

verslag tweede bijeenkomst werkplaats van de stilte

Op zondag 28 februari kwamen er opnieuw ongeveer 20 geïnteresseerden naar de tweede bijeenkomst van de Werkplaats van de Stilte, dit keer te gast bij het ontwerpcollectief La Città Mobile in Eindhoven. Tijdens de middag werd in een workshop met elkaar gesproken en gedeeld wat nou precies Stilte is en wat je kan doen om tot die stilte te komen. Deze bijeenkomsten zijn een onderdeel van het onderzoek van de Werkplaats van de Stilte naar herbestemming van religieus erfgoed op basis van hedendaagse beleving van bezinning.



Introductie

Marije van der Park, initiatiefnemer van [La Città Mobile](#) en vormgever heet iedereen van harte welkom en vertelt in het kort iets over La Città Mobile. Het ontwerpcollectief op De Vestdijk in Eindhoven verbindt creativiteit met cultuur, natuur en duurzaamheid, en heeft de werkruimte (voormalig autoshowroom en beddenzaak) ingericht zodat het werkelijk een mobiele stad is die je zo op een andere plek kan zetten.

Ingrid Bal neemt het woord en kijkt even kort terug naar de eerste bijeenkomst met YourSpace in de StudentenKapel, waar een debat gevoerd werd over de relatie tussen kunst en religie en de plaats van een stilteplek in onze samenleving. Deze workshop zullen de deelnemers wat dieper ingaan op wat stilte betekent.

Presentatie Collecting Silence -Danielle Roberts-

Dan wordt Danielle Roberts geïntroduceerd, media kunstenaar die haar ontdekkingen omtrent stilte uitlegt aan de hand van het kunst- en onderzoeksproject Collecting Silence. Voor dit project, ontwikkelde Danielle mobiele geluidsopname apparatuur zoals een decibelmeter, een gps coördinatiesysteem en een sensor die de huidweerstand meet. Ze reist af naar plekken om de stilte te meten en de relatie te zien met haar eigen stressgehalte, iets wat lastig is om te analyseren. "Het kan in een bos heel vochtig zijn, of regenen. Hoe vochtiger mijn vingers zijn, hoe hoger de stress is die de sensor meet." Tevens neemt ze een digitale camera mee die pas een foto maakt als het 10 minuten onder een niveau van 35 decibel meet. De vastlegging van het project gebeurt op een website www.collectingsilence.org met o.a. geluidsfragmenten van de stille plekken. "De natuur is helemaal niet stil. De wind en vogels produceren een hoop decibel. Maar ik ben niet op zoek naar de ultieme stille plek. Ik ben alleen erg nieuwsgierig over de ervaring van de stilte." Meer informatie is te vinden op de volgende links:

www.numuseum.nl/artikelen

www.numuseum.nl

www.collectingsilence.org



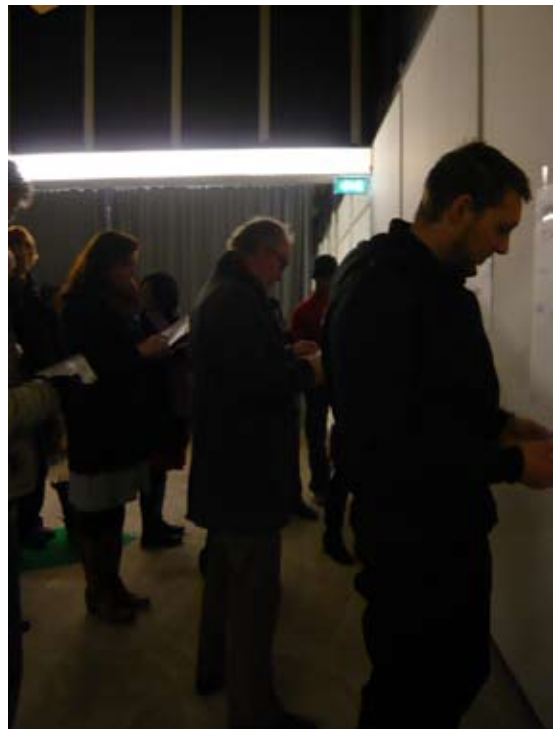
“Stilte is het verschil tussen niets zeggen en alles al gezegd hebben”

