

De wegen van de stilte leren

Jean Agten

We leven in een bruisende maatschappij. De boeiende wereld van ontwikkelingen verruimt exponentieel. En dat is te horen. Natuur en cultuurgeluiden tonen hun diversiteit. Levendig en dynamisch wordt de mensheid aangedreven, elektrisch en motorisch. De welvaart groeit onder een trillende deken van snorrend, brommend en toeterend geluid. Feestelijkheid en deugd worden in decibels gemeten. Die toenemende creatieve rijkdom aan klanken wordt vandaag meer en meer als een overlast ervaren. Geluidsnormen worden opgelegd en stiltegebieden ingericht. De mens weet zich opgejaagd, gestrest en roept om rust. De vraag naar stilte neemt hand over hand toe. Kindercrèches moeten worden opgedoekt, de straat protesteert tegen jeugdspeelpleinen, de leefomgeving wordt 'geperimeterd'. Hoe gaan we om met (de roep om) 'stilte' vandaag? En pakken we dit aan in onderwijs en levensbeschouwing?

Het artikel wil in een eerste deel de hedendaagse aandacht voor 'stilte' wat breder situeren en de meerzinnigheid van het begrip in beeld brengen. Daarnaast wil het -in de diverse praktijkdelen- 'wegen' verkennen waarlangs jongeren in school- en klasverband de betekenissen van stilte voor zichzelf leren 'ontdekken'. Het artikel onderscheidt daartoe een achttal stiltegebieden (aspecten, effecten, betekenisvelden...) die zowel voor het leerproces en de opvoeding van jonge mensen als voor hun levensbeschouwelijke groei (religie, godsdienst) in het bijzonder, zinvol zijn. Concrete didactische uitwerkingen laten leerkrachten toe om samen met de leerlingen eigen wegen te banen door de levensgebieden die met 'stilte' worden ge(ken)merkt.

DEEL 1. EEN VEELKLEURIG LANDSCHAP

1. Zot van stilte

Elk jaar kijk ik uit naar eerste en naar tweede sneeuw. Miljoenen kristallen en allen totaal verschillend, leggen zich neer als een eenkleurig laken, één geheel. Ik kijk uit naar de sneeuw, die liefst in dikke volle vlokken het landschap overdekt en de geluiden afdempt. Sneeuw die het verkeer en het bijhorend geraas vertraagt en onthaast tot voorzichtig geschuifel. Sneeuw die de voortijlende samenleving tot rust brengt en de versplintering heelt in wit verband. Sneeuw die elke boom of sprietje gras omkleedt met een langgerekt verwonderend: 'Oooh' van 'Hoe mooi!' En aanvoelt als een mantel om mij, om alles, heen geslagen. Sneeuw die mij opnieuw de wereld als geheel doet omarmen, mij wezenlijk blij maakt en verstild aanwezig brengt, ogen tot tranen toe bewogen.

Eerste sneeuw

*Ik werd heel langzaam wakker,
ik wreef m'n ogen uit
Ik kon het niet geloven,
maar voor de vensterruit
Viel zacht naar beneden,
de eerste sneeuw
Kijk eens naar omhoog en kijk
de lucht is grijs en zit vol vlokken
'k Wou dat dit kon blijven duren,
dat het nooit meer zou stoppen
'k Voel me zo gelukkig
in de eerste sneeuw*

Jan De Wilde

Sneeuw legt een helende, heilige rust en stilte over de wereld neer. Eventjes toch. Want mensen baggeren zich binnen de kortste tijd onder de sneeuw vandaan. Rukken uit met vegers en schoppen, bulldozers en strooiwagens, om de wereld weer in bezit te laten nemen, door de haast, de drukte, het lawaai en de daarmee samenhangende economie en geldstromen. De sneeuw moet geruimd, nog voor er van de witte pracht kan genoten worden. Het geraas is de baas. Dat merk je ook aan de zich ergerde gezichten en de commentaren in winkels over 'al die ellende' van de sneeuw. Ik voel me vrij alleen en raar bekeken als ik temidden van hen mijn 'liefde' tot de sneeuw beken. Ik krijg zelden medestanders.

En toch, zie, twee jonge gasten met een slee, 15-16 jarigen schat ik, vragen mij als wandelaar waar er ergens in het landschap een mooie helling is om in de sneeuw te spelen. Ik wijs hen de weg naar holle wegen. Ruim twee uur later zie ik hen terugkomen, van kop tot teen onder de sneeuw en met een brede smile op het gezicht. "Zalige plek om te sleeën", zeiden ze beide, "en om op je rug te liggen en te luisteren naar de stilte" voegde één van hen er aan toe. "Ja vooral dat, die stilte" bevestigde de ander, met glinsterende ogen, de eigen verwondering.

De vloed aan prikkels

Een mens wordt geleerd z'n veilig, stil en geborgen nest achter te laten, uit te gaan naar prikkels buiten zichzelf, verder te kijken dan de eigen neus en zich te richten op de omgeving, de wijde wereld rondom om het eigen bestaan vorm te geven. Vandaag echter moet je niet langer 'uitgaan' naar wat prikkelt, want de prikkels komen in duizendvoud en in nano-time op je af. Wat vroeger nog een beheersbare vloed aan reclame bladen en radio jingels was, dringt nu via e-mails, pc's, mobiel internet, tablets, smartphones, digitale interactieve sociale netwerken... je bestaan binnen als het water bij dijkbreuken, ondanks firewalls voor spam en spyware.

Hoe omgaan met deze onmetelijke en complexe hoeveelheid impulsen en data. **Stilte gaat al lang niet meer over je oren alleen** in een samenleving met nadruk op tempo, consumptie en een hoge waardering voor activiteit. Altijd maar druk zijn is in onze tijd hét bewijs dat je er bent en meetelt. Daarop zijn we trots: 'kijk, dit doe ik allemaal'. *"Overuren, officieel bijklussen of bijbaantjes in het zwart worden sociaal veel meer getolereerd... zelfs wie te veel werkt, ten koste van het gezin, het sociale leven of de eigen gezondheid."*(Dirk Geldolf). De stijgende werkdruk door toename van taken (multitasking), verwerking, digitalisering, doet steeds meer beroep op onze flexibiliteit en doordringt mede onze 'vrije' tijd met prestatiedwang. Zelfs het vrijetijdsjoggen wordt gemeten in stappen en tijden. *"Eenden leggen hun eieren in stilte, kippen kakelen daarbij als gekken. Het gevolg? De hele wereld eet kippeneieren"*, zei Henry Ford Amerikaans de grote automobielfabrikant begin 19^{de} eeuw. Zelfs stille auto's moeten vandaag (uit veiligheid) lawaai gaan maken.

De laatste jaren groeit in Europa het besef dat stilte en rust een heilzame werking hebben op de mens en zijn omgeving. Elke stad die zich respecteert heeft een geluidbeleid, in Nederland zelfs elke gemeente. Stilte blijkt levensnoodzakelijk voor de leefkwaliteit leert wetenschappelijk onderzoek. Als de grenswaarde van 50 decibel overschreden wordt, pleegt de geluidsoverlast een aanslag op het hele lichaam en komen er stresshormonen vrij. Die hormonen, in het bijzonder: adrenaline, cortisol en noradrenaline, zorgen voor een verhoogde belasting voor het hart en de bloeddruk. Geluidsoverlast ondermijnt de gezondheid op alle vlakken. Om uit te rusten, mogen de hersenen maximaal 45 decibel waarnemen. Hinder kan gevoelens oproepen van ergernis, ontevredenheid, boosheid, teleurstelling, hulpeloosheid, neerslachtigheid, ongerustheid, verwarring en uitputting. Hoe meer geluid, hoe sterker mensen

zich gehinderd voelen. Deze toenemende irritatie is een gewoon onderdeel van het leven geworden, een deel van de gewone lichamelijke gewaarwording, een onderdeel van de persoonbeleving, een deel van de eigen identiteit en daardoor ook een van de grootste collectieve psychologische problemen van deze tijd.

