

Hoe meer lawaai om ons heen, hoe drukker ons hoofd en hoe meer we stilte waarderen en ernaar verlangen. De momenten zonder geluid zijn schaars. Per dag worden er wereldwijd alleen al tien miljard Whatsapp-berichtjes verstuurd, om maar eens wat te noemen. Stilte is, kortom, een luxegoed geworden. En zoeken naar stilte lijkt uit te groeien tot een ware trend. Want wanneer zelfs een toonaangevend warenhuis als Selfridges een *No Noise*-afdeling opent, zegt dat natuurlijk wel wat. Op deze afdeling vind je een *Quiet Shop*, gevuld met sobere, minimalistische kleding zonder schreeuwerig logo's. Ook is er een heuse *Silence Room*: een geluiddichte ruimte waar het winkelpubliek zich in alle rust kan bezinnen of de aankoop van die fan-tas-tische nieuwe schoenen nu echt noodzakelijk is. Want, zo stelt het warenhuis: we worden voortdurend gebombardeerd met informatie, waardoor onze wereld steeds lawaaiër wordt. *'We invite you to celebrate the power of quiet and find calm among the crowds.'* (We nodigen je uit om de kracht van de stilte te vieren en rust te vinden in de menigte.)

Stilte? Storm!

Ook in de sportwereld dringt de waarde van stilte steeds meer door. Niemand kijkt er raar van op wanneer een topsporter voor de wedstrijd even de ogen sluit en een meditatie momentje pakt. En er is een groeiend aanbod aan zogenaamde 'stilte-runs', waarbij je in groepsverband zwiingend kunt hardlopen. Degenen die liever passief genieten van stilte hebben de keus uit eindeloos veel 'stiltereprises' in binnen- en buitenland. Dit soort communicatieloze weekendjes zijn zó populair, dat wie zich terug wil trekken in de serene omgeving van een klooster of abdij vaak eerst maanden op de wachtlijst moet. Ook Brigitte van Baren, coach, zenleraar en auteur van het boek *Sprankelende stilte* signaleert een trend. "Eigenlijk is stilte een noodzaak. Kijk naar de natuur. Daar is altijd een balans tussen activiteit en rust. De ene dag is het windstil, de volgende dag waait het en een paar keer per jaar is er storm. Maar in onze drukbezette maatschappij lijkt het alsof het altijd stormt. De balans is weg en daar lopen we nu tegenaan. We staan continu onder druk en op de een of andere manier moeten we ons weerbaar zien te maken tegen die eindeloze stroom van input: geluid, communicatie, denken. Anders draaien we door."

Alleen met je gedachten

Het is niet voor niks dat 'chronische overbelasting' als een van de belangrijkste oorzaken van een burn-out wordt gezien. En dat mensen die continu blootstaan aan geluid, doordat ze bijvoorbeeld naast een snelweg of spoorbaan wonen, een scala aan klachten hebben. Zo concludeerde de Wereldgezondheidsorganisatie Europe (WHO Europe) onlangs dat geluidsvervuiling een desastreus effect op de volksgezondheid heeft en behalve tot slapeloosheid, hoge bloeddruk en oorsuizen zelfs zou kunnen leiden tot een hartaanval. Maar behalve dat stilte een noodzakelijke afwisseling is voor lawaai levert het ook nog van alles op. Volgens Van Baren zorgt stilte onder andere voor helderheid. "Als je niet wordt afgeleid door input uit je omgeving ontdek je wat er zich

Van Baren legt uit hoe dit werkt: "Door gebrek aan input heeft je denken geen houvast meer, waardoor je hersenen nieuwe verbindingen kunnen maken en je inzichten krijgt waar je anders nooit op zou komen."

