

*De stem van
de stilte*

samengesteld door Tom Zwaenepoel

De stem van de stilte

Dit boek draag ik op aan mijn ouders.

INHOUD

| | |
|----|--|
| 5 | Inhoud |
| 9 | Inleiding |
| 18 | Wat is er te winnen met stilte? |
| 21 | De ene stilte lijkt nooit op de andere |
| 27 | De stille mens heeft een sterke stem |
| 30 | Alleen zijn |
| 33 | Dankbaarheid |
| 34 | Dood |
| 39 | Eenzaamheid |
| 41 | Engel |
| 42 | Gebed |
| 45 | Gedachte |
| 47 | Geest |
| 50 | Geluid |
| 52 | Geluk |
| 55 | Gemoed |
| 56 | Geschiedenis |
| 57 | Geweten |
| 58 | God |
| 65 | Hart |
| 66 | Kerk |
| 67 | Kindertijd |
| 68 | Klooster |
| 74 | Kosmos |
| 75 | Kunst |
| 79 | Leven |
| 89 | Liefde |
| 92 | Lijden |

| | | | |
|-----|----------------|-----|-----------|
| 94 | Literatuur | 164 | Ziel |
| 98 | Luisteren | 167 | Zwijgen |
| 102 | Meditatie | 179 | Conclusie |
| 105 | Muziek | 181 | Register |
| 110 | Nacht | 204 | Biografie |
| 114 | Natuur | | |
| 121 | Oorlog | | |
| 123 | Ouderdom | | |
| 124 | Politiek | | |
| 125 | Religie | | |
| 127 | Rust | | |
| 130 | Ruzie | | |
| 131 | Spiritualiteit | | |
| 132 | Taal | | |
| 134 | Tijd | | |
| 135 | Toespraak | | |
| 138 | Uitvinding | | |
| 139 | Vrede | | |
| 141 | Vreugde | | |
| 143 | Vriendschap | | |
| 145 | Waarheid | | |
| 148 | Wachten | | |
| 150 | Wereld | | |
| 154 | Wijsheid | | |
| 157 | Woede | | |
| 158 | Woestijn | | |
| 161 | Woord | | |

***Ween niet omdat het
voorbij is, maar lach
omdat het zo mooi was.***

— Gabriel García Márquez

INLEIDING



Als de stilte tot mij spreekt, luister ik naar haar.

Het lijkt erop dat alleen oude mensen in staat zijn om naast elkaar te zitten, niets te zeggen en nog steeds tevreden te zijn. Jonge mensen – vaak ongeduldig – verbreken graag de stilte. Ze zijn verslaafd aan hun smartphone of iPad en voeden zich met woorden of muziek. Hoe zouden zij leven, mochten ze noodgedwongen afstand doen van de moderne technologische samenleving? Als mobiel telefoneren of internetten niet meer mogelijk zou zijn? Als communicatie niet langer op afstand gebeurt, maar heel dichtbij? Als ze niet anders kunnen dan praten met mensen die toevallig naast hen wandelen, sporten of rusten? Als ze gedwongen worden om te luisteren naar een prachtige stem: de stem van de stilte?

Een antwoord vond ik bij mijn leerlingen, toen ze in 2010 hun bezinnings- en sportdagen in het Nationaal Park van de Morvan doorbrachten. De locatie voor deze vijfdaagse tocht was een bosrijk decor in de Bourgogne, bestaande uit een ruw landschap, geïsoleerde dorpen en verspreide bevolking. Tijdens een van de wandelingen wandelde ik met mijn collega Benny achter een groep

tweedejaars aan, door bossen en langs wijngaarden. Af en toe bleven we stilstaan, keken om ons heen en wazen bewust naar iets dat we niet zagen. Was het een eendeloze oceaan, een onbewoonbaar eiland of een groot, stil huis?

Het was alsof we een reis door het leven maakten, waarbij de afwezigheid van geluiden ons aanspoorde om naar binnen en naar boven te kijken. Vaak stonden we voor de keuze: blijven staan of doorwandelen. Uiteindelijk bereikten we onze bestemming: de eeuwenoude basiliek Sainte-Marie-Madeleine op de heuvel van Vézelay. Hier dankten we God voor een onvergetelijk avontuur, voor de schoonheid van de natuur en de hechte vriendschapsbanden. Hier kwamen we tot het besef: door (even) stil te staan kun je een stap vooruit zetten en ondervind je dat het leven een opwaartse beweging kent: van de spelonk via de heuvel en de toren naar de hemel. Als het stil is in de natuur, denkt de mens na over zichzelf, zijn omgeving en het leven.



