

Martin J. S.
van
Schaik

Fluistering op de stilte

De stilte als
spirituele code
tot inspiratie

Eerste druk, april 2019

Copyright: © 2019 Martin J. S. van Schaik

Omslagfoto: Elly van den Hout

Illustraties:: Martin J. S. van Schaik

Uitgever: Bravenewbooks.

isbn 978 94 021 8847 9

www.bravenewbooks.nl / www.mjsvanschaik.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, in druk, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Opgedragen aan Marion

inhoud

inleiding	7
1. de ontmoeting	15
2. op reis	21
3. de oude leer	27
4. een vormloze wereld	33
5. vier gelaagdheden	41
6. waarnemende stilte	49
7. o-verleden tijd	55
8. luisteren, ruiken en proeven	59
9. drie kwaliteiten	65
10. theeceremonie	73
11. de bubbel en het zien	83
12. geestkrachten	93
13. de kliko	97
14. flexwerkers met spierballen	111
15. identiteits-denken	121
16. de dood van 't ego	127
17. maagdelijk papier	139
18. intuïtie in de onderbuik	151
19. zuur geurende krullen	159
20. noodkreten van stilte	167
21. poortwachtersfunctie	173
22. van soberheid tot duurzaamheid	185
23. cocon van vilt	195
bijlage	204
lemma	205
bibliografie	210

inleiding

Het doel van een visnet is vis te vangen en als de vis gevangen is, is het net vergeten. Het doel van een konijnenstrik is om konijnen te vangen. Als de konijnen zijn gevangen is de strik vergeten. Het doel van woorden is om ideeën over te dragen. Als de ideeën verzameld zijn, hebben we geen woorden meer nodig. Waar kan ik een mens vinden die woorden is vergeten? Hij is degene met wie ik graag wil spreken. Ik zou graag spreken met de mens die geen woorden meer nodig heeft.

Chuang Tzu

'Ach ja joh, goed, maar druk, druk, druk. Het is nu even niet anders. We peddelen gewoon door. Maar nu even niet, het eten staat op. Nou tot gauw hè.' Ook jij herkent zo'n telefoongesprek wel. Even tussendoor je moeder bellen, terwijl de magnetron piept, je vanuit de kamer hoort 'Mam, hij knijpt me'; je partner vraagt waar de sleutels liggen en dat terwijl je eigenlijk nodig moet. En dat allemaal nadat je de hele dag hebt gewerkt. Druk zijn is typisch voor deze tijd. Druk betekent veel. Veel mensen, veel te doen, veel op je bord krijgen, veel beslissingen nemen, veel moeten. Vooral veel moeten van jezelf, van je 'ik'.
'Ik moet Jochem nog naar school brengen en Jasmijn afleveren

bij de BSO; ik moet nog even inloggen of de vergadering van morgen wel doorgaat. Wie heeft mijn iPhone gebruikt? Nou jongens kom op, ik moet wel op tijd op m'n werk zijn; shit de vergadering loopt uit, wie vangt Joris nou op? Oh ja, vanavond moet ik even kijken naar een leuke vakantieplek. Niet weer zo'n huisje in de Ardennen, dat deden we met kerst, nee we moeten in het voorjaar iets geks doen.'

De gedachtenmachine draait op volle toeren: 'concert plannen, vakantie, Pinkpop's jeugdsentiment. Zaterdag Joris voetballen, Jochem pianoles en Jasmijntje... Jezus wat maakt Joris een herrie met zijn drumstel...' Ga je nu alweer met je mannengroep naar Ajax'. Hij: 'Ga jij nu wéér met je vriendinnen een weekend weg?'

Druk-zijn betekent in beslag genomen zijn. Onszelf laten bezitten en laten bezetten door verleden, heden en toekomst. Maar waardoor of door wie worden wij toch in beslag genomen?

Drukke blokkeert ware creativiteit

Druk-zijn en druk-maken, druk en drukte zijn begrippen die ons leven binnensluipen, die de verbinding met ons Zelf blokkeren. Hierdoor raken we de verbinding tussen het enige echte Zelf en ons 'ik' kwijt. Ons 'ik' als een functionerend instrument in de maatschappij en het Zelf als de enige ware en waarachtige kern van waaruit we bestaan. Het 'Zelf' als metafoor voor werkelijkheid; zonder persoonlijkheid, zonder prestaties, zonder verdiensten, zonder verlangens, kortom het echte eigen 'Zelf'. Mijn echte enige persoonlijke, helemaal ontdaan van alle toeters en

bellen, ontdaan van de luchtballon die we denken nodig te hebben om te kunnen scoren.

