

## Het lied wordt voortgezet met een ogenblik van stilte

*Musicoloog en kerkmusicus Ruud Hoogenboom bood onderstaand artikel aan voor publicatie. De redactie van het Gregoriusblad biedt het via de website graag aan zijn lezers aan.*

Het was zo'n dertig jaar geleden, begin jaren tachtig, dat ik meezong in een gelegenheidsjongerenkoor. Er werd gerepeteerd voor een van de eerste Katholieke Jongerendagen van de Werkgroep Katholieke Jongeren (WKJ). Coupletten in d-mineur, refrein in D-majeur: 'In de stilte gaat weer open / wat zolang gesloten was / Ogen zien wat was verborgen / Angst houdt dat niet langer vast', gevolgd door het refrein 'Vrede, vrede komt waar mensen samen zijn / Bij ballingschap en thuiskomst wil God aanwezig zijn'. (1) Het vierde couplet luidt als volgt: 'In de stilte, als je handen / net als bloemen opengaan / kun je als je heel goed luistert / weer het woord van God verstaan'. Wat hebben God, liturgie en stilte de mens te bieden...? Waarom wel in de trein zitten in een stiltecoupé, maar niet in de kerk?

### Eerst stilte en dan pas...

Echte stilte is gekmakend. De stilste plek op aarde is volgens het *Guinness Book of Records* Minnesota en in de zogeheten 'dode kamer' van de universiteit (het is daar min 9,4 decibel) staat het record op drie kwartier. Echt stil is het ook niet, want het oor schakelt er een tandje bij en je hoort je eigen hartslag, bloed in de aderen, suizende oren en buikgeluiden. (2) Probleem is, dat we 'niet weten wat volkomen stilte is', omdat we vanaf onze geboorte aan klanken gewend zijn. We horen zelfs daardoor de kosmische geluiden niet meer, aldus musicus/classicus Henri Oosthout. (3) Is het in de kosmos dan stil? Of kunnen we de geluiden van langs vliegende meteorieten horen? (4)

Muziek heet geordend geluid te zijn, maar we weten amper hoe ons menselijk brein werkt. Erik Jansen schreef *Een denkbeeldig pad door de stilte: de waarneming van impliciete harmonieën*. 'Muziek bestaat slechts in de ervaring van de menselijke luisteraar.' Hij verduidelijkt dit aan de hand van het stuk 4'33" van de minimal music-componist John Cage. Het stuk van 4 minuten en 33 seconden 'bestaat uit het aannemen van een speelpositie en het door middel van de houding weergeven van begin en einde van de drie in de partituur aangegeven delen Daartussen doet de uitvoerder echter niets.' De muzikale luisteraar zal, naast 'de veelheid aan omgevingsgerelateerde en lichaamsgerelateerde geluiden' toch 'muziek' horen. (5)

J. Eijkelboom maakte over John Cage zijn gedicht *Geluid 2*:  
*John Cage stond in een echolozie cel  
en hoorde twee geluiden.*

*Het hoge was zijn zenuwgestel,  
het lage was zijn bloedsomloop.*

*Er is geluid zolang je leeft,*

*er zal geluid zijn na je dood.*

*Voor de muziek, schreef Cage in Silence,  
er is daarom nog alle hoop. (6)*

Universitair hoofddocent muziekcognitie Henkjan Honing meldt in *Iedereen is muzikaal* in het hoofdstuk Het geheim van de ‘luide rust’, dat ‘de muziek zich altijd afspeelt in het hoofd van de luisteraar.’ We luisteren actief mee en vullen ontbrekende delen aan, afhankelijk van ons verwachtingspatroon. Een bepaalde beat dus, maar u kent ook wel de gebroken drieklanken die we als harmonie ervaren. We vullen de stilte in, omdat we actief luisteren. (7)

### **Stilte als etiquette**

Nog niet zo heel lang geleden (in de negentiende eeuw) ‘was het in het Amsterdamse Concertgebouw nog usance om opgewekt koutend en met lepeltjes in theekopjes rammelend te luisteren naar was de musici op het podium uitvoerden.’ Al bij Homerus was dat anders, want die dichtte: ‘Voor hen zong de befaamde zanger en zij zaten in stilte te luisteren.’ (8) Anders dan bij de klassieke Griekse symposia (*Sym* betekent samen, *posion* komt van drinken), waarbij een goed gesprek centraal stond kende men ook symposia, waarbij er geen wijn op tafel kwam ‘maar helder water, koud voor de meesten en warm voor de zwakkere ouderen. Er komt ook geen vlees op tafel, maar broden zijn ons voedsel met zout als beleg [...] En als iedereen ligt [...] en het zo stil geworden is dat niemand een kik durft te geven of luid durft adem te halen, dan zoekt de voorzitter iets op in de heilige Schriften’: Bijbellezing en vrome zang volgen ‘tot het ochtendgloren’. (9)

De socioloog Cas Smithuijsen promoveerde met het proefschrift *Een verbazende stilte. Klassieke muziek, gedragsregels en sociale controle in de concertzaal* op stilte. Zijn boekwerkje *Stilte! Het ontstaan van concertetiquette* is hiervan een publieksvriendelijke samenvatting. Hoe functioneel is muziek en hoe functioneert muziek in het geheel. Daar zit nog een hele geschiedenis achter! Kennelijk zijn het golfbewegingen in het maatschappelijk denken. (10)

