

KRONIKKEN

AF PETER RUGE, cand.theol., præst og selvstændig konsulent



Stilhedens væsen

Stilheden har andet at tilbyde moderne mennesker end nogle få øjeblikkes ro i en stresset og støjende verden.

»Når du mister forbindelsen med din indre stilhed, mister du forbindelsen med dig selv. Når du mister forbindelsen med dig selv, fortaber du dig i verden.«
Eckhart Tolle

Måske er nutidens brede interesse for meditation og mindfulness ikke alene udtryk for en længsel efter mere ro i en stresset hverdag, eller udtryk for en ubevidst religiøs længsel. For hvis man følger forfatteren til den globale bestseller »Nuets Kraft«, Eckhart Tolles enkle analyse, er interessen for stilhed tillige udtryk for længsel efter ens egen indre stilhed og efter at »komme til sig selv«. Fordi mennesker føler sig fortabt i den ydre, støjende verden, søger de uvilkårligt indad mod stilhedens tabte landskaber.

Jeg har selv igennem mange år haft glæde af systematisk at opsøge og arbejde med stilheden – som meditation og som ordløs bøn. En god rekreation og en meningsfuld indre praksis, der er meget på bølgelængde med Tolles iagttagelse af stilhedens betydning for kontakt med ens egen identitet og integritet.

Mit perspektiv på stilhed blev imidlertid betragteligt udvidet i mødet med bogen »Stilhedens væsen – en spirituel opdagelsesrejse« af den engelske forfatter Sara Maitland, der netop er udkommet på dansk. Bogen blev for mig en påmindelse om muligheden for at begynde sin søgen efter stilhed dér, hvor den er tabt, nemlig i den ydre verden.

Sara Maitland er i England kendt som en politisk og kristen-spirituel orienteret feministisk forfatter. Hun har i egen forståelse altid været umådelig talende og levet et støjende liv. Men da hun er sidst i 40'erne, bliver hun til sin egen overraskelse optaget af stilhed. Denne interesse omsatte hun til en praktisk og eksistentiel søgen efter stilhed og en udforskning af stilhedens fænomen og historie. Det sker ved at lade stilhed, meditation og bøn fylde en stadig større del af sin hverdag – og det sker ved selv at læse om og reflektere over en række opdagelsesrejsende, jordsøjlere, filosoffer, religiøse eneboere og andre, der har skrevet om stilhed de seneste 2.000 år.

Undervejs tilbringer Sara Maitland selv 40 dage og nætter i en hytte på en øde ø ud for den skotske kyst, hun sidder i en uge i en klippehule i Sinai-ørkenen, og hun vandrer i det britiske sølandskab, som har inspireret en række kendte forfattere, der har formet en central del af den moderne, vestlige verdens opfattelse af samspillet mellem stilhed, inspiration og kreativitet.

Den røde tråd i hendes søgen blev spørgsmålet om, hvorvidt stilhed blot er fravær af lyd, eller om det er et fænomen i sig selv. Hun hævder det sidste og sætter sig med bogen for at undersøge og om muligt dokumentere sin forestilling – og det er her, min nysgerrighed blev vakt. For ét er at opleve stilhed som et indre fænomen og som et rekreativt, tankefrit rum. Noget andet er at tro på, at fænomenet stilhed har sin egen objektive eksistens i den ydre verden, ja, er et element i kosmos.

Vi har i samfundet en mængde offentlige rum skabt til alle mulige former for lydlige udtryk. Men vi har ingen offentlige rum helliget stilhed. I kirkerne kan man finde den – men netop når de ikke er i offentlig brug. Kunstmuseernes haller er arkitektonisk indrettet med henblik på fordybet og tavs iagttagelse, men man tolererer nu om dage et almindeligt jævnt tale-



TEGNING: KAMILLA WICHMANN

»Savnet af stilhed i det offentlige rum må være udtryk for, at vores kultur som sådan ikke tilkender den værdi. Stilhed opfattes ikke som noget i sig selv eksisterende – og er derfor værdiløs.«

niveau. Også folkebibliotekerne, der en generation tilbage lå spredt ud over landet som små templer for tavshed og fordybelse under en nidkær bibliotekars vagtsomme opmærksomhed, må nu om dage give rum til alle håndte lyddier i kampen for at fastholde sine kunder og den offentlige opmærksomhed. Og hvor naturens rum engang var et sikkert tilflugtssted for stilhedssøgere, skal man i dag være heldig for at finde en lokalitet, hvor man i blot nogle timer kan holde sig helt fri af menneskeskabt lyd.

