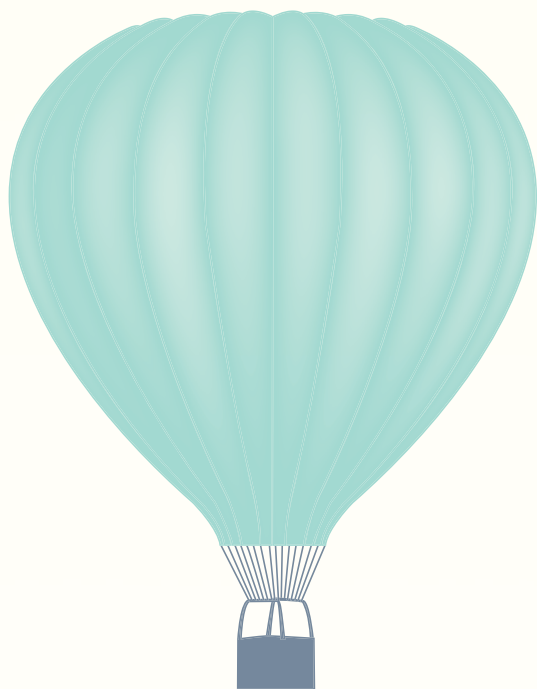


# STILTE

Luisteren in een  
wereld van lawaai



THICH NHAT HANH

Volgens Thich Nhat Hanh zit ons hoofd vol lawaai omdat we non-stop denken. Daardoor horen we de roep van het leven en de roep van de liefde niet meer. De zenmeester legt uit hoe we kunnen leren luisteren naar de stilte.

Mindfulness wijst de weg naar stilte in jezelf. Je krijgt de innerlijke ruimte om diep te luisteren. Dan kom je erachter wie je bent en wat je met je leven wilt. Dan wordt ook je leven rijker en harmonieuzer, met meer aandacht voor verbinding: met jezelf, met anderen, met de dagelijkse omgeving en met de natuur.

Zoals Thich Nhat Hanh zelf zegt:

‘Stop het lawaai in je hoofd, zodat je de wonderbaarlijke geluiden van het leven kunt horen. Dan kun je een authentiek, diep leven leiden.’

Foto: Richard Friday



**Thich Nhat Hanh** is boeddhistisch monnik en bestsellerauteur. Hij is geliefd om zijn milde wijsheid en maatschappelijke betrokkenheid. Zijn boeken, lezingen en retraites hebben al velen geïnspireerd.

*‘In het Westen is Thich Nhat Hanh naast de Dalai Lama de meest invloedrijke boeddhistische leider.’* The New York Times

NUR 728

ISBN 978-90-259-0610-8



9 789025 906108

 ten have

Thich Nhat Hanh

# STILTE

*Luisteren in een wereld vol lawaai*

Vierde druk

*th* ten have

# Inhoud

Inleiding	7
1. Een voortdurende stroom van lawaai	19
2. Radio Non-Stop Denken	37
3. Daverende stilte	53
4. Diep luisteren	71
5. De kracht van stilte	87
6. Aandachtig aanwezig zijn	107
7. Leven in verbondenheid	123

## Inleiding

We besteden heel veel tijd aan zoeken naar geluk, terwijl de wereld om ons heen een groot wonder is. Dat je leeft en op aarde rondloopt, is op zich al een wonder. En toch rennen de meesten van ons alsof er ergens een betere plek te vinden is. Schoonheid roept ons toe, iedere dag en ieder uur, maar we zijn zelden in staat om te luisteren.

De basisvoorwaarde om de roep van de schoonheid te kunnen horen en er gehoor aan te kunnen geven, is stilte. Zonder stilte in jezelf en met je hoofd en lichaam vol lawaai, kun je de roep van de schoonheid niet horen.

We hebben een radio in ons hoofd, afgestemd op Radio NSD: Non-Stop Denken. Ons hoofd zit vol lawaai, waardoor we de roep van het leven, de roep van de liefde, niet kunnen horen. Ons hart roept, maar we horen het niet. We hebben geen tijd om naar ons hart te luisteren.

