



We leven in een tijd die steeds lawaaiiger lijkt te worden, waar steeds meer afleiding is en waarin tegelijkertijd steeds meer mensen burned-out, overprikkeld en depressief zijn. We raken onszelf kwijt. In de chaos verlangen we in toenemende mate naar stilte en het terugvinden van de verbinding met wie we ten diepste zijn. Yogascholen, stilteweekenden en mindfulnessopleidingen rijzen als paddenstoelen uit de grond. Hoe kunnen we verstillen te midden van het lawaai? Hoe kunnen we ons weer verbinden met de stilte in onszelf? Hoe vinden we die stille plek van waar het leven ons weer roept? Sandra van der Maarel gaat op zoek naar de stilte. In de vorige Vuurvogel volgde ze een bijeenkomst van de quakers en sprak ze met Wibe Veenbaas. In deze Vuurvogel Deel II, over stilte als toegang tot het hart en stilte als een groot misverstand.

---

# Stilte zoeken in lawaaiierige tijden vol verleiding en vermaak

DEEL 2: STILTE ALS TOEGANG TOT HET HART EN STILTE ALS GROOT MISVERSTAND

---

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: PXHERE.COM, ZOLTAN STERN, LAURA HERWIG EN ANNETTE

---

## SOEFISME: de religie van het hart

---

'Everything in life is speaking in spite of its apparent silence.'

~ Hazrat Inayat Khan

Het is een mooie nazomeravond als ik me naar Amsterdam begeef om deel te nemen aan een open meditatieavond van de soefigemeenschap Amsterdam. Binnen Phoenix kennen we het soefisme vanuit de prachtige teksten en inzichten van Rumi en Hafiz. Op de internetsite van de soefigemeenschap staat: 'We willen proberen om de weg "naar binnen" te gaan, door te verstillen en ons te concentreren op schoonheid.' Dat klinkt aantrekkelijk en weldadig. Ik ben ruim op tijd, het is mooi weer en ik besluit mezelf te trakteren op een overheerlijke risotto op een terrasje in de buurt. Ik beland midden in de hectiek van de stad. Auto's, scooters, trams, bellende en appende fietsers en voetgangers vullen hier de ruimte. Het is er allesbehalve stil. Naast mij neemt een gezin vrij luid de planning door. De stress is voelbaar. Ik had het kunnen weten, ik ken dit deel van de stad goed. Mijn oog valt op een oranje bord waarop

de politie laat weten dat het gebied wordt beveiligd met DNA-spray. Ik word met de minuut onrustiger. Ik app m'n zus of ze mee wil naar de soefibijeenkomst, maar ze zit nog 'in de corporate life' zoals ze dat zelf noemt en gaat 'Zen doen in de auto'. Te midden van dit alles zwicht ik voor een bloesje uit mijn favoriete winkel. Later die avond laat Amir me weten dat het er uiteindelijk om gaat te kunnen verstillen te midden van het lawaai. 'Dat is ook de soefigedachte', verduidelijkt hij, 'Niet alleen maar meditatieve wellnessmomentjes, maar het in je dagelijkse leven meenemen.' Even oefenen nog.

Even later stap ik het gebouw van de vrijmetselaars aan de Vondelstraat binnen, nog geen tweehonderd meter van het quakercentrum vandaan waar ik eerder een stiltebijeenkomst bijwoonde. De soefigemeenschap is hier welkom voor hun bijeenkomsten. Ik loop allerlei