Savnet af stilhed i det offentlige rum må være udtryk for, at vores kultur som sådan ikke tilkender den værdi. Stilhed opfattes ikke som noget i sig selv eksisterende – og er derfor værdiløs. Måske skyldes den ringe værdsættelse af stilhed, at vi i høj grad knytter vores oplevelse af at være den, vi er, sammen med retten til at udtrykke os. Det er en alvorlig krænkelse at fratage nogen retten til at tale – og tilsvarende er det at give lyd fra sig, hvad enten det sker med egen stemme, gennem musik eller med bilstøj, et udtryk for, at man er i live, og at man har individets selvfølgelige ret til at sætte sit personlige præg på verden.

Måske hænger den manglende værdsættelse af stilhed også sammen med en dyb angst af kollektiv karakter, som vi i fællesskab holder os fra livet med støj. Det er næppe mange, der har prøvet det: at udsætte sig selv for stilhed og fravalg af sproglig kontakt over flere dage – og i hvert fald ikke uden at distrahere sig med læsning, arbejde eller elektronisk underholdning. Og endnu færre vil værdsætte det så meget, at de betragter det som rekreation. I grunden behøver man også kun at tilbringe få timer i stilhed, før man bliver bevidst om det fænomen, som meget vel kunne være en del af årsagen til den kollektive angst – nemlig at man slet ikke er alene med sig selv. Der melder sig hurtigt adskillige andre stemmer i bevidstheden, og de er ikke alle lige behagelige at være sammen med. Der er væsner af irritation og vrede, af vemod og sorg. Der bor i én årgammel uafsluttet dialoger sammen med trivielle repetitioner af negative tanker om én selv og andre mennesker.

Set i dette perspektiv kunne man derfor godt betragte mængden af støj i de offentlige rum såvel som i de private som udtryk for en slags selvopholdelsesdrift – men hvilket »selv« er det, man opretholder? Vi værner os med støj mod indtryk fra de mange impulser, følelser og tanker, som vi holder borte fra bevidstheden og har frataget deres udtryk. Og netop dermed fortaber vi os med Tolles ord fra kontakten til os selv og alle de andre

væsner i os. På samme måde taber vi muligheden for kontakt til den nærende dybde af stilhed, som støjen fra de mangfoldige stemmer og tanker i vort indre dækker over. Måske bygger vores opfattelse af stilhed på en grundlæggende misforståelse. For hvis vi tror, at stilhed som indre erfaring kun kommer til stede i takt med, at vi skruer ned for tankernes og følelsernes uro – billedlig talt slukker for knapperne én for én – så er det kun naturligt, at vi viger tilbage. Det svarer jo til at dø – at tømme bevidstheden for livets udtryk.

Men hvis stilhed er et fænomen, som i vores kultur kun vanskeligt genkendes, fordi vi med støj fra tanker og følelser dækker den til, og i den ydre verden forurener så meget med menneskeskabt støj, at den ikke kan sanses, så kunne der være tale om en væsentlig værdi, som vi i vores døvhed og blindhed går glip af.

Øjenåbneren – eller rettere øreåbneren – i Sara Maitlands tilgang til stilhed er derfor, at hun gør stilheden til noget i sig selv, at hun studerer og analyserer stilhedens væsen. Med ét flytter stilheden sig fra at være del af et utydeligt baggrundstæppe af stiltfærdige lyde. Stilhed bliver til et »noget«, som man kan forholde sig til.

Har man først skærpet hørelsen for stilhedens frekvens, er det langt lettere at gå på opdagelse efter den i naturen og i kulturverdenen. På tur i skoven kan man sætte sig som mål at samle på oplevelser af stilhed. Man kan til sin overraskelse opdage, at det er stilheden, der er der hele tiden – og ikke lydene.

Stilhedsfænomenet i sig selv kommer man tættest på under ekstreme forhold. I havets dyb, højt oppe i bjergene – og frem for alt i ørkenen. Den livløse ørken tilhører stilheden.

Der sker noget fint, når man er opmærksomt spejdende og lyttende efter – ingenting! Der optræder to fænomener: det ene er, at man bliver nærværende, for man kan kun sanse stilheden i dette nu. Det anden er, at man bliver rolig i sind og tanke, for uden kontakt til sin egen indre stilhed er det umuligt at sanse stilheden som ydre og objektivt fænomen. På forunderlig vis åbner stilhedens dør sig så – udad mod verden og indad i bevidstheden – og den kan kun holdes åben fra moment til moment, fra nu til nu, ved at holde sig nærværende og slippe tankernes uro.

At øve sig i stilhedens praksis – den indre og den ydre – er på den måde et effektivt værn mod fortabelse, for igen at knytte an til Eckhart Tolles analyse. Er dette tilfældet, må det give stilheden som fænomen og stilhedens praksis en ganske anden værdi, end kulturen tilkender den i øjeblikket.