**Stil leven**

**Een stem voor rust en ruimte in drukke tijden**

Kristien Bonneure

\_\_\_

**Zwart- of witruimte**

**over soorten stilte, bij wijze van inleiding**

‘Eigenschap van zonder beweging te zijn of weinig te bewegen. Toestand dat het niet of weinig waait. Toestand dat er geen, of weinig of geen geluid wordt gehoord of gemaakt, dat er weinig of niet gesproken wordt. Afwezigheid van verkeer, vertier, drukte.’ Pas bij de vijfde betekenis staat er in *Van Dale* iets positiefs over stilte: ‘kalmte, rust en vredigheid.’ Waarop de zesde volgt, weer een negatieve: ‘heimelijkheid, bedektheid.’ Stilte is vrouwelijk, waarom verbaast me dat niet?

**\***

**Stiltegebieden**

**over bronnen, bossen, besloten hofkes en digital detox**

In de Merodebossen, 1500 hectare groot op de drieprovinciegrens Limburg-Vlaams-Brabant-Antwerpen ligt het stiltegebied Gerhagen met twee bewegwijzerde stiltepaden. Ik wandel er een middag door bos en bosrand, heide en weide, door lange lanen met rijen dikke eiken, in het roest­bruine palet van een warme herfstdag. Er is veel ruimte om te stoppen en de dingen te laten be­zinken. Wie wil, kan in het bosmuseum van Tessenderlo zelfs een stilterugzakje krijgen, gevuld met inspirerende teksten. Voor mij volstaan de vergezichten, de knisperende bladeren op de grond, het zingen van de vogels, de tien miljoen afgevallen eikels, de enorme scheefgezakte vliegenzwam op mijn pad. Er is ook een parcours met een dik touw, waarlangs je met gesloten ogen kunt stappen om alle akoestische indrukken nog puurder te laten binnenkomen.

Het bos is verlaten, op enkele mountainbikers en wandelaars met honden na. Is het stil? Ver­domd nee, in de verte klinkt een *basso continuo* van wegwerkzaamheden. Na een tijd slaag ik er in om die mentaal te *deleten*. Gerhagen kreeg in 2010 het Vlaamse kwaliteitslabel voor stiltege­bieden. Dat wil zeggen dat de stiltekwaliteit op elke plaats minstens 80% van het jaar gegaran­deerd is en op elke dag van het jaar op minstens 80% van de oppervlakte. Ik heb dus pech met die wegen­werkers.

Stilte is hier zomaar voorhanden én een verkoopsargument voor zachte recreatie. Naar mijn smaak hangen er wat teveel bordjes en pijlen. Een boswandeling is toch maar geslaagd als je niet teveel gestuurd wordt en de weg kwijt raakt. Zoals de Amerikaanse schrijfster en activiste Re­becca Solnit zegt: sommige vragen zijn dieper dan de antwoorden. ‘Some things we have only as long as they remain lost, some things are not lost only so long as they are distant.’ Maar geen gezeur, het blijft een kanjer van een bos, dat een jaar of tien geleden werd aangekocht door de Vlaamse overheid. Een groot reservoir van natuurlijke rust.

**Wandelmeditatie**

Stille landschappen nodigen uit om te wandelen, alleen of in gezelschap. Het is niet nodig om een conversatie op gang te houden. Voor mij is het een soort loopmeditatie. Vier stappen inademen, vier uitademen, vijf in, vijf uit, zes in, zes uit. Mijn adem gaat trager in dit stille bos. Eenmaal in cadans heb ik het gevoel dat ik dagen kan blijven wandelen. Het is geen pelgrimstocht naar Com­postela, geen sport, geen race, zelfs geen gezondheidsding. Het is stappen om het stappen, zon­der stappenteller, zonder bestemming. ‘Walk as if you are kissing the earth with your feet,’ om het met de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh te zeggen.