trappen af en op en kom uiteindelijk in een herenkamer op zolder terecht. Overal langs de wanden staan boeken. In een kring staan een stuk of twaalf luxe, bruinleren fauteuils uitnodigend te wachten. In het midden staat een tafeltje met daarop een kaars en een vaas met drie anjers, die later door twee mannen rozen worden genoemd, maar *what's in a name?* De verstilling wordt begeleid. We worden gevraagd goed en ontvankelijk rechtop te gaan zitten. De eerste stap is om ons bewust te worden van ons lichaam in de stoel. Ik reis via m'n voeten stap voor stap naar m'n hoofd en m'n handen. Dan volgt de ademhaling: vier tellen in door de neus, zes tellen uit met de mond open. Gedachten dringen zich vrij luid op: had ik dat bloesje nou niet moeten doen? Waar past het eigenlijk bij? Het 'gedachtenpaard' moet eerst worden getemd, legt Amir me later uit. Het duurt een tijd voordat ik het paard onder controle heb en de drukte uit m'n lijf is. We mogen even de ogen openen om naar de vlam van de kaars of naar de drie anjers te kijken. Ik kies de kaars, sluit m'n ogen en visualiseer hem op m'n netvlies. Dan volgen prachtige teksten, Gata's genoemd, uit het boek *Metafysica* van Jazrat Inayat Khan. Het bloesje verdwijnt heel langzaam naar de achtergrond. De verstilling komt. We ronden af met soefimuziek en verblijven vervolgens een tijdje in stilte. >

---

# Het soefipad: in contact komen met goddelijke essentie en met jouw ideaal

---

'Je kunt niet zomaar je hart gaan volgen. Want hoe weet je of je je hart volgt of je intuïtie, of dat je je laat leiden door oude instincten en verleidingen? Dat is ook puzzelen. Wat komt nou waar vandaan?'

~ Amir Smit

'Het soefipad is niets anders dan de bewustwording van wat de toon is van datgene wat jij in deze wereld mag neerzetten', zegt Amir als ik hem een week later uitgebreid aan de telefoon spreek. De bron voor dit unieke in jezelf ligt in wat binnen het soefisme 'de tempel van je innerlijk hart' wordt genoemd. Daar kun je in contact komen met je goddelijke essentie en je idealen.

De route daar naartoe loopt via verstillings. 'Je zult eerst die mind en dat ego tot rust moeten krijgen. Dat tot rust krijgen gaat met name over bepaalde vooropgezette ideeën, opvattingen en reactiepatronen die je hebt. Die kun jij pas loslaten als je je daarvan bewust bent geworden. Dat is het pad van leegmaken, "het temmen van het gedachtenpaard", door middel van

concentratie en discipline. Je zult allereerst het fysieke lichaam en het mentale lichaam moeten beheersen en zuiveren van ongewenste invloeden. Pas daarna, als je in die verstillings of die zuiverheid komt, kun je toegang krijgen tot je innerlijk hart, dat zich dan kan vullen met de pure of goddelijke essentie van wat jouw ideaal is, van wat je hier in deze wereld mag neerzetten.'



'Het is allereerst het pad van verstillings. We zullen eerst afstand moeten nemen van dat kleine ik met die eigen agenda.'

~ Amir Smit

De woorden concentratie en discipline vallen veelvuldig. 'Hardcore stilzitten is voor de meeste mensen onmogelijk', stelt Amir, 'Dat moet zorgvuldig worden begeleid. Soms komt er in een groep onrust op vanaf het moment dat we stil gaan zitten. Het ego wil zich namelijk uiten. Als je tegen mensen zegt: "Stilzitten, niet bewegen", dan hebben ze al één uitingsvorm minder. En als je daarna de uitnodiging doet om ook je gedachten stil te leggen, dan gaat er weer een uitingsvorm af. Dat kan tot grote opstandigheid leiden. We hebben de concentratie nodig op een object of op de adem. Het is wat Inayat Khan noemt "ontspanning door inspanning". Wat je in sommige tradities ziet is: "Ga maar in de lotushouding zitten en verstil." Maar dan zit je alleen maar heel getergd te denken: "Ik moet stil zijn. Ik ben niet stil. Ik ben niet spiritueel aangelegd. Dit is niets voor mij." Door je te concentreren op iets zoals je adem, verstil je vanzelf wel. Pas dan kun je je openstellen.'



