

**VANUIT
DE
STILTE**

Voorwoord

Er is een moment in elke beoefening, in qigong, in taiji, in yoga, in meditatie, in de eenvoudige stilte van een ochtend voor de dag begint waarop de techniek verdwijnt.

Niet omdat je iets fout doet.

Omdat je iets goed doet.

De beweging beweegt zichzelf. De adem ademt zichzelf. Jij bent er nog, maar anders dan eerst. Minder als iemand die iets doet, meer als iemand door wie iets gebeurt.

De meeste mensen die dit moment kennen, weten niet wat ze ermee aan moeten. Ze benoemen het niet. Ze bewaren het stilzwijgend, als iets te teer om aan te raken. Of ze zoeken verder, naar een woord, een traditie, een leraar die hen vertelt wat het was.

Dit boek is geen antwoord op die zoektocht.

Het is een herkenning.

Wat hier voor je ligt zijn zeven rituelen en zeven stiltes. Geen systeem. Geen leer. Geen nieuwe techniek om te beheersen.

De rituelen zijn gestileerde handelingen die een deur openen naar een werkelijkheid die altijd al aanwezig

was, maar die we in de drukte van het dagelijks leven zelden betreden. Ze zijn geworteld in een eeuwenoude daoïstische wijsheid, maar spreken de taal van de westerse mens. Geen exotische termen, geen onbegrijpelijke ceremonies. Gewone woorden, gewone handelingen, voor gewone mensen die verlangen naar verdieping.

Zeven rituelen. Zeven stiltes. Zeven bewegingen. Dat is een structuur, ook al wil dit boek geen systeem zijn. Beschouw haar als een tuinpad: het nodigt uit waar wildernis afschrikt. Je kunt het volgen, overslaan, of je eigen richting kiezen. Het pad is er. Dat is goed.

De stiltes zijn de innerlijke toestand die de rituelen oproepen, of nauwkeuriger: die ze onthullen. Want aanwezigheid, luisteren, ontvangen, loslaten, geduld, compassie, handelen zonder doener, je hebt ze niet te verwerven. Je bent ze al. Je was ze altijd al. Ze wachten in je, zoals de stilte wacht in de ruimte tussen twee ademhalingen.

Samen vormen de rituelen en de stiltes één beweging: van buiten naar binnen, van handeling naar toestand, van doen naar zijn.

Voor wie is dit boek?

Voor de zoeker die voelt dat er meer is dan het dagelijkse rumoer, maar nog niet weet hoe die diepte te betreden.

Voor de beoefenaar, van qigong, taiji, yoga, meditatie of welke lichaamspraktijk dan ook, die in zijn oefening momenten kent van iets dat groter is dan de oefening zelf, en die wil begrijpen wat er dan eigenlijk gebeurt.

Voor wie genoeg heeft van presteren, ook in spirituele zin.

Voor wie stilte niet schuwt, maar zoekt.

Geen voorkennis nodig. Geen bijzondere vaardigheden. Geen geloof in iets bovennatuurlijks. Alleen een open hart en de bereidheid om even niets te doen.

Hoe dit boek te gebruiken?

Je kunt het lezen als een filosofische verkenning met andere woorden, de rituelen en stiltes als spiegel voor je eigen ervaring.

Je kunt het gebruiken als praktische gids, de rituelen, alleen of in een kleine groep beoefenen, de mantra's meenemen in je dagelijks leven.

Je kunt het gebruiken als basis voor meditatie, elke stilte als contemplatie, elke mantra als ankerpunt.

Maar het meest leeft dit boek wanneer je het niet gebruikt.

Wanneer je het leest, neerlegt, en merkt dat er iets is blijven hangen. Niet een idee, niet een techniek. Een herinnering. Aan wie je bent wanneer je even ophoudt te worden.

Dit boek is geschreven vanuit de overtuiging dat ethiek geen systeem is van regels en geboden, maar een toestand die vanzelf ontstaat wanneer je diep genoeg thuis bent gekomen in jezelf.

Niet: wees goed.
Maar: wees stil.
En uit die stilte, als een bron diep in de bergen,
ontspringt vanzelf wat goed is.