Door mindfulness te beoefenen verstomt het lawaai in ons. Zonder mindfulness worden we door van alles en nog wat meegezogen. Soms door spijt en verdriet ten aanzien van ons verleden. We herleven oude herinneringen en ervaringen, waardoor we opnieuw lijden en de pijn uit het verleden in het

heden weer ervaren. Voor je het weet, zit je opgesloten in de gevangenis van het verleden.

Je kunt ook meegenomen worden door de toekomst. Iemand die zich zorgen maakt over en bang is voor de toekomst, zit net zo gevangen als degene die vastzit in het verleden. Door bezorgdheid, angst en onzekerheid ten aanzien van toekomstige gebeurtenissen, kunnen we de roep van het geluk niet horen. Hierdoor wordt de toekomst ook een soort gevangenis.

Zelfs wie probeert om in het huidige moment aanwezig te zijn, wordt vaak nog afgeleid en voelt zich leeg alsof hij een vacuüm in zich meedraagt. Misschien verlang je ergens naar, verwacht je iets, of wacht je op iets wat je leven een beetje opwindender zal maken. Je kijkt uit naar iets wat je situatie zal veranderen, omdat je je huidige situatie maar saai, niet speciaal en oninteressant vindt.

Mindfulness wordt vaak omschreven als een bel die ons eraan herinnert om te stoppen en stil te luisteren. Je kunt daadwerkelijk een bel of een ander hulpmiddel gebruiken om je te helpen herinneren dat je je niet moet laten meeslepen door het lawaai om je heen en in jezelf. Als je de bel hoort, stop je. Je volgt je in- en uitademing en maakt ruimte voor stilte. Je zegt tegen jezelf: 'Ik adem in en ben me bewust van mijn inademing'. Je ademt mindful in en uit en richt je aandacht volledig op je ademhaling, zo kun je al het lawaai – het gekakel over verleden, toekomst en het verlangen naar meer – in jezelf stoppen.

Door slechts twee à drie seconden mindful te ademen, kun je wakker worden en ervaren dát je leeft en dát je inademt. Je

bent hier. Je bestaat. Het lawaai in onszelf verdwijnt als vanzelf en er is een diepe ruimte, heel krachtig en sprekend. Je kunt gehoor geven aan de schoonheid om je heen: 'Hier ben ik. Ik ben vrij. Ik hoor je.'

Wat betekent 'hier ben ik'? Het wil zeggen: ik besta. Ik ben helemaal hier omdat ik niet door het verleden of de toekomst dwaal en ook niet in mijn denken of in het lawaai in en om mij heen verstrikt zit. Ik ben hier. Om echt helemaal hier te kunnen zijn, dien je vrij te zijn van denken, zorgen, angst en verlangen. 'Ik ben vrij' is een gedurfde uitspraak, want in werkelijkheid zijn velen van ons niet vrij. We zijn niet vrij genoeg om te kunnen horen, zien en zijn.

## Samen stil zijn

Ik woon in een retraitecentrum in Zuidwest-Frankrijk, waar we een stilte-oefening doen die we 'edele stilte' noemen. Het is een eenvoudige oefening. Als we praten, praten we. Maar als we iets anders doen, bijvoorbeeld eten, lopen of werken, dan doen we alleen dat. We praten dus niet als we een van deze dingen doen. We doen ze in opgewekte, edele stilte. Hierdoor zijn we vrij en kunnen we naar de diepste roep van ons hart luisteren.

Onlangs lunchten we met een grote groep oosterlingen en leken buiten, zittend in het gras. Iedereen bediende zichzelf en kwam dan bij de groep zitten. We zaten in concentrische cirkels, een kleine cirkel met daaromheen een grotere en daar weer omheen een nog grotere. We spraken geen woord.

Ik ging als eerste zitten. Ik ging zitten en beoefende mind-

ful ademen om mezelf in de stilte te vestigen. Ik luisterde naar de vogels en de wind en genoot van de pracht van de lente. Ik wachtte niet totdat de anderen gingen zitten zodat ik kon gaan eten, maar genoot gewoon zo'n twintig minuten lang van het zitten zelf, terwijl iedereen voor zichzelf opschepte en erbij kwam zitten.

Er heerste stilte. Maar ik voelde dat de stilte niet zo diep was als zij zou kunnen zijn, misschien doordat mensen afgeleid waren terwijl zij hun eten opschepten, met hun bord naar een plek liepen en gingen zitten. Ik zat in stilte en observeerde.