Ontdaan van alle maskers die nodig zijn om ons in deze waanzinnige wereld overeind te kunnen houden. Een wereld die 'Drukte' heet. 'Drukte' en je 'Zelf' zijn opponenten van elkaar. 'Drukte' wil via het 'ik' de plaats innemen van het 'Zelf'. Het drukt het 'Zelf' weg zodat we geen 'feeling' meer hebben met onze werkelijkheid: onze kern.

De verbinding met het 'Zelf' – we hebben er dikwijls geen weet van – laten we elke dag opnieuw afpakken door anderen: partner, kinderen, ouders, vrienden en vriendinnen, collega's en zakenrelaties. Zo verliezen we de verbinding met de kern van waaruit we leven.

Dit proces gebeurt ook ten gunste van instanties: de overheid, het bedrijf waar je werkt, de sportclub, de school van je kinderen, de buurtvereniging. Zelfs in het verkeer gebeurt dat. Door al die schijnbaar sociaal noodzakelijke factoren raken we het contact met het 'Zelf' kwijt. Misschien maar een moment, een uur, een dag, een maand of een jaar... Soms misschien veel langer. En daarin zit de crux.

Verbinding ervaren, waardoor we wel of niet in onze kracht blijven, in onze kostbare authentieke kracht...in verbinding met de Bron waar al onze creatieve ideeën, onze ambities en onze hoop vandaan komen. De connectie met het 'Zelf' heeft een kantelpunt. Dat kantelpunt heet: 'Ik heb het te druk!' Het heeft mijn leven lang mij achtervolgd.

Te druk was de status waardoor de verbinding met mijn 'Zelf' was verstoord, waardoor ik mij hechtte aan hulpmiddelen om

mij overeind te houden. Hulpmiddelen zoals sturing door anderen, ideeën of creatieve invallen van anderen, pillen, een snuifje, drank, 'powernaps', vier-uurtjes en tussendoortjes. Het zijn signalen die we niet herkennen. Als we naar zulke hulpmiddelen grijpen moet dat al een signaal zijn. Dan zijn we moe, leeg en uitgeput. Als dat bij mij het geval was en men vraagt iets, dan was mijn antwoord meestal te snel: 'ik heb het echt te druk' en soms schreeuwde ik het zelfs uit: 'nu niet, te druk'!

Te druk hebben, is te veel uitgeleverd hebben aan anderen, aan mensen of instanties ten koste van de verbinding met het 'Zelf'. Wat betekent dit nu eigenlijk voor die ander, je partner, je kind, je ouders, je vrienden, je werkgever? Als we over onze grens zijn gegaan, staan we dan nog in onze eigen kracht? Als het 'ik' zónder verbinding met het 'Zelf' ook kracht aan het verliezen is, wat stelt dan onze persoonlijkheid, onze prestaties, onze nauwkeurigheid en onze toewijding dan nog voor?

Mentale druk manifesteert zich in handelen. Daar hebben we oorspronkelijkheid, energie, doorzettingsvermogen en veerkracht voor nodig. Net als bij het Chinese jongleren moeten wij alle schoteltjes, in de hoogte houden. Dat las je in het begin al en dat maak ik ook dagelijks mee. Ook bij de druk die ik nu, vandaag voel, vervliegt de tijd en de energie. Het gaat sneller dan ik denk of verwacht. Zelfs de concentratie die jij nu bij het lezen van deze bladzijde nodig hebt, vergt energie.

De weerstand om het 'te laten', niet naar te willen kijken of te luisteren vergt energie. Lang geleden bestond er voor zulke inspanningen een woord: 'tropenjaren'. Jaren die dubbel telden omdat er meer energie werd gevraagd dan goed was. De jaren anno-nu kunnen we ook best tropenjaren noemen. De pensi-

oenleeftijd lag toen op vijfenveertig jaar. Stel je eens voor, op je vijfenveertigste, nu moeten we misschien wel tot ons zeventigste doorwerken. Zijn we met z'n allen dan wel goed bezig?