Niet als prestatie.

Als natuurlijkheid.

Als zijn.

Ronan
Belsele, 2026

DEEL I

DE STILTE

Wat zij is. Wat zij doet. Wat zij van je vraagt.

Vooraf

Dit deel is geen instructie. Het is een uitnodiging om even stil te staan bij iets wat je misschien al lang kent, maar nog niet helemaal hebt benoemd.

De stilte.

Niet de stilte als afwezigheid van geluid, al is dat soms een goede deur. Maar de stilte als een toestand van zijn. Als de grond waarop je staat. Als de ruimte waarin je leeft, ademt, voelt, ook al merk je haar zelden op.

Dit boek gaat over rituelen en over zeven innerlijke kwaliteiten die de rituelen oproepen. Maar voordat we daar komen, is het goed om te begrijpen waaruit ze groeien. Vanuit welke bodem ze oprijzen. Dat is de stilte.

Wie de stilte begrijpt, niet intellectueel, maar van binnenuit, zal de rituelen anders beleven. Niet als oefeningen die je uitvoert, maar als deuren die je opent. En wie de zeven stiltes herkent, zal ze niet leren als deugden, maar ze herkennen als iets wat al in hem of haar aanwezig was. Wachtend om gezien te worden.

Dit deel is in twee secties opgebouwd. De eerste sectie verkent de stilte breed: wat zij is, wat zij niet is, hoe zij werkt, wat zij van de mens vraagt en wat zij hem geeft. De tweede sectie, de Veldenleer, gaat dieper: zij beschrijft de vier lagen of velden van de stilte, zoals ze zich ontvouwen in de beoefening.

Je kunt dit deel lezen als voorbereiding op de rituelen.
Je kunt het ook gebruiken als basis voor meditatie. Elke
sectie als een contemplatie op zichzelf.

Of je kunt het gewoon lezen, het neerleggen, en kijken
wat er is blijven hangen.

Dat is misschien wel de beste manier.

Sectie 1

Wat is Stilte?

1.1 : Wat stilte niet is

Laten we beginnen met wat stilte niet is. Niet omdat het nuttig is om dingen uit te sluiten, maar omdat de gewone betekenis van het woord ons in de weg kan zitten.

Stilte is niet het ontbreken van geluid. Je kunt midden in het verkeer zijn en toch in de stilte verblijven. Je kunt in een klooster zitten en toch onrustig zijn, afgeleid, verstrooid. Geluid en stilte zijn niet elkaars tegenstellingen.

Stilte is ook niet het ophouden van gedachten. Wie meditatie beoefent, kent de illusie dat de geest "leeg" moet zijn en de frustratie als dat niet lukt. Maar die illusie is een misverstand. De gedachten kunnen er zijn. Zij hoeven je alleen niet mee te sleuren. Stilte en denken zijn niet onverenigbaar.

Stilte is geen passiviteit. Ze is niet het tegenovergestelde van handelen. De stilste mensen die ik ken, zijn soms de meest actieve. Ze handelen vanuit een centrum dat niet beweegt, ook al beweegt alles eromheen.

En stilte is zeker geen prestatie. Je kunt haar niet verdienen. Je kunt haar niet afdwingen. Ze is geen toestand die je bereikt na lang genoeg oefenen, alsof er ergens een finish is waar de stilte je opwacht.

Al deze misverstanden leiden tot dezelfde vergissing: dat de stilte iets is wat je nog niet hebt, maar wat je kunt veroveren. En die vergissing is precies wat de stilte op afstand houdt.

1.2 : Wat stilte wel is

Stilte is een toestand van aanwezigheid zonder agenda. Een manier van zijn waarbij je volledig hier bent, niet verdeeld over verleden en toekomst, niet gevangen in zorgen en verwachtingen, niet bezig met wie je bent of zou moeten zijn.

Ze is de ruimte waarin alles kan bestaan zonder dat het je meesleurt. De gedachten zijn er, maar je bent niet je gedachten. De emoties zijn er, maar je bent niet je emoties. De wereld is er, maar je bent niet verloren in de wereld.

