

STILTE

Luisteren in een
wereld van lawaai



THICH NHAT HANH



Thich Nhat Hanh

STILTE

Luisteren in een wereld vol lawaai

Uitgeverij

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

Een voortdurende stroom van lawaai

Iedereen die niet zonder elektriciteit alleen in de bergen woont, absorbeert doorgaans een voortdurende stroom van lawaai en informatie. Dit gaat zonder onderbreking de hele dag door. Zelfs als er niemand tegen je praat en je niet naar de radio of een ander medium luistert, zijn er reclameborden, telefoontjes, sms'jes, sociale media, computerschermen, affiches, flyers en vele andere manieren waarop woorden en geluiden tot ons komen. Soms is het onmogelijk om een hoekje in de vertrekhal van een vliegveld te vinden waar geen tv staat te schallen. Veel mensen gebruiken de ochtendspits om tweets, sms'jes, het nieuws, spelletjes en updates op hun telefoon te bekijken.

Ook tijdens die zeldzame momenten waarop er geen geluid, tekst of andere informatie van buiten naar binnen komt, zit ons hoofd constant vol met ronddraaiende gedachten. Hoeveel minuten per dag, als ze er al zijn, verblijf je in volledige stilte?

*Stilte is essentieel.
We hebben stilte nodig,*

*net zoals we lucht nodig hebben
en een plant licht nodig heeft.
Met een geest propvol woorden
en gedachten,
is er geen ruimte voor onszelf.*

Mensen die in een stedelijke leefomgeving wonen, raken gewend aan een bepaald niveau van omgevingsgeluiden. Er is altijd wel iemand die schreeuwt, toeterend verkeer of harde muziek. Deze constante geluiden kunnen zelfs geruststellend aanvoelen. Ik heb vrienden die de stilte als eng en verontrustend ervaren wanneer ze een weekend op het platteland zijn of een meditatie-retraite volgen. De stilte voelt niet veilig of comfortabel omdat ze gewend zijn aan een voortdurende stroom van achtergrondgeluiden.

Planten kunnen zonder licht niet groeien en mensen kunnen zonder lucht niet ademen. Alles wat leeft heeft ruimte nodig om te groeien en zich te ontplooien.

Angst voor stilte

Ik heb de indruk dat veel mensen bang zijn voor stilte. We nemen altijd wel iets tot ons waarmee we de ruimte bevolken: teksten, muziek, radio, televisie, of gedachten. Als stilte en ruimte zo belangrijk zijn voor ons geluk, waarom maken we er in ons leven dan niet meer plek voor?

Een vrouw die al lange tijd mijn leerlinge is, heeft een liefdevolle partner die goed kan luisteren en zelf niet praatziek is.

Maar thuis wil hij dat er altijd een radio of tv aanstaat en hij leest graag de krant terwijl hij zijn ontbijt eet.

Ik ken een vrouw van wie de dochter heel graag mediteerde in de plaatselijke zentempel. Ze raadde haar moeder aan om dit ook te doen en zei tegen haar: 'Het is heel eenvoudig, mam, en je hoeft niet op de grond te zitten want er zijn ook stoelen. Je hoeft helemaal niets te doen. Het enige wat we doen is in stilte zitten.' De vrouw antwoordde oprecht: 'Dat lijkt me heel beangstigend.'

Je kunt je eenzaam en alleen voelen terwijl je door mensen omringd bent. We zijn samen alleen. Er is een vacuüm in ons. We voelen ons niet op ons gemak met dit vacuüm in ons en daarom proberen we het op te vullen of te laten verdwijnen. De techniek geeft ons allerlei apparaten waarmee we met anderen 'verbonden' zijn. Tegenwoordig zijn we altijd 'verbonden', maar we voelen ons voortdurend alleen. Meerdere keren per dag bekijken we binnengekomen e-mails en websites van sociale media. We versturen e-mail na e-mail of bericht na bericht. We willen delen en ontvangen. We zijn de hele dag druk bezig om maar verbonden te blijven.

Waar zijn we zo bang voor? Voor innerlijke leegte? Een gevoel van afgescheidenheid, verdriet of rusteloosheid? Of voel je je eenzaam, verlaten en niet geliefd? Het kan zijn dat het aanvoelt alsof je iets belangrijks mist. Sommige van die gevoelens zijn al heel oud en altijd al deel van ons geweest, verborgen onder al ons denken en doen. Alle prikkels die er zijn, leiden ons al snel af van wat we voelen. Maar als het stil is, wordt dit heel helder en duidelijk.