Het is de interne en externe druk die ons in een stroomversnelling brengt. Een snel stromende rivier, waarin we bijna ongemerkt kopje onder gaan. Een situatie waaruit we nauwelijks kunnen ontsnappen. Ik ging ook kopje onder en wist dank zij mijn blind-date te ontsnappen, maar daarover later meer.

Als we topsporters volgen, dan trainen zij volgens een schema. Een masterplan waarin precies is vast gelegd, hoe training over een aantal jaren resultaat kan opleveren, dusdanig om de EK's, Wk's of de Olympics te doen. Een nauwgezet plan om niet overtraint te raken maar te pieken waar het nodig is. Beschik jij over zo'n plan? Kan jij pieken als het nodig is, zonder 'overtraint' te raken?

Na het geluid van het drumstel van Joris, de sleutels van mijn partner, de bladblazer van de burens en de 538 van Jochem, is niet dat satirisch tv-programma of die krimi, die mij ontspannen en mij weer tot rust laten komen. Het zijn niet die amusementsfratsen die energie geven, ook al hebben die programma's voor mijn gevoel wel nut. Diep van binnen weet ik ook wel dat lichamelijke passiviteit en veel mentale stimuli, geëscorteerd door een zak chips, niet de juiste ontspanning brengen: 'Keep dreaming.'

Het is een illusie het 'ik' te voeden met mentale prikkels en emoties van verlangen zodat het rust krijgt. Het 'ik' of 'ego' hunkert naar superioriteit, naar competitie. Het verlangen meer te hebben, meer te zijn dan de ander is afscheiding. En afscheiding heet individualisering. De individualisering is in ons land steeds

sterker geworden. Kijk eens naar de landen om ons heen en vergelijk. Zelfs in het buitenland zijn wij geneigd onze superioriteit meteen uit te dragen, direct te etaleren.

Nederlanders zijn meestal 'haantje de voorste': 'Ik durf het wel, ik kan het wel, ik neem wel initiatief.' Noem het pro-actief. Zelfs ten opzichte van een partner willen wij superieur zijn, al zal dat laatste misschien onbewust gebeuren. Vaak ook superieur ten opzichte van je enige echte 'Zelf'. Superieur zijn verloochent namelijk je 'Zelf'. De 'ratrace' naar die vervulling kent uitsluitend de overtreffende trap: harder, sneller, hoger en meer. Om daaraan een halt toe te roepen is een kunst, een levenskunst. Ik ben er trots op dat ik ook dat kunstje steeds beter leer. Het is mijn levenskunst geworden, dank zij Sifir.

Het wegnemen van die overtreffende trap is mijn enige optie, daarmee mijn 'Zelf' ruimte gevend; ruimte voor verbinding.

Graag wil ik je kennis laten maken met een metafysisch concept dat ik zomaar in de schoot geworpen kreeg. Aangereikt kreeg op het moment van mijn diepste dal. Toen ik het echt niet meer wist en moedeloos rondliep. Ik ontmoette Sifir. Het was niet zó maar een ontmoeting. Het was een krankzinnige ontmoeting.

Superieur zijn, is liegen tegen jezelf

Het ging niet om een partner of een one-night-stand en toch noem ik het een blind-date. Het was een ontmoeting terwijl ik down-and-out was. Ik ben een dag met hem op pad gegaan en hij reikte me een concept aan dat wonderbaarlijk is. Het is een concept waar inspiratie, vertrouwen, toewijding en overgave

worden ontsluit. Dat concept kun je duiden met 'de Stilte'. Maar eerst nog even dit, behoudens dat we van onszelf heel veel moeten, missen we ook de stilte zelf; we worden ongevraagd overspoeld door een stortvloed van woorden en klanken. Of deze woorden nu zacht of hard worden uitgeroepen; de klanken boos geschreeuwd, gesproken, gerapped of gezongen worden, ze maken allemaal deel uit van de vloer, de muren en het plafond van je bestaan. Het is een regelrechte aanval op het concept van 'de Stilte'. Woorden en klanken trachten zich te hechten aan je geest. Ze proberen je denken te beïnvloeden en zich blijvend te nestelen als gedachten.

