
Taal voor wat in stilte verborgen is

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: ANNETTE

'It is strange to be here. The mystery never leaves you alone. Behind your image, below your words, above your thoughts, the silence of another world waits. A world lives within you. No one else can bring you news of this inner world.' ~ John O'Donohue in *Anam Cara*

Stilte kent vele vormen, geluiden en ervaringen. De stilte die zalvend is of om te snijden, oorverdovend of zacht, fluisterend en dragend of pijnlijk en onveilig. De stilte die angstvallig verbergt of de stilte die juist een toegangspoort vormt tot datgene wat eerder niet gehoord kon worden. Ik ken goed de stilte uit een nest waarin zo veel niet gezegd kon worden en verborgen moest blijven onder een laag van stil zwijgen. Als een manier om te beschermen en om door te kunnen gaan. Een bodemloze stilte, weliswaar waarneembaar in een lichamenlijk spanning, maar zonder duiding in taal. Niet tot veel woorden in staat. De stilte die soms luid aanwezig kon zijn in een zwijgend terugtrekken, in een tijd waarin stil houden sowieso meer gewoon was dan spreken. Stilte is ook een kind van haar tijd. Je mond houden was beter. Ik trok me terug en zocht elders. Ik heb de stilte moeten doorbreken, woorden moeten geven, omwille van mijn eigen ontwikkeling. Letterlijk, door brokjes uit verborgen plekken buiten op te halen, vergeten namen opnieuw stem te geven en het aan elkaar te weven tot een helend verhaal, waarin ik kan rusten en van waaruit ik dieper kan zakken in mezelf. Een verhaal dat, nu ik het ken, op een bepaalde manier ook weer omringd moet worden door stilte. Niet alles hoeft gezegd te worden. Niet alles hoeft transparant. Stilte dient ook.

Ik heb oog en oor moeten krijgen voor wat niet in gesproken taal uitgedrukt kon worden. Liefde stroomt onder de angst, in de stille ruimten, in een blik, een gebaar, dwars door de onmacht en onkunde heen. Stilte kent zovele vormen en een diepe gelaagdheid. Er is stilte als de afwezigheid van onnodige menselijke geluiden. Stilte die je kunt horen doordat ze ons opent voor wat eerder niet gehoord konden worden, zoals het ruisen van de wind of het kwetteren van de vogels. En de stilte die maakt dat je je gewaar wordt van de geluiden in jezelf: het kloppen van je hart, het stromen van het bloed door je lichaam of de plotseling wel heel luide stemmen van alle aanwezigen op de druk bezochte vergadering in je eigen hoofd. Stilte waar je wellicht ook liever voor weg wilt vluchten omdat deze eerder onrustig maakt dan verstilt. In de weg naar binnen ontmoeten we ook onze schaduwkanten, onze diepe angsten en onze eenzaamheid. Velen schrikken daarvan terug en zoeken liever de afleiding van de verleiding buiten die voor even een zucht van verlossing geeft. Wie kent het niet? Echt stil wordt het nooit, maar waar stemmen we ons op af?

'But anyone who has spent any time in silence trying to let this deeper hidden self emerge, soon finds it does not seem to respond to the language of coercion or strategy. It cannot be worried into existence. Anxiety actually seems to keep an experience of the deeper self at the bay. This hidden self seems reluctant to be listed, categorized, threatened or coerced. It lives beneath our surface tiredness, waiting, it seems, for us to stop.' ~ David Whyte in *The Three Marriages*

Ik heb de stilte nodig om te verstillen en gehoor te gaan geven aan mijn eigen verlangen, om die stille stem te durven toelaten en de consequenties te nemen van wat diep van binnen lang heeft liggen wachten. Zo'n stem waarvan ik weet 'Ik ken jou. Ik heb je eerder gehoord. Ik weet zelfs nog precies waar en wanneer, maar toen heb ik je zacht gezet, weggeduwd of overschreeuwd'. Stilte van buiten om te kunnen luisteren naar een taal binnen in mij. Een taal die ik heb moeten leren verstaan,

want wanneer is het een stem van angst en wanneer van diep verlangen? Wanneer is het mijn hart dat tot me spreekt en wanneer is het een oude, instinctieve reactie? Angst kan niet horen. Angst verstaat de taal van liefde niet die gesproken wordt in de stille ruimten onder oude patronen van overleven. Ik moet verder zakken in mezelf. Het luistert heel precies. De stilte is zo nauwkeurig. >

'There is a quiet light that shines in every heart. It draws no attention to itself though it is always secretly there. It is what illuminates our minds to see beauty, our desire to seek possibility and our hearts to love life. Without this subtle quickening our days would be empty and wearisome, and no horizon would ever awaken our longing. Our passion for life is quietly sustained from somewhere in us that is wedded to the energy and excitement of life. This shy inner light is what enables us to recognize and receive our very presence here as blessing.' ~ John O'Donohue in *To Bless the Space Between Us*

'In silence, essence speaks to us of essence itself and asks for a unilateral disarmament, our own essential nature slowly emerging as the defended periphery atomizes and falls apart. As the busy edge dissolves we begin to join the conversation through the portal of a present unknowing, robust vulnerability, revealing in the way we listen, a different ear, a more perceptive eye, an imagination refusing to come too early to a conclusion, and belonging to a different person than the one who first entered the quiet.'

