

STIL LEVEN



KRISTIEN BONNEURE

# STIL LEVEN

Een stem voor  
rust en ruimte  
in drukke tijden



***Voor Frederik & Flora***

*We kunnen alleen ingewijden van het leven worden  
wanneer we de doorgang door de leegte hebben durven gaan.*

**TON LEMAIRE**

*Nous ne nous connaissons pas encore,  
m'écrivait quelqu'un que j'aimais entre tous,  
nous n'avons pas encore osé nous taire ensemble.*

**MAURICE MAETERLINCK**

*Silence is not the absence of something but the presence of everything.*

**GORDON HEMPTON**

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

OMSLAGONTWERP EN LAY-OUT

*Leen Depooter, quod. voor de vorm.*

ZETWERK

*Jacques, [www.jacquesbooks.be](http://www.jacquesbooks.be)*

OMSLAGILLUSTRATIE

*© Hans Vandekerckhove, Peter's Garden (naar Serpentine Pavilion van Peter Zumthor), 2001/06, O/C, 2013*

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielst en Kristien Bonneure

D/2014/45/351 – NUR 740

ISBN 978 94 014 1286 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vereenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

## **Zwart- of witruimte** 11

over soorten stilte, bij wijze van inleiding

## **De dode kamer** 25

over decibels, absolute stilte en de si-mol uit de ruimte

## **Het gebroken oor** 33

over lawaai, antigeluid en oordoppen

## **Le bruit c'est moi** 47

over teringherrie en tolerantie

## **De klank van de stad** 57

over geluidskaarten, vrijplaatsen en stadsverlichting

## **De luisterhorizon** 69

over vogels, beren en bosslapers

## **Stiltegebieden** 85

over bronnen, bossen, besloten hofkes en *digital detox*

## **Ruimte, stilte en tijd** 101

over architectuur, rust en confrontatie

## **Er ligt zand in de kapel!** 113

over sacrale ruimtes, herbestemming en de stilte van de keuken

## **Stille smileys in de klas** 125

over rust en weerbaarheid op school

## **Stilstaan is vooruitgaan** 133

over burn-out, spirituele managers en een zwijgende Europese president





**Omspitten, die kantoortuinen** 145  
over bureaulandschappen en verloren concentratie

**Alleen en toch niet eenzaam** 153  
over oude en nieuwe kluizenaars

**Samen stil** 169  
over collectieve retraites

**De stille aanwezige** 175  
over stilte in het klooster en de kerk

**Edele stilte** 185  
over boeddhisme, meditatie en mindfulness

**Helende stilte** 195  
over kracht, verbinding en therapeutisch zwijgen

**Luister eens** 203  
over communiceren zonder woorden

**Radiostilte** 211  
over (sociale) media, meningen en mentaal lawaai

**De klank van de ongeblazen fluit** 219  
over stilte en muziek

**Rustig, waakzaam en blij** 229  
over levende stilte

Dankwoord 233

Geraadpleegde literatuur 235

Interessante websites 239

Eindnoten 241

Register 251



# Zwart- of witruimte

## over soorten stilte, bij wijze van inleiding

‘Eigenschap van zonder beweging te zijn of weinig te bewegen. Toestand dat het niet of weinig waait. Toestand dat er geen, of weinig of geen geluid wordt gehoord of gemaakt, dat er weinig of niet gesproken wordt. Afwezigheid van verkeer, vertier, drukte.’ Pas bij de vijfde betekenis staat er in Van Dale iets positiefs over stilte: ‘kalmte, rust en vredigheid’. Waarop de zesde volgt, weer een negatieve: ‘heimelijkheid, bedektheid’. Stilte is vrouwelijk, waarom verbaast me dat niet?

Wat betekent stilte voor jou? Met die vraag heb ik veel mensen lastiggevallen. Mijn yogaleraar, die ook zenboeddhistisch monnik is, antwoordde kort: ‘Praten over de stilte is de stilte niet.’ De vinger die wijst naar de maan, is niet de maan. Overigens is het op de yogamat dat ik een levende stilte – of stil leven – gewaarword in mezelf. Dat mijn hoofd zwijgt en met prettige verbazing toeschouwer is van wat er gebeurt met dat lijf dat staat, ligt, rekt, strekt en ademhaalt in grote stilte.

Dit zijn enkele andere, heel uiteenlopende antwoorden.

‘Stilte is het geluid als je onder een brug rijdt wanneer het regent.’