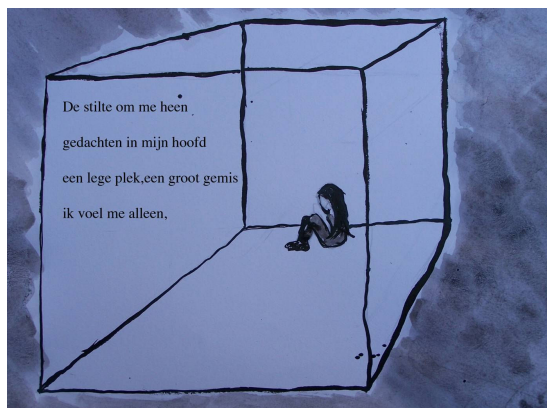
Zot van en zot op stilte

Mensen vandaag hebben de wereld van geronk en geraas onbewust zozeer in zich opgenomen dat ze zelfs geïrriteerd worden wanneer er een kortstondige stilte ontstaat door het gemis aan geluid. We worden zot, gek van de stilte en zoeken snel de drukte weer op. Anderen ontvluchten het lawaai, zoeken vertraging, rust en worden omeer en meer p de stilte verzot, ze ontgeken. Naast 'time is money' en 'less is more', is er vraag naar 'money for time' en naar 'meer met minder' en graag trager en rustiger. *"Je kunt je weerspiegelingen niet in stromend water zien, maar wel in stilstaand water"* wist Tsjwang-tse Chinees taoïstisch filosoof 4de-3de eeuw v.C.

2. Nood aan stilte

Een nieuwe hype

Overal zie je nu boeken over stilte, websites die met stilte reclame voeren, aankondigingen van stiltedagen, stiltehuizen, stilte retraites... er lijkt een onverzadigbare behoefte aan stilte. Studenten willen samen in stilte studeren, geluidsoverlast wordt aangekaart, in kaart gebracht, de overheid richt 'stiltegebieden' in, 'tragewegen' projecten krijgen vorm. Helingsessies worden omkleed met stilte, geen genezing zonder mindfulness in stilte, kerken promoten opnieuw de kloosters, wellnesscentra adverteren met stille natuurbeleving en managers preken 'zen' in stiltehotels, flash mob stiltemeditaties zijn een stijgend succes.



Een psychiatrisch centrum organiseert een symposium over stilte en geestelijke gezondheid.

Specialisten uit onderwijs, economie, zorg, cultuur en media komen bij elkaar om de maatschappelijke waarde en werkzaamheid van stilte, rust en ruimte te ontdekken en te exploreren tijdens een stiltecolloquium in de hoofdstad... **De stilte rukt op en laat van zich horen.** Sommigen zeggen zelfs: *"dat stilte in de hectische 21e eeuw steeds meer de trekken van*

een nieuwe religie aanneemt." (Wim van Egdom)

Een veelkleurige stilte

Wat we onder stilte verstaan is niet (langer) eenduidig 'geluidloosheid'. Stilte verschijnt in vele betekenissen en vormen. Er is de stilte van: een bergtop, een zacht gezongen mantra, het waaien van de wind, het rimpelen van stromen, een Romaans kerkje, het wieken der molens, het staan van torens, de vertraagde weergave van beweging, het lied van een gitaar, 't ruisend koren... de stille Kempen, de Stille Oceaan. De stilte van de onthaasting zet zich neer, de stilte van een surplace, hooguit een voorzichtige pas de deux. Stilte brengt ons verpozing, tijd en ruimte, waarop we stilvallen, stilstaan, of definitief tot stilstand komen. Soms brengt stilte rust in onszelf, in een opluchtende zucht of diepe inademing waarbij we op adem komen en wie weet op verhaal. Een stilte die concentratie bewerkt en helderheid geeft. De stilte van het

ogenblik, als stille getuige, de verwondering, de openbaring *‘alles wat groot en mooi is, gebeurt in stilte’* (Achilles Cools). Er is de vredigheid die in de stilte gevonden wordt, in stille ogen, of verdieping, verinnerlijking, heling en genezing. Een stilte... valt. Of soms, iets plechtstatiger, daalt een stilte neer... een gewijde stilte bijvoorbeeld. Momenten van meditatie, inspiratie, oriëntatie, *“Stilte is een grote openbaring”*(Lao Tse)

Stilte spreekt, zoals een sprekende stilte... er valt naar te luisteren, naar te kijken zelfs, zoals naar de stem van een stille optocht. Een gesprek kan stilvallen, niet wetend wat te zeggen, kan het akelig stil zijn aan tafel. We kennen zo’n stilte als ongemakkelijke, pijnlijke stilte, ijzige stilte, dreigende, onheilspellende..... of doodse stilte. De stilten van stilhouden, van geheimen, stille wrok of het met stille trom vertrekken. De dreiging van: de stilte voor de storm, *‘Toen werd het stil aan de hemel wel een half uur lang’* (Apoc. 8,1.) Er is de verstikkende stilte van het zwijgen dat moet doorbroken worden, de omerta, het taboe. De stilte bij opgesloten en gijzelaars of de gekmakende stilte van isolatieruimten. *“Breek de stilte”* (Stef Bos). Er zijn de stilten van de eenling, de einzelgänger, de eenzaat, het stille water met de diepe gronden. Er is de stilte in teruggetrokkenheid van heremieten, kluizenaars, oude woestijnvaders. De stilte van solozeilers, poolreizigers, topsporters, survivals allershande. Mensen ondergaan ‘eenzame’ stilten in godverlatenheid. *‘Mijn God, mijn God waarom hebt je me verlaten’*. (Psalm 22:2.) De stilte van de afwezige God. We kijken naar de sterren en weten daarboven en daarbuiten *‘de eeuwige stilte van die onmetelijke ruimte’* (Blaise Pascal). Maar evenzeer is er de stille aanwezigheid van woordeloos begrip. *“Een gedicht bestaat niet alleen uit woorden, het bestaat uit woorden en hun stilte.”*(Martinus Nijhoff) Stilte brengt niet alleen rust er is ook ‘werkzame stilte, ‘woorden zaaien, stilte oogst’. (Perzisch spreekwoord), zoals een stilte voor stille werkers, momenten van stillezen, stilleven en... het stillen van de wereldhonger bijvoorbeeld. Er is daarvoor stille hoop en de stille kracht. Er is de stilte die ‘het heilige’ helpt ervaren, de stille aanwezigheid bij ‘het’ bestaan, bij het Mysterie, bij de goddelijke aan- of afwezigheid. *De stilte die tot woordeloosheid, sprakeloosheid dwingt, over het stamellend stotteren heen, leidt tot diepgaand zwijgen en klankloos zingen*. Er is dus stilte, op vele gebied.

Stiltegebieden zijn ‘vredeseilanden’ die tot nadenken stemmen.’ Dirk Sturtewagen

3. Waardegebieden van stilte

De wereld van de stilte is geen ‘niets’, geen verschaalde, lege werkelijkheid, maar ze verschijnt als een intens kleurenpalet door de rijkdom aan facetten en betekenissen. Vandaag lukt het ons niet meer het begrip stilte als een éénduidig geheel te hanteren. Het heeft eerder de vorm van

Als ik stil ben Dorothee Sölle

*Als ik heel stil ben kan ik vanuit mijn bed de zee horen ruisen
maar stil zijn is niet genoeg
ik moet ook mijn gedachten losmaken van het land*

*Het is niet genoeg de gedachten los te maken van het vasteland
ik moet ook mijn ademhaling aanpassen aan de zee
omdat ik bij het inademen minder hoor*

*Het is niet genoeg de ademhaling aan te passen aan de zee
ik moet ook mijn handen en voeten hun ongeduld ontnemen*

*Het is niet genoeg handen en voeten te kalmeren
ik moet ook de beelden van mij weggeven*

*Het is niet genoeg de beelden weg te geven
ik moet ook ophouden met moeten*

*Het is niet genoeg met moeten op te houden
zolang ik mijn ik niet verlaat*

Het is niet genoeg het ik te laten varen ik leer vallen

*Het is niet genoeg te vallen
maar terwijl ik val en mezelf ontzink
houd ik op de zee te zoeken
omdat de zee nu de kust heeft verlaten
in mijn kamer kwam en mij is
Als ik heel stil ben.*

een verrassend doolhof van terreinen en gangen waarin gelukkig wel structuren te ontdekken vallen en ons wegwijs maken. Het boeiende aan een doolhof is dat er vele toegangspoorten zijn en vele wegen om te bewandelen. Wegen die elkaar op talloze punten kunnen kruisen en plaatsen van ontmoeting worden waar verrassende ontdekkingen te doen zijn. Deuren die open gaan, kamers die zich openbaren...