Dat is niet altijd zo geweest. Nog niet zo heel lang geleden was er geen radio en geen televisie, geen verkeerstekens en scoreborden, geen muzak en geen Ipods. Ik kan het zelf bijna ook niet voorstellen, maar er was zelfs een tijd zonder buitenreclame, zonder die altijd aanwezige 'sale' en speciale aanbiedingsposters. Het stadsbeeld wordt nu bepaald door mupi's, abri's, billboards, stoepborden, spandoeken, uithangborden en pui-borden. Dat is de wereld waar jij en ik nu mee te maken hebben als we geen maatregelen treffen. Dagelijks worden wij ongevraagd met klanken en woorden geconfronteerd. Colombia Business school zegt onderzocht te hebben dat een mens 3600 commerciële boodschappen per dag ontvangt / opneemt. De eigen Nederlandse NRC-next kiest liever voor 310 boodschappen terwijl mediaspecialist John Faasse tot 377 kwam.

Dit is gebaseerd op een wetenschappelijk- en mediaonderzoek naar de diversiteit aan cijfers die de ronde doen. Enfin, hoewel de waarheid waarschijnlijk in het midden ligt, zijn het genoeg stimuli om ons in beweging te krijgen en verlangens op te wekken

en ons tevreden te stellen.

Verlangens vragen dringend en dwingend om antwoorden en vullen ons hoofd. Die onrust van het zoeken naar antwoorden op die bewegingen en impulsen heeft, behoudens welvaart gebracht, ook veel gekost. De laatste bankencrisis en de economische crisis lieten dat zien. De drang om, ook in die tijd, bevrediging te vinden in leven, wonen en werk, heeft vele landgenoten in financiële nood gebracht. Een antwoord vinden door 'de Stilte', wordt vaak niet serieus genomen. Ik merk dat nu nog dagelijks om mij heen. In veel gevallen wordt mijn bevlogenheid rond 'de Stilte' zelfs als zweverig ervaren. Toch is dit concept de enige tegenhanger van drukte, impulsen en beweging, dat heb ik dus in mijn diepste dal echt ervaren toen ik Sifir tegen kwam. Het was een geschenk uit de hemel. Hij leerde en illustreerde mij wat stiltes in het leven doen en hoe ik de login-code voor creativiteit kon vinden...

I de ontmoeting

Op het moment dat ik de ruimte binnen ga, kan ik even mijn sores achter mij laten en worden mijn zintuigen gestreeld door op elkaar afgestemde vormen en kleuren. De eikenhouten deuren die stammen uit een vorige eeuw, het kleurenpalet van het laat negentiende-eeuws cassetteplafond, de tegeltableaus... Ik kijk en zie het middelste tableau: de stedenmaagd. Het totaal aan vormen en kleuren omarmt mij.

Ik zie ook mijn lotgenoot. Stilletjes staat hij daar in een hoekje, helemaal alleen. Ik weet dat hij op mij wacht. Het is mijn toevlucht in deze donkere tijden. Gelukkig is nog niemand op hem bezig. Ik probeer maar weer eens wat klanken te produceren. Ik ben een geoefende amateur... waar op dit moment de eerste maten van een onzeker gespeeld 'Für Elise' uit mijn handen komt. De piano in de stationshal klinkt wat vals, maar zijn klanken geven mij altijd weer hoop. Mijn spel waarvan de vele passanten geen weet lijken te hebben - hun trein staat op vertrekken - vermenigt zich met het geroezemoes. Een enkeling merkt 't op. Hoewel de piano wel gestemd mag worden, lijken zijn klanken soms een luisterend oor te vinden. In het midden van de stationshal zitten een paar mensen-zonder-haast, zij luisteren.

Een al wat oudere man valt mij op, lang van stuk, blond haar; hij heeft de ogen gesloten.

De geur van vochtige jassen, de haastige backpackers, de luchtstroom die de zelf-openende deur toelaat en het geroezemoes, staan in groot contrast met de rustige uitstraling van die man.

Het geeft aan mijn geknutsel achter dit instrument een wonderlijke gevoelswaarde. Geen chique, geen akoestische ruimte, geen dik tapijt, geen Bühne. Ik voel hier de rauwheid en puurheid van het dagelijkse leven geabsorbeerd door die blonde man op de bank in het midden van de hal. Een man die hier niet past. Hij lijkt zo... zo transparant. Zo schoongewassen sereen...

