

Over stilte

Stilte is geen afwezigheid van geluid, maar een aanwezigheid van aandacht. In zowel de westerse als de oosterse filosofie wordt stilte gezien als een voorwaarde voor inzicht. Waar woorden ordenen, onthult stilte. Zij vormt de ruimte waarin betekenis kan verschijnen zonder dat zij wordt afgedwongen.

In de westerse traditie van de Griekse filosofen tot de mystiek van Meister Eckhart wordt stilte verbonden met logos: pas wanneer het innerlijk rumoer verstomt, kan het ware verstaan zich aandienen. Stilte is hier geen passiviteit, maar een actieve houding van ontvankelijkheid.

In de oosterse filosofieën, zoals het taoïsme en het boeddhisme, is stilte nog fundamentele: zij is de natuurlijke staat van de geest vóór concepten, oordelen en verlangens. Wat stil is, verzet zich niet tegen wat is.

Stilte en begrijpen wat er in je leven gebeurt.

Stil zijn creëert afstand tot de onmiddellijke reactie. Wanneer de constante innerlijke dialoog tijdelijk zwijgt, ontstaat er ruimte om ervaringen te zien in plaats van ze direct te interpreteren.

Dat heeft drie belangrijke gevolgen:

1. Helderder waarneming: In stilte wordt zichtbaar wat werkelijk speelt, los van verhalen die we er automatisch over vertellen. Emoties worden herkenbaar zonder dat ze de regie overnemen.
2. Betere oordeelsvorming: Stilte vertraagt. Die vertraging maakt het mogelijk om keuzes te maken die niet alleen reactief zijn, maar afgestemd op diepere waarden.
3. Zingeving: Betekenis laat zich zelden afdwingen. Stilte fungeert als bedding waarin inzicht, richting en soms zelfs verzoening met wat is, vanzelf kunnen opkomen.

Stilte vraagt geen prestatie, alleen toestemming. Wie regelmatig stil wordt, leert dat veel antwoorden niet bedacht hoeven te worden, maar zich aandienen wanneer het lawaai plaatsmaakt voor aandacht. In die zin is stilte niet het tegenovergestelde van leven, maar een intieme manier om het werkelijk te ontmoeten.

Henk