Ik had een kleine bel bij me en toen iedereen zat, liet ik de bel klinken. Omdat we al een week lang samen oefenden in naar de bel luisteren en mindful ademen, luisterde iedereen heel goed. Meteen na de eerste klank van de mindfulness-bel, voelde de stilte anders aan. Het was echte stilte omdat iedereen was gestopt met denken. We richtten onze aandacht op de inademing terwijl we inademden en op de uitademing tijdens het uitademen. We ademden samen en onze collectieve stilte genereerde een krachtig energieveld. Dit soort stilte zou je daverende stilte kunnen noemen, omdat ze zo sprekend en krachtig is. In deze stilte kon ik de wind en de vogels veel levendiger horen. Eerder hoorde ik de vogels en de wind ook, maar niet zoals nu, omdat de diepste mogelijke stilte er niet was.

De beoefening van stilte om jezelf te ontdoen van alle mogelijke geluiden in jezelf, is niet moeilijk. Met wat oefening kun je het ook. In de edele stilte kun je lopen, zitten en van je maaltijd genieten. Als je deze vorm van stilte bezit, ben je vrij



om van je leven te genieten en leer je alle wonderen van het leven waarderen. Met deze stilte kun je jezelf beter helen, zowel mentaal als lichamelijk. Je bent dan in staat om te zijn, om hier levendig aanwezig te zijn. Je bent namelijk werkelijk vrij. Vrij van spijt en lijden als gevolg van je verleden, vrij van angsten en onzekerheden omtrent de toekomst en vrij van allerlei mentaal gekakel. Het is goed om op deze manier stil te zijn als je alleen bent, op deze manier samen stil zijn is vooral heel dynamisch en helend.

## Het geluid van geen geluid

Stilte wordt vaak omschreven als de afwezigheid van geluid, maar toch is het ook een heel krachtig geluid. Ik moet denken aan de winter van 2013–2014. Het was toen niet zo koud in Frankrijk, maar wel in Noord-Amerika. Er waren meer sneeuwstormen dan gewoonlijk en de temperatuur lag soms ver onder nul. Ik zag beelden van de Niagarawatervallen toen het zo ongeveer op zijn koudst was. De watervallen vielen niet meer. Het water kon namelijk niet vallen, omdat het bevroren was. Ik was erg onder de indruk van die beelden. Massa's water die naar beneden stortten waren gestopt, samen met alle geluiden.

Zo'n veertig jaar geleden was ik in Chiang Mai in het noordoosten van Thailand, bij een retraite voor jonge mensen. Ik verbleef in een hut aan een rotsachtige beek en hoorde voortdurend water klateren. Ik genoot van het ademen, kleren wassen en een dutje doen op een van de grote rotsen in de beek. Overal waar ik was, hoorde ik het geluid van klater-

rend water. Dag en nacht hetzelfde geluid. Ik keek naar de struiken en bomen om me heen en dacht: vanaf hun ontstaan horen ze dit geluid. Stel je voor dat het stopt en dat ze voor het eerst geen geluid, stilte, zouden horen. Probeer je dat eens voor te stellen. Opeens stopt het water met stromen en alle planten die vanaf hun ontstaan altijd, dag en nacht, het water naar beneden hebben horen storten, horen ineens niets meer. Hoe verrast zouden ze zijn nu ze voor het eerst in hun leven het geluid van geen geluid horen?

## Vijf waarachtige geluiden

*Bodhisattva* is de boeddhistische term voor iemand met een groot mededogen. Hij beschouwt het als zijn levenswerk om het lijden van mensen te verlichten. Het boeddhisme kent een bodhisattva genaamd Avalokiteshvara, de bodhisattva van Diep Luisteren. De naam Avalokiteshvara betekent ‘degene die diep luistert naar de geluiden van de wereld’.

Volgens de boeddhistische traditie is Avalokiteshvara in staat om alle mogelijke geluiden te horen. Hij kan zelf vijf verschillende geluiden maken die de wereld helen. Als je stilte in jezelf kunt vinden, kun je deze vijf geluiden horen.

Als eerste is er ‘Het prachtige geluid’. Dit is het geluid van alle wonderen van de wereld die je toeroepen. Het is het geluid van de vogels, de regen enzovoorts.

