

Over stilte (deel 2)

Op lichamelijk en psychisch niveau werkt stilte regulerend en herstellend.

- Neurologisch verlaagt stilte de prikkelbelasting van het zenuwstelsel. Dit activeert het parasympatische systeem, wat leidt tot lagere stressniveaus, een rustigere hartslag en betere slaap.
- Psychisch vergroot stilte het vermogen tot zelfregulatie. Mensen die regelmatig stilte ervaren, ontwikkelen meer emotionele veerkracht en minder reactiviteit.
- Immunologisch wijst onderzoek erop dat langdurige stress het immuunsysteem onderdrukt, terwijl rust en stilte indirect bijdragen aan herstelprocessen.

Stilte is daarmee geen luxe, maar een biologische noodzaak in een voortdurend prikkelrijke wereld.

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