Opdracht 1

Clemens van Kuijk, gespreksleider voor deze middag neemt na Danielle het woord en introduceert zichzelf. Hij is theoloog, heeft lang in Afrika gewerkt en is bij terugkomst in Nederland actief geweest als geestelijk verzorger in de psychiatrie. Clemens legt het doel uit van de middag en de eerste oefening. Iedereen krijgt een envelop met acht termen die stilte zouden kunnen definiëren. Twee stickers zijn leeg. Vooraan zijn drie borden geplaatst waar heel belangrijk, belangrijk en minder belangrijk zijn geschreven. De deelnemers mogen vier van deze stickers opplakken op de desbetreffende borden en met de twee stickers hun eigen definitie schrijven.

Op het *Meest belangrijke* bord worden de meeste termen geplakt, waarschijnlijk omdat hier de meeste noodzaak is.

- aandacht (19%)
- overgave (11%)
- rust (in beweging) (9%)
- concentratie (8%)
- balans (7%)
- inspiratie (7%)
- bewust ademen (5%)
- dood (4%)
- leven (4%)
- in jezelf (3%)
- geen (menselijk of mechanisch) geluid (3%)
- geen geluid (1%)
- leegte (1%)
- geluk (1%)
- lol (1%)
- plezier (1%)
- schoonheid (1%)
- volledig (1%)
- zonder gedachtes (1%)
- niks (1%)



Bij het tweede bord *Belangrijk* staan vooral termen die het meest met balans te maken hebben.



- balans (17%)
- rust (17%)
- bewust ademen (13%)
- concentratie (10%)
- aandacht (8%)
- overgave (8%)
- inspiratie (6%)
- isolement (4%)
- geen geluid (2%)
- genieten (2%)
- alleen (2%)
- geluk (2%)
- tijd (2%)
- ruimte (2%)
- vrijheid (2%)
- gevoel (2%)

Bij het laatste *Minder belangrijke* bord werden vooral termen geplakt wat stilte NIET is.

- geen geluid (31%)
- isolement (18%)
- dood (15%)
- bewust ademhalen (10%)
- inspiratie (8%)
- overgave (8%)
- aandacht (3%)
- rust (3%)
- concentratie (3%)



Er ontstaat een gesprek over de definities. Een bouwkundige ziet duidelijk een tweedelig tussen ruimte in jezelf of de ruimte om je heen. Uiterlijke ruimte zou de interactie moeten aangaan met de stilte in jezelf.

Clemens voegt toe dat in het verleden stilte een hele zintuiglijke ervaring was, maar nu wordt gezien als een emotionele toestand. Een kunstenaar vindt dat stilte veel met veiligheid te maken heeft, als je ergens veilig voelt, wordt je sneller stil van binnen. Maar wat gebeurt er met je als je voorstelt stil te zijn? Een kunstenaar noemt de term 'diep inzicht'.

Maar hoe zit het met het besef van tijd? Als je werkelijk stilvalt, lijkt het alsof tijd en ruimte vervagen. Alsof je oplost. Dit is waar mensen ook het meest bang voor zijn, en mensen graag herrie maken. De paradox is dat muziek je ook kan helpen bij de focus. Clemens beaamt dat hij vanuit de psychiatrie ook heeft ervaren dat er hele akelige dingen naar boven kunnen komen in de stilte van mensen. Stilte is heel confronterend er daarom zijn zoveel mensen bang voor die stilte. Als je de weg van de stilte bewandelt, zou je het in eerste instantie onder begeleiding moeten doen.

Stilte is ook heel eenzaam. In de stilte komen mensen soms tot mystieke ervaringen.