We onderscheiden een achttal terreinen, (die ook anders opgedeeld kunnen worden) als mogelijke waardegebieden van stilte, die ook als leerdoelgebied voor onderwijs en levensbeschouwing kunnen gehanteerd worden. Bij elk waardegebied voegen we enkele levensdomeinen of elementen die erbij kunnen geassocieerd worden.

1. Stilte en geluid(loosheid): natuur, zwijgen, pelgrimeren, labyrint
2. Stilte en op adem komen: levensadem, rust, lichamelijkheid
3. Stilte en aandacht: aanwezigheid, luisteren, begrip
4. Stilte en onthaasten: overlast, vasten, ont-houden, loslaten
5. Stilte en openheid: meditatie, inspiratie, oriëntatie, transcendentie
6. Stilte en creativiteit: fantasie, levenskracht
7. Stilte en verwondering: betrokkenheid, kunst
8. Stilte en identiteit: heling, verzoening, verbondenheid, solidariteit

4. Stilte-educatie op school

De cultuur van 'stilte leren' begint met de bewust wordende van die 'razend prikkelende' omgeving waar je van deel uitmaakt en die ook deel van jezelf uitmaakt.

Reflecteren op wat dit met je, met ons als mensheid doet: hoe deugdendoend of dwingend, hoe dynamiserend of meesleurend het inwerkt op ons wezen. Afstand nemen, kritisch beschouwen, leren anticiperen en keuzen maken. Het concreet leren omgaan met de vloed aan realiteiten en virtualiteiten. Nieuwe (ver)houdingen aanleren. **Omgaan met stilte is niet weggaan uit de realiteit, het is ruimte maken te midden ervan** in respectvolle omgang.



Hebben de vele impulsen, de constante stroom aan indrukken, de permanente geluidsdruk mede 'de hoodies'(kap) in de dresscode van jongeren een stimulans gegeven als een bescherming tegen de vele ongewenste invloeden? Het is waarschijnlijk te kort door de bocht. Maar een feit is dat dagelijks leerlingen door massa's woorden, beelden, stemmen en geluiden worden omgeven. Zelden krijgt hun

geest rust. Voortdurend wakker gehouden en opgeroepen door steeds wisselende items. De kap (capuchon, hoodie) wordt dan een fysiek symbool voor de beschermende houding en mentale afscherming. Tegelijk wordt het de uitdrukking van een groeiende behoefte aan rust en stilte in onze maatschappij vol mentale stimuli, van afstand nemen van alle uiterlijke druk van buitenaf. Zoals ook een monnikskap stilte verbeeldt en de mens naar binnen keert. Leerprocessen kunnen pas tot stand komen als er voldoende rust en stilte aanwezig is. **Geluidsoverlast rondom scholen zorgt voor leerstoornissen doordat leerlingen zich mentaal**

afschermen tegen geluiden van buiten en automatisch ook voor geluiden binnen in de klas. Kinderen zouden minder geconcentreerd zijn en minder aandacht besteden aan de stem van de leerkracht.

Stilte wordt door jongeren vaak opgevat als opgelegd en afgedwongen: in de rij, niet praten, stilzitten, stil staan, vinger opsteken, ja meester, mevrouw... Het is een vorm van onderdrukken van natuurlijkheid en spontaneïteit en van de eigen stemverheffingen en protesten die zich willen laten horen. *'In de klas moeten de kinderen stil zijn opdat de meester zou kunnen horen wie babbelt'*. Stilte heeft in wezen niet te maken met inperking en onderdrukking maar eerder met het vrijmaken en ruimte creëren.



Verantwoorde en doelgerichte stiltemomenten inbouwen in school- en klasverband is niet evident maar wel lonend. Selectie van indrukken en impulsen bevordert de concentratie en voorkomt oppervlakkigheid. Het waarnemen van stilte herstelt de balans tussen rust en activiteit. Het bevordert helderheid en inzicht in wat zich in onszelf en in anderen afspeelt. Na een stiltemoment ben je als kind of jongere én als leraar beter in staat onbevangen je aandacht te richten op wat er leeft in je klas of school en daar naar te handelen. De Nederlandse STICHTING IAM STILTE-EDUCATIE: <http://www.stilte-educatie.nl/> heeft als doel leerkrachten, ouders en kinderen te begeleiden bij 'het ervaren van aandacht, innerlijke rust en stilte' als basis voor het leven van alledag. Mensen die samen stil zijn, blijken een positief effect te hebben op hun omgeving. Herhaald wetenschappelijk onderzoek in Canada heeft aangetoond dat wanneer ongeveer één procent van het aantal inwoners bewust stilte ervaart, beleeft, er vervolgens meer harmonie, coherentie en flow in de hele stad ontstaat. Een uitdaging voor de school?

Stilte en religieuze opvoeding

Stilte schept ruimte en aandacht voor betekeniservaring en zinvinding. Stilte is aanwezig zijn bij wat er is, bij wat zich aandient. Het is openstaan voor wat en wie op je toekomt, zodat het (de) andere zich aan je openbaart. Stilte is niet ingrijpen maar begrijpen, niet vasthouden maar loslaten. Het is vrijlaten en aanvaarden. Stilte als lichamelijke ervaring is een zich 'laten' (aan)raken samen met: actief contact maken, zich verbinden en weer toelaten geheel te worden. In de stilte ervaart men mogelijk de hele omringende werkelijkheid, de holiness, het heel-al als een vorm van deelachtigheid. Mogelijk ook een gevoel van 'er mogen zijn' en een ervaring van omarming, koestering, warmte, liefde... Stilte laat toe het 'heilige' te ervaren in het alledaagse, in een verwonderend nabij zijn. Stilte als een vorm van respectvol zwijgen, laat het omgevende spreken. Het is de werkelijkheid met eerbied en welwillendheid tegemoet treden en met zorg, compassie en mededogen aanwezig zijn. Stilte als een gemeenschappelijk

gebeuren maakt ook de onderstroom voelbaar van een innerlijke stilte die mensen verbindt. Door gericht en verantwoord opgebouwde momenten van stilte in de opvoeding en onderwijs ontstaat een intensiever en meer vervuld gemeenschappelijk ervaren soms over historisch gegroeide levensbeschouwelijke en etnisch-culturele verschillen heen, zoals bijvoorbeeld voelbaar aanwezig in ontmoetingsgebeuren voor jongeren in Taizé.

Bibliografische gegevens

Manu Adriaens, *Lof der stilte. Een koestergids* Leuven, 2007.
Hans Jürgen Baden, *Zwijgen als kracht*, Kampen 1981.
C. Feldman, *Stilte Innerlijke rust in een hectische wereld* Amsterdam 2005
Leo Fijen, *Het geheim van de stilte, Levenslessen van eilandgasten*. Baarn, 2012.
Anselm Grün: *Der Anspruch des Schweigens*, 67pp, Münsterschwarzach 1980,
Paul Harris (ed.), *The Fire of Silence and Stillness*. Londen 1995,
Frans Hartensveld, *De dynamiek van de stilte*, Gooi en sticht, Baarn, 1995
Hans Jeths, *Praktische meditatie*, Bres, Amsterdam 1996.
Pieter Langedijk, *Lichaamsoefeningen, om de concentratie en het leren te verbeteren*, Deventer, 1978.
E. Lasalle, *Zen-Meditatie*, Bilthoven, 1971.
Gerda en Rüdiger Maschwitz, *Met kinderen stilte ontdekken*. Deventer 2005
Sara Maitland, *Stilte als antwoord*, Schiedam 2010
Willi Massa, *Ontwaak in stilte*, Patmos, Antwerpen, 1977.
Marcel Messing, *De stilte die tot ons spreekt*, Uitg. Ankh-Hermes Deventer 1981
Henri Nouwen, *Met open handen; Notities over het gebed*, Lannoo, Tielt, 1988.
Klemens Tilmann, *Opvoeding van de kinderen tot mediteren*, Patmos, Antwerpen, 1964.
Eckart Tolle, *De stilte spreekt* Deventer 2003
Bieke Vandekerckhove *De smaak van Stilte* Torhout 2010



Websites

<http://www.portaaltvandestilte.be>
<http://www.ipo-online.be>
<http://www.stiltegebieden.be>
<http://www.spiritualiteit.net>
<http://www.stilte.org/>
<http://www.stilte-educatie.nl/>
<http://www.stilte.kro.nl>
<http://www.nsg.nl>
<http://www.stichtingbam.nl>
<http://www.kerknet.be/liturgie/content.php?ID=786>
Beademend stil, De weg van de stilte leren: Jean Agten: Thomas - KU Leuven
www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/
Stilte werkt: www.hub Brussel.net/stilte

DEEL 2 / OP STILLE WEGEN doorheen STILTEGEBIEDEN

8 Stiltegebieden voor onderwijs en levensbeschouwing, voor kinderen jongeren en volwassenen waar doorheen inhoudelijke en didactische wegen en paadjes getrokken zijn. Uitgeschreven praktische suggesties waarmee actief in de klassen en groepen kan worden gewerkt in meerdere leergebieden dan puur levensbeschouwelijke alleen.