Je bent de ruimte. En die ruimte is stilte.

Laozi beschreef het met zijn bekende beeld van het wiel: dertig spaken komen samen in de naaf, maar het is de leegte in de naaf die het wiel bruikbaar maakt. Zo is het ook met de mens: het zijn niet de activiteiten, de

gedachten, de rollen die het leven mogelijk maken, het is de leegte, de stilte, de ruimte ertussenin.

Die leegte is niet niets. Ze is alles. Ze is het dragende. Ze is de bron.

In de Dao de Jing wordt de Dao beschreven als datgene wat aan alles voorafgaat, wat alles draagt, wat niet te benoemen valt maar wat alles mogelijk maakt. De stilte die hier bedoeld wordt, is niet de Dao zelf, maar ze is de menselijke toegang tot die werkelijkheid. De stilte is de deur.

1.3 : De mens als ritueel wezen

Waarom hebben mensen altijd rituelen gekend? In alle culturen, in alle tijden? Geen volk zonder ritueel. Geen beschaving zonder de behoefte om bepaalde momenten te markeren, te heiligen, te omringen met een gestileerde handeling die meer betekent dan de handeling zelf.

Omdat de mens een wezen is dat zin zoekt. Niet alleen voedsel en onderdak en veiligheid, maar betekenis. Verbinding. Het gevoel dat er meer is dan de oppervlakte van de dingen.

En de rituelen zijn de plek waar die diepte wordt aangeraakt.

Rituelen zijn geen magie. Ze zijn geen poging om de werkelijkheid te manipuleren. Ze zijn een gebaar van ontvankelijkheid. Een manier om te zeggen: ik ben hier. Ik ben aanwezig. Ik open mij voor wat er is.

In de daoïstische traditie staan rituelen altijd in dienst van overgave en loslaten. Ze zijn geen poging om het goddelijke af te dwingen, maar om de mens te openen voor wat er altijd al is. De Dao laat zich niet afdwingen. Ze laat zich alleen ontvangen.

De rituelen in dit boek zijn in die geest geschreven. Ze zijn uitnodigingen, geen verplichtingen. Ze zijn deuren, geen systemen. En de stilte is de ruimte waarin ze werken.

1.4 : Stilte en het westerse leven

We leven in een tijd die de stilte systematisch verdrijft.

Niet altijd bewust. Niet altijd kwaadwillig. Maar de structuur van het moderne westerse leven is niet ingericht op stilte. Ze is ingericht op productiviteit, op prikkels, op verbinding, de oppervlakkige verbinding van het scherm, niet de diepe verbinding van aanwezigheid.

Het resultaat is een wijdverbreide vorm van innerlijke dakloosheid. Mensen weten niet meer hoe het voelt om thuis te zijn in zichzelf. Ze zijn constant bezig, constant bereikbaar, constant in beweging en toch moe. Niet moe

van het werk. Moe van zichzelf. Van het voortdurende lawaai van de eigen geest.

De stilte is geen luxe voor wie het zich kan veroorloven. Ze is een basisnoodwendigheid. Zoals slaap. Zoals voedsel. Zoals liefde. Zonder stilte, echte stilte, niet de pauze tussen twee schermtijden, verliest de mens zijn ankerpunt. Zijn centrum. Zijn thuis.

Dit boek gaat niet over terugtrekken uit het leven. Het gaat over thuiskomen in het leven. Midden in de drukte, midden in de relaties, midden in de zorgen en vreugden van het alledaagse. De stilte is geen vlucht. Ze is de manier waarop je aanwezig kunt zijn, echt aanwezig, niet als een automaat die functioneert, maar als een mens die leeft.

1.5 : Wat de wetenschap zegt

Wat wijzen en mystici al eeuwen wisten, begint de wetenschap nu te bevestigen.

Hersenonderzoek toont aan dat meditatie en contemplatieve praktijk meetbare veranderingen teweegbrengen in de structuur en werking van de hersenen. Gebieden die te maken hebben met aandacht, emotieregulatie en zelfbewustzijn worden sterker. Het amygdala, het centrum van stressreactie en angst, wordt rustiger. De prefrontale cortex, het centrum van bewust oordelen en kiezen, wordt actiever.