Een zinnenprikkelende feestmaaltijd

Alle geluiden om ons heen en alle gedachten die we voortdurend opnieuw in ons hoofd afdraaien, kun je als een soort voedsel beschouwen. We weten allemaal wat eetbaar voedsel is, het eten dat we fysiek kauwen en doorslikken. Maar dat is niet het enige soort voedsel dat we als mens consumeren, het is slechts één van de soorten. Alles wat we lezen, onze gesprekken, de programma's die we kijken, de onlinegames die we spelen en onze zorgen, gedachten en angsten, het is allemaal net zo goed voedsel. Geen wonder dat we vaak geen ruimte in ons bewustzijn hebben voor schoonheid en stilte als we onszelf voortdurend vullen met allerlei andere soorten voedsel.

Er zijn vier verschillende soorten voedsel die iedereen iedere dag tot zich neemt. Binnen het boeddhisme noemen we deze 'De vier soorten voedsel'. Dit zijn: eetbaar voedsel, zintuiglijke indrukken, wilskracht (mentale wilshandelingen), en (zowel individueel als collectief) bewustzijn.

Eetbaar voedsel is, natuurlijk, het eten dat we iedere dag via de mond tot ons nemen. Het tweede soort voedsel, zintuiglijke indrukken, bestaat uit de zintuiglijke ervaringen die we via ogen, oren, neus, tong, lichaam en geest opdoen. Hieronder valt alles wat je hoort, leest, ruikt en aanraakt. Ook je telefoon, sms-berichten, verkeersgeluiden uit je straat en de reclameborden die je onderweg leest, horen in deze categorie thuis. Dit is allemaal geen eetbaar voedsel, maar informatie en ideeën die je dagelijks consumeert en die zo in je bewustzijn terechtkomen.

Het derde soort voedsel is wilskracht. Dit bestaat uit je wil,

je belangen en je verlangens. Dit is voedsel, omdat het je beslissingen, handelen en bewegingen ‘voedt’. Zonder wilskracht, zonder het verlangen om iets te doen, zou je niet van je plek komen en gewoon wegwijnen.

Het vierde soort voedsel is bewustzijn. Dit voedsel omvat je individuele bewustzijn en de manier waarop je geest zichzelf, je gedachten en handelen voedt. Het omvat ook het collectieve bewustzijn en de manieren waarop je hierdoor wordt beïnvloed.

Al dit voedsel kan zowel gezond als ongezond zijn, zowel voedend als giftig, afhankelijk van wat we consumeren, hoe we consumeren en de mate waarin we ons bewust zijn van wat we consumeren. We eten bijvoorbeeld weleens junkfood waardoor we misselijk worden, of we drinken te veel wanneer we overstuur zijn in de hoop dat we onszelf hiermee afleiden, ook al voelen we ons naderhand nog beroerder.

Met het andere voedsel gaan we op dezelfde manier om. De media, als zintuiglijk voedsel, gebruiken we misschien nog bewust voor gezonde en informerende doeleinden, maar mogelijk ook voor videospelletjes, films, tijdschriften en soms zelfs roddel, allemaal om ons lijden maar niet te hoeven voelen. Wilskracht kan ook gezond (constructieve motivatie) of ongezond (begeerte en obsessie) zijn, net als het collectieve bewustzijn. Ga eens na hoe je wordt beïnvloed door de stemming of het bewustzijn – ondersteunend, vrolijk, boos, babbelziek, competitief of lusteloos – van de groep waar je deel van uitmaakt.

Omdat ieder voedsel ons diepgaand beïnvloedt, is het belangrijk dat je je bewust bent van wat en hoeveel je consu-

meert. Ons gewaarzijn is de sleutel tot onze bescherming. Zonder bescherming absorberen we veel te veel giftige stoffen. Zonder dat we het beseffen, raken we vol ziekmakende, giftige geluiden en giftig bewustzijn. Aandachtig gewaarzijn werkt als zonnebrandcrème op de gevoelige huid van een pasgeboren baby. Zonder zou de huid verbranden en ontstaan er blaren. Dankzij de bescherming van mindfulness blijven we gezond en beschermd en nuttigen we alleen voedsel dat ons goeddoet.