Ik ben in goed historisch gezelschap. Virginia Woolf marcheerde elke dag in haar uppie, en no­teerde nauwgezet in haar dagboeken wat ze allemaal tegenkwam. Henry Thoreau was fanatieker: een wandeling duurde ten minste vier uur, zonder kaart noch kompas, met alleen het ‘subtiele magnetisme van de aarde’ als leidraad. Jean-Jacques Rousseau en Friedrich Nietzsche waren pas gelukkig als ze niet achter een schrijftafel zaten. Denkers en schrijvers, die hun beste ideeën kre­gen als ze in beweging kwamen. *Solvitur ambulando*: alles wordt al wandelend opgelost. Hoe werkt dat dan? Ofwel verzwindt het probleem in de ruimte, de stilte en de traagte. Als je maar genoeg kamillebloemen en aalscholvers ziet, wordt een kantoor- of relatievraagstuk zeer relatief. Ofwel denk je er net op door, zie je die wolkenformaties niet, en gaat de spreekwoordelijke lamp ineens branden. De combinatie zwijgen en bewegen wérkt.

De Franse filosoof en stapper Frédéric Gros exploreerde de verschillende stiltes van de wan­delaar. Eerst de hervonden vanzelfsprekendheid als je de geluiden van de wereld achter je laat, daarna de stilte van de bossen, van de lastige zwijgzame tochten onder een meedogenloze zon, van de dageraad, de sneeuw, de nacht. Net als voor collega-auteur Tim Parks is de stilte voor Gros ook een vluchtheuvel voor te veel taal, grammatica, structuur, logica… ‘De enige woorden die de wandelaars dan overblijven zijn woorden van niets, woorden waarvan hij verbaasd is dat hij ze gebruikt (‘hup, hup, hup’, ‘het is niet anders’, ‘welja’, ‘kijk’), woorden als slingers die je op­hangt aan de seconden, banale woorden, niet eens om iets te zeggen, maar om de stilte het ritme te geven van een extra vibratie en jezelf te horen resoneren.’

Ik wandel graag alleen of in klein gezelschap. Meestal verdampen de woorden als vanzelf. Wie het toeval een voetje wil helpen, kan op heel veel plaatsen een georganiseerde stiltewandeling maken. Overdag, bij dageraad of zonsondergang, al dan niet met iets extra’s als ademhalings- of meditatieoefeningen.

**De bron van de stiltebeweging**

Het eerste stiltegebied in Vlaanderen was Dender-Mark, op de grens van het Pajottenland (Vlaams-Brabant) en de Vlaamse Ardennen (Oost-Vlaanderen). Weer een grensgeval. Ik kom er veel tegen op mijn stille tochten, dat kan geen toeval zijn. Het hart is het dorpje Waarbeke, deel­gemeente van Geraardsbergen. Ver van grote autowegen en verkeersassen, in een mild glooiend landschap. Waarbeke is officieel de stilste plek van Vlaanderen. Uitgebreide geluids­metingen toonden enkele jaren geleden een uitstekende akoestische kwaliteit aan: tot 23,7 db(A). Dat is een uitzonderlijk lage waarde voor achtergrondlawaai overdag.

Ik glip even de kerk binnen op het petieterige dorpsplein. *God is liefde* is op de crèmewitte muur in het koor geschilderd. Voor de kerk staat een vredesboom, geplant na de Eerste Wereldoorlog. Ik zie een oude verzakte hoeve en de pastorie. Daar hield een vroegere pastoor ooit een exotische dierentuin, een soort van Ark van Noah, waar bezoekers van heinde en verre op afkwamen. Nu is de tuin weer leeg en de pastorie het ‘hoofdkwartier’ van de landelijke stiltebeweging Waerbeke, met ae. De tuin paalt aan een nieuwe Natuurpunt-boomgaard. Een pad leidt me naar de bron van de Waerbeek, die naar de Mark stroomt, en die naar de Dender, en die naar de Schelde, en die naar de zee. Het is een krachtig symbool dat de stiltebeweging gehuisvest is bij een bron. Er staat half verscholen een heiligenbeeld. Dit is al eeuwen een rustig pleisterplaatsje ter ere van Sint-Aman­dus, ook ooit een pionier en intussen de patroonheilige van heel Vlaanderen.

