

Stillhet

av Kjell Arnold Nyhus



Ensom stillhet kan være vanskelig. Og den kan være frydefull.

Selv oppsøkte jeg den ensomme stillheten i 40 dager og netter seinhøstes 2017. Jeg bodde på ei hytte i Trollheimen og var uten radio, tv, telefon og nett, og uten strøm for den saks skyld. Her vil jeg dele noen erfaringer jeg gjorde meg gjennom disse 40 dagene. Jeg kunne valgt å skrive om skjerping av sansene, jeget mitt som kom i bevegelse, kampen mot kjedsomheten, men jeg vil skrive om erfaringen av utsigelighet og kontemplasjon.

Sufimesteren Muqadams snakker realistisk om stillheten: «Vi er redde for stillheten. Vi tror dette er døden. Og blir skremt. Men du blir også redd fordi du tror at du mister deg selv i rommet av stillhet, at du kan miste kontakten med alle holdepunkter, alt du kjenner. Du er redd for å gå i oppløsning».

Hvorfor skal vi idealisere stillheten og til med oppfordres til å søke den – slik mange åndelige tradisjoner gjør – når den kan lede til angst, ensomhet og kjedsomhet. Skulle vi ikke heller bryte stillheten! Taushet kan være farlig, den befester undertrykkelse

og fortelser. Snakk ut! Gjør anskrikk! Likner ikke stillheten mest på døden? Dødtid, stillstand, tomhet. På den annen side er det flere og flere som lider i en hverdag full av støy og distraksjoner, en dyp følelse av at tida vi lever i røver fra oss noe vesentlig, noe vi ikke helt vet hva er, men som kjennes nødvendig, noe vi ikke kan miste uten å miste oss selv. Og med støy mener vi ikke bare høy lyd, men tomsnakk, vås, avsporinger, bortforklaringer, en bedøvende massekultur som aldri har tid til en lang tanke. Flere og flere i den rike og overmette vestlige kulturen snakker om en følelse av nummenhet, en slags bedøvelse. En kakofoni av inntrykk og ytre stimuli gjør at mange av oss stadig oftere kjenner at vi må trekke oss bort og vekk for å finne igjen vårt eget jeg, vår egen vilje, ja, vår egen verdighet. Stillhet kan være vanskelig og ubehagelig, ja, men lar-men og maset og det utvendige, kan oppleves enda vanskeligere. Vi veit at det vi leter etter, det vi innerst inne ønsker, ikke kan kjøpes for penger. Men samfunnet synes ikke å kunne hjelpe oss med det.

Stillhet er altså ikke noe helt entydig. Konteksten er avgjørende og ikke minst: Er den frivillig eller ufrivillig?

Den ufrivillige stillheten er nesten uten unntak skadelig og farlig. Spør krigsfangene, spør fangene som sitter i isolat, spør kvinnene som sperres inne i trange leiligheter eller alle som tvinges til taushet. Men selv den frivillige stillheten er mangfoldig og ledsages av motsetningsfulle følelser: Den kan oppleves angstfull, fredfull, frydefull, kjedsom, rastløs, tom, meningsfull, ensom, livgivende. I fortsettelsen skriver jeg om den frivillige og ønskede stillheten.

«Vi er kommet til et punkt hvor vi må ha lyd rundt oss, og vi blir derfor nødt til å bruke teknologier for å skape lyd kunstig», sier Alexander Refsum Jensenius. Et stort antall apper og nettsider tilbyr behagelig bakgrunnsstøy for de som trenger å stenge stillheten ute. Applikasjonen *SoundCurtain* tilbyr motstøy, den skal hjelpe oss med å holde uønsket lyd borte ved å erstatte den med lyd vi liker bedre. Den analyserer lydene som finnes i min omgivelse for så å finne riktig motstøy. Eller appen *Coffitivity* som gir deg lyden av for eksempel en kafé i Paris på øret. Den samme Jensenius har testet ut folks toleranse for stillhet: Han ba dem stå i ro og lytte til stillheten. Mange fikk da problemer. En kombinasjon av stillhet og ikke-aktivitet er veldig fremmed for mange i dag, konkluderer musikkforskeren.

Hørselskadene øker, vi bygger støyskjermer, boligprisene i fly-

plassenes nærområder faller og lyd-isolering er en voksende bransje. Bekjempelsen av støy er innlemmet i den store miljøkampen. Samtidig pumpes det musikk utover alt folket i kjøpsentere og på tannlegens venterom. Når det holdes konserter på offentlige utearenaer, er det helt greit å forstyrre nattestillheten for folk som bor kilometervis unna. Øretelefonene er en sak for seg. De er uttrykk for en ambivalens. På den ene siden vil vi holde uønsket lyd borte fordi den oppleves som forstyrrende. Men det er ikke stillhet eller naturlyder som er alternativet, nei, vi vil ha vår egen lyd. Vi har fått «stille sone» på toget, men kupeen er full av folk med musikk koblet direkte på øret via propper. For mange er det utenkelig å la stua være uten TV, musikk eller snakk fra radio. Den konstante stimulansen av hørselen gjør oss numne. Og kanskje er det det vi ønsker? Støy dekker over de ofte skjøre og overflatiske relasjonene vi har til hverandre.