Eetbaar voedsel

De meeste mensen beseffen dat wat we eten invloed heeft op hoe we ons voelen. Van junkfood kun je moe, kribbig of onrustig worden, schuldgevoelens krijgen en vaak duurt het voldane gevoel maar kort. Fruit en groenten daarentegen, maken energiek en gezond en zijn voedzaam. Vaak eten we niet omdat we honger hebben, maar om onszelf te troosten of af te leiden van onprettige gevoelens. Stel je maakt je zorgen of je voelt je eenzaam. Dat vind je niet prettig en daarom loop je naar de koelkast en kijk je of er nog iets te eten is. Je weet dat je geen honger en geen behoefte aan eten hebt. Toch eet je iets om zo je gevoel te verdoezelen.

Tijdens een retraite in een van onze centra bieden we mensen drie liefdevol en mindful bereide, gezonde, vegetarische maaltijden per dag. Toch zijn er dan nog deelnemers die zich zorgen maken over het eten. Een vriend van mij kon alleen maar aan de volgende maaltijd denken toen hij voor het eerst deelnam aan een mindfulnessretraite. De eerste twee dagen

van de retraite had hij voortdurend honger en hij vond het heel vervelend dat je voor het eten in de rij moest staan. Hij was bang dat het op zou raken, hoewel dit nooit het geval was. Meestal ging hij eerder weg bij de activiteit waaraan hij deelnam, zodat hij vooraan in de rij stond.

Tijdens de derde dag van de retraite zat deze vriend van mij in een uitwisselingsgroep waarin hij zijn gevoelens voor zijn vader (die onlangs was gestorven) kon delen. De groep was een grote steun voor hem, alleen liep de bijeenkomst wat uit. Maar toen hij in de rij voor het buffet stond, merkte hij dat hij zich helemaal geen zorgen maakte. Hij besepte dat er eten genoeg was en dat hij niets tekort zou komen. Ik was heel blij dat er die dag rijst en groente genoeg was!

Zintuiglijke indrukken

Zintuiglijk voedsel nemen we via onze zintuigen en onze geest tot ons – alles wat we zien, ruiken, aanraken, proeven en horen. Ieder geluid behoort tot deze categorie, gesprekken bijvoorbeeld, amusement en muziek. Alles wat we lezen en alle informatie die we absorberen valt ook onder zintuiglijk voedsel.

Zintuiglijk voedsel beïnvloedt hoe we ons voelen, misschien nog wel meer dan eetbaar voedsel. We lezen tijdschriften, surfen op internet, kijken naar foto's en luisteren naar muziek. We willen verbonden en op de hoogte blijven. We willen plezier hebben. Dit zijn goede redenen om zintuiglijk voedsel tot je te nemen, maar vaak is de werkelijke reden op deze momenten eigenlijk dat we willen vluchten voor onszelf

en het lijden in onszelf willen verdoezelen. Als we naar muziek luisteren, een boek of krant lezen, doen we dat meestal niet omdat die handeling of informatie echt nodig is. Vaak doen we het automatisch, misschien omdat we het zo gewend zijn, of om 'de tijd te doden' en het onprettige, lege gevoel op te vullen. Misschien doen we het ook om onszelf te ontlopen. Velen van ons zijn bang om thuis te komen bij zichzelf, omdat we niet weten hoe we met het lijden in onszelf om moeten gaan. Daarom zijn we altijd op zoek naar nog meer indrukken.

We zijn wat we voelen en gewaarworden.

Als we boos zijn,

zijn we de boosheid.

Als we verliefd zijn,

zijn we de verliefdheid.

Als we naar een besneeuwde bergtop kijken,

zijn we de berg.

Als we dromen, zijn we de droom.

Een jongen vertelde me onlangs dat hij minstens acht uur per dag videospelletjes speelt. Hij kan er niet mee stoppen. Hij begon ermee om te kunnen vergeten dat hij zijn leven maar niets vond. Hij voelde zich onbegrepen door zijn familie, op school en door de samenleving. Nu is hij verslaafd. Hij kan alleen nog maar aan videospelletjes denken, ook als hij niet aan het spelen is. Veel mensen zullen zich op de een of an-

dere manier kunnen herkennen in dit opvullen van de eenzaamheid en leegte in onszelf met zintuiglijke indrukken.

Onze zintuigen zijn onze vensters op de buitenwereld. Veel mensen laten die vensters altijd open, waardoor de verschijningen en geluiden van de wereld kunnen binnendringen, hen kunnen doordringen en zich kunnen vermengen met het lijden in ons trieste, bezorgde zelf. We hebben het heel koud, voelen ons eenzaam en zijn bang. Heb je zelf weleens gemerkt dat je naar een heel slecht tv-programma zat te kijken, maar het toch niet uit kon zetten? De rauwe geluiden en explosies van kanonvuur zijn verontrustend, maar toch zet je de tv niet uit. Waarom zou je jezelf zo kwellen? Waarom gun je jezelf geen rust en sluit je je zintuiglijke vensters niet? Ben je bang voor de eenzaamheid, voor de leegte en verlatenheid die je misschien tegenkomt als je alleen met jezelf bent?