1. Stilte en geluid(loosheid).

1.1. Inhoudelijke aanzetten en overwegingen

Stilte wordt vaak eenvoudigweg aangeduid als het tegendeel van geluid, als uitbanning van lawaai. Puur akoestisch beschouwd klopt dat ook en is 'afwezigheid' van geluid zelfs wetenschappelijk meetbaar. Te veel geluid kan slaan op de sterkte van het geluid, maar ook op de tijdsduur dat het te horen is. Lawaai is ongewenst geluid en wordt als hinderlijk ervaren. Vandaag wordt er vaak gewezen op het geluid als onzichtbare deken, een alom aanwezige ruis, die alle specifieke geluiden doet vervagen. Het geluid wordt gemeten om meer stilte af te kunnen dwingen

Stilte wordt sterk verbonden met de aanwezige rust en stilte in de natuur. En toch: "In de natuur bestaat er geen stilte, of toch nauwelijks", zegt de Vlaamse filosoof Lieven de Cauter. "Alleen in de woestijn kan een onwezenlijke stilte te heersen. In wat wij 'de natuur' noemen, is stilte dus eerder uitzondering dan regel."

Dat geldt enkel voor de aardse natuur, want in de ruimte krijgen we te maken met een 'oneindige stilte'. "Om geluid te kunnen produceren heb je luchtgolven nodig. In de ruimte is geen lucht en dus ook geen geluid. Zonder luchtdruk om je heen kun je als mens niet leven.

In de stilte der natuur

*In de stilte der natuur ging ik op avontuur
de verdrijving van de demons hier vanbinnen ...
voor heel de wereld op de vlucht, in de zuivere lucht
op zoek naar het evenwicht der zinnen*

Guido Belcanto http://www.muzikum.eu/nl/123-371-33124/guido_belcanto/in_de_stilte_der_natuur-songtekst.html#ixzz2JpzedC8X

Vandaar ook dat wij nooit absolute stilte kunnen ervaren." En al die geluiden van explosies in de ruimte in science fictionfilms? "Die bestaan in het echt dus helemaal niet", aldus astronaut en wetenschapper André Kuipers. De ruimte kent een stilte die we als mens niet kunnen verdragen. Mensen worden gek in het geluidloze, getuige de ervaringen met isoleercellen. Zelfs dieren in steriele

proefcentra krijgen bijkomend omgevingsgeluiden via microfoons te horen, willen ze kunnen overleven.

"Stilte is niet afwezigheid van geluid. Stilte is de diepste klank" leren we van Tao Meng. Stilte is niet leeg, niet levenloos en zoveel meer dan oordoppen aanmeten, geluidsabsorberende panelen monteren en je buiten de wereld terugtrekken. Stilte heeft juist alles van doen met 'aanwezigheid' bij de werkelijkheid en leeft bij gratie van rustige opmerkzaamheid voor wat je omgeeft. Stilte is aanwezigheid bij wat we voelen, ruiken, zien, horen, aanraken in onze omgeving. Aandacht ook voor wat binnenin rommelt en borrelt. Luisteren naar eigen lichamelijke gewaarwordingen zoals bloedstromen, hartkloppingen, warmte, gewicht, ledematen, spieren, adem... Toch gaat het bij stilte in de eerste plaats om een gevoelsmatig



ervaren, ondergaan en beleven van gedachten, gevoelens, fantasie, geest.... *'Stilte bestaat eigenlijk niet. Stilte is altijd ook geluidsbehang. Het noodzakelijke klankdecor waarin je tot jezelf kan komen. We hebben de juiste omgevingsgeluiden buiten ons nodig om de ware ingevingsgeluiden binnen ons te kunnen horen.'* (Mark Van de Voorde)

Mensen ervaren 'stilte' wanneer de geluiden in hun omgeving gediversifieerd zijn en verspreid. Eentonige geluiden of monotoon herhaalde, kunnen ook zonder veel decibels als irritant en storend ervaren worden. In steden waar er al een overmaat aan lawaai is, zal men bijkomend gericht geluid 'toevoegen' (vb menselijke stemmen, muziek, voetstappen, keukengeluiden, natuurgeluiden...) om een gevoel van rust en stilte te bewerkstelligen.

Een tiental jaren geleden werd een radiojournalist er op uitgestuurd met de opdracht om ergens in Vlaanderen vijf minuten stilte op te nemen. Maanden is de man overdag en 's nachts in de weer. Maar altijd werd zijn bandopname verstoord door een trein, een wagen een vliegtuig, radio's, sirenes enz. De journalist slaagde er uiteindelijk niet in om zijn opdracht te vervullen en keerde terug met de constatering dat in Vlaanderen geen vijf minuten stilte meer te vinden zijn.



Het leven van jonge mensen is overspoeld door flitsende beelden en bijhorende geluiden. Muziekclips switchen om de seconde, bij elke beweging van een computerspel hoort een typerend geluid, tv-beelden worden aangevuld met jingles en muziektunes. **Geluid en drukte is een omgevingsnoodzaak geworden** en tegelijk een innerlijke behoefte. Vandaag is stilte ervaren in de eerste plaats de ervaring van een tekort. Er is vooral iets niet, geen muziek, geen geluiden, geen sprekende stemmen.... Doordat het 'stilvalt' wordt men onzeker en voelt angsten opkomen, angst voor de leegte o.a. Daarom vlucht men er snel uit weg en gaat op zoek om het gemiste terug te halen. De leegte moet weer gevuld worden door geluid, beweging, gelach, beelden...

Hoe een mens tussen al aanwezige klanken stiltes onderscheidt en welke waarde of betekenis hij daaraan hecht, is sterk cultureel bepaald. Mensen uit de dorpen zijn vaak stiller en zwijgzamer dan stedelingen, Nederlanders worden door Vlamingen als luidruchtiger en praatvaardiger ervaren. *"Ik zou willen dat mensen wat meer zwegen"*, verzuchtte journaliste Betty Mellaerts. Het voordurend ventileren van meningen en opinies allerhande in de sociale media wordt op de duur als geklets, gewauwel, geouwehoer of cafépraat ervaren. *"Stilte verlicht je levenspad. Door niet te spreken, zie je duidelijker,"* wist Mahatma Gandhi te vertellen. Spreken is zilver, zwijgen is goud leerden onze ouders van kindbeen af. **Zwijgen laat het geluid naklinken, zodat het in het hart bezinken kan**, opdat het niet zou verdampen in de futiliteit van woorden. *"Woorden mogen alleen dienen om de stilte te verbeteren."* Karel Jonckheere.

Internetsites:

In de ban van de decibel: tentoonstelling: De Helix, Geraardsbergen-Grimminge

<http://www.lne.be/organisatie/centra/de-helix/algemeen-aanbod/tentoonstellingen/in-de-ban-van-de-decibel>

portaal van de stilte: www.portaaltandestilte.be

Kempisch stilteplatform: <http://destillekempen.be/het-stilteplatform>

1.2. Didactische wegen en uitwerkingen

1.2.1. Geluid en stilte verkennen

Verkenkend gesprekje over stilte houden aan de hand van bandopnamen van geluiden uit het stadsverkeer, speelplaatsgeluiden, eetzaal lawaai enz.



stilstaan bij wat men hoort en voelt. Elementen uit bovenstaande 'inhoudelijke overwegingen' kunnen kort ingebracht worden als vraag of confrontatie.