~ David Whyte, uit *'Silence' in Consolidations*

Precies op het moment dat ik ervoor koos mijn innerlijke stem te volgen vielen mijn ouders achter elkaar om, krabbelden op en vielen opnieuw om. Ik bouwde een eigen nest voor een nieuwe toekomst en werd tegelijkertijd vrij bruut terug naar huis geroepen. Zo gaat het al een paar jaar lang: stappen de toekomst in en steeds weer terugkeren. De enkele woorden worden duidelijker, de stilte steeds voller en zachter te verstaan. Dat is het mooie van deze tijd. De afgelopen jaren heb ik beter leren kijken en luisteren naar patronen in mezelf. Ik ben me pijnlijk bewust geworden van hoe ik het oude opnieuw creëer. Toen en nu, buiten en binnen, het nieuwe en het oude, het loopt ongemerkt door elkaar. De buitenwereld als spiegel voor hoe ik het binnen heb georganiseerd. Ik dacht dat ik het had opgelost, maar de binnenwereld is geen project en weten is iets anders dan ervaren. Het leven is circulair, dus ga ik nog een keer.

Het wordt als vanzelf plots stil. Vrijwel iedereen om me heen vertrekt. Mijn zoon van zeventien, die met een been steeds steviger buiten de deur staat en hartstochtelijk lonkt naar verre oorden ('Het ligt niet aan de opvoeding mam.

Nederland is gewoon te plat.'), gaat zelf met vakantie. Een aantal keer speelt de verleiding op om ook te gaan en elders tegen betaling stil te worden. Ik doe het niet en dwaal een aantal zomerse weken door mijn eigen innerlijk landschap op een plek die ik zelf heb gecreëerd. Vertragen in eigen land. Een paar keer zoek ik de kust op en trakteer mezelf op een luxe ligbedje bij mijn favoriete strandtent, een goed glas wijn en heerlijk eten. Ik ken deze omgeving goed, hier kwam ik vroeger veel. Het vertrouwde geeft me bedding. Ik ontdek een nieuwe plek met een hele goeie cappuccino. Wel een beetje aangenaam de verstilling in graag. Zachtheid is geboden.

Ik troost oud zeer, verzorg open wonden en haal vergeten talenten en plezier op. Een voor een komen ze langs, de kinderstemmen van verschillende leeftijden. Het wordt een gezellige drukte en ik moeder erop los. Een getuige volgt me op afstand van dichtbij. Ze moedigt me aan met steunende woorden, geeft me richtinggevende feedback en mooie nieuwe opdrachten. Het zijn de piketpaaltjes onderweg. De boeken Anam Cara en Eternal Echoes van John O'Donohue sleep ik met me mee. Veelvuldig blader

THE WELL OF GRIEF

Those who will not slip beneath
the still surface on the well of grief,

turning down through its black water
to the place we cannot breathe,

will never know the source from which we drink,
the secret water, cold and clear,

nor find in the darkness glimmering,

the small round coins,
thrown by those who wished for something else.

~ DAVID WHYTE, *in River Flow*

ik opnieuw door de teksten van David Whyte. Driftig onderstreep ik woorden en zinnen die me raken. Ze geven me toegang tot wat verborgen is in mezelf, raken zacht aan wat ik eerder niet in woorden kende en voorkomen dat ik verdwaal in een omgeving waar taal ook zo tekortschiet. Ik doe wat ik eerder ook heb gedaan, maar deze keer van binnen: ik doorbreek de stilte, haal brokjes uit verborgen plekken op en weef deze aan elkaar tot een helend verhaal. Langzaam, heel langzaam, vul ik mezelf een zomer lang. Stille tranen van ontroering tussen de Hollandse buien door. Bij vlagen ontmoet ik boosheid die stil heeft liggen slapen. Ik adem het via mijn hart mijn lichaam uit. Lange, diepe halen door vergeten gebieden. De stilte krijgt meer bodem, meer houvast. Stap voor stap komt er ruimte voor een dieper contact met mezelf en voor wat waar is van binnenuit. Van hieruit kan ik opnieuw bewegen en antwoord geven in liefde en vrijheid. En ook nu geldt, dat dit op een bepaalde manier ook weer omringd moet worden door stilte. Niet alles hoeft gezegd te worden. Niet alles hoeft transparant. Hoe was je vakantie? Waar ben je geweest? Ik heb een avontuurlijke ontdekkingsreis gemaakt door prachtig, nog onontgonnen gebied. Ze spreken daar de taal van stilte. 🌿

David Whyte (1955) is een Britse dichter en filosoof met Ierse roots. Mooi van David Whyte vind ik zijn boek *The Three Marriages* en zijn boek *Consolidations*, waarin korte beschouwingen over alledaagse woorden in hoofdstukken met titels als *Alone, Anger, Courage, Heartbreak, Loneliness, Silence*. Hij geeft ook regelmatig lezingen en workshops. Zo woonde ik in juni 2016 een ochtend met hem bij in Amsterdam met als thema *courageous conversations*. Hij is ook te volgen op Facebook en er zijn verschillende opnamen te vinden op het internet.

John O'Donohue (1956–2008) was een Ierse dichter, schrijver, priester en filosoof. Hij schreef onder andere *Anam Cara* (zielsvriend), *Eternal Echoes*, *To Bless the Space Between Us* en *Divine Beauty*. In de boeken dringt de Keltische mystiek door die kenmerkend is voor de natuur en de traditie van Ierland. Whyte en O'Donohue waren bevriend en inspireerden elkaar in leven en werk.