Het zwijgen zoekt naar antwoorden, ook in Buchenwald. Elk jaar sluiten de laatstejaars van de abdijschool van Zevenkerken hun bezoek aan het concentratiekamp af met een stille wandeling langs een herdenkingsmonument. Ze zwijgen uit respect voor de 56.000 slachtoffers en volgen de symbolische weg van de dood

naar het leven: eerst de ‘Straat van de Naties’ met drie ringgraven, dan majestueuze trappen, een klokkentoren en een beeldengroep. Elf bronzen beelden die gevangenen voorstellen, kijken over de hoofden van de bezoekers heen met vaste blik in dezelfde richting. In de verte klinkt de echo van hun ontroerende lied over arbeid, hoop, liefde, geloof en vrijheid. Hun stomme stem drukt de hunkering uit naar een nieuw en beter leven. Op deze ‘Golgota van de twintigste eeuw’ komt de mens tot het besef dat stilte niet altijd de sleutel voor vreugde en geluk is. Deze plek in het groene hart van Duitsland (Thüringen) roept heel wat vragen op: waar was God? Waarom heeft Hij gezwegen? En waarom bleven de burgers van Weimar – op acht kilometer van Buchenwald – zo stil? Tot op de dag van vandaag kunnen stiltemomenten de waarheid verzwijgen. Mensen zwijgen als ze geen feiten willen weerleggen of goedkeuren, zoals tijdens vredesonderhandelingen en klimaatconferenties. Stilte kan protest, revolutie, vernieuwing belemmeren en kan illustreren dat we naast elkaar leven en alleen nog met onszelf begaan zijn.



Het leven bestaat uit symbolen en put kracht uit de interpretatie die men eraan geeft. Bij zijn eerste verschijning op de loggia van de Sint-Pietersbasiliek slaagde paus Franciscus erin om tienduizenden mensen stil te

krijgen. Vooraleer Jorge Mario Bergoglio als bisschop van Rome zijn volk wilde zegenen, verzocht hij de toegestroomde massa om in stilte aan de Heer te vragen hem te zegenen. Met het verzoek om het even stil te laten worden begon Franciscus' pontificaat.

In grootsteden fungeren kerkgebouwen als oasen van stilte. Hier vinden toeristen rust en inspiratie. Hier putten gelovigen spirituele kracht en troost. Ze luisteren naar Gods toespraak in zijn wonderlijke, liefdevolle, allesomvattende stilte, want tussen de mens en zijn Schepper bestaat er een sprekende stilte. Wie zwijgt, kan horen wat God in hem te zeggen heeft. Hij komt dicht bij hem en opent zich voor zijn geheimen.

Meer en meer worden kloosters tijdelijke toevluchtsoorden voor mensen die niet langer opgewassen zijn tegen de stress van het dagelijks leven. Ze hebben nauwelijks tijd voor zichzelf of hun familie of ze staan voor belangrijke levensbeslissingen. In stille ruimten kunnen ze ongestoord nadenken, zichzelf vinden en verdiepen. Ze leren zwijgen om het juiste te zeggen en om te luisteren naar wat het leven dient zodat het zich kan ontvouwen.

Wie een tijdlang niet gesproken heeft, kan het essentiële onderscheiden van het oppervlakkige, want de stilte structureert het denken en veroorzaakt aldus een nieuwe denkwijze. Als je zwijgt, denk je na over woorden, de toon, de omgang met anderen. Je zwijgt om te begrijpen wat er om jou heen gebeurt, om tussen de vele stemmen

de positieve stem te onderscheiden. Als je zwijgt, spreekt de stem van de wijsheid, de waarheid, het echte leven. Stilte is een zwijgen dat mensen de ogen en oren opent voor een andere wereld. Haar kracht helpt je fouten te analyseren, alles te onderscheiden, en de vreugde van het leven, de bodem van de liefde en het geluk te vinden.