*God is een geluid.  
De schepper van de kosmos is een geluid.  
Alles begint met geluid.*

---

Het tweede geluid is ‘Het geluid van degene die de wereld waarneemt’. Dit is het geluid van luisteren, het geluid van de stilte.

Het derde geluid is ‘Het geluid van Brahma’. Dit is de transcendente klank *ohm*, die een lange traditie kent in het Indiase spirituele gedachtegoed. Volgens de traditie draagt deze klank ohm de kracht in zich om een wereld te scheppen. Het verhaal gaat dat de kosmos, de wereld, het universum door dit geluid is geschapen. Het christelijke evangelie van Johannes kent hetzelfde uitgangspunt: ‘In het begin was het Woord’ (Johannes 1:1). Volgens de Veda’s, de oudste hindoe teksten, is ‘ohm’ het woord dat werelden scheidt. Binnen de Indiase vedische traditie is dit geluid de uiteindelijke werkelijkheid oftewel God.

Veel hedendaagse astronomen gaan van iets soortgelijks uit. Zij zoeken naar het ontstaan van tijd, het ontstaan van de kosmos en veronderstellen dat de oerknal ten grondslag ligt aan het ontstaan van het universum.

Het vierde geluid is ‘Het geluid van opkomend tij’. Dit symboliseert de stem van de Boeddha. De leer van de Boeddha kan misverstanden uit de weg ruimen, verdriet en lijden stoppen en alles veranderen. Dit onderricht is diepgaand en doeltreffend.

Het vijfde geluid is ‘Het geluid dat alle wereldse geluiden

overstijgt'. Dit is het geluid van de vergankelijkheid, dat ons eraan herinnert om niet verstrikt of al te gehecht te raken aan bepaalde woorden of geluiden. Veel geleerden hebben de leer van de Boeddha ingewikkeld en moeilijk gemaakt. Maar de Boeddha sprak heel eenvoudig en liet zich niet vangen in woorden. Dus als een leer te ingewikkeld is, dan is het niet het geluid van de Boeddha. Als wat je hoort te luidruchtig, lawaaierig of ingewikkeld is, dan is het niet de stem van de Boeddha. Overal waar je bent kun je dit vijfde geluid horen. Zelfs in de gevangenis kun je 'Het geluid dat alle wereldse geluiden overstijgt' horen.

## Je grootste zorg

Als je al het lawaai in jezelf kunt stoppen en je in (een daverende) stilte weet te vestigen, kun je de diepste roep in jezelf horen. Je hart roept je toe. Je hart probeert je iets te vertellen, maar je kon het niet horen omdat je hoofd vol zat met lawaai. Je werd er voortdurend door meegezogen, dag en nacht. Je zat vol met gedachten, met name negatieve gedachten.

In het dagelijks leven zijn velen van ons het grootste deel van de tijd op zoek naar behaaglijkheid – in de vorm van materieel comfort en emotionele troost – om maar te kunnen overleven. Dit slokt al onze tijd op. Dit is, zou je kunnen zeggen, onze dagelijkse zorg. We worden volledig in beslag genomen door onze dagelijkse zorgen: heb ik genoeg geld, eten, onderdak en andere materiële goederen. We hebben ook emotionele zorgen: of een bepaald persoon wel of niet van ons houdt, of onze baan zekerheid biedt. We maken ons

de hele dag zorgen over dit soort vragen. Mogelijk ben je op zoek naar een duurzame relatie zonder ingewikkeld gedoe. Of zoek je iets anders waar je op kunt bouwen.

Het is mogelijk dat je 99,9 procent van je tijd besteedt aan dit soort dagelijkse zorgen – materieel comfort en emotionele troost. Dit is begrijpelijk omdat in bepaalde dagelijkse levensbehoefte moet zijn voorzien willen we ons geborgen voelen. Alleen maken velen van ons zich veel te veel zorgen over zaken die niets meer te maken hebben met onze dagelijkse levensbehoefte. We zijn lichamelijk beschermd, hebben geen honger, hebben een dak boven ons hoofd en een liefhebbende familie, en toch maken we ons voortdurend zorgen.