Het stresshormoon cortisol daalt bij regelmatige beoefening. Endorfines, dopamine en oxytocine, stoffen die verbonden zijn met welzijn, motivatie en verbondenheid, nemen toe. Het immuunsysteem wordt sterker. De bloeddruk daalt. De slaap verbetert.

Maar misschien het meest interessante: bij mensen die bidden of mediteren worden dezelfde hersengebieden actief als bij communicatie met een dierbaar persoon. Het brein reageert alsof het werkelijk in contact staat met iets buiten zichzelf. Of dat "iets" nu persoonlijk of onpersoonlijk wordt gedacht, als God of als veld of als Dao, het effect is hetzelfde: een diep gevoel van verbondenheid, van gedragen worden, van thuis zijn.

Ook de moderne kwantumfysica biedt aanknopingspunten. Het inzicht dat de werkelijkheid op diep niveau geen verzameling losse deeltjes is, maar één onderling verbonden veld van mogelijkheden, sluit naadloos aan bij de daoïstische visie op de Dao als de bron waaruit alle vormen tijdelijk oprijzen. De leegte tussen de handen, de stilte tussen twee ademhalingen, ze zijn geen afwezigheid, maar potentiële volheid. Precies zoals het kwantumvacuüm bruist van ongeboren mogelijkheden.

Dit zijn geen bewijzen. De stilte laat zich niet bewijzen. Maar het zijn aanwijzingen dat wat de beoefenaar ervaart, niet alleen een subjectieve indruk is. Wanneer ik in dit boek daoïstische beelden gebruik, Wuji, wu wei, of een verbinding leg met de kwantumfysica, doe ik dat vanuit herkenning, niet vanuit wetenschappelijke claim. Het zijn mijn beelden. Ze mogen je helpen. Ze

mogen je ook koud laten. De stilte heeft jouw woorden nodig, niet de mijne.

1.6 : Stilte als ethiek

Er is een laatste dimensie van de stilte die ik hier wil benoemen, voordat we dieper gaan in de Veldenleer: de verbinding tussen stilte en ethiek.

In het Westen hebben we ethiek en spiritualiteit grotendeels losgekoppeld. Ethiek is iets wat je leert, een stelsel van regels, plichten, geboden. Je doet het goede omdat het hoort. Omdat het moet. Omdat er consequenties zijn als je het niet doet.

Maar er is een andere ethiek mogelijk. Een ethiek die niet uit regels groeit, maar uit toestand. Uit zijn.

Wanneer je diep genoeg in de stilte bent, wanneer je je verhaal even loslaat, wanneer je de ruimte ervaart die je werkelijk bent, dan ontstaat er vanzelf iets wat je "goed handelen" zou kunnen noemen. Niet als prestatie. Als natuurlijkheid.

Wie echt aanwezig is bij de ander, kan de ander moeilijk kwaad doen. Wie werkelijk luistert, oordeelt minder. Wie loslaat wat hij niet kan vasthouden, grijpt minder. Wie zichzelf als golf in een oceaan herkent, ziet de ander als dezelfde golf en de scheiding verdwijnt.

Dit is wat de daoïstische traditie bedoelt met De, de innerlijke kracht die vanzelf goed handelt. Niet omdat ze het moet, maar omdat ze niet anders kan. Omdat ze haar eigen natuur volgt. En de natuur van de mens, diep genoeg gezien, is verbondenheid.

De zeven stiltes in Deel III van dit boek zijn precies dat: zeven toestanden die vanzelf ontstaan wanneer je thuis bent gekomen in jezelf. Zeven manieren van in-de-wereld-zijn die geen regels zijn, maar herinneringen. Aanwezigheid. Luisteren. Ontvangen. Loslaten. Geduld. Compassie. Handelen zonder doener.

Je hoeft ze niet te leren. Je hoeft ze alleen te herkennen.