Midden jaren 90 liet het Vlaams Gewest in alle provincies rustige gebieden akoestisch opmeten, en ook de provincies en de gemeenten zetten stappen. Op 30 oktober 2001 werd een historisch samenwerkingsprotocol ondertekend, tussen de gemeenten Geraardsbergen, Galmaarden en Ninove, de provincies Oost-Vlaanderen en Vlaams-Brabant en het Vlaams Gewest, dat Dender-Mark erkende als allereerste stiltegebied in Vlaanderen. Een pilootproject van 28 vierkante kilo­meter rust. Er kwam meteen een stiltepad met vier wandellussen, genoemd naar de vier wind­streken. Kunstenaar Koenraad Tinel, die aan de rand van het stiltegebied in Vollezele woont, noemt het afbakenen van stiltegebieden ‘absurd, tragisch, noodzakelijk en welgekomen tegelijk’.

**De boer, die ploegde voort**

Een wettelijk kader voor stiltegebieden bestaat niet in Vlaanderen. Het samenwerkingsprotocol is een vrijwillig engagement. Het houdt in dat alle hogere en lagere besturen bij hun beleidsbeslis­sin­gen beloven rekening te houden met de vrijwaring van de stilte in het gebied. Niet door te verbieden, wel door positieve actie. In die zin is het woord *stiltegebied*, dat *gebod* en *verbod* in zich draagt, niet zo best gekozen. *Aantrekkelijk geluidslandschap* kan een alternatief zijn. In Groot-Brit­tannië spreken ze van een *quiet area*, een rustig gebied.

Een stiltegebied is fijn voor wie er leeft en voor wie er op bezoek komt. De woonkwaliteit wordt beter door sluikverkeer te ontmoedigen, snelheidsbeperkingen in te voeren, stil asfalt te gieten. Helaas blijf je ook in stiltegebieden 30% van de tijd vliegtuigen horen. Ratelpopulieren planten kan helpen om dat vliegtuiglawaai te maskeren. Lawaaierige bedrijven of evenementen worden geweerd. En wie een stiltegebied bezoekt, kan bij voorkeur te voet of met de fiets genie­ten van de rust. Die stille recreatie (wandelen en fietsen langs trage wegen, lekker streekproducten eten, en overnachten) kan dan weer de lokale economie serieus ondersteunen. Iedereen blij.

Een stiltegebied is geen natuurgebied; hier staat de mens centraal. Het is ‘een gebied waar na­tuurlijke geluiden overheersen, maar waar omwille van de menselijke aanwezigheid ook plaats is voor omgevingseigen geluiden zoals bijvoorbeeld lokaal verkeer en agrarische activiteiten.’ Tech­nisch gesproken is het ergens stil als de omgevings- of achtergrondgeluiden niet meer dan 35 tot 40 dB(A) bedragen. Je ervaart een omgeving als stil wanneer er voldoende lange periodes zijn met ruisende bladeren in de wind, fluitende vogels, de roep van een kind, een landbouwer op zijn ak­ker, een blaffende hond in de verte… Samen vormen ze een akoestisch weefsel dat niet knelt.

Stilte is hier dus geen afwezigheid van geluid, maar wel van storende of ongewenste geluiden. De boer, die ploegde voort in Waarbeke, mét tractor. Maar een quadrace zul je er niet tegen­ko­men. Hoewel er dus geen wettelijk verbod is. ‘Een belangrijke kwaliteit van een goede stilte is dat je er een beetje op kunt vertrouwen,’ schrijft de Nederlandse journaliste Marjoleine de Vos. ‘Stilte moet duurzaam zijn. Dan kan een kortstondige onderbreking ook zonder morren verdragen worden, dan kun je zelfs denken: dat hoort erbij, zo’n boer op een trekker, zo’n vliegtuigje in de lucht.’