We hoeven de stilte niet zelf te maken – ze is al aanwezig – maar om haar te voelen moeten we pauzeren, rusten, blijven staan en luisteren, reflecteren. Meditatie is bewust de stilte ingaan. Je maakt een reis naar je diepste kern, je ziel. Wie ben ik? Wat heb ik bereikt? Wat moet ik bijsturen? Je bent stil om de stem van je hart te horen en je innerlijke rust te vinden. Als je zwijgt, kun je zijn zoals je wilt, en niet wat anderen van je verlangen.

Dat het Oosten meer vertrouwd is met de ‘cultuur van de stilte’, heeft te maken met een natuurlijke neiging, een lange traditie, een vorming, een oefening. Zo geldt Japan als het ‘land van de stilte’ en wordt de zenmeditatie als de ‘weg van de stilte’ ervaren. In het Westen is de omgang met stilte-ervaringen eerder paradoxaal. Hoewel iedereen de stilte kent en elk moment van zijn leven er (on)bewust naar op zoek is, loopt hij er vaak van weg. Blijkbaar zijn we bang voor stille momenten, want ze ontmaskeren wat onder de oppervlakte en achter de façade van het leven verborgen ligt. Zij confronteren ons

met onze emoties, gedachten, (voor)oordelen en angsten. We willen niet loslaten wat ons bezighoudt en waaraan we ons vastklampen. We staan sceptisch tegenover het andere, het nieuwe, het hogere. Stilte wordt als iets bedreigends ervaren: men vreest eenzaamheid en uitsluiting. En als we haar dan toch vinden, is zij zwaar te dragen.

De actieve prestatiemens ervaart zwijg-ruimten als saai: hij verveelt zich, zodra er geen klank is. In een wereld van superlatieven en extremen betekent stilte voor hem veelal afwezigheid: een leegte waar men zelfs duizelig van wordt. Stiltemomenten druisen ook in tegen de tijdgeest die verlangt dat we onze elektronische post onmiddellijk beantwoorden, dat we geen telefoongesprek aan ons voorbij laten gaan, dat we de radio of de televisie aanzetten zodra we thuiskomen. Zo worden dialogen monologen op afstand en wordt een vastgelegde tijd genadeloos volgekletst.



Stilte is niet zichtbaar, maar toch duidelijk aanwezig. In deze bloemlezing wordt ze aan de hand van 52 thema's in al haar aspecten voorgesteld. Bekende en minder bekende filosofen, theologen, geestelijken, schrijvers, kunstenaars, zangers en politici beschrijven een kostbaar geschenk. Ze willen jou ervan overtuigen dat het meer dan de moeite waard is om de stilte tussen

woorden, muzieknoten en mensen te (her)ontdekken. Ze argumenteren waarom het zo belangrijk is om het regelmatig(er) stil te laten worden in je leven en de stilte elke dag opnieuw te oefenen: in het stilstaan, het stil zijn en het stil blijven.

Stilte is geen leegte, maar een toestand van volheid. Als je opstaat en het raam opent, voel je de ongebroken stilte en de zuiverheid van de nieuwe dag. Je voelt de drang om naar stille plaatsen te gaan en antwoorden te zoeken op al je vragen. Als je langs de zee wandelt om naar de stem van de golven en de wind te luisteren, zul je op je wandelweg unieke schelpen aantreffen, die de eindeloze geluiden van de natuur en de mensen opsorpen en tot rust brengen. Als je ze tegen je oor houdt, vertellen ze jou de mooiste geheimen van de zee. Als je dan thuis komt, zul je geen leeg huis aantreffen, maar een waardevol huis. Dan zal de stilte jou meer vertellen dan lange gesprekken of brieven en zul je antwoorden vinden, die op hun beurt tot andere, betere vragen leiden. Dan zal de horizon – die denkbeeldige lijn waar het aardoppervlak en de hemel elkaar lijken te raken – de horizon van je hoop worden.

Tom Zwaenepoel

***Stilte stelt geen vragen,
maar ze kan ons op alles
een antwoord geven.***

— Ernst Ferstl

WAT IS ER TE WINNEN MET STILTE?

Ursula Le Guin



Stilte is de grootste openbaring.

Laozi

In de stilte rijpen de grote dingen.

Thomas Carlyle

De echt grote dingen gebeuren vaak ongemerkt en de diepe stilte blijkt vruchtbaarder te zijn dan de hectische drukte die in onze steden heerst.