1.7 : Hoe te oefenen

Dit boek is geen meditatieboek in de technische zin. Je hoeft niet te leren zitten, ademen of je geest te trainen. Maar er zijn een paar houdingen die helpen om de stilte te betreden, of beter: om te stoppen met haar te vermijden.

De eerste is vertraging. Stilte heeft tijd nodig. Niet veel tijd maar echte tijd. Geen gehaaste stilte. Geen pauze tussen twee taken. Maar het bewuste besluit om even nergens te moeten zijn.

De tweede is lichamelijkheid. De stilte is geen hoofdzaak. Ze is een lichaamszaak. Ze bevindt zich in de adem, in de voeten op de grond, in de handen die rusten. Wie de stilte zoekt uitsluitend via het denken, zal haar missen. Het lichaam is de toegang.

De derde is herhaling. Niet als methode, maar als trouw. De stilte verdiept zich door regelmatig terug te keren, niet omdat je dan "beter" wordt in stilte, maar omdat de ruimte vertrouwd wordt. Zoals een huis vertrouwd wordt door er te wonen.

De vierde, en misschien de belangrijkste, is vriendelijkheid. Ten aanzien van jezelf. Er is geen goed of slecht in de beoefening van stilte. Er is geen slagen of falen. Er is alleen dit moment, en jouw aanwezigheid erin hoezeer die aanwezigheid ook verdeeld, afgeleid of onrustig mag zijn.

De stilte aanvaardt alles. Ze veroordeelt niets. Ze wacht geduldig, niet buiten jou, maar in jou.

Sectie 2

De Stilte: Een Veldenleer

De vier lagen van de stilte

Er is een stilte die je kent.

En een stilte die je bent.

En een stilte die je nooit verlaten hebt.

Dit is geen hiërarchie. Geen ladder. Het zijn lagen die elkaar doordringen, zoals water dat dieper wordt zonder zijn oppervlak te verliezen.

Eerste laag : De stilte van afwezigheid

Geen geluid. Geen woorden. Geen verkeer, geen muziek, geen stemmen.

Dit is de stilte die je kunt meten. Ze is nuttig, omdat ze de voorwaarde schept voor wat kan komen. Maar ze is niet de stilte waarover dit gaat. Ze is alleen haar deur.

Je sluit je ogen. Je ademt. De wereld wordt stiller. Dit is goed. Dit is het begin.

Veel mensen kennen alleen deze laag, en ze denken dat dit alles is. Ze zoeken de stille kamer, de natuur, de ochtend voor de dag begint. En die zoektocht is goed want de uiterlijke stilte kan de inwendige helpen ontstaan. Maar ze is niet hetzelfde.

Er zijn mensen die de uiterlijke stilte nooit vinden, in een druk gezin, in een lawaaiige omgeving, in een leven vol verplichtingen en die desondanks iets kennen van de diepere lagen. En er zijn mensen die dagelijks in volledige uiterlijke stilte zitten, en die toch nooit echt stil worden.

De eerste laag is de deur. Maar de deur is niet het huis.

Tweede laag : De stilte van het denken

De gedachten zijn er nog maar je hangt er niet meer aan. Ze komen, ze gaan. Alsof je aan de oever van een rivier zit, kijkend naar bladeren die voorbijdrijven. Je wordt niet meegezogen. Je bent de ruimte waarin de rivier stroomt.

Je zit. Een gedachte verschijnt. Je volgt haar niet. Ze verdwijnt. Dan, even, heel even, is er niets. Daar. Dat.

Dit is de stilte die meditatiebeoefenaars leren kennen. Ze is niet gemakkelijk te bereiken of beter: ze is niet moeilijk te bereiken, maar ze is moeilijk vol te houden. De geest wil bewegen. Hij is gemaakt voor beweging. Het is zijn natuur.

Maar die natuur hoeft hem niet te beheersen. De gedachten kunnen er zijn zonder dat jij je erin verliest. En in die vrijheid, de vrijheid van niet-meegesleurd worden, is de tweede laag van de stilte.

Ze heeft iets bevrijdend. Voor het eerst ervaar je dat je niet je gedachten bent. Dat er een ruimte is tussen jou en wat er in je hoofd gebeurt. En in die ruimte is stilte.