Van de meer dan twintig potentiële stiltegebieden in Vlaanderen heeft er intussen al een aantal een kwaliteitslabel gekregen, met een of meerdere sterren: Gerhagen in Tessenderlo; een gebied aan de Schelde-oevers in Bornem; Kempenbroek op de grens van Bocholt, Bree en Kinrooi; de Liereman in Oud-Turnhout; Zwarteput op de grens van Bilzen, Lanaken en Zutendaal. En daar­naast zijn er talloze gemeenten en gebieden die mooie inspanningen leveren. De gemeente Heu­velland bracht zelfs een ‘stiltekuur voor hart en ziel’ op de markt. De *Heuvelland Tranquillizer* lijkt op een doosje pillen mét bijsluiter, een knipoog naar de ‘echte’ farmaceutica. Drie bekende kun­stenaars hebben elke stille plek voorgeproefd en hun ervaringen artistiek vorm gegeven. Hun testrapporten – een foto, een tekening en een gedicht – zitten in tien enveloppes in een doos. Met ook wat informatie over de site, een wegbeschrijving, en een kaartje waarop de bezoeker eigen ervaringen kan noteren. Online was er zelfs een heuse *silent-datingsite*.

**Meer dan akoestiek**

Dirk Sturtewagen is de begeester(en)de bezieler van Waerbeke. Hij doet het bijzondere verhaal van het stiltegebied Dender-Mark, dat gegroeid is van onderen uit, vanuit de bewoners. Dat fa­meu­ze breed maatschappelijk draagvlak is van levensbelang. Er was veel overleg en soms ook bemiddeling nodig, want er heersten nogal wat misverstanden over wat nog zou mogen en kun­nen. Uiteindelijk werden de plooien gladgestreken. ‘Het verhaal van stilte en rust is er geen van tegenstellingen. Stilte gaat over vertrouwen, en moet niet beregeld en bewaakt worden,’ zegt Stur­tewagen, gezeten achter een kop thee in zijn tuin van Eden in Vollezele, maar een wandeling ver­wijderd van Waarbeke. In de verte zien we de Congoberg, stiltepanorama en beschermd land­schap waar ooit Neanderthalerresten werden gevonden en waarop menig wielrenner zich ’s zo­mers uitleeft.

Officieel vallen de stiltegebieden in de Vlaamse administratie onder de hoofding milieuhinder- en risico’s! Maar stilte kun je ook zien als immaterieel erfgoed. Niet om er zoiets als een land­schapsmuseum van te maken, als dat al zou kunnen, en ook niet om koste wat het kost het ver­leden te bewaren. Stilte en rust een plaats gunnen in het leven van alledag is een heilzamer weg.

Het is de weg van vzw Waerbeke. ‘Nu we meer dan ooit behoefte hebben aan onthaasting en herbronning, is het goed om weten dat er concrete, tastbare plekken zijn, waar we mentaal en fysiek op adem kunnen komen’, vindt de stiltebeweging Waerbeke. Het stiltegebied Dender-Mark is zo’n oase van traagheid in een snelle tijd. Het is vooral ook een symbool, eerder dan een trekpleister. Stilte is niet alleen akoestisch waardevol, maar vraagt vooral ook beleving van bin­nen­­uit. ‘Pas als we stilte, rust en ruimte in ons eigen leven opzoeken en waar­deren, heeft het zin om maatschappelijk werk te maken van de vrijwaring en de ontwikkeling ervan in de buiten­ruim­te.’ Het is dus een individueel én een collectief project.

Sinds 2002 biedt Waerbeke burgers, organisaties en overheden de kans om samen te werken aan stilte, rust en ruimte in heel Vlaanderen. In 2005 werde de organisatie genomineerd voor de Vlaam­se Cultuurprijzen; in 2009 werd ze door de Raad van Europa uit­ge­roe­pen als inspirerend voorbeeld van een erfgoedgemeenschap voor stiltebeheer en -be­leving