### **Rust gunnen**

Ik kom weleens in een ‘H. Mis met samenzang’, waarbij de pianiste tijdens en na het communie uitreiken allerlei (ook) wereldse liederen speelt tot en met *The Sound of Silence* van Simon and Garfunkel aan toe. Ze stopt pas als het laatste liturgische vaatwerk schoongemaakt en is weggebracht. Als gelovigen wordt ons geen enkel moment van rust gegund. Vroeger had je nog ‘gewoon’ stille missen. Zijn we tegenwoordig bang voor stilte? ‘In steeds meer winkels en winkelcentra, restaurants, zwembaden en andere openbare gelegenheden wordt het nodig gevonden om achtergrondmuziek te laten horen [...] Waar geen stilte meer is krijgt het geluid steeds minder betekenis. Voortdurend geluid – zelfs als het de mooiste muziek is – stompt je geest af’, aldus kerkmusicus/liturgist Bert Stolwijk. (11) Wat is Kerstmis zonder het lied *Stille Nacht, heilige Nacht?* Kennelijk komen we hiervoor... (12)

De Schotse componist James MacMillan verzuchtte onlangs: ‘Stilte. Dat is wellicht het grootste verlies. De hele aard van de gebruikersvriendelijke, post-Vaticanum II-liturgie

lijkt synoniem te zijn geworden met de tollenaars en kooplieden in de tempel. Wanneer was de laatste keer dat u in staat was in stilte tijdens de Mis te bidden?’ (13)

Volgens dirigent Raymond Janssen is stilte een ‘oorsprong waar wij kennis en energie vandaan halen [ ... ] waardoor we onze geest ordenen en intenser leven.’ (14)

### **Liturgische vereiste**

‘In de toenemende drukte en lawaai is het van vitaal belang de waarde van stilte te herontdekken.’ Dat schreef paus Johannes Paulus II in een brief naar aanleiding van de veertigste verjaardag van het conciliedocument over de liturgievernieuwing *Sacrosanctum Concilium*. De paus stelt vast dat stilte vaak ontbreekt in de moderne liturgie. ‘De liturgie kan, met haar veelheid aan momenten en tekenen, dat van de stilte niet negeren.’ (15) Dit is gekomen door het misverstaan van de bedoeling van de concilievaders dat ‘alle gelovigen zouden worden gebracht tot volledig, bewust en actief deelnemen aan de liturgische vieringen’ (SC 14). ‘De misvatting bestaat erin te menen, dat degenen die niet zichtbaar of hoorbaar een taak in de viering hebben (als lector, acoliet of koorlid) de Mis slechts passief zouden bijwonen.’ (16) ‘Door een eenzijdig accent op actieve deelname van allen - iedereen moet zoveel mogelijk meebidden en meezingen, waarbij de voorganger de rol van animator vervult - is de stilte in veel kerken in de verdrukking gekomen.’ (17)

Heel jammer, want in SC 30 wordt zelfs de stilte (‘een heilig stilzwijgen’) genoemd als een vorm van actieve deelname! (18) Al eerder schreef kardinaal Joseph Ratzinger (de latere paus Benedictus XVI) in 1999 in *De geest van de liturgie* het volgende: ‘Steeds duidelijker beseffen wij dat ook het zwijgen tot de liturgie behoort. De sprekende God antwoorden zij zingend en biddend, maar het grotere geheim dat boven alle woorden uitgaat, roept bij ons ook een zwijgen op. Zeker, het moet een zinvol zwijgen zijn, meer dan afwezigheid van spreken en handelen. Van de liturgie verwachten wij juist dat zij ons de positieve stilte geeft waarin wij tot onszelf komen - de stilte die niet alleen pauze is waarin ons duizend gedachten en wensen overvallen, maar inkeer die ons innerlijke vrede geeft, ons adem laat scheppen en wezenlijke, in vergetelheid geraakte zaken naar voren doet komen.’ (19) Ook G.P. Weishaupt wijst hierop: In tegenstelling tot de stortvloed aan woorden in het Missaal van Paulus VI is er ‘weer een groter verlangen naar meer stilte in de H. Mis, die niet in tegenspraak is met de actieve deelname. Zo pleitte Joseph Ratzinger verschillende keren ook voor het herstel van de canonstilte.’ (20)

Stil zijn valt niet mee, zeker niet voor jongeren. ‘Leren hoe men stil kan zijn en een geestelijk leven kan leiden, kan onze jongeren helpen gezond te blijven te midden van een wereld waarin iedereen ondergedompeld wordt in lawaai’, stelde kardinaal Cormac Murphy-O’Connor, de aartsbisschop van Westminster, op een jongerencongres aan de Universiteit van Liverpool. ‘Om tot stilte te komen is het nodig onderscheid te leren maken tussen wat overbodig is en wat echt waardevol is. Stilte is ook een kwestie van discipline.’ (21)