Tijd en ruimte maken tussen de drukte en het lawaai: doen we dat wel eens? Wanneer? Voor wie of wat? Is er in de klas

plaats om te mijmeren en te dromen? Op welke manier heb je wel eens nood aan stilte? Wanneer kan je stilte niet (meer) verdragen? Wie heeft ervaring met 'stilte' via ademhalingsoefeningen, relaxatie, natuurbeleving, vissen, yoga, tai chi, zen... Vertel eens? Hoe kijk je er tegenaan om in de klas 'stilte oefeningen' te doen?

1.2.2. Een bad van stilte

Omgaan met onwennigheid.

Vooraleer jongeren de ervaring van stilte 'als een levende aanwezigheid' kunnen ervaren moeten ze eerst door de ervaring van stilte als 'afwezigheid' heen gaan.

Als je jongeren onderdompelt in een bad van stilte (vb. probeer eens drie minuten stil te zijn en te luisteren naar de aanwezige geluiden tijdens die stilte) komen er bij hen vaak onbewuste reacties los waarmee ze hun onwennigheid met de stilte aangeven of waarmee ze wegvlugten uit die zogenaamde leegte. Jongeren maar ook volwassenen gaan onbewust kuchen, keel schrapen, kleine of grote bewegingen maken, giechelen, lachen, schuiven enz. Ze gaan elkaar aanstoten of grimassen trekken om hun onwennigheid te maskeren, om zich niet alleen te weten... Als begeleider heb je best positieve aandacht voor deze onwennige reacties op de ervaring van gemis aan geluid en beweging. Door er erkenning voor op te brengen en ze te verwoorden geef je aan dat het heel normaal is. Dat het bij het proces hoort. Stilte leren kennen in een hectische samenleving is een lange termijn doel, geen vanzelfsprekendheid.

Verkenkende oefening

Laat jongeren eerst even proeven van 'de afwezigheid van geluid' en van de stilte die er ontstaat. Vraag hen één tot drie minuten stil te zijn. Geef zelf de tijd aan. Geef de opdracht: recht op hun stoel te zitten, en rustig te ademen. De ogen sluiten kan een goed hulpmiddel zijn in het begin. Geef ook de opdracht aandacht te geven aan wat er gebeurt bij hen zelf, aandacht aan wat de stilte met hen doet. Wanneer je jongeren vraagt om even te luisteren en te proeven van de 'stilte', zijn er vaak eerst de onwennigheden en het vluchtgedrag wat de kop opsteekt. Toon hier ruim begrip voor, ze behoren eigenlijk ook tot het eigene van het beluisteren van de stilte. Als je hieraan voorbijgaat, begin je als begeleider, als leerkracht de stilteoefening door 'geen aandacht te geven' en 'niet te luisteren' naar wat er is. Het tegendeel van wat je van hen vraagt. Ondersteun de jongeren, zeg dat diverse gedragingen van onwennigheid het normaal

zijn, geef stap voor stap het gewenste gedrag aan, de betekenis ervan en de bedoeling van de oefening. Leg de nadruk op introspectie, de belevingen aan binnen en buitenkant. Blijf uitnodigend spreken. Neem de tijd. Zo vermijd je een geforceerde, opgelegde stilte (het tegenovergestelde van wat je wil bereiken). Bouw nadien via hierna volgende oefeningen dit 'eerste bad van stilte' verder uit. Maak voldoende tussentijd en ruimte om hun belevingen te laten uiten.

Uitwisseling en nabespreking

In de nabespreking van de ervaringen van de diverse oefeningen tijdens het 'bad van stilte' kan je de diverse belevingen en ervaringen ter sprake brengen. Bijvoorbeeld aan de hand van volgende vragen:

Was het moeilijk om zolang naar de stilte te luisteren? Had je soms zin om er mee te stoppen? Vond je het onwennig, vervelend, prettig, spannend, langdradig, tijdsverlies? Wat was helpend, ondersteunend...? Welke geluiden heb je horen maken door andere jongeren? Waren die geluiden volgens jou storend? Welke geluiden heb je zelf gemaakt? Welke andere geluiden stoorden de stilte nog? Welke geluiden niet? Wat is de reden daarvan? Als begeleider kan je ook aangeven hoe weinig we stilte in deze samenleving nog gewoon zijn. In de verdere verkenning van de stilte in de volgende oefeningen, kan je als leerkracht meer ingaan op de belevingen de gedachten, de associaties en de betekenisgeving van de ervaringen.

De rust van een meer

Als hulp om tot rust en stilte te komen kan je jongeren vragen de ogen te sluiten en zich een mooie, kristalhelder meer voor te stellen. Projecteer mogelijk enkele fotobeelden van één of meerdere meren als ondersteuning. Leid hun verbeelding in trage stappen: Stel je met gesloten ogen een meer voor, je eigen meer... Dwars over het meer vaart er een boot, die zachte golven maakt. De boot vaart langzaam voorbij, verdwijnt uit het zicht. De golven komen nog langzaam naar de kust toe en worden steeds kleiner. Op het eind slecht zachte rimpeltjes tot het hele meer helemaal stilligt, bewegingsloos. Vraag aanwezig te zijn bij de stilte van het meer en aandacht te geven aan wat dit met je doet, met je belevingen: denkbeelden, gewaarwordingen, gevoelens, verbeeldingen, herinneringen... Daarna na enige tijd de ogen weer openen.



Nadien de diverse belevingen uitwisselen aan elkaar.

Klankschalen en bellen



Het kan helpend zijn, bij het beleven van stilte, wanneer je bij aanvang gebruik maakt van een goedklinkend koperen belletje of klankschaal. Een beginopdracht kan zijn: Probeer zolang mogelijk naar het belletje te luisteren tot er niets meer te horen is. Beluister verder de ontstane stilte... Het geluid van het belletje of de klankschaal neemt de aanwezige geluiden geschuifel en geroezemoes met zich mee. Door het helle geluid zijn ze bij

aanvang niet meer te horen en verstillen mee met het geluid, in plaats van aandacht te trekken.

De jongeren worden met hun aandacht gefocust op het prachtige bel geluid en meegenomen door het langgerekt verstillen ervan. Ze worden mee stil met de stiller wordende bel of klankschaal.

1.2.2. Klankbaden rondom stilte

Een klankbad van bellen, gongs en klankschalen

Je kan de jongeren ook een heel klankbad van geluiden aanbieden. Een bad van kleine geluiden van belletjes, klankschalen, gongs, cymbalen, tubular bells e.a. die de stilte accentueren, die de stilte voorafgaan, omkaderen. Er zijn ook cd's verkrijgbaar met de weldadige geluiden van klankschalen. Wanneer je zelf een verzameling van instrumenten kan samenstellen is het heel boeiend om na enige tijd enkele leerlingen in samenspel een rustgevend klankbad te laten maken voor de anderen. Help hen bij het aandacht hebben voor en het inspelen op elkaar. Aandacht ook voor aanslaan van klanken en het uitsterven ervan zodat er voldoende ruimte voor stilte wordt gelaten.

Ruimte maken om nadien om de belevingen en ervaringen aan elkaar uit te wisselen, door te geven. Geef jongeren ook wat inzicht in de betekenis van klanken in de wereld van stilte.



Kies voor belletjes met een heldere klank en met een lang nawerkende galm. Werk niet met een koebel of schoolbel, die zijn vaak 'klepperig' of klinken staalhard. Het geluid daarvan valt ook snel stil. Ook windgongs kunnen een deugddoende klanken leveren



Ook de geluiden van een gong of een cymbaal (mogelijk van een drumstel) hebben een diepdragend effect. Een klankschaal is een muziekinstrument in de vorm van een schaal, vervaardigd uit een legering van verschillende metalen. Ze ontwikkelen een langdurige klank na het aanslaan met een slagstok of roemer. Klankschalen zijn rijk aan boventonen en weergalmen. Ze worden toegepast als een bron van rustgevende klanken en meditatie. Klankschalen zijn afkomstig uit de Himalaya. Ze worden gebruikt als eetkommen, offerschalen, instrumenten, relaxators... Elke klankschaal heeft een eigen karakter, toonzetting en klankkleur. Naast het aankloppen van een klankschaal kan je ook haar boventonen beluisteren door aanroeren ervan. Dat laatste vraagt enige handigheid en ervaring.

Tibetaanse bel gebruikt bij meditatie



Klankbaden van natuurgeluiden en zachte muziek.