‘Ik heb thuis een grote haag te onderhouden. In tegenstelling tot Jan Modaal doe ik dat nog manueel. Dat is stiller dan een elektrische haagschaar. Ik zal rapper een praatje maken met een voorbijganger.’

‘Voor mij is de stilte als een wit doek voor een schilder. Naakt, om daarop zorgvuldig en speels te creëren met geluid, klanken, muziek.’

Vanuit de stilte wordt al mijn muziek geboren. Ze is een instrument op zich.’

‘In de sociale media zie je de roep, de schreeuw naar stilte heel vaak terugkomen: de paradox van de paradox.’

‘Stilte ervaren is geen escapisme. Ik blijf de verbinding heel sterk voelen als ik alleen ben. Ik spring er niet uit, ik spring er net in.’

‘Stilte is veiligheid voelen en bieden in de beleving van eeuwigheid in het hier en nu.’

‘Ik heb in mijn hoofd een luchtkasteel waarin ik me vaak terugtrek, en daar is ook een kamer van de stilte. Stilte is mijn koninkrijkje in de modder.’

‘Ik verlang naar stilte. Maar met de job komt ook de dwangmatigheid om alles te weten van alles en iedereen. En je schuldig te voelen als je een voetnoot in de geschiedenis gemist zou hebben. De angst ook om stil te vallen en alle indrukken te moeten verwerken.’

‘Stilte is ruimte laten voor integratie. Rust creëren, een pauze inlassen voor en tussen mijn oren. Op mijn adem komen. De gelegenheid creëren tot diep nadenken, diep voelen.’

‘Er zit een conflict in stilte: hoe combineer ik dat allemaal, mensen dicht om me heen en tegelijk verlangen naar ruimte? Er zijn momenten dat ik kluizenares wil worden.’

‘Stilte is een aanwezigheid voor mij. Het beschikbaar zijn van dingen, geluiden, mensen, ideeën die je iets te vertellen hebben. Kleine, positieve momentopnames, detailuitvergrotingen, dingen die heel goed zijn voor een mens, maar die je te vlug verdisconteert als niet belangrijk.’

‘Stilte is een leerschool om me te verbinden, te verhouden en toe te vertrouwen aan het niet-weten, niet-begrijpen.’

‘Drie maanden op Antarctica kneedden mijn persoon, en de vele innerlijke gevechten leerden me de onschatbare waarde en de volledige betekenis van stilte kennen. Ik besef nu de kracht van de woorden *“stilte vind je enkel in jezelf”*.’

‘Stilte spreekt. Dat heb ik ervaren. Als je het stil hebt gemaakt, dan krijg je antwoorden op vragen die je jezelf nog niet eens gesteld hebt.’

‘Stilte kun je individueel beleven, maar ook collectief, zoals in het theater voor het doek valt, of in een kerk, een moskee. Dat is van belang om een maatschappij bij elkaar te houden.’

*‘stilte is meer dan  
afwezigheid van geluid  
leg dat maar eens uit’*

## Zwijgen is lijden

In dit boek verken ik de vijfde, positieve betekenis van stilte in Van Dale: ‘rust, vredigheid, kalmte’, waarover de stemmen hierboven en ook verderop getuigen. Hoewel ik me heel wel bewust ben van de kwade kanten. ‘Silence encourages the tormentor, never the tormented’,<sup>1</sup> zei de nazijager Elie Wiesel toen hij de Nobelprijs voor de Vrede kreeg in 1986. Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Desmond Tutu hebben zich allemaal uitgesproken tegen dat soort uiterlijke stilte, terwijl het innerlijk stormt. Jaren-, eeuwenlang kan de stilte van de doofpot oorverdovend zijn. Slachtoffers van misbruik, verkrachting en andere *onnoemelijke* misdaden worden

doodgezwegen. Dictatoriale regimes floreren door hun critici mond- of helemaal dood te maken. De Chileense junta verbrijzelde eerst de handen van oppasant, regisseur en gitarist Victor Jara, alvorens hem te vermoorden.

Oorlogsmisdadigers gaan vrijuit omdat getuigen, uit schrik voor represailles, hun lippen stijf op elkaar houden. Malafide groepen zoals de maffia kunnen maar functioneren dankzij de stilte van de zwijgplicht, de *omertà*. Stil is dan angstig, maar ook laf en medeplichtig. Richard Nixon nam het begrip ‘zwijgende meerderheid’ in de mond en lijfde de vele Amerikanen die níét tegen de oorlog in Vietnam betoogden, voor het gemak in zijn kamp in. De woordenschat spreekt boekdelen: horen, zien en zwijgen, een loden stilte, een gedekt potje, doodzwijgen, monddood maken, in stilte lijden. De immobiele stilte van het graf.