Ook de pauselijke ceremoniemeester Guido Marini pleitte in *L’Osservatore Romano*, het dagblad voor het Vaticaan, voor [ ... ] de herwaardering van stiltemomenten tijdens liturgische plechtigheden [ ... ]. ‘Een goed gevierde liturgie wordt gekenmerkt door de vreugdevolle afwisseling van stilte en het woord. Stilte mag zeker niet als een teken worden beschouwd van passiviteit of een gebrek aan deelname aan de liturgie.’ (22)

Volgens Curiekardinaal Canizares streefde Benedictus XVI ‘een herontdekking na van de schoonheid van de liturgie.’ Volgens de kardinaal moest die herwaardering in het bijzonder gebeuren via gewijde gezangen zoals Gregoriaanse muziek en de herontdekking van stilte in de liturgie. (23)

Naar aanleiding van Petrus Canisius zegt paus Benedictus XVI: ‘Het stille gebed is het gewone middel waardoor alle leerlingen van Jezus kunnen leven in vertrouwelijkheid met hun goddelijke Meester [ ... ] Te midden van duizenden prikkels is het elke dag nodig ogenblikken van innerlijk gebed te vinden om zo naar de Heer te luisteren en met Hem te spreken.’ (24) En in zijn boodschap voor Wereldcommunicatiedag 2012 benadrukte paus Benedictus XVI de rol van de stilte en het (bijna vergeten) menselijke vermogen tot luisteren: ‘Als God zelfs in de stilte tot ons spreekt, ontdekken wij op onze beurt in de stilte de mogelijkheid om met en over God te spreken. We hebben nood aan dat stilzwijgen dat contemplatie wordt, dat ons doet binnengaan in het stilzwijgen van God en zo doet uitkomen bij het punt waar het Woord, het verlossende Woord geboren wordt.’ (25)

### **Stilte in de liturgie**

Bert Stolwijk deed in 2009 een aantal suggesties voor stilte in de liturgie. Pauzes inlassen komen vaak kunstmatig over, dus je zou eerder moeten ‘streven naar een liturgie die als geheel rust ademt, waarin de aanwezigen niet van alles moeten en waarin niet van alles uitgelegd en aan elkaar gepraat wordt, maar waar aller aandacht zich richt op Hem tot wij we zingen *Steeds weer zoeken mijn ogen naar U.*’

Verder zou de inrichtingen van de kerk zodanig moeten zijn, dat ze mensen stil maakt. ‘Heerst er voor de aanvang van de viering al een sfeer van stilte?’ of moet ‘vooraf nog een lied, refrein of acclamatie geoefend worden.’ Laat daarna nog een moment van stilte volgen, bepleit Stolwijk. Neem je concentratie als voorganger of lector, zoals een dirigent voordat de eerste noot klinkt. ‘Deze concentratie slaat over op de gemeenschap.’ De plaats van het koor moet natuurlijk niet zijn vlak voor het hoogaltaar, maar aan de zijkant. Uiteraard bevordert uniforme kleding een rustige uitstraling, maar ook zonder dit moet er voldoende discipline zijn voor een optimale bijdrage aan de liturgie. (26)

‘Wat maakt nou dat je in de ene kerk vanzelf stil wordt en in de andere maar moeilijk tot gebed komt? Een kerk bouwen, dat doe je niet zomaar’, aldus Jan Peeters. (27) Wellicht kent u ook de kerken, die ontworpen zijn door Dom Van der Laan. Maar niet alleen de ontwerpers ontkennen soms glashard de sacrale betekenis van een kerk, ook kerkbestuurders laten wereldse concerten en evenementen toe in hun kerken. Hoe kun je dan verwachten, dat voorafgaand aan de liturgie enige stilte wordt betracht?

Ook de website kerknet.be biedt suggesties voor ‘wanneer stiltemomenten inlassen’. Bij de schuldbelijdenis, na de uitnodiging tot gebed, na de lezingen of homilie en na de communie. Volgens die website vraagt ook De Algemene inleiding op het Romeins missaal bepaalde momenten in de viering om /godvruchtig stilzwijgen’ in acht te nemen. (28)

Waarom? Men geeft een aantal redenen:

- Je kunt rust vinden, ‘op adem’ komen;
- Er ontstaat ruimte voor de ander;
- Stilte sticht solidariteit. Liturgische stilte is gezamenlijke, gemeenschappelijke stilte;

- Een kwestie van evenwicht tegenover veel woorden; stilte heeft een esthetische waarde;
- een concrete manier om je open te stellen voor Gods Geest en zo God zelf aan het werk te laten.