Alfred Korzybski, de grondlegger van de algemene semantiek, wees er zijn hele leven op: de kaart is niet het territorium. Het woord is niet het ding. En het verhaal dat je over jezelf vertelt, de gedachten over wie je bent, wat je voelt, wat er van jou verwacht wordt, dat verhaal is niet jij. Het is een kaart. Soms nuttig. Maar nooit het hele territorium.

De tweede laag van de stilte is de ontdekking dat je groter bent dan je verhaal.

Derde laag : De stilte van het bewustzijn

Dit is geen afwezigheid. Dit is aanwezigheid zonder grens. Je voelt haar niet met je zintuigen, die zijn gemaakt voor objecten. Je begrijpt haar niet met je denken, dat is gemaakt voor onderscheid.

Je kunt haar alleen zijn.

Je stopt met zoeken. Je stopt met willen. En dan, zonder dat je het verwacht, is er alleen ruimte. Geen hier, geen daar. Geen binnen, geen buiten. Alleen dit.

Dit is de stilte die de mystici bedoelen. De stilte die Meister Eckhart "Gelassenheit" noemt, overgave, loslaten, jezelf niet meer vasthouden. De stilte die in de Daode Jing beschreven wordt als wu wei, niet-doen, niet als passiviteit maar als handelen zonder weerstand. De stilte die Rumi beschrijft als het moment waarop de minnaar en de geliefde niet meer te onderscheiden zijn.

Ze is zeldzaam in haar volle intensiteit. Maar ze is niet zo vreemd als ze klinkt. Je kent haar, in flitsen, in momenten, in de randzone van een diepe meditatie of een intense oefening. Het moment waarop de beweging zichzelf beweegt. Waarop de adem ademt. Waarop er niemand meer is die iets doet, maar het doen gewoon doorgaat.

Dat is de derde laag.

Vierde laag : De stilte die je bent

Dit is de laag die geen laag meer is.

De stilte is er. Ze was er altijd al. De prikkels, de geluiden, de gedachten, de verlangens, stonden in de weg. Nu vallen ook die weg. Niet omdat je ze wegduwt. Omdat je ze doorziet. Ze zijn wolken. De hemel wordt niet beschadigd door wolken.

Je ademt. De wereld is er. De stoel is er. De ander is er. En jij, jij bent er ook. Maar niet zoals je dacht. Je bent de ruimte waarin alles verschijnt. Je bent de stilte waarin alles klinkt. Je bent thuis en je was nooit weg.

Dit is wat de daoïstische traditie "terugkeren naar de wortel" noemt. Niet een prestatie, maar een herkenning. Niet iets nieuws, maar iets vergeten. Het kind dat het nooit verloren had, maar het ook nooit benoemde. De volwassene die het vergat in de drukte van het worden.

En toch, zelfs hier, in de diepste laag, is er leven. Er is beweging. Er is warmte. De stilte is niet koud. Ze is niet leeg in de zin van inhoudsloos. Ze is vol, vol van een aanwezigheid die geen naam heeft maar die alles draagt.

De velden van de stilte

Deze vier lagen zijn geen treden. Het zijn velden, die elkaar doordringen, tegelijk aanwezig zijn, die je kunt betreden en verlaten zonder dat je iets verliest.

Je kunt in een rumoerige kamer zitten en toch in de stilte van het bewustzijn zijn. Je kunt in diepe meditatie zitten en toch afgeleid worden door een vlieg. De lagen zijn geen bezit. Ze zijn beschikbaarheid.

Er is geen methode die je naar de stilte brengt. Er is alleen het opmerken, keer op keer, geduldig, zonder oordeel, dat je al in de stilte bent. Dat je er nooit buiten was. Dat al het zoeken plaatsvond in de ruimte die je zocht.

De voorhof is de stille plek die je opzoekt. De oefening is het loslaten van gedachten zodra je ze opmerkt. De overgave is het ophouden met oefenen. En de thuiskomst is de herkenning dat dit, precies dit, hier, nu, het was. Het is. Het blijft.