Weekendje offline

En dan nu de grote vraag: hoe brengen we in hemelsnaam meer stilte in onze lawaaiërige levens? Kunnen we de natuur gebruiken als bron van stilte? Wandelen door het park, uitstaren over zee, onder een boom zitten? Van Baren: "Het enige nadeel daarvan is dat we niet altijd invloed hebben op onze omgeving." Want stel: je besluit een weekendje 'offline' te gaan. Alle stekkers eruit, geen telefoon, geen e-mail, geen tv, geen afspraken en lekker rommelen in de tuin. En dan doorklieft daar ineens een oorver-

Stilte is een luxegoed geworden en de zoektocht ernaar lijkt een ware trend

in je hoofd afspeelt. Stilte is nodig voor reflectie. Op waar je staat in je leven, op waar je naartoe wilt." En dat kan confronterend zijn, volgens Van Baren de reden waarom mensen soms bang zijn voor stilte. "Het laat ons zien wat er werkelijk is." Daarnaast is het alleen zijn met je eigen gedachten ook onontbeerlijk voor creativiteit. Kunstenaars en schrijvers creëerden hun meesterwerken in afzondering: zonder afleiding hadden ze onbelemmerd toegang tot hun eigen gedachten en kon de creativiteit vrijelijk stromen.

dovend gebonk je serene tuintje. De buurman heeft het plan opgevat om zijn serre te slopen. En hij heeft zijn klopper van stal gehaald. Daarom loont het volgens de coach en zenleraar om ook de 'interne' stilte op te zoeken. "Eigenlijk is meditatie stil worden van binnen. Door je blik naar binnen te richten en met afstand je gedachten en gevoelens te observeren. Op een bepaald moment zul je merken dat er langere pauzes ontstaan tussen je gedachten. En in die pauzes vind je stilte. Hoe beter je je hierin traint, hoe beter

het je lukt die stilte altijd bij je te dragen," legt Van Baren uit. "De positieve effecten van meditatie zijn wetenschappelijk onderbouwd. Fysiek gebeurt er van alles als we ons naar binnen keren, zoals het afnemen van stresshormonen in ons lichaam, ontspanning van de spieren, een rustigere ademhaling en rust in het hoofd." Ook ontdekten Amerikaanse wetenschappers dat mensen na drie maanden regelmatig mediteren makkelijker hun aandacht konden verdelen over prikkels uit hun omgeving. Lees: lawaai. Ook Van Baren onderschrijft deze resultaten: "De stilte in onszelf maakt ons beter bestand tegen lawaai." Best een lekker vooruitzicht, die stilte van binnen. Die buurman, met zijn doe-het-zelfwoede: daar laten we ons niet gek meer door maken. Wie neerdalen in lotushouding een brug te ver vindt, omarmt de stilte in de natuur of tijdens het shoppen. Of het nou van binnen of van buiten komt, stilte loont. Zoals een wijsgeer al in de derde eeuw voor Christus vaststelde: 'Je kunt je weerspiegelingen niet in een stromend beekje zien, maar wel in stilstaand water.' ■

Oefening in stilte

Stil worden van binnen: een oefening met zenleraar, coach en stiltedeskundige Brigitte van Baren: "Zoek een rustige plekje op, ga zitten met je ogen gesloten en laat gedachten opkomen zonder erin verstrikt te raken of erover te oordelen. Op momenten dat de gedachten minder overheersend zijn, richt je je aandacht op de ademhaling en probeer je die te volgen. In deze oefening staat de adem centraal en zullen de in- en uitademingen vanzelf langer en dieper worden. Dan kun je ook de korte pauze ervaren die tussen de volledige uitademing en de daaropvolgende inademing ligt. Dit stiltemoment is van groot belang voor het tot rust brengen van lichaam en geest. In de stilte van die lege ruimte kun je heel even rusten. Vanuit de zich verdiepende uitademing kun je de stilte in jezelf toelaten, die na vaker oefenen ook je werkdag gaat beïnvloeden. Dan heeft de stilte zich als het ware in je genesteld. Na verloop van tijd vervloeit de oefening met de gewone dagelijkse bezigheden, waardoor het beter lukt om bij jezelf te blijven en je niet mee te laten trekken in de hectiek van alle dag."

ADVERTENTIE

de Jong® Intra Vakanties

sinds 1972

volgende keer weer!

Het mooiste van Andalusië
8-daagse fly-drive
al vanaf € 510 p.p.

reiscode: fces840

Bus reizen Auto reizen Vlieg reizen Verre reizen Steden reizen

0180 - 457 803
of ga naar uw ANVR reisbureau

www.dejongintra.nl/spanje