Een mooi voorbeeld is de Paasliturgie van Hemel en Aarde (2011-2012), project voor op basisscholen, waarin stilte centraal staat. Onder andere in het lied *Sta even stil*: ‘Sta even stil, sluit eens je ogen. Kijk eens naar binnen, neem even de tijd. Waar kom jij vandaan, waar ga jij heen?’ (29) En kennen we niet voor niets de Stille Zaterdag in de Goede Week. ‘De naam zelf roept de sfeer op van deze dag, gewijd aan het mysterie van Jezus’ grafgrust en neergang in het dodenrijk [ ... ] Er worden op deze dag geen sacramenten gevierd, de klokken zwijgen, de lichten zijn gedoofd.’ (30)

Om Gods woord echt te horen moeten we leren luisteren. De parabel van de zaaier begint met ‘Luistert’ (Mc 4, 2b) en eindigt met ‘Wie oren heeft om te horen, hij luistere’ (Mc 4,9b). En op het meer zegt hij ‘Zwijg, stil’. ‘Luisteren is een houding - en misschien is de duidelijkste omschrijving van luisteren: geloof. *Fidex ex auditu* [ ... ] Geloof komt uit het horen, uit het luisteren’, aldus Mgr. J. Liesen. (31)

### **Stilte gezocht**

Sommigen trekken zich terug voor een Stille Dag (‘voor hen die kennis willen maken met de schoonheid van het Woord en de kracht van stilte’) in bijvoorbeeld Thorn (32) of een meerdaagse Stille retraite in Leuvenheim (33) Soms ook voor gezinnen (34) Ook voor ‘de priesterlijke vorming is het verkeren in stilte’ een belangrijk onderdeel. (35) Pastoor Hagen ziet in zijn maandelijkse stille dag ‘een echt resetmoment’, zoals veel mensen de zondagsviering ook ervaren. (36) En we kennen natuurlijk allemaal de jaarlijkse Stille Omgang in Amsterdam. Veel retraites en bezinningsdagen zijn overigens te vinden op [www.rkactiviteiten.nl](http://www.rkactiviteiten.nl).

Er zijn ordes die geheel leven in afzondering en stilte (bijvoorbeeld Karmel), maar je hebt ook aparte, zonderlinge kluzenaars, zoals de katholieke broeder Hugo in het Groningse Warfhuizen, waarvan onlangs een herhaling op televisie was van een eerdere EO-uitzending begin augustus 2010. (37)

Een kerk moet, volgens de *Cathechismus van de Katholieke Kerk* ‘een ruimte zijn die uitnodigt tot ingetogenheid en stil gebed’ (1185). Dat sluit goed aan bij de laagdrempelige tweejaarlijkse oecumenische Kerkennacht, waarbij in vijftig plaatsen in Nederland in juni 2013 weer kerken open waren met wat (rustige) muziek en stiltemomenten. (38)

In de kloostergangen van de Sint-Sixtusabdij in Westvleteren (België) hangt de *Kruisweg van de stilte*, een expressionistisch werk van de hand van Armand Demeulemeester. Heel eigenzinnig! (39) En de website [www.onthaasten.eu](http://www.onthaasten.eu) geeft een overzicht van historische stilteplekken in Noord-Brabant en Limburg als vertrekpunt voor stiltezoekers en liefhebbers van historisch erfgoed. (40)

Anderen zoeken het in niet-religieuze ervaringen als ‘Stiltewandelingen - de kunst van bewust leven’ (41) Ook zijn er officiële stiltegebieden in Nederland met zelfs een officieel bord, zoals bijvoorbeeld in de gemeente Stichtse Vecht. En is ‘*desalniettemin* niet toevallig een anagram van *stilte inademen*’ vraagt Emiel Bootsma zich af? (42) Soms schuilt er toch wat religieus in een wereldse zanger als Rob de Nijs. Zo luidt een van de laatste regels van het

nummer *Hartslag*: ‘Er was ooit tussen hemel en aarde een mand dit geloofde in liefde alleen. En zijn wonder en waarheid is in de stille muziek die je hoort om je heen. Hoor zijn hartslag, door de eeuwen heen.’ Dat gaat over Christus, natuurlijk. (43) En hij is lang de enige zanger/zangeres niet!

### **Grootschalige stilte en in het klein**

Eenieder die weleens een grootse Taizé-viering heeft meegemaakt of een uitbundige meeting van de Katholieke Charismatische Vernieuwing (KCV), heeft de grote impact van stilte ervaren. Hoe groter de massa, hoe indrukwekkender de stilte. Zelfs bij de laatste Wereld Jongeren Dagen 2013 in Rio de Janeiro met twee à drie miljoen mensen op het strand Copacabana werd na het communie uitreiken gevraagd om een moment van stilte. En die kwam er! Kennelijk voelt men aan, als het ècht is, dat dit de enige vorm van meeleven is, die gepast is. Ook deze vorm komt men tegen in de niet-religieuze wereld, als bijvoorbeeld gevraagd wordt om één minuut stilte voorafgaand aan een voetbalwedstrijd of bij het grootschalige overlijdensritueel in de Arena bij André Hazes.

Ook in andere liturgische muziekgenres komen we die verstilling tegen: missen en motetten uit de rijke polyfone kerkmuziek, de Slavische kerkmuziek, de Anglicaanse koorzang, Iona en uiteraard de psalmen.

