

Ssst!



Stilte. Voor sommigen het toppunt van saaiheid, doodsheid; doodstil immers. Anderen hunkeren naar stilte, die welbeschouwd geen stilte is maar een subtiel klankevenwicht waarin slechts de sobere geluiden van de natuur tot ons doordringen. Maar waar vinden we dat nog, die ouderwetse stilte? In ons dicht bevolkte land wordt dat steeds moeilijker. Lawaaiige steden en snelwegen zijn hier nooit ver weg, en anders is er wel een landbouwvoertuig of vliegtuig dat de natuurlijke klankmix verstoort die we stilte noemen. De overheid heeft weliswaar officiële stiltegebieden geproclameerd, maar geluid trekt zich niets aan van die status. Zelfs in veel stiltegebieden dringt het gedruis van autowegen tot ons door.

En als we dan eindelijk op een stille plek zijn aangekomen, worden we vaak verrast door andere geluiden, onhoorbaar voor omstanders en onmeetbaar voor instrumenten. Het zijn de gedachten en oordelen die in onszelf opborrelen; onze innerlijke dialoog die nooit lijkt te verstommen. In een rustige omgeving schreeuwen juist deze verborgen klanken om aandacht. Het heeft weinig zin om zulke uitingen van onze rusteloze geest te onderdrukken. We kunnen slechts proberen om er zonder oordeel naar te kijken. Sommigen noemen dat mediteren.

Als er één maand in het jaar is die ons uitnodigt tot meditatie, tot inkeer en verstillung, dan is dat wel december met haar donkere dagen voor Kerstmis. Het vogelkoor is al lang verstomd, bloemen hebben zich teruggetrokken in de veilige aarde, bomen verschuilen zich achter hun ruwe bast. Zelfs de paddestoelen, die onlangs de herfst nog opfleurd, verbergen zich nu onder dorre bladeren. De natuur is sober, naar binnen gekeerd. Lage luchten en lange nachten versterken de verstilde sfeer. Want stilte laat zich het best proeven en ervaren in duisternis, wanneer we niet overstelpt worden door de stortvloed van visuele indrukken uit onze omgeving, als ook de beelden zwijgen. Ons meest populaire kerstlied begint ermee: Stille nacht, heilige nacht... Een verbond tussen stilte, duisternis en heil; tussen stilte, gezondheid en geluk.

Heilzame stilte is niet alleen een kwestie van afwezigheid van onnatuurlijke geluiden. Helemaal stil is het nooit, al was het maar omdat er altijd nog de subtiële muziek is van onze eigen ademhaling. Stilte kan bedreigend zijn, zo zelfs dat we ervan in paniek raken, het ritme van onze ademhaling aanzwelt tot oorverdovend lawaai. Doodstil maakt doodsbang. Heilzame stilte is verbonden aan verstillung, rust, het doven van de innerlijke dialoog. Dan ontdekken we dat woorden kennis verschaffen, maar dat stilte de bron is van weten.

Als je op dit moment stilte wilt ervaren, kun je maar beter ophouden met het lezen van deze rubriek. Ook het geschreven woord is een vorm van geluid; gematerialiseerde klanken die in je hersenen resoneren. Als je uiteindelijk doordringt tot de kern van stilte, ben je je daarvan niet bewust want de stilte zelf is opgelost. Je bent slechts. Je bestaat eenvoudig, zoals de ijle winterwind, een buigende rietstengel aan de oever van de grote plas, een fonkelende ster aan het firmament. Een gelukzalig moment van verbondenheid met het bestaan zelf.

Stille nacht, heilige nacht...

Eef Arnolds

De tekst is eerder verschenen in het tijdschrift Jonas 100. 2005.