---

## Subtiel werken op zielsniveau

---

'De mysticus moet zijn als een musicus', zei Inayat Khan. 'En dat is kwestie van gehoor- en stembeheersing.'

~ Amir Smit

Centraal in het soefisme staat de Innerlijke School waarin je als leerling, moeried geheten, het soefipad kunt lopen, begeleid door jouw leraar. Verbinding tussen de begeleider en de moeried wordt gezien als de diepste mogelijke vriendschap, namelijk een vriendschap van God. De individuele begeleiding van een moeried vraagt subtiel werken op zielsniveau. 'Je moet heel goed luisteren en kijken naar degene die tegenover je zit', verduidelijkt Amir. 'Wat is de vibratie? Wat is de trilling? Wat is een waarheid die diegene nu aan kan? Ga daar niet te ver boven zitten, want dan kan iemand dichtklappen. Licht kan verblinden.'

En het kan ook heel confronterend zijn als dingen die altijd in het duister zijn gebleven opeens in het licht worden gezet. Het is een kwestie van *finetunen*. Je moet je afstemmen op de leerling en hem als het ware stemmen als een instrument. Als je te hard draait, dan breekt de snaar. Het is een kwestie van heel rustigjes, beetje bij beetje. De metafoor van de waterdruppel die rustig door blijft druppelen en zo uiteindelijk een rots kan splijten. Terwijl de hamer veel schade kan aanrichten. Het is de zachte kracht, die je heel goed moet doseren. Het is belangrijk dat diegene die veiligheid voelt om helemaal te kunnen zijn wie hij is!

---

## Energie focussen op je ideaal

---

'Die roep horen, de *inner call*, en dat je daar ook geen weerstand meer aan kunt geven, ook al moet je in je leven daar ook offers voor brengen. Je voelt dan: dit is een waarheid die ik altijd heb gevoeld.'

~ Amir Smit

Binnen de soefitraditie zijn er twee manieren om met het innerlijk te werken. De eerste is die van het leren, beheersen en zuiveren van het fysieke en het mentale lichaam om de ongewenste invloeden eruit te halen. Dat is het pad van het hard werken aan jezelf, het pad dat door Inayat Khan 'ontleren' wordt genoemd. Een andere manier is om in contact te komen met wat jouw ideaal is.

'In het licht van dat ideaal lossen heel veel tekorten als vanzelf op', licht Amir toe. 'Als je in contact komt met wat voor jou de essentie van jouw leven is, als je voor je kunt zien wie de verbeterde versie van jezelf kan zijn en als je dat beeld iedere dag in je contemplaties oproept, dan zullen op een gegeven moment bepaalde tekorten die je in je dagelijkse leven ontmoet als vanzelf oplossen. Je voelt dan: dit past niet meer bij dat ideaal, dit wil ik niet meer. Het tekort glijdt er eigenlijk als druppeltjes water vanaf. Er hoeft niet meer aan gewerkt te worden. Je liefde voor je ideaal lost het op. In de meest radicale vorm lost het kleine ik op in het zielsverlangen. Het is de mot die in de kaarsvlam vliegt en erin oplost. Dat beeld zie je bij Rumi en Hafiz heel vaak terugkomen. Je energie focussen richting je ideaal, dat is gewoon werken met licht.'

Het **soefisme** volgens Hazrat Inayat Khan werd begin vorige eeuw naar het westen gebracht. De essentie van de lezingen van Khan is dat alle godsdiensten uit een en dezelfde goddelijke bron voortkomen. Tijdens een universele eredienst worden 7 kaarsen ontstoken uit eerbied voor de andere godsdiensten. Als mystieke stroming is soefisme nauw verwant aan de gnostiek. Het houdt zich bezig met religie, filosofie, psychologie en muziek. Centraal staan spirituele groei, innerlijk licht, innerlijk weten en het ware zelf.