Deze hebben een tweetal kenmerken 1. Dat je voelt dat je ego verdwijnt. Je voelt je één worden, ofwel helemaal opgaan in je hele omgeving. 2. Tevens ben je je zeer goed bewust dat je niet oplost, maar dat je ook toeschouwer bent en waarneemt. Als je in stilte bent, kun je ook beter waarnemen (horen, zien en voelen). Maar stilte is tevens de meest directe weg om te aanschouwen waar het in het leven om gaat. Dat betekent automatisch dat je angst dus afneemt. Het brengt je creatieve oplossingen. Duidelijk is het dat stilte geen doel op zich is, maar een middel om ergens te komen (bij de afsluiting komen we daar nog op terug)

“Na stilte is muziek het beste in staat uit te drukken wat niet uit te drukken is.”

Na een korte pauze, worden de deelnemers uitgenodigd terug te komen voor een kort klankschaal concert van [Hans de Koning](#).

Opdracht 2

Na de klankschalen worden de deelnemers in groepen van 4 of 5 man verspreid met de opdracht of ze vanuit hun eigen ervaringen aan kunnen geven wat hen brengt tot dat moment van stilte. De groep krijgt ongeveer 30 minuten voor een gesprek en zal tot een statement moeten komen. Dit statement kan een gemeenschappelijke beleving zijn, maar kan ook zijn dat er verschillende manieren zijn om tot stilte te komen. Bij de terugkoppeling geven de vier groepen hun stelling:



Groep 1; Overgave

Wat is de weg naar stilte? Soms is het natuur, of kleuren, je ogen sluiten. Dit zijn allemaal middelen om tot stilte te komen. Maar stel nou dat de middelen niet voorhanden zijn. De spreker die aan het woord is, vindt het misschien heel spannend om aan het woord te zijn, en zodra hij/ zij gaat bedenken wat hij gaat zeggen, stopt de spontaniteit en bezieling van je woorden. Het gaat dus over de controle loslaten, het laten gebeuren, in het hier en nu treden.



Als je tempo terugneemt, gebeurt er wat. Het zijn individuele randvoorwaarden om te doen wat je moet doen. Je hebt zelfkennis nodig om te weten wat jou triggert. Stille kan gebeuren als een antwoord op een ervaring, als een cadeau.



Groep 3; Paradox tussen geluid en stilte

Deze groep heeft het vooral over geluid gehad. De klankschalen en gong van de pauze hadden bij sommigen een fysiek effect en het leek alsof de resonantie je lichamelijke integriteit aantastte. De mens heeft geluid nodig om geluid te beantwoorden. Het geluid en een ruimte moeten op elkaar zijn aangepast zodat je bij elke ruimte een passend geluid hebt.



Groep 4; Verbinding van elkaar in de stilte

Deze groep vond dat stilte verbindt. Iedereen is gelijk in die stilte, want met geluid onderscheidt je je juist. Waar het rationele stopt, daar begint de stilte. Hoe komt het dat je tijdens een meditatie of yoga cursus helemaal met jezelf bezig bent, maar toch de groep nodig hebt om het vol te houden of om de volgende week weer terug te komen? Hier gaan we in de 3de bijeenkomst dieper op in.



Afsluiting

Stilte heeft te maken met wat ons wezenlijk, vanuit onze diepte beweegt. Die diepere laag is waar het over gaat. De toegangspoort tot waar het werkelijk over gaat is o.a. de stilte maar er zijn heel veel verschillende manieren om daar te komen. Stilte is dus niet het doel op zich maar een middel om ergens te komen. En om de weg te bewandelen, zijn voorwaarden nodig, zoals een aangepast geluid, aandacht, inspiratie, etc.



Deze bijeenkomst kwam tot stand met hulp van Clemens van Kuijk, La Citta Mobile, Danielle Roberts, Hans de Koning en Nicole de Boer. Voor meer informatie over het project Werkplaats van de Stilte, kijk op de [Werkplaats van de Stilte website](#).