



Bij stilte denken we vaak aan de afwezigheid van geluid afkomstig van bronnen buiten ons. Dat kan al een verademing zijn. Wat betekent stilte voor ons in relatie tot compassie? Stilte kunnen we gebruiken als wegwijzer naar onze binnenwereld. Door stil te worden zijn we beter gewaar wat er in ons leeft. En als we onszelf beter begrijpen kunnen we ons beter verbinden met anderen. De natuur geeft ons een goed voorbeeld met haar ritme van groei, bloei en rust, daar kunnen we van leren. Soms is het lastig om stil te staan en stil te worden. Hebben we moed nodig om onze diepste roerselen waar te durven nemen. Het dagelijkse leven gaat gewoon verder als we daar niet eens bewust een punt achter zetten. Gunnen we het onszelf om af en toe een punt te zetten, stil te staan, te pauzeren? Stilte als instrument voor zelfcompassie. Wat levert stilte dan op, is stilte niet eng?

Fysiek gebeurt er van alles als we stil worden, zoals het afnemen van stresshormonen in ons lichaam, ontspanning van de spieren, een kalmerende ademhaling of rustig wordende gedachten. We kunnen van alles ervaren. Dat kan wennen zijn en voor sommigen vreemd aanvoelen. In stilte luisteren we, ervaren we, krijgen we meer helderheid. In en na stilte hebben we beter zicht op wat er zich afspeelt tussen onszelf en anderen. Laten we hier meer de tijd voor nemen en ons verrassen door stilte. Kijken hoe we de stilte wat vaker aan kunnen zetten.

Compassie concreet

1. Welke stilte past bij jou? Denk aan een stiltewandeling, één of andere vorm van meditatie, het bezoeken van een stilteruimte (bijvoorbeeld *de Kluis* op de Schaelsberg in Limburg), een kerk, klooster of kapel. Neem les of zoek iemand die je kan begeleiden wanneer je geen idee hebt hoe je stil kunt worden of er tegenop ziet.
2. Houd een stiltedag, waarbij je 24 uur niet spreekt. Schrijf je emoties en ervaringen op als je je hier goed bij voelt. Dit kan je helpen uiting te geven aan creatieve energie, je kunt overweldigende gedachtes van je af schrijven, het geeft inzicht, rust, structuur of iets anders. Wat ontdek jij in de stilte?
3. Zoek een stille plek om tot jezelf te komen, op het water, in het bos, op een berg, op een kussen thuis. Ook in gedachte kun je je favoriete stille plek bezoeken om in een rustige ontspanning te komen, je hoeft er de deur niet voor uit. Hoe ruikt het op die plek? Hoe voelt het? Hoe ziet het er uit? Wat hoor je in de stilte?

4. Wil je een snelle en doeltreffende manier om bij je stilte te komen, dan is aandacht richten op je ademhaling misschien een goeie oefening voor jou. Ga ontspannen rechtop zitten, voeten plat op de grond. Zeg *in* bij een inademing en *uit* bij een uitademing. Volg de lucht door je neus naar binnen tot diep in je longen en volg de adem op zijn tocht door je neus naar buiten. Voel de lucht langs je neusvleugels gaan? Doe dit eens 5 minuten en wees vriendelijk voor jezelf wanneer je merkt dat je gedachten met je aan de haal gaan. Ga, als je het bemerkt, weer liefdevol verder met in-uit-in-uit... Zet eventueel een timer. Hiervoor zijn speciale apps te downloaden.
5. Zoek een boom en laat hem vertellen wat stilte is. Bron: E. Tolle.
6. Onderbreek je dagelijkse bezigheden regelmatig en wees even stil: als de torenklok slaat, als de liftbel gaat of welk signaal dan ook. Of installeer een mindfulnessklok op je computer of mobiel. Grijp dat moment aan om even stil te staan, bewust te ademen en je schouders los te laten. Voel je voeten op de grond en strek je nek, kin naar de borst. Word even stil en vraag jezelf af wat er in jou leeft op dit moment en wat er nu echt belangrijk is. Adem nog eens in en uit en ga verder met de dingen van de dag. Wat brengt het jou om af en toe even stil te staan en afstand te nemen?