Als stilte onderdrukt, dan is spreken bevrijdend. Aan de Universiteit Gent gaf Ruddy Doom een interessant vak dat de geschiedenis belichtte vanuit het standpunt van de tegenbewegingen. Telkens wanneer ergens een groep mensen een vuist maakt tegen de heersende orde, van Luther tot de Arabische Lente en het Maidanplein in Kiev, willen ze in de eerste plaats gehoord worden. Er zijn ook moedige individuen die het woord némen, omdat ze het niet krijgen. Malala Yousafzai spreekt in naam van alle Pakistaanse meisjes die verstoken blijven van onderwijs.

Stop het stilzwijgen, breek de stilte, weg met de onmondigheid. Geef de slaven, vrouwen, zwarten, vluchtelingen, etnische of religieuze minderheden, kinderen, homo’s, slachtoffers... een stem, letterlijk en figuurlijk. En wat de daders betreft: ‘Name them and shame them.’ Hier is het vocabularium beweeglijk: inspraak; spreekrecht in plaats van zwijgplicht; emancipatie door de passieve stilte te verwerpen en de taal van de actie te omarmen, met open brieven, pakkende slogans en strijdliederen. ‘Won’t you help to sing these songs of freedom?’<sup>22</sup> vroeg Bob Marley. Pete Seeger wou nog meer lawaai maken: ‘If I had a hammer...’ Want zwijgen is toestemmen. ‘Spreken is zilver en zwijgen is goud, maar als je te lang op je zwijgen vertrouwt, ontdek je pas later met een stevige kater: het is enkel

klatergoud wat er blinkt. Waardoor je, vergeven van gelovig streven en onmondig beleven, in zwijgen verzinkt. Dan maak je je ook voor jezelf niet meer moe door iets dat je nooit wilde weten: wie zwijgt, stemt toe.' Een strijdlid van de Nederlandse groep Bots uit 1978.

Ook nu nog en ook bij ons wordt er nog te veel onzedig gezwe- gen en in stilte geleden. Door psychiaters en patiënten, pastoors en misdienaars, politieagenten en arrestanten. Ironisch genoeg krijgt een mens geheel ongevraagd over futiele onderwerpen dan weer *too much information*.

## Wie is er bang van stilte?

Stilstaan kreeg ook een slechte bijklank naarmate het cyclische leven op het ritme van de seizoenen werd vervangen door de economische ontwikkeling en het nietsontziende vooruitgangsgeloof. Voorwaarts mars in de vaart der volkeren met als credo: meer groei en meer winst, kwartaal na kwartaal. In zo'n wereld is stilstaan achteruitgaan. Stilte is niet-productief, het is van geen economisch nut. Het is als peddelen in een stinkend poeltje stilstaand water. Wie niet mee is, is gezien. Wie er het zwijgen toedoet, bestaat niet. Wie niet twittert, is sociaal overleden.

Stilte wordt geassocieerd met dood. *Bruges-la-morte* van Georges Rodenbach werd vertaald als: *Brugge die stille*. En met eenzaamheid. Het sociale weefsel rafelt uit en mensen, jong en zeker oud, vallen tussen de mazen. De stilte van een kleine flat in de stad, of een verre boerderij waar dagenlang niemand aan de deur komt. Misschien staat de televisie non-stop te spelen om de onverdraaglijke stilte te verjagen en daardoor te accentueren. Paul Snoek klonk bitter in zijn *Gedicht met stilte geschreven*:

*Tot in de vingertoppen eenzaam is het hart  
en zo benauwend stil, als het huis, dat instort  
bij het nauwelijksse rinkelen der sleutels.*

Stilte kan existentieel beangstigend zijn. *Horror silentii*, de schrik voor de stilte, als variant op de *horror vacui*, de angst voor een lege agenda, een plek zonder gsm-bereik of wifi. Eeuwen geleden voelde wetenschapper, filosoof en theoloog Blaise Pascal precies hetzelfde toen hij naar de sterrenhemel keek: ‘Le silence éternel de ces espaces m’effraie.’<sup>3</sup> Het is een oerangst om verloren te lopen, afgesneden van het bekende, volledig op jezelf teruggeworpen. Fluiten in het donker, helpt dat?