De broeders van Taizé schrijven over de stilte: ‘Als we de gemeenschap met God in woorden proberen uit te drukken, zijn onze mogelijkheden beperkt. Maar diep in ons bidt Christus, meer dan wij ons kunnen voorstellen. Vergeleken met de intensiteit van dat gebed verdwijnt ons expliciete gebed bijna in het niets. Daarom neemt de stilte zo’n grote plaats in als we het hart van het gebed willen ontdekken. Hoewel God nooit ophoudt met ons te communiceren, zal God nooit proberen ons iets op te dringen. Gods stem is vaak als een fluistering, een ademtocht van stilte. In stilte in Gods aanwezigheid zijn, open voor de Geest, dat is al bidden. het gaat er niet om dat we koste wat kost proberen een innerlijke stilte te vinden door bijvoorbeeld een bepaalde methode te volgen om een innerlijke leegte te creëren. Het belangrijkste is een kinderlijke houding van vertrouwen te hebben, waardoor we Christus in staat stellen in ons te bidden. We zullen op een dag ontdekken dat we bewoond worden door een Aanwezigheid. Men kan in het gebed beter één lange stilte houden - vijf of tien minuten - in plaats van verschillende korte momenten van stilte. En als diegenen die deelnemen aan het gebed niet gewend zijn aan de stilte is het wellicht goed dit van te voren uit te leggen of na het lied dat voor de stilte gezongen wordt te zeggen: ‘Het gebed zal nu worden voortgezet met een ogenblik van stilte’.’ (44)

‘De stille Gast in onze ziel’, zo noemt kerkvader Augustinus de Heilige Geest, zo lezen we in het rooms-katholieke jongerenmagazine *Omega*. In de jongerencatechismus *YouCat* staat (nr. 120): ‘Vaak spreekt die Gast heel stil in ons en met ons, bijvoorbeeld door de stem van ons geweten of door andere innerlijke en uiterlijke impulsen.’ (45)

Meister Eckhart zei ooit: ‘In de stilte spreekt God’, maar wij moeten leren luisteren. Thomas Merton formuleerde het ooit zo: ‘God komt niet in onze stilte, maar wij stappen binnen in de stilte van God.’ (46)

*Het was of de Heer wilde zeggen:*

*Wees stil, en hoor naar mijn stem.  
Het klonk in het ruisen der bomen.  
Geen geluid dat daartussen kon komen.  
Zo ervoer ik de aanwezigheid van Hem.* (47)

‘Laat je niet verstoren door alle lawaai en haast [ ... ] Mijd luidruchtigheid en agressie. Die belasten de geest.’ (48) Dit soort citaten zijn moeiteloos met vele aan te vullen.

### **Psalmen**

Wie psalmen zegt, denkt al gauw aan gregoriaans. Deze eeuwenoude liturgische muziek geldt, mits goed gezongen, als ‘een kunstuiting waarin klank en stilte zich met elkaar verenigen. Heel bijzonder is dat het geval bij het zingen van de psalmen in het getijdengebed. Op de helft van ieder vers is het even stil. Die stilte is wezenlijk om de psalmwoorden te overwegen.’ (49) In 2009 verscheen een boek en cd *Klanken van Stilte, gregoriaans beleven*, een uitgave van de Norbertijnen van Averbode. Ook deze ‘bewijst’, dat gregoriaanse muziek rust brengt. (50) In Kees Waaijman’s artikel *De stille muziek van de psalmen* noemt hij psalmen dan ook ‘verstilde muziek’. (51)

De psalmen zelf roepen ons op tot stilte. Neem psalm 65. ‘De stilte zingt U toe, o Here, in uw verheven oord’, vertaalt W. Barnard (52)

Huub Oosterhuis (op muziek van Antoine Oomen) maakt hiervan:

*Stilte nu,  
Voor u.  
Stilte zingen had ik U beloofd.  
Hoor dan.  
Hoor dan wie?  
Mij, wie mij?  
Doe deze mens ben  
die hier neerligt  
nietig schuld beladen  
die wil opstaan  
ander mens wil zijn  
nieuw ik.  
Stilte nu.* (53)

En in psalm 131:2 getuigt David hoe zijn ziel tot rust en stilte is gekomen.

### **Stilte - een hot item**

In de afgelopen jaren heeft Leo Fijen voor de KRO diverse programma's gemaakt vanuit diverse kloosters. Het programma *Op zoek naar God*, dat de EO in februari 2013 uitzond, leverde ruim honderd nieuwe deelnemers aan de stille retraites van de gemeenschap Chemin Neuf in de Paulusabdij te Oosterhout. In die uitzendingen werden vijf bekende Nederlandse jonge vrouwen gefilmd op locatie. (54) De uitzendingen werden begeleid door een extra dik themanummer van *EO Visie*, nr. 5. Zelfs André Knevel verzuchtte begin dit jaar, dat hij soms weleens monnik zou willen zijn, omdat hij ‘momenten van stilte en reflectie nodig’ heeft. (55)

En ‘des te hoger de snelheid van elke dag, des te langer de remweg’, aldus H. Sluiter-Harren in het blad *Inspiratie*. (56)

We kenden in februari 2013 ook de Maand van de Spiritualiteit met als thema ‘stilte’. Voor het dagblad *Trouw* reden voor een thema-bijlage.

Regelmatig krijgt de School voor Vrede groepen van scholen. Sommige pabo’s bijvoorbeeld hebben een paar dagen retraite op het programma staan. (57) En er zijn andere scholen die, meestal op vrijwillige basis, retraites of Taizé-reizen aanbieden!