Zodra ik de laatste noot gespeeld heb, komt hij op mij af. Daar zit ik nou net niet op te wachten... Ik kom hier niet voor sociaal contact. Ik ben hier omdat ik het ook niet meer weet. Thuis komen de muren op mij af en buiten loop ik als een zombie rond. Hij komt er wel heel zelfverzekerd aan en begint meteen vol gas:

Overtollige energie dwingt tot beweging

'Wat ik door de muziek heen, werkelijk hoorde doorklinken is een mistroostige mengeling van melancholie en ontbreken van finaliteit. Klopt dat? Wat is er aan de hand?'

Hij vraagt wel veel, mijn gemoedstoestand, mijn specialisatie. Ik vertel dat ik geen vakvrouw ben maar creatief beeldend ben opgeleid en nu zonder inspiratie zit; al langere tijd geplaagd door een verbroken creatieve verbinding, een zwart gat en een fobie

voor wit: uitgeblust ben! Het is voor hem een herkenning. Hij blijkt ook grafisch ontwerper te zijn geweest. Hierdoor gaan bevestigingen over en weer. Zijn wijze van toenadering, vraagstelling en stimuli voelen vertrouwd. Er gaat geen dreiging van hem uit waardoor ik op mijn hoede zou moet zijn, integendeel. Zijn open gezicht en heldere ogen en de wijze waarop hij mij aankijkt, geeft mij de indruk dat hij niet uit is op een one-night-stand. Hij is serieus geïnteresseerd. Hij vraagt zelfs naar meer en ik vertel hem in het kort mijn 'levensverhaal' dat ik beperk tot opleiding, achtergrond en werk.

Terwijl ik zo zit te praten wijst hij mij op m'n geluidloos strelen van de toetsen. Hij neemt waar dat mijn gedachten een andere kant op gaan dan de aandacht die hij mij geeft:

'Overtollige energie komt tot uiting in een tactiel pas-de-deux met de toetsen, zei mijn docent altijd. Het blijkt je tot beweging te dwingen.'

Het publiek, dat luisterde naar mijn spel, lost zich op. De mensen in de hal verspreiden zich. Het gesprek tussen hem en mij trekt nauwelijks aandacht. Een stationshal als ontmoetingsplaats van muzikale uitingen en intermenselijk verkeer... Het is een wonderlijke wereld; een wereld waarbij de klank van treinen, gemurmel van publiek en het fluitje van vertrek zich mengen met pianomuziek. Een wonderlijke samengaan van grove materie en indalende inspiratie en toch nauwelijks aandacht. Op zijn vraag waar ik ben afgestudeerd, vertel ik uitgebreider mijn verhaal:

'Afgestudeerd aan de kunstacademie Minerva in Groningen, ben

ik gaan werken bij een van de toonaangevende ontwerp bureaus in Groningen. De lat had ik hoog liggen en het werk stroomde binnen.'

Op hetzelfde moment dat ik dit vertel, komt de wanhoop van niet-weten weer naar boven. Emoties laten mijn mond verstraken. Een onwillige zwarte haarlok prikt in mijn ogen en test mijn onvermogen.

'Ik geef toe dat de piano en het station instrumenten zijn, een vlucht om mijn werk te vergeten en mij niet op te sluiten in mijn studentenkamer in Helpman.'
Hij knikt begrijpend en ik zie in zijn ogen de serieuze belangstelling die ik lange tijd heb moeten missen.

Werk was mijn laatste halm, bedenk ik mij onderwijs. Als anachoreet samen met mijn hoop in Helpman. Ik, een Antigone, opgesloten als ik was in drukte en tijdgebrek.
Het was mijn grot die geen ruimte gaf voor uitbreken; voor ruimte; voor bespiegeling. Niet voor bevrijding en verlossing uit de greep van mijn Calvinistische trouw, van mijn geloofwaardigheid en mijn eigenwaarde.

'Kijk, zo werkt 't eenmaal. Nu is het op, dat heb je met dingenkeners.
Ik kan mijn vak in m'n kontzak stoppen want ik heb een creatief block.'
Terwijl ik hem vertel waarop ik struikelde, het onbegrip op het bureau, de lange dagen, het vele overwerk tot de weekends aan

toe, voel ik de tranen komen, mijn mascara doorlopen en mijn onderlip trillen.

Hoewel hij veel ouder is, heeft hij veel begrip en geeft hij mij een naar eucalyptus ruikende, papieren zakdoekje. In het spiegelende zwart van de piano probeer ik de verticale strepen op mijn wang te fatsoeneren.