Ook tussen mensen kan stilte dreigen als een mijn onder de waterlijn. De stilte van misverstanden, familiekwetsies, geheimen. Het lood in de schoenen van een homoseksuele tiener die niet uit de kast durft te komen. Zedig zwijgen om de lieve vrede. Stilte is hier heel luid innerlijk lawaai dat zich opbouwt en op een of ander kerstfeest tot uitbarsting komt. Of niet, als het onuitgesprokene meegenomen wordt in de stilte van het graf, tot frustratie van wie achterblijft.

Kwaaie stilte is opgelegd, afgedwongen. Waardevolle stilte is vrijwillig. Dat onderscheid is van groot belang, schrijft David Hendy in zijn geschiedenis van het geluid: ‘Who gets to make a noise and who doesn’t, who gets their voice heard and who doesn’t, who gets to listen and who doesn’t, is of crucial importance.’<sup>4</sup> Er zijn gelukkig steeds meer mondige burgers die de slechte stilte doorbreken. Ik wil graag de goede stilte, de ‘kalmte, rust en vredigheid’ van Van Dale proberen te vatten. Hoe moeilijk het boekstaven van het onzegbare ook is.

\*



Zoveel soorten stilte. Dichteres Maud Vanhauwaert maakt een gevarieerd lijstje<sup>5</sup>:

*dit is het lied van een man die stil wordt wanneer hij, zelfs nu  
zijn vrouw al lang dood is, zijn kroonkurk in zijn zak steekt*

*voor bij zijn verzameling, omdat zijn vrouw daar graag  
mee knutselde, terwijl, tegelijkertijd*

*de beste Hongaarse pianist verstilt, die plots vindt dat het hard  
applaudiseren als regen klinkt  
stil, het Poolse hoertje dat geconcentreerd de vleugels  
van haar maandverband omplooit*

*en ook voeten in een luide stad. Van de eenzaamheid die  
zichzelf verveelt  
die als je er te veel op loopt hard wordt*

*en ten slotte eelt*

\*

## In den beginne was het Woord

Met stilte kun je alle kanten op. Stil kan betekenen stilstaan in ruimte en tijd, maar ook akoestisch stil. De dubbelzinnigheid begon al vroeg. Wat was er het eerst: kip, ei, stilte of geluid?

‘In den beginne was het Woord’, staat in het evangelie volgens Johannes, een echo van ‘In den beginne schiep God hemel en aarde’, de eerste woorden van het boek *Genesis*. Wil dat zeggen dat het daarvoor stil was en dat de werkelijkheid pas begon met het geluid

van Gods stem? De hindoeëgodin Vac schiep taal en geluid. Was het ook in India stil voor de schepping aanving?

Er zijn legio voorbeelden van mythen die uiting geven aan het idee dat er geen begin was. Dat blijkt uit onderzoek van de Britse stiltezoekster en schrijfster Sara Maitland.<sup>6</sup> In de Noorse, de Maori- of de Egyptische mythologie verloopt de vormgeving van het niets geleidelijk, zacht en zonder taal. ‘In plaats van een abrupte singulariteit, een scherp afgebakend moment dat het begin markeert, een geluid dat de stilte doorbreekt’ ging het over een stil proces.

En voor wie lak heeft aan scheppingsverhalen: als de big bang echt zoveel lawaai maakte, een slordige 13,8 miljard jaar geleden, was er dan iets waardoor (geluids)golven zich konden voortbewe- gen en was er iets of iemand om dat te horen? Moeten we niet van de *big silence* spreken? Wetenschappers hebben het geluid van de big bang proberen te reconstrueren, op basis van de warmtestraling die in de ruimte zou zijn overgebleven na die oerexplosie. Hun pogin- gen vind je op het internet.<sup>7</sup> Het is geen *bang* maar een traag in toon- hoogte dalend geluid. Telkens wanneer ik ernaar luister, kijkt mijn eeuwig slapende kat zeer vreemd op. Zij weet meer.