Paus Benedictus XVI



Stilte is de welsprekende uitdrukking van het onuitsprekelijke.

Sri Chinmoy

Stilte is soms de enige manier om het ondeelbare te delen.

Ron McLarty

Stilte biedt mogelijkheid tot rusten en brengt het ge-
moed tot bedaren.

Stilte geneest en troost.

Stilte herstelt de krachten, beschermt het leven, bevoor-
dert het denken. ...

De stilte is een overwinning op zichzelf en op de wereld.

Hélène Lubienska de Lenval

Stilte is niet moeten.

Stilte is niet geconditioneerd.

Stilte is er altijd.

stilte.org



Stilte is de diepste taal van de liefde, het geluk en de
erkentelijkheid.

Gertrud von Le Fort

Stilte is de hoeksteen van het karakter.

Charles Eastman

Stilte is de metgezel van geduld.

T.F. Hodge

Stilte is de broer van het genot.

Muhammad



Stilte is het beste antwoord op laster.

Ben Johnson

Mentale stilte is het perfecte antwoord op een uitdaging.

Vernon Howard

◊

De stilte is het waard om gekocht te worden.

Ierland

DE ENE STILTE LIJKT NOOIT OP DE ANDERE

Antoine de Saint-Exupéry



De stilte is
een minachting
een middel
een kunst
een gemakzucht
een angst
of een waardigheid.
Zij speelt alle rollen in dezelfde gestalte.
Anne Barratin

Ik houd van de stilte... maar pas wel op: niet alle stiltes
zijn zuiver of vruchtbaar. Sommige zijn onvruchtbaar,
zelfs boosaardig.
Elie Wiesel

Zoals water verandert in ijs, wordt stilte vaak hard.
Hard en kwetsend zoals een wapen.
Erik Orsenna

Stilte heeft vele dimensies.
Zij kan een regressie en een vlucht, een verlies van zich-

zelf zijn, of zij kan aanwezigheid, bewustzijn, eenmaking, zelfontdekking zijn.

Negatieve stilte vervaagt en verwart onze identiteit, en we vervallen in dagdromen of diffuse angsten.

Positieve stilte trekt ons samen en doet ons beseffen wie we zijn, wie we kunnen zijn, en de afstand tussen deze twee.

Thomas Merton



Er zijn allerlei soorten stilte en elk ervan betekent iets anders.

Er is de stilte van een ochtend in een bos, en die is anders dan de stilte van een slapende stad.

Er is de stilte na een regenbui en voor een regenbui, en deze zijn niet dezelfde.

Er is de stilte van de leegte, de stilte van de angst, de stilte van de twijfel.

Er is een stilte die kan uitgaan van een levenloos object zoals een stoel die de laatste tijd gebruikt is, of van een piano met oude stof op de toetsen, of van alles wat antwoord gaf aan de behoefte van een man, voor het plezier of voor het werk.

Dit soort van stilte kan spreken. Zijn stem kan melancholie uitdrukken, maar het is niet altijd zo, want de stoel kan zijn achtergelaten door een lachend kind of de laatste noten van de piano kunnen rauw en vrolijk geweest zijn.

Wat ook de stemming of de omstandigheid mag zijn, de essentie van de kwaliteit kan blijven hangen in de stilte die volgt. Het is een geluidloze echo.

Beryl Markham



Met de vakantie kan het daverende levensritme even stilvallen. We kunnen nu even in de stilte neervallen, maar over welke stilte gaat het? Mogen we even stilstaan bij de stilte?

Man en vrouw hadden bij het thuiskomen ruzie gemaakt. Die avond kwam geen woord meer over hun lippen. Vijandige stilte.

'Het was beeld zonder klank gisteravond', zegt de bediende tot haar collega bij het binnenkomen op het werk. Ook dat is stilte: armzalige stilte.

Keiharde muziek brengt leven op een technofuif van jongeren. Zelfs op straat zitten velen aan hun MP3 gekluisterd. Als de muziek uitvalt, resten alleen maar een doodse stilte en leegte. Om er duizelig van te worden. Ook dat is stilte: beklemmende stilte.

In een gezin is moeder zwaar ziek. 's Avonds zitten vader en de kinderen rond de tafel. Met de lege stoel van moeder. Niemand durft te zeggen wat hij of zij vreest. Er is verslagenheid. Ook dat is stilte: benauwende stilte, machteloze stilte.