We kennen sinds kort de Dag van de Stilte, de zondag in het weekeinde dat de wintertijd ingaat (laatste zondag van oktober)! Immers de tijd staat dan een uur stil. (58)

Het afgelopen jaar verschenen onder andere van Leo Fijen *Het geheim van de stilte, levenslessen van eilandgasten* (Ten Have, 2012), de cd *Silent Woods* (met cello/piano-stukken van Dvorák), de film *Into Great Silence* (over een Karthuizer Orde in de Franse Alpen) en onlangs in juni 2013 het *Tijdschrift voor Spiritualiteit en Mystiek Herademing* met *Weg van stilte*.

Ook *Verstilde woorden, teksten bij afscheid* van de bekende dichter Marinus van den Berg, deels aangevuld met gezongen teksten op de cd, mocht zich op een goede belangstelling verheugen. Hieruit een gedicht:

*Stilte*

*Soms wil ik alleen maar stilte  
en muziek  
die me nog stiller maakt*

*soms wil ik alleen maar stemmen  
die me stiller maken*

*soms zoek ik alleen maar de geborgenheid  
van troostende stilte*

*in de stilte voel ik leven  
onvermoed*

*stilte doet me opleven.* (59)

Het laagdrempelige rooms-katholieke tijdschrift *Inspiratie* kwam al in 2012 met een themanummer *Stilte*. Hierin onder andere een artikel van filosoof Sjoerd van Hoorn over 'De noodzaak van stilte in de filosofie'. (60)

Toen op 17 april 2013 de uitvaart van voormalig premier Margaret Thatcher was, zwegen de klokken van de Big Ben. Volgens voorzitter van het Lagerhuis, Joh, Bercow ‘klinkt er een diepe waardigheid en groot respect uit stilte.’ De vorige keer dat deze klok werd stilgezet was bij de begrafenis van Winston Churchill in 1965. (61)



## **Heilzaam**

Onlangs bleek maar weer eens hoe heilzaam meditatie kan zijn. Psycholoog René Diekstra vermeldt het zojuist verschenen boek *Resilience* (Weerbaarheid) van A. Zolli en A. Healy. Deze leggen uit: 'Een gebrekkig vermogen om innerlijk van allerlei frustrerende alledaagse gebeurtenissen afstand te nemen, kan niet alleen onze mentale gezondheid schaden maar zelfs onze levensduur aanzienlijk bekorten. Het omgekeerde blijkt ook op te gaan. Als we regelmatig, bijvoorbeeld door ons enkele malen per dag terug te trekken en te mediteren, innerlijk afstand nemen van de gebeurtenissen en prikkels om ons heen, blijkt dat onze levensvreugde en onze levensduur te vergroten. Nog sterker, het lijkt er op dat bepaalde vormen van meditatie als ze langere tijd worden beoefend, zowel op de anatomie van ons brein - zeg maar de omvang van bepaalde hersencentra - als op het genetisch materiaal in de cellen van ons lichaam invloed uitoefenen. De uitkomsten van recente onderzoeken suggereren - ik zeg het met enige voorzichtigheid hoewel de aanwijzingen daarvoor veelbelovend zijn - dat celverouderingsprocessen erdoor tot staan worden gebracht of zelfs omgekeerd. Dat zou onder meer verklaren waarom mensen die jarenlang zeer regelmatig mediteren er soms aanzien, tien tot twintig jaar, jonger uitzien dan hun chronologische leeftijd doet vermoeden.' (62)

Zou wekelijks kerkbezoek met de nodige rust en stilte geen weldaad zijn voor de maatschappij?! Moet die openstelling van winkels op alle zondagen werkelijk?

## **Ten slotte**

We zijn inmiddels ruim dertig jaar verder dan in mijn inleiding. Nu dirigeer ik een middenkoor (voormalig jongerenkoor) en zingen we, ondanks de invoering van de volkstaal in de liturgie in het Engels: 'A quiet time is all I need, a quiet time of prayer; A quiet time of meditation, He will meet me there.' (63)

Ik pleit dus geenszins voor Stille Missen, maar voor serene rust in een harmonische liturgische viering, omdat wij gelovigen in deze haastige maatschappij dat nodig hebben om God te kunnen horen. 'Licht in hun ogen gunt hij de levenden, wonen in stilte doet hij de doden', laat Jan Duin ons zingen. (64) Van harte sluit ik mij dan ook aan bij de ontboezeming van Bert Stolwijk: 'Dat onze kerken weer oases van rust worden waar spreken en zingen zilver zijn, maar waar we ook de gouden kansen die het zinvolle zwijgen biedt niet onderschatten.' (65) 'The rest is silence.' (66)

*Met toestemming van de auteur gepubliceerd op de website van het Gregoriusblad / september 2014.*

© drs. R. Hoogenboom

## **Voetnoten**

- 1) tekst J. Brohm, muziek naar oud Marialiedje.
- 2) *EO Visie* 5 (2-8 februari 2013) 44.
- 3) H. Oosthout, *Over Muziek* (2012) 23.
- 4) In Radio Leoniden, in: *Natuurwetenschap & Techniek* 78-11 (2010) 11, wordt beweerd van wel.