Grieken en Romeinen vereerden een god van de stilte, Harpo- crates, naar wie Harpo, de stomme van de Marx Brothers, is genoemd. Maar dat berustte eigenlijk op een misverstand. De god kwam uit Egypte, heette daar Heru-pa-khered, ‘Horus als kind’, en werd ook als dusdanig afgebeeld, met een vinger in de mond. De Grieken dach- ten dat hij het *ssst*-gebaar maakte. Er is ook een oude Babylonische mythe, Atrahasis, familie van het Gilgamesjepis, waarin de goden spijt hebben van hun schepsels, de mensen. Ze zijn met te veel, maken hels lawaai en houden de goden uit hun slaap! Als straf laten die allerlei plagen op de wereld los, van hongersnood tot zondvloed.

\*

‘Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen’,<sup>8</sup> vond Ludwig Wittgenstein. Het besef dat stilte zo ambigu is, kan

verlammend werken. Net als de paradox dat je de stilte de nek omwringt door erover te spreken of te schrijven. Als stilte onuitsprekelijk is, dan doe ik de boeken toe, zwijg ik en ga de stilte ervaren in plaats van er de vinger op te leggen. Die aanvechting heb ik weleens. Maar naarmate ik meer lees, denk, voel en met mensen zwijg, spreek en wandel, blijken er toch weer aspecten in de stilte te zitten die ik kan vertalen. Omdat dat nu eenmaal hoort in een boek. In het volle, nederige besef dat de ervaring veel dieper is dan inkt, papier, pixels op een scherm, woorden in de wind.

‘Ons weten is maar beperkt en de woorden stellen er paal en perk aan. Wellicht dat stilte de ruimte geeft om iets te ervaren dat deze beperking niet kent.’ Filosoof Charles Vergeer ervaart een epifanie, een openbaring.<sup>9</sup> De stilte valt, overkomt ons. We grijpen of begrijpen ze niet.

Ik heb me in dit boek niet in het onvatbare diepe gegooid, noch inspiratie gezocht bij zweverige of esoterische wijsheid. Ik heb de stilte met omcirkelende bewegingen benaderd en het vooral praktisch aangepakt. Via mensen, plaatsen, rituelen, natuur, muziek. Waaruit weer die heerlijke veelvormigheid van stilte blijkt. Lees maar, dit zijn nog antwoorden die ik kreeg op mijn vraag.

‘Stilte voor mij als bioloog betekent een geruime tijd zonder menselijke geluiden. Insecten, water hoor je dan wel, maar dat is stilte. Die wordt doorbroken door de mens. Misschien komt dat wel omdat we als mensen niet langer een echt onderdeel van de natuur vormen, maar die proberen te beheren en te beheersen.’

‘Ik ben blij als mijn computer traag opstart, dan heb ik even pauze.’

‘Door hier bewust in de tuin te lopen, hoor je je eigen geluid. Dan ben je niet met al de rest bezig. Dan zit je hoofd niet vol. Dat is stilte beleven, terwijl er wel geluid is.’

‘De stilte ingaan is meer dan de stilte, het is een werkwoord. Ik gebruik stilte om via de muziek verdieping te brengen bij de luisteraar.’

‘Stilte en het zichzelf leegmaken zijn noodzakelijk om ruimte te scheppen voor de ontmoeting met God, het essentiële van ons leven. Daardoor is de stilte niet drukkend of beangstigend.’

‘Wijsheid komt voort uit stilte, niet uit het lawaai van het denken.’

‘Het hoeft niet te zijn: stilzitten. Elke ochtend wandelen kan ook, of schrijven, of fluit spelen. Stilte heeft met rituelen te maken. Ik zou graag meer rituelen in mijn leven hebben, om mijn bedje van stilte wat steviger te maken.’

‘Stilte wordt een verkoopargument.’

‘Ik kan de stilte horen. Dat gaat gepaard met een heel hoge fluittoon, het geluid van de stilte noemen ze dat.’

‘Misschien begint stilte wel wanneer het zoeken stopt, en we eindelijk gewoon genieten van het zijn wie we zijn, waar we zijn met wat we hebben.’

‘Soms is iets te groot voor woorden. Maar we kunnen er samen bij aanwezig zijn, en dat is op zich helend. Ik kan er erkenning aan geven, door er in stilte bij te zijn, door het te laten zijn. En na een zekere tijd nemen we de draad weer op. Soms moet je je even helemaal onderdompelen in verdriet.’

‘Ik geloof niet in een beweging die terug naar de stilte wil. Ik denk dat we mensen beter bewust kunnen maken van hun eigen akoestiek, van de impact van hun stem in de ruimte. Je moet beseffen dat jijzelf een geluidsspoor bent.’