

Inhoud

| | |
|---|----|
| 1 Vanuit een bruisend leven | 7 |
| 2 The silent killer | 13 |
| 3 Hoe de ziel wordt gevormd | 17 |
| 4 Reis in de stilte | 23 |
| 5 Tranen zijn het verdriet dat een thuis heeft gevonden | 30 |
| 6 Als een vlammeende ijsvogel | 36 |
| 7 De stilte verandert je zintuigen | 46 |
| 8 De baarmoeder van het gebed | 53 |
| 9 In het begin was er logica | 60 |
| 10 Een begin van bidden | 71 |
| 11 Het vliegende tapijt in Filadelfia | 78 |

| | |
|--|-----|
| 12 De kosmische dans | 88 |
| 13 We worden geboren met honderd talen | 93 |
| 14 Een geheime wegwijzer | 106 |
| 15 Bidden zonder vragen | 116 |
| 16 Thuishavens. Uitgangspunten. Lanceerplatformen. | 124 |
| 17 Broken horses | 132 |
| 18 Aanleren vereist afleren | 138 |
| 19 Storm en windstilte | 145 |
| 20 Ontmoet de dag voordat de dag jou ontmoet | 152 |
| 21 Mijn onrust is bij U bekend | 160 |
| 22 Epiloog | 169 |
| Eindnoten | 173 |

1. Vanuit een bruisend leven

Ik was een spraakzaam kind. Ik ben een spraakzame volwassene en waarschijnlijk verandert dat niet meer. Het spelletje ‘wie het langst zijn mond dicht kan houden’ vond ik als kind heel vervelend. Dan moet je elkaar aftroeven in de kunst van het zwijgen en proberen om door gebaren en gekke bekken de ander ‘uit zijn rol’ te halen, zodat die in de lach schiet. Voor een chronische prater als ik was het spel tot mislukken gedoemd nog voor het was begonnen.

Mijn ouders kwamen na de oudergesprekken op school altijd met dezelfde boodschap thuis: de leraren vonden me een aardige jongen, maar wel een ongelooflijke kletskaus. Dat moest echt verbeteren ... maar het werd nooit beter. Als ik van school thuiskwam, had ik niet eens de tijd om rustig naar de wc te gaan. Ik had zo veel aan mijn moeder te vertellen dat ze voor de wc-deur bleef staan om te luisteren. Ze was gezegend met engelengeduld en bleef daar tot ik weer naar buiten kwam, terwijl ik verderging met mijn gedetailleerde verslag. En zo is het gebleven.

Ik schrijf vanuit een bruisend leven. Ik houd van geluid. Zoals gezegd, praat ik graag en veel, luister bijna altijd naar muziek, fluit of neurie als ik met mijn handen werk. Bovendien val ik graag in slaap bij het vage geluid van de radio op het nachtkastje. In mijn werk ben ik van 's morgens tot 's avonds omgeven door

mensen, telefoontjes en een dagelijkse hoeveelheid e-mail die eigenlijk te groot is om te beantwoorden. Eerlijk gezegd houd ik van dit leven. Maar zelfs wat je leuk vindt, kan je opbreken, wanneer je je alleen maar voort laat stuwen door behoeften van buitenaf en door verwachtingen van jezelf of van anderen.

Juist hierom denk ik dat ik bij uitstek geschikt ben om een boek te schrijven over stilte. Om iets te zeggen tegen iedereen die er net als ik doorgaans geen enkel probleem mee heeft omringd te zijn door mensen, muziek, gepraat en reuring. Om vanuit déze positie te proberen onder woorden te brengen wat er in je leven kan gebeuren, alleen maar doordat je er bewust voor kiest om geluid van buitenaf voor een moment het zwijgen op te leggen. Doe dat elke dag, is mijn boodschap. Mogelijk is mijn eigen luidruchtige leven een voorwaarde om te kunnen schrijven over de stilte als een belangrijk onderdeel voor de wederopbouw van een verborgen innerlijk leven. Een innerlijk leven dat wordt gekenmerkt door kwaliteit, stabiliteit en – vooral – stille wonderen.

Niet wat je níét wilt horen, maar wat je verlangt om wél te horen, dat is de grote vraag. Als je voor stilte kiest, voeg je niet echt iets toe; je geeft er alleen de voorkeur aan een tijdspanne niet te vullen met iets. Je laat die tijd leeg, zodat die door iets anders kan worden gevuld. Niet iets wat jijzelf of iemand anders bijdraagt, maar iets wat naar je toe komt uit een andere wereld. Een wereld waarin de tijd niet omvliegt; een wereld waarin je het kloppen van je eigen hart kunt horen, je eigen verlangen kunt opmerken; en waarin de mogelijkheid zich voordoet dat je nuances gaat verstaan, die je in staat stellen goud van prullaria te onderscheiden. Want als je een poosje naar dat ‘niets’ luistert, ontwaar je daarin geleidelijk een ritme en een melodie. En een duurzamere manier van leven, denk ik.