Twee jonge mensen zijn verliefd op elkaar. Ze hebben honderden keren aan elkaar verteld dat ze elkaar dol-

graag zien. Ze ervaren uiteindelijk dat er geen woorden bestaan om het heiligste dat in hun hart brandt, uit te drukken. Dan hebben ze elkaar omhelsd, intens, woordeloos. Ook dat is stilte: heilige stilte.

In Taizé knielen honderden jonge mensen in de Kerk van de Verrijzenis. Tot heel laat in de nacht. In absolute stilte: de stilte van een ontmoeting. Luisterend naar woorden die je overstijgen, luisterend naar Gods nabijheid, biddend. Een luisterende stilte.

Sinds eeuwen zoeken monniken de stilte op. Ook de woestijnvaders deden het al. Mensen trekken meer dan ooit naar abdijen om er die stilte te proeven. Mysterieuze stilte.

Jacques Kina



De ene stilte lijkt nooit op de andere.

Zo is er in de Sahara de stilte van de vrede, als de stammen zich weer eens met elkaar verzoenen en de avondkoelte daar alles tot een vredige, veilige haven maakt. Maar er is ook de middagstilte, als de zon alle denken en elke beweging verlamt.

Er is de ongemakkelijke, onheilspellende stilte, als de noordenwind uitvalt... en de verschijning van zwermen insecten de beruchte zandstormen uit het Oosten aankondigt.

Er is de heimelijke stilte die geruchten brengt van verre stammen waar oproer dreigt.

Er is de mysterieuze stilte, als de Arabieren verwickeld zijn in hun eindeloze, onontwarbare vredesonderhandelingen.

Er is de gespannen stilte, als de bode die uitgezonden werd, nog steeds niet terug is.

En dan die messcherpe stilte 's nachts, als men de adem inhoudt om beter te kunnen luisteren.

De weemoedige stilte, als men aan de mensen denkt die men liefheeft.

Antoine de Saint-Exupéry



Er is het stilzwijgen van een grote haat
en de stilte van een grote liefde
en de stilte van een verbitterde vriendschap.

Er is het stilzwijgen van de nederlaag.
Er is de stilte van onrechtvaardig gestraften
en de stilte van de stervende, wiens hand
plots de jouwe grijpt.

Er is de stilte tussen vader en zoon,
als de vader het leven niet kan verklaren,
al wordt hij daarom verkeerd begrepen.

Er is de stilte die komt tussen man en vrouw.
Er is de stilte van hen die niet slaagden,
en de stilte als dekking voor gebroken volkeren
en overwonnen leiders. ...

En er is de stilte van de dood.
Als wij die leven, niet kunnen spreken
van diepe ervaringen,
waarom verbaast het jou dan dat de doden
jou niets zeggen van de dood?
Hun stilzwijgen zal worden verklaard,
als wij hen benaderen.
Edgar Lee Masters

DE STILLE MENS HEEFT EEN STERKE STEM

China



In ieder van ons is er een stilte,
zo onmetelijk als het heelal.
We hunkeren ernaar.
We kunnen ernaar terugkeren.
Jack Kornfield

Bij sterke mensen is de stilte het toevluchtsoord van
degenen die weten.
Augusta Amiel-Lapeyre

Wie zuiver en stil is, kan overal orde op zaken stellen.
Wie zuiver en stil is, kan een richtsnoer voor de wereld
zijn.
Laozi

Alleen in de stilte kan men aandachtig naar de ander
kijken.
Pascal Quignard



Min de stilte in uw wezen.
Min de stilte die bezielt.
Zij die alle stilte vrezten,
hebben nooit een hart gelezen,
hebben nooit geknield.
Guido Gezelle

Wees stil en veilig!
Stilte verraadt je nooit.
James McAllister

Stilte, prachtige stem

— Alfred Lord Tennyson

ALLEEN ZIJN



Als het onze functie is om te geven, dan is het ook nodig dat wijzelf worden voorzien. Maar hoe?