Wie een slecht tv-programma kijkt, is het tv-programma. Je kunt alles zijn wat je wilt, ook zonder toverstaf. Dus waarom open je je vensters voor slechte films en tv-programma's? Voor films gemaakt door op sensatie beluste producers die snel geld willen verdienen, films waarvan je hart tekeergaat, waarbij je je vuisten balt en waardoor je na afloop uitgeput op straat staat?

Gesprekken zijn ook zintuiglijk voedsel. Stel je praat met iemand die volledig verbitterd is, jaloers of een en al begeerte. Tijdens dat gesprek komt de energie of wanhoop van die persoon bij jou binnen. De waarheid is dat veel van ons zintuiglijk voedsel ons een slechter in plaats van beter gevoel bezorgt. Hierdoor denken we steeds vaker dat we niet goed genoeg zijn en iets moeten kopen of aan onszelf moeten veranderen om onszelf te verbeteren.

Maar we kunnen er altijd voor kiezen om de vrede in ons te beschermen. Dit wil niet zeggen dat we onze vensters altijd gesloten moeten houden, want er zijn veel wonderen in de zogenaamde 'buitenwereld'. Open je vensters voor deze wonderen. Maar bekijk ze allemaal in het licht van gewaarzijn. Zelfs als je naast een heldere, stromende beek zit, naar prachtige muziek luistert of een goede film kijkt, verlies jezelf dan niet helemaal in beek, muziek of film. Blijf jezelf en je ademhaling gewaar. Als de zon van gewaarzijn in je schijnt, kun je het meeste gevaar vermijden en je beleeft de beek als nog zuiverder, de muziek als harmonieuzer en de ziel van de kunstenaar wordt volledig zichtbaar in de film.

Wilskracht

Wilskracht, onze belangrijkste intentie en motivatie, is het derde soort voedsel. Het voedt ons en geeft ons een doel. Veel van het lawaai om ons heen, zoals advertenties, films, spelletjes, muziek en gesprekken, vertelt ons wat we moeten doen, hoe we eruit moeten zien, hoe succes eruitziet en wie we moeten zijn. Vanwege al dit lawaai besteden we zelden aandacht aan ons echte verlangen. We handelen, maar hebben niet de ruimte en rust om met intentie te handelen.

Als we geen doel voor ogen hebben, doen we maar wat. Sommige mensen zie ik maar één keer per jaar. Als ik ze vraag wat ze het afgelopen jaar hebben gedaan, kunnen ze het zich niet herinneren. Bij veel mensen gebeurt het soms dat ze dagen, weken en zelfs maanden in een soort mist leven. Dit komt doordat we op die dagen geen bewuste intentie hebben.

Soms lijkt het wel alsof we maar één intentie hebben: proberen de dag door te komen.

Aan iedere handeling – als je naar een winkel loopt, een vriend(in) belt, een stap zet, naar je werk gaat – ligt een intentie, een motivatie ten grondslag die je in beweging brengt, ook al realiseer je je dit niet altijd. De tijd gaat snel. Op een dag merk je tot je grote schrik dat je leven bijna voorbij is en mogelijk heb je geen idee wat je met al je tijd hebt gedaan. Misschien heb je dagen verspild omdat je boos, bang of jaloers was. We gunnen onszelf nauwelijks de tijd en ruimte voor de vraag: doe ik wel wat ik het liefst zou doen met mijn leven? Het lawaai in je hoofd en om je heen overstemt de zachte fluisterstem in jezelf. We zijn zo druk met van alles en nog wat, dat we zelden een ogenblik de tijd nemen om diep te kijken naar onze diepste verlangens.

Wilskracht is een enorme bron van energie. Maar niet alle wilskracht komt uit het hart. Als je je wil richt op bergen geld verdienen of zorgen dat je de meeste volgers op Twitter krijgt, zal dit hoogstwaarschijnlijk niet tot een vervuld leven leiden. Veel rijke en machtige mensen zijn niet gelukkig en voelen zich eenzaam. Ze hebben geen tijd om een authentiek leven te leiden. Niemand begrijpt hen en zij begrijpen anderen niet.

*Om het leven als mens volledig
te kunnen ervaren,
zullen we ons moeten verbinden
met ons verlangen naar verwezenlijking
van iets groters dan ons individuele zelf.*