De werking is divers. Er zijn ontmoetingen, lezingen, workshops, studiedagen. *Stilte werkt!* aan de HUBrussel (Hogeschool Universiteit Brussel) bracht in 2012 experts uit *all walks of life* samen: onderwijs, zorg, media... *Fotografie van de stilte* was een wedstrijd met zowat duizend inzendingen en een bijbehorende publicatie. Waerbeke nam deel aan Gedichtendag en begon met het pro­ject *Trage Post*, samen met deBuren in Brussel, volgens directeur Dorian Van den Brempt een cul­tuurhuis ‘waar evenveel geluisterd wordt als gepraat.’ *Trage Post* betekende een brief schrijven aan de volgende generatie. Dat liet ik me geen twee keer zeggen. Ik heb een epistel geschreven aan een misschien ooit bestaande kleindochter. De envelop ligt veilig en geduldig op haar te wachten in de pastorie van Waarbeke, ten vroegste tot in 2030. Een klein fragmentje: ‘Ik hoop dat jij ook op zoek gaat en dat je niet te snel vindt. Dat je tijd verspilt, dagdroomt, aanmoddert, flaneert langs braakliggende velden en misschien op die manier wat inzichten krijgt. Ik hoop het, maar ik ben er eigenlijk zeker van. Wat er ook veranderd is in 2030, veel zal hetzelfde zijn. Alles is er al, want het hoort allemaal bij elkaar. Jij en ik, potlood en papier, boom en boek en wolk, het is meer dan genoeg.’

Elk jaar, in het laatste weekend van oktober, op het moment dat de zomertijd overgaat in de win­tertijd, organiseert Waerbeke vzw een *cult|uur van de stilte*. Overal in Vlaanderen en Brussel vinden dan publieksgerichte acties en initiatieven plaats om de waarde van stilte en rust in de sa­menleving te benadrukken. In de herfst van 2013 was de vzw partner en curator van het bele­vingsparcours *In Between* in en rond het kasteel van Gaasbeek en het domein Groenenberg. Op een wonderlijke manier wist deze tentoonstelling actuele kunst en natuur, erfgoed en stilte met elkaar te verbinden. Het was een denkbeeldige reis van buiten naar binnen, als een pad dat vanuit de tastbare, materiële ruimte leidt naar de innerlijke ruimte van de geest en het hart. Een uitnodi­ging aan de bezoekers tot vertraging en verdieping, onthaasting en reflectie.

Waerbeke ijvert voor kleine, stille, maar maatschappelijk waardevolle interventies, die de mooie lief­lijke streek van Dender en Mark intussen overstijgen en ook elders wortels krijgen, bij voorbeeld in de grootstad Brussel met *bessst*. Zegt Sturtewagen: ‘Waerbeke wil in de eerste plaats personen, plekken en praktijken met elkaar verbinden. We willen inspirerend en voedend zijn voor overheden, professionele en vrijwillige bemiddelaars, tal van organisaties, onderwijs- en vormingsinstellingen, bedrijven... en het ruime publiek.’ De sociaal-culturele beweging droomt ook van een digitaal stiltegebied. De website *Portaal van de stilte* kan dan een contactzone, inspi­ra­tiebron en ontmoetingsplek zijn.

**\***

‘De impact van wat stille mensen in hun woon- en werkomgeving doen, is groot. Omdat het meer is dan een akoestisch verhaal’, benadrukt Sturtewagen. ‘Het toont aan dat stilte en rust de basis kunnen vormen voor verbondenheid en dialoog tussen mensen.’ Hij tekent een soort bloem op papier. Eerst het hart, met daarin de woorden: stilte-rust-ruimte. In de bloemblaadjes de kwa­liteiten: akoestisch, verzoenend, helend, ecologisch, esthetisch… Die verwijzen naar maatschap­pelijke sectoren en beleidsdomeinen waarin stilte van grote waarde kan zijn: onderwijs, leefmilieu, justitie, cultuur, landbouw, zorg, noem maar op. ‘Ons stilteverhaal is een huis met vele kamers. In al die kamers geldt dat stilte in de innerlijke ruimte zorgt voor stilte in de buitenruimte zorgt en omgekeerd. De stilte is de creatieve bron. Het is de waarde die vooraf gaat aan de andere waar­den, het is dé voor-waarde’, vindt Dirk.

Wààr je ook kennis maakt met stilte, ze start met een individuele beleving, die je als vanzelf ver­bindt met het geheel. Een gedeelde grond die levensbeschouwelijk en ideologisch vrij is, door niemand te claimen, onaantastbaar. In die zin is stilte waardevol voor elke mens, maar tegelijk voor de hele samenleving, omdat ze de ruimte biedt waarin het vertrouwen zich kan herstellen.