Maak een sfeervolle omgeving van de klas waarbij jongeren een eigenhouding zoeken om de stilte die wordt opgeroepen via geluiden en muziek te ervaren. Maak gebruik van opnamegeluiden van vogels, stromende waterlopen, zachte wind, de zee... Of zoek naar stukjes muziek die de stilte accentueren. Bv. : Erik Satie, Wim Mertens, Nocturnes van Chopin, Adagio van Albinoni, Orthodox koor Gospodi, The Sound of Silence Simon & Garfunkel....

1.2.3. Luisteren naar geluiden van de stilte

Aan de jongeren wordt gevraagd om stil te worden: tafels worden vrij gemaakt, men gaat goed rechtop zitten en sluit de ogen, of men legt het hoofd geborgen in de armen op de tafels.

De begeleider geeft de doelen aan. Luisteren naar geluiden die er dagelijks zijn maar die we vaak niet meer horen omdat ze overstemd worden door geluid dat we zelf maken. Daarna geeft hij met zachte stem met ruime tussenpozen volgende instructies:

- Luister naar geluiden buiten het gebouw. Welke geluiden hoor je, welke herken je wel en niet.
- Luister naar geluiden van het gebouw zelf (deuren die open en dicht gaan, suizen van de verwarming...)
- Luister naar geluiden in de klas: schuifelen van voeten, een kuch, geritsel van kleding
- Luister naar geluiden van jezelf: een beweging, je ademhaling, je maag die knort, een kloppend hart
- Luister naar stemmen in jezelf: gedachten, gevoelens, herinneringen, gewaarwordingen...

Stilte langzaam afbouwen en ervaringen uitwisselen. Wat heb je allemaal gehoord, wat niet. Hoe heb je zitten luisteren, wat ging er door je heen bij zoveel stilte? Stilte en toch zoveel geluiden is dat niet vreemd. De stilte der natuur is vol geluiden, dicht Henriëtte Roland Holst, wat zou ze daarmee bedoeld hebben?

1.2.4. Concert van John Cage: 4 minuten 33 seconden of meer 'stilte'

Het concert

De componist John Cage creëert in 1952 een concertgebeuren waarin het publiek gedwongen wordt te luisteren naar de geluiden die opklinken in de ontstane 4 minuten en 33 seconden lange stilte. Ze beluistert de geluiden die in die tijdsruimte toevallig klinken zoals: hoesten, zuchten, schuifelen, slikken, kuchen, geeuwen, fluisteren, maar ook gezoem van leidingen, ganggeluiden, geroep, bellen, sirenes, verkeer, een vliegtuig enz. Elke klank, elk geluid krijgt betekenis, mede in het geheel van het concert. De combinatie van 'stilte' maken, het beluisteren van ongewild opklinkende geluiden en het muzikale decor laten toe verwonderd te zijn om de klanken op zichzelf, als voor de klanklijnen die ontstaan en mogelijk schoonheid van het geheel te ervaren.

In de media

Tijdens het ook in Vlaanderen bekeken Nederlandse televisieprogramma 'De wereld draait door' van Matthijs Van Nieuwkerk, voerde Reinbert de Leeuw aan de piano het concert van John Cage opnieuw uit. Een opmerkelijk stukje televisie in het meestal razendsnel voorthollend

programma. Voor de kijkers was er wat teveel 'bekijks', door de verspringende beelden van de vele camera's, om van de stilte te kunnen genieten en mede in de eigen situatie de muzikaliteit van 4'33" te ervaren.

Maar toch was het betekenisvol om eens te kijken wat dit uiterlijk met mensen doet en hoe je dit gebeuren zelf beleefd en wat je over zo'n gecreëerde stilte denkt. Naast de versie in 'De wereld draait door' zijn er diverse uitvoeringen van John Cage's 4'33" op YouTube te bekijken. Een aantal van hen zijn van knipogen en onderbrekingen voorzien. Maar nog opmerkelijker is dat de parochie van St Peter's in het Zuid-Engelse East Blatchington een hit te pakken heeft. Het cd'tje waarop een half uur 'de stilte in de St Peter's kerk' te horen valt, is volledig uitverkocht.

In de klas

Samen kijken naar enkele (fragmenten) van deze beelden en hierover een gesprek voeren onder elkaar over de vele mogelijke betekenissen die er in te onderkennen vallen. Maar ook over eigen situaties en belevingen van stilte.

Wil je echter John Cage bedoeling verkennen en diens concert beluisteren dan ga je best niet zitten kijken naar een uitvoering via een videoclip op Youtube. Maar tracht dan in de klas een uitvoering te realiseren. Enkele leerlingen hanteren een aantal instrumenten (bv. eigen meegebrachte instrumenten of uit de muziek klas). Je kan ook kiezen voor verbeelde spelen met 'de luchtgitaren'. Eén iemand wordt dirigent die begin en einde aangeeft. De anderen zijn het publiek en 'beluisteren' de uitvoering. Licht de doelen goed toe. Bespreek op voorhand de correcte aanpak. Zowel met de uitvoerders als met het publiek. Beluister dan samen de ontstane stilte met hun geluiden gedurende de 4'33" ('or any length of time' JC) stilte die de muzikanten tot stand brengen. Bespreek grondig na: waarnemingen, belevingen, betekenissen, overwegingen, houdingen en verbanden met de leefomgeving, de maatschappij en levensbeschouwelijke visies.

1.2.5. Doe het eens wat zachter

Veel van onze handelingen maken erg veel lawaai, zeker in groeps- of klasverband.

Doe een aantal dingen eens zo stil mogelijk. Het weg steken van boeken, het verplaatsen van stoelen, het verlaten van de klas of het binnen komen. Zo zacht mogelijk lopen, niets aanstoten, iets neerleggen zonder enig geluid. Het vraagt om zachte, trage, voorzichtige, bewegingen en het vraagt tijd. Maak er spannende uitdagingen van om zo geluidloos mogelijk de handelingen te stellen: Zo zacht lopen dat je de vloer, het gras geen pijn doet. Het is niet alleen pure stilte, het gaat ook om een andere houding en verhouding waardoor je anders naar de werkelijkheid kijkt. De werkelijkheid waarin je je beweegt, de voorwerpen die je hanteert krijgen een andere waarde wanneer je ze met rust, stilte, zwijgen, zachtheid, traagheid, tederheid omgeeft, behandelt.

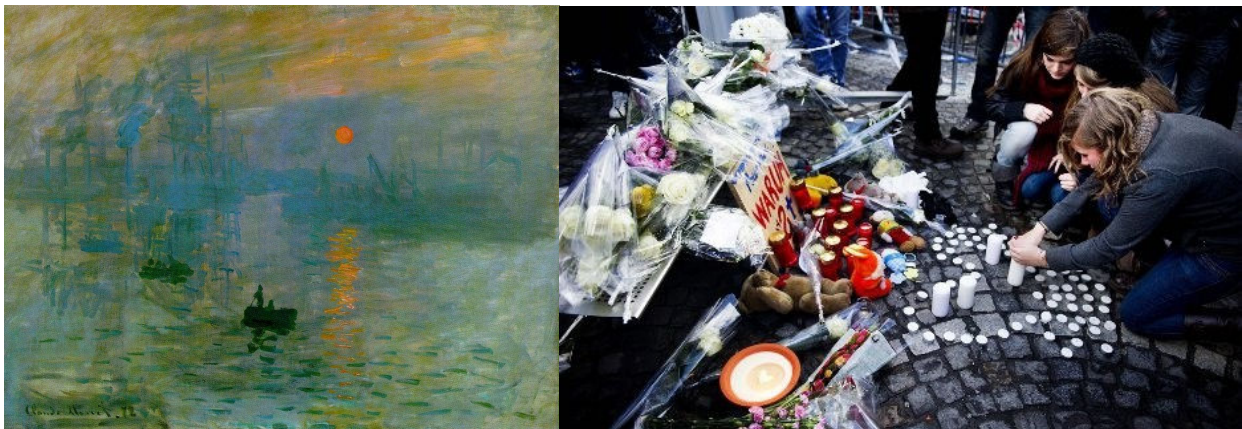
1.2.6. De geluiden van een schilderij of een foto

Met de jongeren een geluidsdecor maken van schilderijen of foto's waarbij een zekere diversiteit van geluiden, spanningen tussen lawaai en stilte te evoceren zijn. De jongeren bekijken in groepen van een vijftal leerlingen een aangeboden foto of schilderij. Bijvoorbeeld: Le Moulin de la Galette van P. A. Renoir waarop een soort volks avondfeest te zien is, mensen op terrasjes die praten lachen, drinken, keuvelen, dansen, flaneren. Een foto met enkele dansende jongeren en een publiek op de achtergrond dat toekijkt...



www.filmofilia.com

Foto's die eerder iets van stilte oproepen. Bijvoorbeeld: het schilderij 'Impression: soleil levant' van C. Monet waarop een zacht kleurige zonsopgang te zien is boven de zee met vaag zichtbaar een varende bootje op de voorgrond. Of een actuele foto van een rouwherdenking op straat met jongeren die bloemen brengen en kaarsjes aansteken....