- 5) E. Jansen, 'Een denkbeeldig pad door de stilte: de waarneming van impliciete harmonieën', in: R. Diekstra e.a., *Harmonie in gedrag, de maatschappelijke pedagogische betekenis van muziek* (2008) 36-58.
- 6) 'Geluid', in: *Preludium* 45-10 (1987) geciteerd in: 'De vier jaargetijden - Een keuze uit pëzie over klassieke muziek', ed. E. Overbeeke, 1991, p.91.
- 7) H. Honing, *Iedereen is muzikaal, wat we weten over het luisteren naar muziek*, 4e dr. 2010, p.105-122.
- 8) H. Oosthout, *Over Muziek*, 2012, p.177.
- 9) Philo van Alexandrië, *De vita contemplativa*, 73-75, 89; als geciteerd in: R. van Royen en S. van der Vegt, "Is het geen tijd voor een toepasselijk lied?", *Muziek in de Oudheid*", 2006, p.47.
- 10) C. Smithuijsen, *Stilte! Het ontstaan van concertetiquette*, 2001.
- 11) B. Stolwijk, *Kan het in Gods Naam stil zijn?*, in: *Doorgeven*, 2009, nr.5, p.10.
- 12) De samenstellers van het nieuwste 'Liedboek, zingen en bidden in huis en kerk' konden er niet onder uit, deze erin op te nemen!
- 13) H. Rijkers, 'Kerk, investeer in kerkmusici!', in: *Katholiek Nieuwsblad*, nr.46, 10 nov. 2010.
- 14) B. Schobbers, *Dirigent Raymond Janssen gelooft in de kracht van muziek*, in: *Inspiratie Magazine*, 7, 2010, p.10-12.
- 15) J. Peeters, *Paus mist stilte in de liturgie*, in: *Katholiek Nieuwsblad*, nr.11, 12 december 2003.
- 16) N. van der Sluis, pr., *Actieve deelname*, in: *Katholiek Nieuwsblad*, nr.3, 21 oktober 2005.
- 17) B. Stolwijk, *Kan het in Gods Naam stil zijn?*, in: *Doorgeven*, 2009, nr.5, p.11.
- 18) "Ook moet op zijn tijd een heilig stilzwijgen worden onderhouden", A.P.S. van Hout, *Christus in Ecclesia cantat*, in *Bulletin Vereniging voor Latijnse Liturgie* 102, december 2009, p.11-12.
- 19) J. Ratzinger, *De geest van de liturgie*, p. 157.
- 20) Dr. G.P. Weishaupt, pr., *De 'hervorming' van de hervorming van de liturgie*, in: *Katholiek Nieuwsblad*, juli 2010, geciteerd in *KDOV-blad*, herfst 2010, p.14.
- 21) *Jongeren moeten stilte leren*, *kerknet.be*, 8-6-2008.
- 22) *Liturgie moet stilte herwaarderen*, *Kerknet.be*; 4 oktober 2010; geciteerd in *KDOV-blad*, winter 2010, p.7-8; zie ook *Bulletin Vereniging voor Latijnse Liturgie*, nr.104, sept.2010, p.9-11.
- 23) [www.kerknet.be/actua/nieuws\\_detail.php?nieuwsID=96694](http://www.kerknet.be/actua/nieuws_detail.php?nieuwsID=96694), *Kardinaal Canizares pleit voor herwaardering van stilte en gebed in liturgie*, 29 dec. 2010.
- 24) Algemene audiëntie 9 febr. 2011; samenvatting S. Adams in *Katholiek Nieuwsblad*, 2011, nr.7, 18 febr., p.11.
- 25) M. de Koning, *Mediakansen voor de Kerk?*, in: *Katholiek Nieuwsblad*, nr.4, 25 jan. 2013.
- 26) B. Stolwijk, *Kan het in Gods Naam stil zijn?*, in: *Doorgeven*, 2009, nr.5, p.12-14.
- 27) J. Peeters, *De stenen moeten spreken*, in: *Katholiek Nieuwsblad*, nr.45, 9 nov. 2012, p.11.
- 28) [www.kerknet.be/liturgie/content.php?ID=786](http://www.kerknet.be/liturgie/content.php?ID=786) , bekeken 11 okt. 2010.
- 29) *Uit: 4 met ons, vaste gezangen voor kinder- en tienerkoor*, 2003;  
<http://www.hemelenaarde.nl/jaargang-2011-2012/nr-4-stil/paasviering/>