Waerbeke mag dan al een *grassroots* organisatie zijn, ze zou wel graag zien dat de waardering voor stilte- en rustbeleving in een volgend Vlaams regeerakkoord terechtkomt. Die Vlaamse mi­nister-president schreef over de stiltegebieden: ‘Als onze 24-uursamenleving op volle toeren blijft draaien, komen misschien ook wel deze plaatsen in het gedrang. Daarom is het belangrijk om sa­men zorg te dragen voor die kleine, maar o zo waardevolle oases van rust.’ Uit onderzoek blijkt dat Vlamingen een derde van de tijd last hebben van tamelijke tot extreme geluidshinder . Stilte­gebieden zijn dus broodnodig, maar kwetsbaar. Geluid laat zich niet tegenhouden, er verschijnen almaar meer vliegtuigen aan de hemel, er rijden steeds meer auto’s.

**\***

De term stiltegebieden komt uit Nederland. Daar zijn ze afgebakend door de provincies, met van bovenaf opgelegde regels. Leuk is dat Nederland van de Vlaamse aanpak-van-onderop wil leren. Nadat een jaar of tien geleden een *Grote Stilte-atlas van Nederland* verschenen is, op initiatief van de Raad van Kerken, deed *NRC Handelsblad* recent een nieuwe oproep. Lezers mochten hun favorie­te stille plek laten weten. Het resultaat was de *Stiltekaart van Nederland* met interessante locaties: ker­ken, kloosters, monumenten, en vooral veel natuur. Hopelijk blijft de rust er gevrijwaard on­danks deze reclame. In 2013 maakte de Nederlandse Stella van Voorst van Beest de documen­taire *Hoe luidt het land?* In plaats van zich te blijven ergeren aan alle herrie in Nederland of zich ervoor af te sluiten, besloot ze er juist haar onderzoeksgebied van te maken door haar oren wijd open te zetten. Het is een documentaire over het Nederlandse geluidslandschap, maar ook een uitnodiging om te luisteren en zo anders te kijken naar onze omgeving.

**Stiltetoerisme**

‘Kou, stilte en eenzaamheid zullen in de toekomst meer waard zijn dan goud. Op een overbe­volkte, oververhitte, lawaaiige aarde is een boshut een paradijs,’ voorspelt de Franse filosoof Sylvain Tesson. Vergeet zon en zee, hier komt het stiltetoerisme.

Max Picard, Zwitsers filosoof, noemde stilte in 1948 het enige fenomeen dat nutteloos is, dat niet past in de wereld van winst, dat niet geëxploiteerd kan worden, dat gezien wordt als waarde­loos, terwijl het volgens hem net verbindend en heilig is. Stilte is is ‘holy uselessness’. Helaas is dat *wishful thinking* gebleken. Stilte volgt wél economische wetten: hoe schaarser, hoe gezochter, hoe duurder of exclusiever. Plattelandstoerisme hadden we al, nu zijn er stiltehotels, af en toe ook in historisch erfgoed zoals oude kerken en kloosters. De provincies Limburg in België en Neder­land, en Vlaams-Brabant hebben een gezamenlijke website opgezet met informatie over erfgoed, natuur maar ook wellness. ‘In onze huidige hectische samenleving is er steeds meer behoefte aan bezinning en onthaasten in stilte. Naast deze belangstelling voor spiritualiteit is er ook een merk­bare toename van de interesse voor het historisch erfgoed. De combinatie van deze beide in­ter­esses biedt nieuwe economische kansen in de vorm van stiltetoerisme’.

Naarmate er minder kloosterlingen zijn, zetten almaar meer kloosters hun deuren open voor mensen die op retraite willen gaan. De vraag is groot, en de keuze evenzeer: trappisten, norber­tijnen, franciscanen, karmelieten… En er zijn neutrale retraiteplekken, zoals de Stiltehoeve Me­tanoia van Bond zonder Naam in Damme. Ze noemt stilte ‘een zeldzaam en vandaag zeer bege­renswaardig helend goed dat voorwaarde is voor elk zoeken.’