Een ieder behoort ergens in het jaar wel eens alleen te zijn, een deel van de week en elke dag. Als men ervan overtuigd zou zijn dat een vrije dag of een uur van stilte een redelijke ambitie is, zou men wel een manier vinden om het te bereiken. Maar helaas, de meesten vinden de gedachte zo onbelangrijk dat ze zelden een poging doen. De wereld begrijpt niet dat mannen en vrouwen het nodig hebben om alleen te zijn. Het lijkt zo moeilijk uit te leggen. Alles wordt aanvaard als een goed excuus. Als je tijd apart houdt voor een zakelijke afspraak, voor een bezoek aan de kapper, een sociale bezigheid of een expeditie naar de winkels, dan wordt die tijd wel als onschendbaar beschouwd. Maar als je zegt: 'Ik kan niet komen want dit is mijn uur om alleen te zijn', dan word je gezien als onbeleefd, egoïstisch of vreemd.

Wat voor een beeld geeft je dat van onze samenleving, dat alleen zijn verdacht is; dat je je ervoor moet verontschuldigen, excuses aanbieden, verhullen dat je zo'n gewoonte hebt alsof het een soort zonde is!

Bepaalde snaren worden alleen bespeeld als we alleen zijn. De artiest weet dat hij alleen moet zijn, om creatief te zijn; de schrijver, om zijn gedachten uit te werken; de

musicus, om te componeren; de heilige, om te bidden. Het probleem is niet alleen om een ruimte te vinden die voor jezelf is, de tijd alleen, hoe moeilijk en noodzakelijk dit ook is. Het grotere probleem is om je ziel te doen verstillen te midden van haar activiteiten. Het probleem is, hoe je je ziel moet voeden.

Ik moet proberen een deel van het jaar alleen te zijn, een week of een paar dagen; en ook een deel van elke dag, desnoods maar een uur of een paar minuten, om mijn kern te bewaren, mijn centrum, mijn eilandkwaliteit. Tenzij ik ergens in mezelf die eilandkwaliteit intact houd, heb ik weinig om aan mijn man, mijn kinderen, mijn vrienden en aan de wereld te geven.

Anne Morrow Lindbergh



Ik moet alleen zijn. Ik moet mijn schaamte en mijn wanhoop in afzondering overdenken. Ik heb behoefte aan de zon en het plaveisel van de straten zonder metgezellen, zonder gesprek, van aangezicht tot aangezicht met mezelf, met alleen de muziek van mijn hart als gezelschap.

Henry Miller

In de stilte van het alleen-zijn komen we tot de ontdekking dat 'zijn' belangrijker is dan 'hebben' en dat wij meer waard zijn dan het resultaat van onze inspanningen.

In het alleen zijn gaan we inzien dat ons leven geen bezit is dat we tegenover anderen moeten verdedigen, maar een geschenk dat we mogen delen...

In de stilte van het alleen-zijn kunnen we rustig oud worden zonder ons zorgen te maken over de vraag of we wel nuttig zijn en kunnen we zomaar, zonder bijbedoelingen, iets voor een ander betekenen.

Henri Nouwen



Soms betekent stilte meer dan woorden, vervuld van medelijden en spijt.

Hij knijpt in mijn hand, en ik weet dat dit zijn manier is om te zeggen dat ik niet alleen ben. Dat, hoewel hij niet weet hoe het voelt om mij te zijn, want ik heb pijn, hij heeft pijn.

Voor de eerste keer in mijn leven vind ik veel troost: ik weet dat ik deze last niet meer alleen hoef te dragen.

J.B. McGee

DANKBAARHEID



Wie kent niet dit keerpunt van denken naar danken uit eigen ervaring?

We hoeven slechts aan een van deze ogenblikken te denken die we soms beleven, ook al achten we alleen de mystici hiertoe in staat. Heel onverwachts worden we dan plotseling ‘wakker’, vallen uit tijd en ruimte in een ondoorgrondelijke stilte en voelen overweldigende dankbaarheid in ons opstijgen. Om het even waar we dit meemaken – op een bergtop, in een kathedraal of midden in een verkeersopstopping – dit is een mystieke belevenis. ...

Leven uit de stilte is niets anders dan dankbaar leven. Alles wat we doen ‘midden in de wereld’ kunnen we laten bepalen door deze stilte die in de monastieke traditie thuis is. Hiervoor is zelfs niet eens de uiterlijke stilte nodig, hoewel deze een grote hulp kan zijn.

We moeten alleen dankbaar leren leven.

David Steindl-Rast