

Klanken van stilte

Stel je eens voor dat je een groot wit vel papier bent waarop muziek wordt geschreven. Het is een magisch papier want het heeft geen grenzen en daardoor geen afmetingen. Het is vlekkeloos wit en elk moment weer verschijnen zwarte muzieknoten erop die ook meteen klinken.



De muziek wordt als het ware continue gecomponeerd, geschreven en gespeeld. Na korte tijd verdwijnen de zwarte noten, ze lossen op en maken daarmee plaats voor nieuwe noten. Dit beeld geeft ongeveer weer wat we ieder moment ervaren. Onze gedachten, tezamen met de emoties, en wat we horen, ruiken, zien, proeven en voelen, zijn als de noten op het papier. Ze klinken even, misschien vrolijk of verdrietig, misschien luid en intens of zacht en subtiel, en uiteindelijk lossen ze weer op en maken plaats voor nieuwe 'noten'. De noten vormen de muziek van het leven in elk moment.

Er is ook stilte te vinden in de muziek want er is altijd ruimte tussen de noten, daar waar het papier zichtbaar is. Daar is de stilte allereerst te vinden en te horen. Elk geluid eindigt tenslotte weer in stilte. Misschien is het een korte stilte maar niettemin stilte. Soms zijn we zo gefocust op de muziek dat we de stilte erin niet meer herkennen. En het vraagt dan wat oefening om die weer te gaan horen.

Voor elke muziek is stilte onontbeerlijk. Stilte draagt de muziek, geeft het structuur en een betekenis en emotionele lading. In ons dagelijks leven draagt de stilte ook de 'muziek' van ons leven, geeft het structuur en bepaald het de emotionele lading. Wanneer we iemand geïrriteerd toespreken, zullen we in de zinnen die we uitspreken andere stiltemomenten laten vallen dan wanneer we bijvoorbeeld een goede vriend troosten. We laat onze woorden dan langzamer stromen, met veel meer ruimte en stilte ertussen. Ook in ons handelen kan meer of minder stilte zitten. We doen dit alles nogal onbewust maar het is mooi om die stilte in ons denken, spreken en handelen eens aandachtig op te merken. En mocht de muziek van bijvoorbeeld het denken een snelvloeiend tempo hebben en er weinig tot geen stiltemomenten valt te ontdekken, herhaal mentaal dan eens een enkele zin met veel meer ruimte en rust tussen de woorden en luister naar de stilte. Je kan de zin steeds weer herhalen met groter wordende tussenpauzes. Hoe makkelijk blijkt dan de stilte weer te horen.

Waar stilte te horen valt, ervaren we het 'papier' als een zuivere, heldere en lege aanwezigheid. Stilte wordt niet toegevoegd; hij was er al maar wordt steeds weer 'hoorbaar' wanneer de muziek heel even stopt, of wat stiller of langzamer wordt. Stilte verdwijnt nooit volledig, ook niet als de muziek speelt. Hij wordt slechts even gevuld met de muziek maar blijft onveranderlijk zichzelf. Daarom kunnen we zonder veel moeite de stilte als het ware horen in bijvoorbeeld een groots landschap ondanks het geluid van de wind, de vogels en bladeren, of in een muziekstuk van bijvoorbeeld Bach. Waar de noten op het papier

verschijnen, verdwijnt het papier zelf niet, alleen worden kleine puntjes wit even zwart. Het papier zelf heeft geen oordeel over welke muziek genoteerd wordt en klinkt. Het is in zichzelf stil en fundamenteel oordeelloos. Het geeft slecht 'ruimte' aan de tijdelijke notitie en verklanking van de noten. Tussen en omheen de noten laat het papier zijn eigen inherente stilte 'klinken'.

De muziek van ons persoonlijke leven staat niet op zichzelf. Het is deel van de muziek van het leven als geheel. Soms klinkt het voor een tijdje heel harmonisch, soms niet en lijkt de muziek van mijn leven een ander tempo te hebben of in een andere toonsoort te klinken dan die van anderen en klinkt het in delen nogal dissonant. We kunnen ons daar druk over maken maar daarmee verliezen we nog meer het vermogen om de stilte in de muziek te horen. Wanneer de muziek van ons leven en die van anderen niet lijken te harmoniëren, is het goed om allereerst weer te luisteren naar de stilte, naar de ruimtes tussen de noten op het grenzeloze witte papier.

Het bewustzijn is als dit magische witte papier. Erin verschijnen gedachten, emoties, percepties en sensaties als zwarte muziknoten die meteen gespeeld worden waarna ze weer oplossen en plaats maken voor nieuwe muziek. Wie is het die luistert? Het magische papier, ons bewustzijn, is nog bijzonderder dan gedacht want het is het papier zelf die luistert. Er is buiten dit papier, ons bewustzijn, geen luisteraar te vinden. Hoe zou het ook mogelijk moeten zijn want om muziek te kunnen zien en horen is er papier, en dus bewustzijn, nodig. In het boeddhisme wordt dit luisteren naar de stilte verpersoonlijkt door Avalokiteshwara, de bodhisattva van mededogen. Mededogen is slechts één van de vele namen die we aan zuiver bewustzijn kunnen geven. Wanneer de stilte die zowel in de muziek van wat ik mijn leven noem en in die van anderen weer gehoord wordt, wordt het mededogen van het zuivere bewustzijn als het ware geactiveerd waardoor de muziek van mijn leven en die van anderen vanzelf wat meer met elkaar gaan harmoniëren.

Helaas lijkt ons dagelijks leven steeds meer ontdaan te worden van stilte. De wereld om ons heen wordt gaandeweg luidruchtiger en ook vullen we zelf steeds meer de momenten waarin we naar de stilte zouden kunnen luisteren op met muziek, gesprek of andere afleidingen. En hoe minder we ervaring hebben met stilte, hoe minder we er ons aan durven toe te vertrouwen. Mediteren is het weer vertrouwd raken met de stilte die te vinden is in, om en voorbij de muziek; het is het weer vertrouwd raken met de inherente stilte van onze eigen ware natuur. Wanneer we de stilte in al onze gedachten, emoties, sensaties en percepties weer herkennen, zullen we zien we dat zij niet meer zijn dan de eindeloos gevarieerde klanken ervan.

Baldwin Schreurs

* * * * *

In een volgende artikel zal uitgebreider worden ingegaan op hoe de Zentraditie naar de werking van het bewustzijn kijkt.