- 30) [www.kerknet.be](http://www.kerknet.be), 8 juni 2008.
- 31) Mgr. dr. J.W.M. Liesen, *De Bijbel in de liturgie*, in: Bulletin Vereniging voor Latijnse Liturgie, nr.110, augustus 2012, p.10, p.14-15.
- 32) zie [www.foyer-thorn.nl](http://www.foyer-thorn.nl) .
- 33) zie [www.kleinsion.nl](http://www.kleinsion.nl) .
- 34) Op 11 november 2012 had het IHGO een 'gezinsdag *Sta eens even STIL*'; zie [www.ihgo.nl](http://www.ihgo.nl).
- 35) pater V. McMahon Ic, *De kracht van de stilte*, in: De Tiltenberg, winter 2011, p.11; ook bisschop Punt ging dit jaar geruime tijd weg om als kluizenaar te leven in Spanje.
- 36) M. Hagen, *Hagenpreek*, in: Katholiek Nieuwsblad, nr.12, 22 maart 2013; zie [www.hagenpreken.nl](http://www.hagenpreken.nl).
- 37) zie EO Visie, nr.31, 31/7 - 6/8/2010; zie ook [www.beslotentuin.nl](http://www.beslotentuin.nl).
- 38) voor meer info zie [www.kerkennacht.nl](http://www.kerkennacht.nl) .
- 39) [www.rknieuws.net/nieuws/nws.php?id=59002](http://www.rknieuws.net/nieuws/nws.php?id=59002), *Pasen in polyfonie en abdijzang*, 19 jan. 2010.
- 40) bericht in EO Visie, nr.50, 15-21 dec. 2012.
- 41) "Wandelen met aandacht voor jezelf! Beleef de schoonheid van het bos", citaat op kaart van [www.rara-avis.nl](http://www.rara-avis.nl).
- 42) in: *Onze Taal*, 2013 - 4, p.107.
- 43) EO Visie, nr.21, 22-28 mei 2010, interview door C. van Ruiswijk, '*Zonder vergeving had ik alle rootigheid niet overleefd*' , p.16.
- 44) Uit: *Liederen en gebeden uit Taizé*, 1994, p.18 als geciteerd op: [www.kerknet.be/liturgie/content.php?ID=786](http://www.kerknet.be/liturgie/content.php?ID=786) , bekeken 11 okt. 2010.
- 45) Christel Kerssens-van der Pijl, *De stille Gast*, In: Omega, jrg.19, nr.1, 2013, p.5.
- 46) M. Hoffenkamp, moderator Sint-Laurenscollege Rotterdam, *Bijzonder onderwijs - Stilte*, in: Katholiek Nieuwsblad, nr.49, 7 dec. 2012, p.22.
- 47) gedeelte uit W. Casteleijn, *Wees stil en luister*, in: Bouwen aan de Nieuwe Aarde, jrg.41, nr.1, 26 jan. 2013.
- 48) vrije vertaling van de Engelse tekst *Desiderata* van Max Ehrmann, 1927; geciteerd in: *Nieuwe Stad*, sept. 2012, p.3.
- 49) B. Stolwijk, *Kan het in Gods Naam stil zijn?*, in: *Doorgeven*, 2009, nr.5, p.15.
- 50) Averbode/Zoetermeer, 2009, [www.rorate.com/nws.php?id=57417](http://www.rorate.com/nws.php?id=57417), 8 okt. 2009; zie ook R. Hoogenboom, *Klanken van stilte, gregoriaans beleven*, recensie in KDOV-blad, winter 2009, p.32-33.
- 51) in *Speling*, maart 2012, nr.1, jrg. 64, *Muziek als bron van bezieling*, p.74-80; R. Hoogenboom, recensie KDOV-blad, herfst 2012, p.30.
- 52) *Gezangen voor Liturgie, psalm 65*, muziek 1543/Lyon 1548
- 53) zie voor een voorbeeld van een zgn. Jacobusviering met als thema 'Taal van Stilte' met deze psalm: <http://www.ontmoetingskerk.net/component/content/article/666-impresie-van-een-jacobusviering-september-2012>
- 54) *Op zoek naar God*, in: *Nieuwe Aarde*, nr.4, 20 juli 2013, p.37-38.
- 55) EO Visie, nr.2, 12-18 jan.2013.

- 56) Inspiratie Magazine, nr.6, *Het is zo stil in mij ..., stilteretraite als geestelijke sauna*, 2012, p.4-7.
- 57) M. Minnema, *De stilte spreekt*, in Noordhollands Dagblad, Vrij, 17 nov. 2012.
- 58) *Woorden worden overschat. Stilte!*, in: Noordhollands Dagblad, 16 okt. 2012
- 59) Marinus van den Berg, *Verstilde woorden*, 2012, p.18; R. Hoogenboom, *Verstilde woorden*, recensie in: KDOV-blad, Lente 2013, p.26-27.
- 60) Inspiratie Magazine, nr. 6 - 2012, p.10-13.
- 61) *Big Ben valt stil voor Margaret*, in: Noordhollands Dagblad, 16 april 2013.
- 62) R. Diekstra, *Innerlijk afstand nemen*, in: Noordhollands Dagblad, 8-10-2012.
- 63) voor de volledige tekst zie: <http://www.multiplevoice.dse.nl/repertoire-aquiettime-uk.shtml> .
- 64) lied 'God is die goed is', muziek J. Beijersbergen van Henegouwen; 1e couplet.
- 65) B. Stolwijk, *Kan het in Gods Naam stil zijn?*, in: Doorgeven, 2009, nr.5, p.15.
- 66) De laatste woorden uit Shakespeare's *Hamlet*; ook vermeld op de website van de per 1 januari 2013, na 37 jaar opgeheven, Theater De Engelenbak in Amsterdam.