

HELENDE STILTE

Midden in een oud mediterrane landschap staat het huis van onze vrienden, eenzaam op een kleine berg.

Het uitzicht is er subliem. In de verte schittert de machtige Middellandse Zee die als een kameleon voortdurend van kleur en glans verandert. Enkele grote vrachtschepen houden stil de wacht in het open water. Aan de overkant van de vallei lacht een typisch Andalusisch wit dorpje ons toe.

De omgeving is begroeid met palmen, olijfbomen, eiken, agaves en kruidige gewassen. Verdoken grotten, grijze stenen ruïnes en restanten van een smal spoor zijn stille getuigen van de vroegere exploitatie van ijzererts.

De lucht is er zwanger van geluiden: kwetterende vogels, het geritsel en licht gekraak van de begroeiing ... is het de wind of zijn het insecten? In de verte een blaffende hond en heel af en toe een auto die zich traag en moeizaam een weg baant over het stenige bergpaadje.

Voor mij is dit stilte, een gezondheidskuur voor de ziel. Op die berg in het verre Spanje geniet ik ten volle van het machtige weidse tafereel en kan ik niet anders dan mediteren over de stilte. Het brengt oneindig veel rust om één te zijn met de natuur, om met al mijn zintuigen aanwezig te zijn, om de klanken van planten en dieren rondom mij gretig op te nemen.

Stilte is niet de afwezigheid van decibels, het is wel de exclusieve aanwezigheid van geluiden die rust en harmonie oproepen. In tegenstelling tot wat we lawaai noemen ervaren we dit niet als hinderlijk en wordt ons zenuwstelsel niet op de proef gesteld.

Gevoeligheid voor geluidshinder verschilt van persoon tot persoon, tot op zekere hoogte is het een subjectieve beleving. Er zijn echter genoeg onderzoeken gedaan die de negatieve impact van geluidsoverlast op ons welzijn bevestigen.

Hoe graag ik ook in Mechelen woon, er zijn momenten dat ik verlang naar een Mr. Spock uit Star Trek die me even kan teleporteren naar de berg. Het gezoem van auto's, de E19 die als een slang met onophoudelijk geraas door het Mechelse landschap kronkelt, knallende brommers, het monotone gedreun van elektrisch werkmateriaal, soms is het me allemaal teveel.

Maar eerlijk is eerlijk, onze stad doet serieuze inspanningen om stilte ruimte te geven. Luwte-oases, troostplekken, parken en opengestelde tuinen zijn een weldaad waar een mens even op adem kan komen.

Het verlangen naar 'stilte' is van alle tijden, dat illustreert het prachtige citaat van Zhuang Zi, een Chinese taoïstische filosoof en tijdgenoot van Aristoteles:

“Je kunt je weerspiegelingen niet in stromend water zien, maar wel in stilstaand water. Wat van zichzelf stil is, kan dingen tot stilte brengen.”

Wijsheid is van alle tijden. Er is werkelijk niets nieuws onder de zon.

Mieke