Stilte is de luxe van de toekomst. Ik ontmoet steeds vaker mensen die woorden als ‘kalmte en rust’, ‘stilte’ en ‘stilheid’ noemen, wanneer hun wordt gevraagd waarnaar ze het meest verlangen. Ik ben een van die mensen; vandaar dit boek. Ja, ik schrijf vanuit een bruisend leven, maar dat leven is tegenwoordig stevig verankerd in stilte. Over deze ‘stilteverankering’ schrijf ik. Het gaat mij niet om vluchten uit een bruisend naar een ander, stiller leven. Maar ik heb een thuishaven nodig, een plek om aan te leggen; een verankering in de stilte. Een plaats waar ik het gekwetter, de telefoontjes, alle mensen die iets van me willen, en de continue stroom berichten kan achterlaten. En dat elke dag een poosje, één dag in de week geruime tijd en éénmaal per jaar een langere aaneengesloten periode.

Stilte zie ik als de veronachtzaamde kracht die ons kan terugbrengen naar een leven met zowel wortels als vleugels. Wanneer je de stilte uitnodigt, schuif je al het andere opzij. Het is alsof je een holte, een open plek uithakt, en als dat eenmaal is gebeurd, is het de kunst om die niet met iets anders te vullen. In elk geval niet direct. Voordat je zelfs maar in de buurt komt van wat lijkt op activiteit, moet je een vriend van de stilte worden. Stilte is als een schuwe vogel, die je heel voorzichtig moet benaderen.

Velen van ons weten wel dat stilte zowel heerlijk als krachtig kan zijn. Hoe zou het dan komen dat toch maar zo weinigen ervan genieten? Misschien vermijden we stilte, omdat ze vreemd, zelfs beangstigend is geworden. Zo verging het mij tenminste, tot er iets gebeurde, wat mijn manier van denken zou veranderen.

Omdat het meeste in mijn leven wordt bepaald door kinderen en boeken, weet ik precies wanneer dat was. Tijdens het onderzoek voor mijn boek *Ett brustet halleluja* [*Een gebroken halleluja*, 2009], zat ik vaak in de bibliotheek van Gotenburg. Het

was op een dag dat ik me verdiepte in het hoofdstuk over de klank van een mens. Dus niet zozeer wat hij zegt, maar wat anderen horen, wat klinkt in en om hem heen. Ik las over de verhouding tussen leegte en geluid, resonantie en klank. Hoe precies weet ik niet meer, maar ik stuitte op een boek over muziekwetenschap, dat ik vermoedelijk nooit had gevonden als ik ernaar had gezocht. Toeval wantrouw ik, dus ik denk dat het de bedoeling was dat ik op de grote trap in de bibliotheek een beetje afwezig door het boek *Tön och tystnad* [*Toon en stilte*] van musicoloog Per-Anders Hellqvist zou bladeren. Want daarin vond ik een kort citaat dat me een ander perspectief op stilte gaf.

Ik dacht altijd dat ik een gezelschapsmens was en dat ontmoetingen en gesprekken me de energie en richting gaven die ik nodig had. Stilheid en stilte waren voor anderen. Zo denk ik niet meer. Juist de ‘sociale mens’ heeft stilte nodig. Per-Anders Hellqvist schrijft: ‘Stilte is geen nulstand. Stilte is vol inhoud. In de stilte wordt de dikke deken van onze dagelijkse akoestische omgeving weggenomen. Dan worden we opeens de onverwachte rijkdom daaronder gewaar, zoals een diepzeeduiker de wonderen van de zeebodem ontdekt.’ Hellqvists beeld zou afkomstig kunnen zijn uit een brochure van de reisorganisatie Zielsreizen bv. Zijn korte tekst heb ik wel honderd keer gelezen, in ontelbare contexten geciteerd en nog steeds ervaar ik een aantrekkingskracht met betrekking tot die woorden, die ik niet precies kan verklaren. Misschien omdat ik mezelf op een intuïtieve manier herken als die diepzeeduiker die de wonderen van de zeebodem ontdekt.

Het beeld is onmiddellijk prachtig. Stilte is geen lege en kale kamer waarin ik door stilzitten een beter mens word. Het is als een duik in een element dat wemelt van leven, variatie en schoonheid. Je komt onder de oppervlakte van het bestaan.

Duiken in die uitgestrekte stilte kan sluimerende herinneringen tot leven wekken; biedt ons de kans dat we de goudader die door ons leven loopt, ontdekken, die grootsheid die zonder stilte nooit de kans krijgt om tot leven te worden gewekt. Maar je moet het wel wagen om te duiken. Om je voeten van die schijnbaar veilige steiger los te maken en door het oppervlak te breken om af te dalen in de wereld die daar altijd is.

De tekst nagelde me ooit vast en heeft me sindsdien niet meer verlaten. Ik besepte wat ik miste. Als man van middelbare leeftijd verlangde ik – moe van het gekwetter in een fijn maar ‘over-akoestisch’ leven – naar een geheime plek ergens diep vanbinnen. Ik werd me bewust van het verschil tussen stilte en leegte. In de stilte is een volheid die het leven kan laden met kwaliteit. Ik begon te begrijpen dat er in de stilte een energie schuilgaat, die het hele leven kan doordeseemen.