Daarnaast zijn er de spirituele, vaak stille reizen naar woestijnen of bergen, de Sahara of de Kai­lash, de pelgrimages naar Compostela. ‘Ga met ons op reis, je zult nooit meer dezelfde zijn’, lees ik ergens op een website. Zoals ik al zei, bieden in eigen land allerlei organisaties stiltewandelin­gen aan, in kleine groepen.

Echt vooruitstrevende durvers kunnen in verafgelegen oorden overnachten in een hotel zonder internetaansluiting voor een *digital detox*. *Wifi free* in plaats van *free wifi*. Ik vraag me af of psycho­logische bijstand inbegrepen is. Vaak kost zo’n internetloos zwart gat namelijk méér. Het wordt aan­geboden als een extra service voor de door sociale media afgepeigerde rust- en stiltezoeker, een afwijking van de norm dat zelfs het kleinste kampeerterrein tegenwoordig wifi biedt aan al wie voor zijn tent naar zijn schermpje wil zitten turen, in plaats van in de vlammen van een kampvuur. Internet is een mensenrecht, toch?

Er zijn helaas ook hotels die kinderen verbieden. En het is maar de vraag of je in je duur be­taal­de stille *resort* ook rust in je geest ervaart, op commando.

**Stille tuinen**

In Leiden ben ik vaak gaan wandelen in de Hortus conclusus, waar een zonnewijzer stond met als opschrift: *Horas non numero nisi serenas* (Ik tel de uren niet, tenzij de heldere). De naam van het park is me altijd blijven intrigeren: *hortus conclusus*, een omsloten tuin. Het waren vooral benedic­tijnerkloosters en begijnhoven die dergelijke ommuurde en vaak in kwadranten verdeelde binnen­tuinen hadden. Besloten hofkes om in te wandelen of te brevieren, terwijl in een ander stuk van de tuin groenten en fruit werden gekweekt. De humanist Desiderius Erasmus zag de omsloten tuin als een plaats voor verinnerlijking en contemplatie. Het Erasmushuis in Anderlecht met zo­wel een kruidentuin als een filosofische tuin met hedendaagse kunstwerken is daar een schitte­rend voorbeeld van. Dat kreeg navolging in een – vooral virtuele – filosofische schooltuin in het Atheneum van Roeselare. Of de meditatieve *Tuin van het hart* bij het museum van Buuren in Uk­kel. Nog zo’n besloten Hof van Eden is de museumtuin bij het kasteel van Gaasbeek. Ommuurd, in kamers verdeeld, een hoorn des overvloeds van oude groenten- en fruitsoorten.

De term *hortus conclusus* komt uit het Bijbelse *Hooglied*. In Groot-Brittannië is de religieus geïnspi­reerde Quiet Garden Movement actief, die ijvert voor stille tuinen en dito plekken in privéwonin­gen, stadscentra, gevangenissen. Plaatsen bedoeld als oases voor *spiritual refreshment*. Op de web­site vind je zo’n 300 stille tuinen in de hele wereld, van Nieuw-Zeeland tot Brazilië en Botswana.

Ook voor seculiere stiltezoekers heeft Groot-Brittannië een weelde aan tuinen en landschaps­parken. Ik heb vaak rondgestruind in de uitgestrekte domeinen van de National Trust, waar de groene rust bijna instant in je bloedbaan stroomt. Landschapsparken ontworpen door visionaire botanici, die een paar eeuwen vooruitkeken en konden inschatten hoe alles zou groeien. Slinge­ren­de paden, vista’s, houten banken ter nagedachtenis van wie hier eerder kwam en zat. Heden ik, morgen gij. De National Trust met de prachtige slagzin *For ever, for everyone*. Een gewijde stilte zou ik het niet noemen in zo’n domein, wel een respectvol samenzijn van oud en jong, tot de picknickweide en de tearoom toe. Zelfs in het hectische Londen toe is er plaats voor verstilling. Bij voorbeeld aan de Thames in de ommuurde Chelsea Physic Garden uit 1673, met genees­krach­tige planten en kruiden. Londen en Parijs hebben stadsgidsen gemaakt met hun merkwaardige bomen.