Terwijl ik hem hierdoor de ruimte geef, stelt hij mij de vraag met hem mee te gaan, samen 'de Stilte' te ontdekken. Zo maar, plotseling wil hij vandaag alle plannen omgooien en met mij op reis gaan. Ach, mijn plannen... ik had geen plannen. Ik had geen enkel doel, maar met een vreemde man meegaan, nu op reis?

'Een reis langs stations met 'de Stilte' als uitgangspunt, een soort pas-de-deaux', stelt hij lachend voor terwijl hij op de toetsen wijst.

Ik voel mijn hart in mijn keel kloppen en mijn gedachten slaan op hol. Zomaar meegaan met een wildvreemde? Ach, zo te zien loopt de man tegen de zestig, wat kan er gebeuren. Zijn ogen geven al vertrouwen en hij geeft mij heel serieuze aandacht. Tal van ideeën schieten door mijn hoofd: Niemand zit op mij te wachten en niemand weet waar ik ben; oké het UWV misschien; Hij zou toch niet...; Neh, ik krab z'n ogen uit als het moet, daar ben ikzelf bij. Mijn iPhone heb ik bij me, dus ik ben altijd traceerbaar. Ik stem toe en pak mij rugzak. Maar waar naartoe? Naar 'de Stilte'... wat bedoelt hij?

II op reis

Wat onzeker ga ik op weg. 'We zullen reizen langs stations van 'de Stilte', vertelt hij. Het schijnt een uitdaging te zijn om al deze stations aan te doen, maar de bedrukte gemoedstoestand waarin ik mij nu bevind, is niet geheel ideaal voor zo'n reis.

Terwijl wij naar een klaarstaande trein lopen, legt hij uit dat de reis een figuurlijke reis naar 'de Stilte' inhoudt. Dat uiteindelijk de stilte-stops kunnen leiden naar de antwoorden waar de oorspronkelijkheid, de 'Cloud', de 'Bron' of het 'Grid' van creativiteit en vooral van mijn geluk huist. 'Het kan leiden', gaat hij verder, 'naar de plek die overloopt van innovatieve ideeën en creativiteit. Het is de plek die door de kracht van 'de Stilte' gevonden kan worden.'

Hij beweert dat niemand in deze tijd op zoek wil gaan naar deze plek.

'We willen met z'n allen maar doorgaan, steeds maar doorgaan. Een pas op de plaats maken en stil zijn is in deze prestatie maatschappij een schaars fenomeen...'

Hij blijft aan het woord en ik vind het prima. Ik heb niet zoveel kracht en woordenschat om uit te wisselen. Ik laat hem lekker

gaan en ik pik wel op, wat mij raakt. Op het moment dat ik vraag hoe hij heet, zie ik weer een glimlach verschijnen en we wisselen onze namen uit. Het is geen alledaagse naam, Sifir:

'Mijn vrienden noemen mij Si. Daar wordt altijd veel om gelachen want bij een rondje geven, ben ik altijd de klos.' Hij knikt naar de klaarstaande trein en terwijl wij instappen en op het balkon staan, pakt hij de draad weer op: 'En toch eh, Lisa... stilte is een schaars fenomeen waar niemand aan wil. Het vreemde is dat in de tijd van Barack Obama, president van de Verenigde Staten, wij allemaal gefascineerd waren door zijn speeches, met name de stiltes in zijn betoog. Zijn woorden kregen dan extra kracht en inspireerden. Het bewijs van de draagkracht van 'de Stilte'. Dat konden we allemaal bevestigd zien. En toch kiezen we voor veelheid, massaliteit, voor het invullen met woorden als een stilte valt, voor meer – meer – meer.'

Wezenlijke draagkracht van stilte

Terwijl hij doorpraat, stuur ik een Whatsapp naar mijn vriendin: het treinstel en de bestemming. Onderwijl stel ik hem een aantal vragen. Welke vormen van 'de Stilte' het beste resultaat kunnen geven?

Wat 'de Stilte' doet om je masterplan tot een goed einde te brengen? Hoe het werkt om te kunnen pieken waar nodig en stroomversnellingen zoals er op m'n werk zijn, de baas te kunnen?

'Vragen...?' Hij kijkt er van op en reageert: 'Geen antwoor-