Niemand hoeft me te vertellen dat er vreselijk zware stiltes zijn. Geen onderwaterwereld met schitterend koraal, maar verstikkende stiltes die alleen maar toedekken; de weigering om te communiceren, die ‘zwijgen’ wordt genoemd. Ook hoeft niemand me te zeggen dat stilte soms pijnlijke herinneringen tot leven kan wekken. Herinneringen aan gebeurtenissen die we hadden willen missen of aan mensen met wie we het hadden willen uitpraten, maar waarvoor nooit tijd was. Stemmen die voortijdig stilvielen en liederen die nooit werden gezongen. Toch herhaal ik met de eigenwijsheid van een dwaas dat stilte helend kan zijn en heel, heel erg fantastisch.

Dit boek komt voort uit mijn eigen verlangen, maar het is ook een verslag van de tocht die mij de afgelopen dertig jaar in landschappen heeft gebracht, die ik graag had willen ontdekken toen ik jonger was. Een soort reisverslag. Zou ik enkele moediger besluiten hebben genomen, als ik had geweten wat ik nu weet? Was een deel van de pijn me misschien bespaard gebleven

en zou ik anderen pijn hebben bespaard? Voor nu lijkt dit niet het belangrijkste. Het belangrijkste is het inzicht dat de weg naar 'stilteverankering' niet bijzonder lang is én dat het nooit te laat is. Stilte is binnen handbereik.

2. The silent killer

Tot ver in de twintigste eeuw dienden kanaries als een soort levensverzekering voor Britse mijnwerkers. Die mijnwerkers werkten onder extreem zware omstandigheden, vooral bedreigd door koolmonoxide. Het zowel kleur- als reukloze gas was verdraderlijk en werd *the silent killer* genoemd. Wie een koolmonoxidevergiftiging opliep, kon ernstige neurologische schade oplopen of de verstikkingsdood sterven. Omdat de longen van kanaries gevoeliger zijn dan die van mensen, reageerden zij snel op het onzichtbare gas. De mijnwerkers namen daarom kooien met kanaries mee in de mijnschacht. Als de kanarie zijn veren opschudde, stopte met zingen of gewoon doodging, was dat voor de mijnwerkers het signaal om de mijn snel te verlaten, de frisse lucht in.

Op het gevaar af dat ik klink als een onheilsprofeet, zeg ik dat er een kanarie is, die nu bijna helemaal is gestopt met zingen. Zo slaat hij alarm over een van de ernstigste bedreigingen voor ons milieu op dit moment: geluidsverontreiniging. Stille plekken zijn op onze planeet weldra niet meer dan een herinnering. Stille kan worden beschouwd als een fenomeen dat met uitsterven wordt bedreigd, en hierdoor bestaat de kans dat we een serie besluiten nemen, die fataal kunnen zijn voor de toekomst van de aarde.

Brieven uit de hel is het meest verkochte boek van de Engelse schrijver C.S. Lewis. Toen dit meesterwerk voor de eerste keer uitkwam, had een klein fragment eruit al als een ‘kanarie’ moeten werken. Het boek had in de vorige vertaling als ondertitel ‘Een duivel onderwijst zijn neefje hoe hij christenen verleidt’.

Oom Schroeflik is een ervaren duivel. Zijn neefje Galsem staat nog aan het begin van zijn demonische carrière en heeft de opdracht gekregen om een jonge man te verleiden tot de richting van het kwaad. In de bedoelde passage vertelt oom Schroeflik, via zijn assistent-schrijver Paddepijp, over een huis waar overal zo’n moordende stank hangt, dat het zelfs de tuinman opvalt, hoewel hij daar pas vijf jaar is. Ook gasten die alleen maar een weekend op bezoek komen, nemen bij vertrek iets van de lucht mee. ‘De hond en de kat zijn ermee besmet’, schrijft oom Schroeflik.¹ Hij vervolgt: ‘Het vertoont een miselijkmakende overeenkomst met de manier waarop de hemel is beschreven door een van de menselijke schrijvers: Daar is enkel leven en wat er geen muziek is, is daarom stilte.’²

‘Muziek en stilte, wat haat ik deze dingen!’ schrijft Schroeflik dan.³ Hij legt aan de jonge duivel-in-opleiding uit hoe de ‘vorst van de duisternis’ ooit zijn intrede deed in de hel en dat met hem het lawáái kwam. ‘Lawaai – het grote dynamisme, de hoorbare manifestatie van al wat juichend, manhaftig en meedogenloos is.’ En: ‘Lawaai, ons enige schild en pantser tegen domme twijfels, wanhopige bedenkingen en onmogelijke verlangens. (...) Uiteindelijk zullen wij het hele universum in lawaai veranderen. We hebben wat de aarde betreft al grote stappen in die richting gedaan.’⁴

C.S. Lewis’ voorspellingen zijn nu kille feiten. Er zijn kaarten die laten zien dat het aantal stille plekken op aarde – dat wil zeggen die plaatsen waar we het geluid of het lawaai dat we zelf hebben gemaakt, kunnen vermijden – in een razend tempo