Je grootste zorg, en dit geldt voor veel mensen, ken je mogelijk nog niet omdat je haar nog niet hebt kunnen horen. Iedereen kent een laatste zorg die niets te maken heeft met materiële of emotionele behaaglijkheid. Wat wil je met je leven? Dat is de vraag. Hier sta je, maar waarom sta je hier? Wie ben je, wie ben jij? Wat wil je met je leven? Voor dit soort vragen hebben (of maken) we doorgaans geen tijd.

Dit zijn niet zomaar wat filosofische vragen. Als je er geen antwoord op hebt, ken je ook geen vrede – en ook geen vreugde, omdat vreugde niet kan bestaan zonder enige mate van vrede. Velen van ons denken dat ze de antwoorden op deze vragen nooit zullen vinden. Maar met behulp van mindfulness kun je, als je een bepaalde mate van stilte in jezelf gevonden hebt, de antwoorden zelf horen. Je zult enkele antwoorden op deze vragen vinden en de diepste roep van je hart horen.

Als je genoeg tijd en concentratie hebt om je af te vragen

‘Wie ben ik?’, kun je een aantal verrassende antwoorden krijgen. Mogelijk besef je dan dat je een voortzetting bent van je voorouders. Je ouders en voorouders zijn volledig aanwezig in iedere cel van je lichaam. Je komt uit hen voort en je bent hun voortzetting. Je bezit geen afzonderlijk zelf. Als je je voorouders en ouders uit jezelf zou verwijderen, blijft er geen ‘jezelf’ over.

Misschien zie je in dat je uit verschillende elementen bestaat, water bijvoorbeeld. Als je het water uit jezelf zou halen, blijft er geen ‘jezelf’ over. Je bestaat uit aarde. Haal je het element aarde uit jezelf, dan blijft er geen ‘jezelf’ over. Je bestaat uit lucht. Je kunt niet zonder lucht, zonder kun je niet leven. Dus als je het element lucht uit jezelf zou halen, blijft er geen ‘jezelf’ over. Dan is er nog het element vuur, het element van warmte en licht in jezelf. Je weet dat je uit licht bestaat. Zonder zonlicht groeit niets op aarde. Als je verder kijkt, zie je dat je bestaat uit zon, een van de grootste sterren van de Melkweg. En je weet dat de aarde, net als jij, van sterrenstof is gemaakt. Je bent dus de sterren. Kijk tijdens een heldere nacht eens omhoog, dan zie je dat je de sterren boven je bent. Je bent niet slechts dat kleine lichaam dat je doorgaans als ‘jezelf’ beschouwt.

## Je hoeft niet te rennen

Mindfulness geeft je de innerlijke ruimte en stilte die nodig zijn om diep te kunnen kijken en erachter te komen wie je bent en wat je met je leven wilt. Dan voel je niet langer de behoefte om allerlei onbeduidende zaken na te streven. Je

bent altijd aan het rennen en op zoek naar iets omdat je denkt dat dit 'iets' van cruciaal belang is voor vrede en geluk. Je dwingt jezelf om dit of dat te bereiken in de hoop gelukkig te worden. Je denkt dat er nu, op dit moment, niet genoeg voorwaarden voor geluk aanwezig zijn en dus ontwikkel je de gewoonte die zo veel mensen hebben en ren je voortdurend achter het een of ander aan. 'Ik kan nu niet in vrede leven, ik kan nu niet stoppen en genieten van wat er is omdat er meer nodig is om echt gelukkig te zijn.' Op deze manier verstik je het vanzelfsprekende *joie de vivre*, de levensvreugde die je geboorterecht is. Maar het leven is vol wonderen, waaronder wonderbaarlijke geluiden. Als je hier kunt zijn, als je vrij kunt zijn, dan kun je nu en hier gelukkig zijn. Dan hoeft je nergens meer naartoe te rennen.

*De beoefening van mindfulness  
is heel eenvoudig.*

---

Stop, haal adem en breng je geest tot rust.

*Je komt thuis bij jezelf,  
waardoor je ieder moment  
van het hier-en-nu  
kunt genieten.*

---

Alle wonderen van het leven zijn al aanwezig. Ze roepen je toe. Als je ze kunt horen, kun je stoppen met rennen. Stilte

is wat je nodig hebt – wat wij allemaal nodig hebben. Stop het lawaai in je hoofd, zodat je de wonderbaarlijke geluiden van het leven kunt horen. Dan kun je een authentiek, diep leven leiden.