**Amir Smits** is soefileraar, spiritueel leider van het Soeficentrum in Amsterdam en lid van het geestelijk leiderschap van de *International Sufi Movement*. Hij is tevens onderzoeker bij het CBS en hoogleraar *Quantification of Sustainability* aan de faculteit Industrial Engineering & Innovation Sciences van de TU Eindhoven. Amir is zijn Soefinaam. Een Soefinaam ontvang je van je inwijder en vormt een kompas voor de richting van je ontwikkeling.

---

## DE SHAMBHALA TRADITIE: onderzoeken met open geest

---

'Wees alleen aanwezig. Zit alleen maar. Kijk wat er gebeurt.'

~ Chögyam Trungpa

Ik neem de wijze woorden van Amir met me mee en stap een week later de zolderruimte binnen van het Shambhala Centrum in de Pijp in Amsterdam voor een meditatieavond in combinatie met een lezing. De shambhalatraditie is een stroming binnen het Tibetaans boed-

dhisme. Tijdens een zitmeditatie brengen we alles terug tot een heel eenvoudig niveau, lees ik op de site. Het gaat om de kwaliteit van onze aandacht. Een gong luidt de aanvang van de avond in. Ik neem plaats op een van de blauwe, rechthoekige kussens die in rijen op de

grond liggen, gericht op het altaar waarop allerlei relikwieën staan die, zo laat ik me na afloop vertellen, het reinigen van de geest symboliseren. We worden gevraagd te gaan zitten, de ruimte in ons op te nemen, vervolgens ons lichaam in de ruimte waar te nemen en ons dan te concentreren op onze ademhaling en gedachten. Dat doen we een tijdje, tot de gong aankondigt dat de zitmeditatie wordt omgezet in een loopmeditatie. We lopen een aantal rondjes door de ruimte tot een geluid duidelijk maakt dat we weer kunnen gaan zitten. Alles gebeurt in stilte, maar het woord stilte valt geen enkele keer. We moeten vooral alles welkom heten vanuit een nieuwsgierige en open houding. Welkom onrust, welkom gedachten, welkom emoties.

---

## Het grote misverstand van stilte

---

'In het Boeddhisme is stilte helemaal niet iets om naar te streven.'

~ Flip Kolthoff

Een paar dagen later bel ik met Flip Kolthoff, psychiater en meditatieleraar bij Shambhala Centrum, die goed bekend is met Phoenix. Hij is op Schiphol aan het boarden. Hij neemt me al pratend mee door de gate en vervolgens door het vliegtuig, dat kort na ons gesprek onderweg zal gaan naar de VS. Een bijzondere setting voor het onderwerp stilte, maar de hectiek van Schiphol lijkt hem weinig te deren en dat is wellicht precies waar het over gaat: kalm blijven te midden van de drukte. We praten over het begrip stilte, maar vooral over het feit dat hoe er gedacht wordt over stilte helemaal niet van toepassing is op het boeddhisme. 'Het is echt een gigantisch misverstand. Stilte als woord is heel commercieel', opent hij ons gesprek. 'Wat het dichtste bij stilte komt is de *shamatha* meditatie, wat kalmte of rusten in vrede betekent. Het is een tool voor de *vipashyana* meditatie, wat helder inzicht betekent. Kalmte is *basic* in die zin, dat als je hard aan het rondrennen bent je niet helder kunt zien. Dan ben je gewoon te druk.'

Tibetaans boeddhisme volgens de shambhalatraditie is opgericht door Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987). De shambhaleer is gebaseerd op de overtuiging dat er fundamentele, menselijke wijsheid bestaat, die de problemen van de wereld kan helpen oplossen. Deze wijsheid hoort niet bij één bepaalde cultuur of religie, en is ook niet uitsluitend afkomstig uit het westen of het oosten. Het is een traditie van menselijk krijgerschap. Dat betekent in de shambhalatraditie: niet bang zijn voor wie we zijn. Er is moed voor nodig, maar ook vriendelijkheid tegenover jezelf en anderen. (Bron: shambhala.nl)

Flip Kolthoff is psychiater en meditatie-instructeur, leraar en student bij Shambhala Amsterdam, waar hij vanaf 1991 bij is betrokken. Hij volgde bij Phoenix diverse opleidingen.