Aan de jongeren wordt eerst gevraagd: 'Wat is er te zien' en daarna: 'Wat is er te horen?'

In groepjes gaan jongeren nu mogelijke geluiden bij elkaar zoeken, die uit het schilderij kunnen klinken wanneer het tot leven zou komen. De jongeren maken een soort geluidsband bij het schilderij door zelf geluiden te maken, geluiden met het lichaam aangevuld met allerlei voorwerpen of eenvoudige muziekinstrumentjes. Nadien wordt gevraagd om geluidsbanden te maken waarbij het ene schilderij of foto meer verstilt terwijl het geluidsvolume bij het andere stilaan toeneemt. Zo leren jongeren op welke wijze stilte doorbroken kan worden en hoe lawaai kan verstillen.

1.2.7. Kringgesprek over stilte-ervaringen.

Een kringgesprek met jongeren voeren over hun ervaringen en belevingen m.b.t. 'stilte'. Volgende vragen kunnen daarbij een hulp zijn of sturing geven:

- Waar en wanneer heb je al eens stilte ervaren? Voelde jij je daar wel of niet prettig bij? Wilde je die stilte rap verjagen of heb je ervan genoten.
- Heb je soms stilte nodig? Wanneer? Maak je soms tijd voor 'stilte'? Zoek je soms stilte op? Wat doe je dan in die stilte?
- Zijn er soms momenten dat je graag zou hebben dat anderen stil zijn? Vraag je het dan of laat je het gebeuren? Ben je dan geprikkeld?
- Voel je soms vanzelf aan dat je stil moet zijn? Hoe ontstaat dat? Wat doe je dan wel of niet?

- Zijn er plaatsen in huis, tuin, omgeving die je opzoekt omwille van hun stilte? Wat maakt dat die plaatsen geschikt zijn? Wat doe je dan op die plaatsen?
- Kan je in de drukte soms in stilte terugtrekken? Wat gebeurt er dan? Wat doe je dan?
- Wat versta je onder stilte? Wat is stilte eigenlijk? Zijn er soorten 'stilte'.
- Is stilte noodzakelijk in je leven? In het leven? Voor deze maatschappij? Waarom?

1.2.8. Zwijgen

Overwegingen

Willen we de waarde van de stilte leren ervaren dan moeten we onszelf tot zwijgen brengen. Onszelf aan de stilte wagen, ons aan de stilte uit handen geven. Ons toevertrouwen, niet aan een doodse stilte, die met geweld tot zwijgen is gebracht, maar aan een levende stilte waarin de mens ademhaalt. Jonge mensen kunnen soms aan het zwijgen zelf gehecht raken, als middel om zich af te schermen van de grote boze buitenwereld, zodat zijzelf, hun denkbeelden en dromen, niet aan kritiek kunnen worden blootgesteld. Dat is een dodend zwijgen dat dient doorbroken te worden.

Een zwijgen dat ruimte schept, biedt kansen tot zelfontmoeting. We leren niet langer voor onszelf op de vlucht zijn in geluid en bezigheden. Zwijgen is daarom trachten het met onszelf uit te houden en om ook te gaan met de onaangename gedachten, gevoelens en stemmingen die naar boven te komen, met de innerlijke chaos van gevoelens en gedachten die we voorheen onderdrukten. Als leerkracht is het van belang ruimte te maken voor deze stroom aan persoonlijke gedachten, overwegingen, gevoelens, herinneringen, verbeeldingen en spanningen die bij stilte en zwijgen ontstaat. Ruimte maken is ook: ter sprake brengen, uitwisselen en delen en hulp in nood zijn om met deze ervaringen om te gaan, in het reine te komen, geheeld te worden. En dit heeft niets van doen met therapie, maar alles met diepmenselijkheid.

Zwijgen en pelgrimeren

Abbas Diadochos, woestijnvader uit de 5^{de} eeuw zei: *“Zoals voortdurend openstaande deuren van een bad zeer snel de warmte van binnen naar buiten stromen laten, zo laat hij, die veel praat, ook wanneer hij goede dingen zegt, zijn ‘herinnering’ door de poorten van de stem vervluchtigen.”* Bij de woestijnvaders hoorde bij het zwijgen de ‘pelgrimage’ als vorm en leefwijze. Je hebt de letterlijke pelgrimage waarbij je fysiek op weg gaat naar één of ander heiligdom in een verre streek of land zoals Santiago de Compostella. Het is een proces van onderweg zijn, in confrontatie met jezelf en je laten aanspreken door het gans andere dan je vroeger bestaan. Jij zwijgt en luistert naar jezelf en naar de wereld om je heen die spreekt. *“Als de ziele luistert.... spreekt het al een taal dat leeft, ‘t lijjigste gefluister...”* (Guido Gezelle)



Naast zo'n grote bedevaart bestaat er ook een symbolische pelgrimage, een virtuele reis doorheen een labyrint dat de levensreis verdicht en verbeeld. Labyrinten tref je aan in alle culturen en tijden. Het is een symbolische wandeling die de zoektocht naar levenszin en levensrichting aangeeft. Een persoonlijk tocht die in stilte wordt gelopen naar binnen toen, naar een kern, een centrum, een bron van leven... over een weg die je met zekerheid leidt (niet misleidt zoals bij een doolhof). Een weg die je ook weg terug moet, die je met wat je binnen in

aan rijkdom vindt, je terug leidt, opnieuw de wereld in.



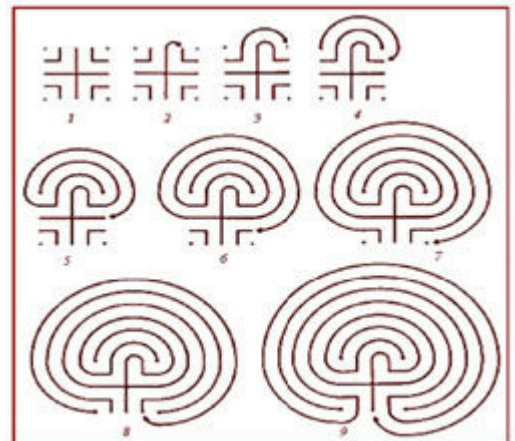
Labyrint als methodiek

Ook vandaag nog is de weg door het labyrint voor talloze mensen een metafoor voor hun levenspad. Kunstenaars en ontwerpers hebben talrijke nieuwe creatieve ontwerpen van labyrinten gemaakt. Voor vele duizenden mensen biedt het labyrint een regelmatig terugkerende mogelijkheid voor een vorm van loopmeditatie. Het labyrint wordt gebruikt als ruimte voor bezinning, heling, spirituele groei; voor ceremonies bij geboorte, huwelijk, ziekte en overlijden; als gedenkruijme voor vrede en verzoening of als instrument voor bezinning op waarden...

Voor velen is het lopen van een labyrint een bijzondere ervaring: “Het leek of ik een grot binnenging”, “Ik voelde me als in een baarmoeder”, “ het stille stappen brengt me bij mezelf”, “niet alleen het lopen maar ook het stilstaan onderweg, even erbij gaan zitten... was zo zalig”, “Het lopen in al die ringen voelde als een dans”, “Ik kon even alles loslaten wat me bezighield”, “Ik voelde me in contact met oneindigheid”.

Een labyrint gaan

Teken op de speelplaats een labyrint met stoepkrijt of kalk op basis van één of meerdere tekeningen van eeuwenoude labyrinten. Bijgaande tekening van een basislabyrint is een eenvoudig haalbaar en werkbaar model. Teken het met een buitengrootte van minimaal ongeveer 10 meter in het vierkant. Maak meerdere labyrinten bij grote groepen(max 15 pers. per labyrint)



Je kan op de plaatsen waar in de begintekening van het ontwerp een punt staat een groter rondpunt uittekenen.