In eigen land, in Kapellen is de rozentuin in het gemeentelijk park een stilteplek geworden, met een passend beeldhouwwerk. Het initiatief kwam van mensen met een recent kankerverleden. ‘Deze stilteplek is er voor iedereen die een moment stil wil zijn, om welke reden dan ook. Een stukje lezen, even thuiskomen bij jezelf, een moeilijke levensfase even van je afzetten, je voor­bereiden op een belangrijk moment, je rusteloosheid van je afschudden, positieve energie op­laden… Deze stilteplek is er ook voor jou!’ staat op een bordje. Nog meer rozen en rust vind je in de Colomatuin in Sint-Pieters-Leeuw. Die wordt, net als de tuin in Gaasbeek, beheerd door het Vlaams Agentschap voor Natuur en Bos. En dat wil zijn domeinen – samen een duizelingwekkende hoeveelheid natuur van 75.000 hectare – zoveel mogelijk met het publiek delen. Daarbij zijn stilte- en rustbeleving heel belangrijk.

**\***

Tuiniers zijn doorgaans geen opvliegende types. Ervaren wat kiemt, groeit en verwelkt in de cir­kel van de jaargetijden, tegelijk veranderlijk en repetitief, leidt als vanzelf tot stille contemplatie. En diepe tevredenheid met wat eigenhandig is gepoot, gewied, geplukt en opgegeten. ‘Il faut cul­tiver son jardin’, laat Voltaires Candide zeggen na een helse reis door een inslechte wereld. Niet om zich verbitterd terug te trekken in die tuin, maar om tenminste dàt stukje wereld beter te ma­ken.

Tijdens zijn lange gevangenschap op Robbeneiland kreeg Nelson Mandela na veel bureaucra­tisch gedoe de toelating om een kleine tuin te bewerken. Tien meter lang, één meter breed, op een vieze binnenplaats. Mandela slaagde er in om aardappelen, tomaten, paprika’s, spinazie te kweken. Later kwam er een tweede tuin, en toen Mandela naar de Pollsmoorgevangenis werd overgebracht op het vasteland, kweekte hij groenten in doorgezaagde olievaten op een dakterras. ‘In een wereld waarin hij geen privacy kende en slechts heel weinig bezittingen had, was de tuin een plek geweest die alleen hem toebehoorde.’ Of zoals hijzelf schreef: ‘In de gevangenis was een tuin een van de weinige dingen waar je zelf iets over te zeggen had. Een zaadje planten, het zien groei­en, het verzorgen en dan oogsten biedt een simpele maar duurzame voldoening. Het gevoel dat ik de verzorger was van dit kleine stukje aarde, gaf me een stukje vrijheid.’ Je moet je eigen tuin vinden, een plek voor hernieuwing, een stilteplek.

Erik Stevens is directeur van het Psychiatrisch Centrum Sint-Jan de Deo, verspreid over meer dan vijftien locaties in Gent. Hij is gewonnen voor *ecotherapie*, onder het motto ‘Luisteren naar de tuinman in onszelf’. Mensen met psychische problemen kunnen hun gemoedsgesteldheid verbe­teren door te wandelen, te tuinieren en te bewegen. Zo eenvoudig is het. Stevens heeft naar eigen zeggen van de tuinman geleerd. Je hebt open ruimte nodig, vergezichten en perspectieven, maar ook kronklewegeltje en doolhoven. De psychiatrie moet rekening houden met het lichaam, en mensen laten bewegen. En de derde les is de kracht van de stilte, de zorgzame aandacht voor de ei­gen adem. Voor Stevens zijn enkele verzen van de Turkse dichter Nâzim Hikmet een leidmo­tief:

*Leven als een boom*

*Natuurlijk en vrij*

*en broederlijk als een woud.*

\_\_\_

fragmenten uit:

*Stil leven. Een stem voor rust en ruimte in drukke tijden,*

Lannoo, 2014, p. 11, 85-99