---

## Kalmte om om te kunnen gaan met de kenmerken van ons bestaan

---

'Al die mensen die op een kussen naar de grond zitten te staren, de helft daarvan zit te koken van woede of *whatever*.' ~ Flip Kolthof

Het wordt me in het gesprek steeds duidelijker dat we de innerlijke rust die we kunnen bereiken middels de kalmte-meditatie, nodig hebben om überhaupt om te kunnen gaan met de drie kenmerken van het bestaan, te weten vergankelijkheid, lijden en egoloosheid. 'Als ik zie dat ik ouder word dan roept dat emoties in mij op. De oefening is om die emoties voor 100% aan te gaan en te omarmen. Je traint dan in precies gelijke mate inzicht en mededogen. Dat zijn twee vleugels van dezelfde vogel.

Dit gaat ook over het kenmerk van egoloosheid', licht Flip verder toe. 'Je ervaring is almaar in beweging en wij denken

dat er iemand is die ervaart. Als je dan op je kussen zit en je krijgt een glimp van dat je je ervaring op geen enkele manier kunt controleren of vastpakken en dat die zogenaamde waarnemer ook heel dubieus is, dan schrik je je een hoedje. De een wordt razend, de ander bang. Waar hou je je dan aan vast? Het boeddhistische standpunt is: nergens aan. Dan heb je weer die kalmte-meditatie nodig om te kunnen blijven, waarbij kalmte ook vriendelijkheid, in eerste instantie naar jezelf, inhoudt. De draagkracht die de kalmte met zich meebrengt ontmoet de onrust. De idee is, dat als je de kenmerken van het bestaan niet onder ogen ziet er een mismatch is tussen jou en jouw bestaan en dat dat leidt tot meer lijden.' >

'Als je de existentiële kenmerken van het leven niet omarmt en daar vrienden mee wordt, dan heb je een groter probleem. Dat is wellicht het boeddhisme in een notendop.'

~ Flip Kolthof

Vervolgens gaat het om leegte. Ook dat is een woord waarmee iets anders wordt bedoeld dan de meeste mensen denken. 'Er wordt niet mee bedoeld dat je een leeg hoofd hebt. In het boeddhisme wordt ermee bedoeld dat alle concepten die ik over de wereld heb geen realiteitswaarde hebben. Of zoals boeddhistisch leraar Han de Wit het zegt: "De werkelijkheid is leeg van concepten. De concepten zijn leeg van de werkelijkheid." Het leidt tot een soort non-reactiviteit. Wat op je af komt, daar kijk

je naar voor wat het is. Je gaat er niet allerlei verhalen bij bedenken. Je hebt er niet allerlei extreme emoties bij. Een gerealiseerde leraar is op elke plek even gelijkmoedig. Het gaat erom dat je met een open mind en open hart situaties aangaat. Als je wat rust hebt door de kalmtemeditatie, dan kun je je inleven en veel beter realiseren dat je oud wordt, ziek wordt en de pijp uitgaat. Dat kun je niet *handelen* als je niet ook een basis hebt in die kalmte. Omdat het volledig binnenkomt, kun je passend reageren.

Het doorvoelde inzicht leidt ertoe dat je je kunt ontspannen te midden van het gedoe. Dit is hard werken en niet, zoals Trungpa zo mooi noemde, een *one shot deal*. Als we stilte als uitgangspunt en resultaat nemen, dan buigen we er omheen. Ik denk dat als je in het hoofd van een verlichte leraar kijkt, het daar behoorlijk actief is, maar passend bij de situatie en geen onzin. Het is *manual labour* op het pad, maar wel het beste wat ik in m'n leven kan doen! 🙏

---

## Met open mind en hart te midden van het gedoe

---