, dreunende machines, nerveuze videogames en een eindeloze stroom aan decibelrijke festivals – is stilte een bijzonder schaars goed. Ons menselijk brein – dat gedurende miljoenen jaren alleen de geluiden van de natuur te verwerken kreeg – wordt sinds de industriële revolutie continu geteisterd door een ware lawaaitsunami. Dit, gecombineerd met een eveneens overmatig aanbod aan flitsende beelden, zorgt voor een zintuigelijke overprikkeling van ons brein. Onze hersenen hebben nog nauwelijks de tijd om op adem te komen en orde op zaken te stellen, temeer daar velen van ons daarbovenop ook nog woekeren met hun nachtrust. En dan is er nog de eindeloze stroom aan gedachten, opinies, oordelen en angstbeelden in ons hoofd.

Het resultaat: een onrustige geest.

We zijn dermate verslaafd aan lawaai, opinies, oordelen en bezig zijn, dat alleen al de gedachte om gewoon even te ZIJN en niets te DOEN (niet werken, niet lezen, niet telefoneren, niet facebooken, niet plannen) ons onrustig maakt. Tot ons brein het uiteindelijk

begeeft onder de niet aflatende geestelijke ruis, met slapeloosheid, woede-uitbarstingen, burn-out en depressie tot gevolg. Is dit niet hetzelfde soort onrust dat eigen is aan elke vorm van verslaving?

Volgens Patrick Shen, regisseur van de film *In Pursuit of Silence* is stilte een natuurlijke staat van zijn voor de mens. Hoe verder we ervan wegraken, hoe minder menselijk we worden, vindt hij. 'In vroegere tijden was stilte essentieel. Want anders kon een mens een roofdier niet horen naderen. Stilte was zodoende letterlijk van levensbelang. De mens kon simpelweg niet zonder.' In zijn film komt een evolutionair bioloog uit Japan aan het woord. Die stelt dat ons DNA nog altijd is afgesteld op de relatieve stilte van de natuur. Vooral de laatste paar eeuwen is onze omgeving echter ontzettend luidruchtig geworden. Op de tijdschaal van de evolutie zijn die paar eeuwen niet meer dan een oogwenk. Onze hersens hebben niet de tijd gehad om zich aan te passen aan ons huidige luidruchtige leven.

Net om onze geest die zo noodzakelijke helende pauze te schenken, komen we nu al verschillende jaren om de zes weken met een groepje mannen en vrouwen bij elkaar om een volledige dag samen in stilte te mediteren, aanvankelijk in het Rosario in Bever, de laatste jaren in Metanoia, de Stiltehoeve van Bond Zonder Naam, telkens onder de vaardige begeleiding van Björn Prins.

We komen niet samen om te luieren, te wellnessen of zomaar voor ons uit te staren. Wel om in stilte inzichtsmeditatie te beoefenen. En dat vraagt een deskundige begeleiding.

Als ik mensen in mijn omgeving hierover vertel, is de reactie steevast: ‘Een hele dag in stilte? Niet praten? Ook niet tijdens de maaltijd? Ik zou gek worden!’

Wat is het nut van deze stilte?

Bovendien vraagt men zich af wat het nut is om met een groep samen te komen als men toch niet van plan is om met elkaar te praten. Alsof het eindeloze gekwetter en getwitter door – en naast elkaar in de tig vergaderingen en gesprekken – online en offline – die we lijdzaam ondergaan wel zinvol is? Nog maar een bewijs van onze denk-, praat- en lawaaiverslaving. Daardoor zijn we er heilig van overtuigd dat zomaar samenzitten in stilte zinloos is.

Na al die jaren kan ik – samen met alle deelnemers – met stellige overtuiging zeggen:

“Samen zijn in stilte
is een weldadige en zeer intieme daad
van vertrouwen en verbondenheid.”

De teksten in dit boek zijn de neerslag van die vele dagen dat ik de Stilte als Kompas en als Spiegel heb mogen gebruiken. Het is eigen aan de geest dat hij in de stilte vooral laat zien wat hij graag doet. Meestal is dat herinneringen ophalen, plannen maken, piekeren, fantaseren, zorgen maken, verlangen naar iets of iemand, gedachten herkauwen...

Mijn nieuwsgierige geest heeft in de stilte vooral de neiging om op zoek te gaan naar ideetjes voor verhalen. Tijdens het mediteren flitst er dan gegarandeerd wel een gedachte door mijn hoofd waarvan ik denk: ‘Hm, daar kan ik iets mee.’ De kunst bestaat erin om die gedachte los te laten en me niet op sleeptouw te laten nemen om het verhaal al meteen uit te schrijven in mijn hoofd. Waar ik vroeger de aandrang voelde om die ingeving ter plekke op te schrijven, uit angst ze te vergeten, heb ik inmiddels geleerd erop te vertrouwen dat ik ze me op het einde van de dag nog wel zal herinneren. En als dat niet zo is, dan was die ingeving wellicht niet zo waardevol. Als ik dan ’s avonds na de Stiltedag thuiskom, neem ik plaats achter mijn computer en laat ik me verrassen door wat mijn vingers op het klavier tikken als uitvloeisel van die dag. Die teksten publiceer ik dan op mijn blog meerslow/blogspot.

Voor dit boek heb ik de tochtgenoten van onze Metanoia Mindfulness Stiltedagen uitgenodigd om mijn mijmeringen te verrijken met hun persoonlijke overwegingen. Daardoor is dit boek hopelijk nog waardevoller voor jou, omdat het aangevuld is met de ervaringen van andere mensen die er eveneens mee vertrouwd zijn om te kijken in de Spiegel van de Stilte.

Het is mijn (stille) wens dat jij dit boek af en toe ter hand neemt om er een stukje uit te lezen, zodat we de cadeautjes die de stilte ons gaf met je kunnen delen.

“Stilte is niet alleen
de afwezigheid van geluid,
maar in de eerste plaats:
beginnen te luisteren
naar jezelf.”

De teksten staan in de chronologische volgorde waarin ik ze de afgelopen jaren heb neergeschreven. De meeste schreef ik na afloop van de Stiltedag, een aantal na een stiltemeditatie in mijn vertrouwde kamer thuis. Ik heb ze niet gegroepeerd volgens thema's, zodat jij het boek op een willekeurige bladzijde kan openslaan om je te laten verrassen door het toeval. Het toeval valt je nu eenmaal toe.

Dit boek is geen doorwrochte wetenschappelijke analyse, noch een diepgravend filosofisch traktaat, maar een verzameling losse mijmeringen, de pennenvruchten van het verstillen, vertragen en verdiepen ter versterking van de verbinding met mezelf, mijn medemensen en de wereld.

De woorden van Bruneau indachtig is dit boek doorspekt met korte citaten en veel witruimte:

“De stilte verhoudt zich
tot het spreken
als het wit van het papier
tot de tekst.”