Op deze vier rondpunten kunnen symbolen die met stilte te maken hebben geplaatst worden, waarbij de stille wandelaars even stil kunnen staan. Deze symbolen kunnen ter overdenking, ter confrontatie dienen om het onderweg zijn te intensifiëren. Bijvoorbeeld rond het thema stilte: een koptelefoon, oordopjes of oorbeschermer, ipod met oortjes, de aapjes horen zien en zwijgen, een grote schelp, een brandend theelichtje, een tekening of cartoon met ‘spreekverbod’, een plakkaat met daarop ‘stiltegebied, een kunstrijkboek over stilte... Maar je kan evengoed levensthema’s symbolisch uitdrukken vb rondom ‘onderweg zijn’: kompas, wegenkaart, rugzak, valies, vergrootglas, verrekijker, routeplanner, fototoestel....

Richtlijnen

Selecteer een aantal richtlijnen bij het lopen van het labyrint die wezenlijk zijn voor het welslagen van de activiteit met de groep.

- Het lopen van het labyrint verloopt in stilte.
- Je bent vrij je snelheid en de vorm van het wandelen te variëren (huppelen, hinkelen, dansen)
- Het ‘hele’ parcours hardlopen of snelwandelen is niet toegestaan: doel is stilte ervaren
- Stilstaan, rusten, ergens even gaan zitten... kan vrij naar eigen aanvoelen.

- Enkel beperkt oogcontact onder de wandelaars is toegelaten. Blijf dicht bij jezelf.
- Bij het elkaar kruisen mag er een woordeloos ontmoetingsmoment zijn in gebarentaal.
- Meegegeven opdrachten moeten uitgevoerd worden vb. noteren van eigen belevingen.
- Belevingsvragen mogen vrij gekozen worden met een minimum van vb 3 of 5...7
- De rode kaart mag opgestoken worden als je het gevoeld hebt niet verder te kunnen.

Praktisch

Licht de doelen goed toe. Overloop de richtlijnen met de deelnemers. Geef een opdrachtenkaart mee met naast de bovenstaande richtlijnen o.a. overwegingen en belevingsvragen (zie kader). Geef een rode kaart mee, die kan opgestoken worden als iemand vast raakt, vragen heeft... De meest dichtbijde deelnemer mag kort als hulp optreden.

De begeleider begeeft zich ter plaatse indien de nood blijft bestaan. Het vertrekken gebeurt om de halve minuut, naar eigen inzicht. De eerste belevingsvragen kunnen het wachtmoment zin geven. Spreek een signaal af waarbij er nog een vijftal minuten zijn om zich naar de uitgang te begeven. Zorg voor schriftelijke gerichte evaluatievragen voor degenen die vroeg klaar zijn.

Start de bespreking op basis van de eigen belevingen en ervaringen van het stille labyrint. Voer een open gesprek rondom de belevingsvragen.



Via Labyrint Kit Foto: Youth for Christ

Een virtuele reis maken langs symbolen die met het christendom te maken hebben, dat kan met de Via Labyrint Kit. Zo kunnen jongeren zelf een labyrint lopen met behulp van hun smartphone. Je hoort al lopend de stem van een 'liturg' die je het labyrint binnenleidt en verder begeleidt bij opdrachten.

Vinger- en tekenlabyrinten

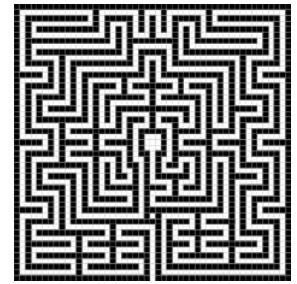
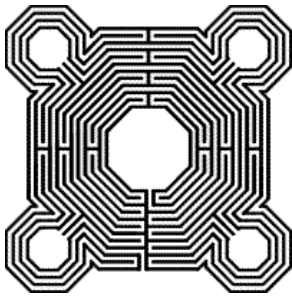
Je kan de werking van het labyrint ook op andere manieren ondergaan dan door het te lopen. Zo zijn er prachtige vingerlabyrinten in de handel, die trouwens teruggrijpen op een oude traditie in kerken, kastelen, marktplaatsen... waar er kleine vingerlabyrinten in de muren werden geëtst.



Stap voor stap een tekening van een labyrint inkleuren als beleving in stilte, kan voor jongeren een betekenisvolle ervaring oproepen vergelijkbaar met het inkleurend beleven van mandala's. Met als hulplijn een aantal belevingsvragen (zie kader) en als suggestie: de eigen veranderende belevingen bij het

doorlopen van het labyrint telkens andere kleuren en kleurwijzen te geven of van eigen symbolen te voorzien.

Kies een tekening van een labyrint uit en kleur de loop van het labyrint met een kleurpotloden. Volg bij jezelf wat er gebeurt met je beleving, gevoel, denkbeelden, verlangens, zin, handelingen...



Wat gebeurt er op het vlak van hoop, geduld, verwachting, verrassing, teleurstelling, tevredenheid, doorzetting, precisie.... Kies een labyrint uit bijgaand aanbod en vergroot het op een A4 blad of maak zelf een eigen labyrint op basis van bestaande ontwerpen. Maak het tot je eigen levenslabyrint door diverse delen of punten in het labyrint betekenissen te geven. Doe dit aan de hand van onderstaande belevingsvragen. Zet er mogelijk tekens, symbolen, beelden, namen bij bepaalde plaatsen zoals bij een ganzenspel.

Belevingsvragen bij het doorlopen of tekenen van het labyrint

Een labyrint doorleven

Hoe sta je voor de poort van het labyrint?

Bang, afwachtend, aarzelend, nieuwsgierig, trappend vol ongeduld?

Als je binnen stapt.

Denk je dat het snel zal gaan of lang zal duren? Dat je het centrum vindt, de uitgang? Wat hoop je te vinden?

Op welke wijze ga je op tocht

Voorzichtig, met overleg, we zien wel, op goed vallen uit, met vertrouwen, nieuwsgierig...?

De weg van een labyrint is een draaien en keren

Ervaar je het als spannend, vernieuwend, vervelend, grappig, uitdagend, aanmoedigend...?

Wie de weg van het labyrint gaat wordt zich bewust van betekenis.

Ervaar je het als een proef, een opdracht, een straf, een keuze, een grap, een reis, een queeste...?

Als je andere zoekers onderweg tegenkomt.

Ga je hen dan woordeloos aanspreken? Wil je samen lopen, met twee of meer?

Soms kom je dicht bij wat je hoopt te vinden, soms ben je oneindig ver er vandaan.

Kan je een teleurstelling aan? Hoeveel? Hoe lang mag het duren?

Het gebeurt dat je misschien de weg, de zin, de betekenis verliest of vastloopt.

Wat doe je dan? Hulp vragen of juist niet, doorwroeten of er bij gaan zitten, afwachten...?

Soms krijg je het onverwachte moeilijk.

Denk je over na? Ga je dan terug? Ga je het uit de weg? Kan het je niet deren? Pak je het aan?

Soms kom je vreemde voorwerpen of wijze figuren tegen die je richtingen aanwijzen.

Welke kom je tegen? Wat doet het met je, Ga je er op in? Ben je goedgelovig of wantrouwig?

In een labyrint ben je onderweg.

Ben je blij, goedgezind, aandachtig voor elk moment, beangstigd, onzeker, onbezorgd, boos..?

In het labyrint loop je in stilte

Is het deugddoend of irriterend, bevrijdend of vervreemdend... wat doet de stilte met je?,

In het labyrint tref je een midden aan.

Betekent het een rust punt, gewoon halfweg, de kern, een bron, een heilige plek, een keerpunt...?

Wat doe je hier? Rusten, wachten, aarzelen, verwonderd zijn, stilte ervaren, mediteren, doorgaan...?

Na het midden komt de terugtocht.

Is de weg hetzelfde, anders, beter, vervelender...?

Een labyrint stap je binnen om ook weer naar buiten te komen

Hoop je anders naar buiten te komen dan je erin ging? Wat wil je wijzer zijn geworden?

Elk labyrint heeft naast een ingang ook een uitgang.

Hoe ervaar je het moment van naar buiten stappen? Wat betekent het? Hoe beleef je dit moment?