Gjennom mine 40 døgn på fjellet ble naturen sterkere og mer nærværende. Hørsel, syn og oppmerksomhet ble skjerpet. Jeg opplevde tilstander hvor skillet mellom meg selv og naturen nærmest ble oppløst. Jeg var inni den, gjennomtrengt. Slike opplevelser – som er langt mer vanlig enn de fleste tror – blir i litteraturen ofte omtalt som erfaringen av Det uutsigelige. I boka «40 dager og 40 netter. En fortelling om stillhet», forteller jeg om en slik

opplevelse:

«Jeg så innover dalen og oppdaget at bekken der inne laget store meandersvinger, kantet av røde og grønne mosearter. Det var på vei dit det skjedde: To ryper letter like foran meg og kakler med raspende stemmer. Jeg stanser og følger flukten. Sola står like over horisonten og alt er som hyllet i gult kveldslys, enda det er midt på dagen. Det store vannet ligger som et blått golv under meg, svart bjørkeskog i liene, terrasser og avsatser i brunt og grått, flekket av hvitt, brer seg utover og oppover. Uten forvarsel er det som tida stanser, og alt jeg ser forandres og forblir likevel det samme. Toppene, steinblokkene, bekken, tepper av krekling og blålyng blir liksom løst fra sin egen tyngde. Gradvis blir sløret mellom meg selv og verden borte. Det er som det ikke er noen forskjell på det som er inne i meg og det der ute. Alt strømmer, jeg strømmer, det strømmer gjennom meg. Så er det over. Det er som å våkne og vite at du har vært et annet sted. I noen øyeblikk, minutter, er du på den andre siden, og det er som om den virkeligheten er mer virkelig eller riktig, enn den du våkner opp til. Dette må være det samme som jeg har opplevd under kontemplasjon, tenker jeg.»

Mange som har levd i ensom stillhet over tid, forteller om opplevelser det kjennes umulig å overføre til et forståelig språk. Det gjelder ikke bare «stillheten i seg selv», men hele

stemningen en lever i kjennes umulig å overføre til ord. Utsigelighet er ikke et uttrykk for manglende språkferdighet, men betegner opplevelsen av noe som ikke lar seg beskrive. «Jeg kan ikke forklare det eller beskrive det», er en ordbruk som går igjen. Noen sier opplevelsen likner mer på en «aha-erkjennelse» enn en følelse, det er som virkeligheten utvider seg. Noen prøver å navngi det utsigelige som å være knyttet til noe bakenfor, forent med «det egentlige». Når du blir dypt grepet av noe vakkert, er det ikke slik at du bare registrerer det og tenker, ja, det var jo pent. Nei, du ønsker å få del i skjønnheten, forenes med den, gå opp i den. Det utsigelige kan nettopp være at dette skjer. Øyeblikket da du kjenner en dyp enhet med alt. Noe rikt og vitalt strømmer fritt og uhindret. Du legger ikke lenger merke til deg selv. For en som lever i et religiøst univers er denne opplevelsen «forståelig» i den forstand at den samsvarer med troen på Gud som u–endelig, u–randsakelig og u–fattelig. Det som her beskrives er en helt sentral erfaring for religiøse mystikere.

Jeg er selv en som har funnet mine sjelevenner blant de kristne mystikerne, det gjelder særlig Mester Eckhart og Johannes av Korset. Men også vår egen dikter Jon Fosse og de to svenske mystikerne; biskop emeritus Martin Lönnebo og karmelittmunken Wilfrid Stinissen (d. 2013) har gitt form til mine egne erfaringer.



**«Jeg opplevde
tilstander hvor
skillet mellom
meg selv og
naturen nær-
mest ble oppløst.
Jeg var inni den,
gjennomtrengt»**

I Bibelen finnes en oppfordring direkte og indirekte til å søke stillheten:

«Bare hos Gud skal jeg være stille, fra ham kommer mitt håp». «I stillhet og tillit skal deres styrke være». Om Jesus står det at han ofte og regelmessig trakk seg tilbake i ensom stillhet for å be. Et av motivene mine for å tilbringe 40 døgn i avsondret stillhet var å lære mer om hvem jeg selv er og om Gud. Gud og jeget speiler hverandre. Vi kan ikke kjenne den ene uten å kjenne den andre og vise versa. Her er et avsnitt fra boka om kontemplasjon:

«Stillheten har rørt ved meg, men hva vil den meg? Jeg ønsker å vite mer om den, og kanskje mer om hvem jeg selv er. Jeg leiter ikke etter fred og ro, men etter selve stillheten. Er den skjørheten jeg føler når alt blir stille et uttrykk for at selvet mitt er tynt og porøst? Er det sant, som munken og filosofen Eckhart skriver, at ingenting likner mer på Gud enn stillheten?

Tankene går tilbake til det jeg opplevde under min stille time tidligere i dag. Jeg startet, slik jeg pleier, med å finne en god sittestilling og kjenne på pusten, og nå som ellers, med helt åpne øyne. – Takk Gud, for ditt skjulte nærvær, sa jeg høyt. Jeg gjorde meg kjent med plassen i det fysiske rommet. Sa til meg selv at jeg hørte til der, på samme måte som alt annet i rommet. Av og til hørte jeg vinden, ellers bare åndedrettet mitt. Gjenstandene i stua kom sakte til syne på en ny måte.

Stillheten har respekt for virkeligheten, den som ordene ofte fordreier. Den gamle stolen som oldefar har laget, framsto som forklaret, som van Goghs berømte malte stol. Takåsene med kvister og langsgående sprekker løste seg liksom fra himlingen og svevde. Arret på høyre tommeltott ble en tynn lys bue som meddelte seg. Sår gror, sa det. Jeg rettet altså oppmerksomheten mot gjenstander, lyset og formene. Det betyr ikke at jeg tenkte på dem, bare holdt dem i bevisstheten uten å gi dem navn, lot hver ting selv få komme til orde. Ikke tanker, ikke følelser, bare årvåken bevissthet, en slags rommelighet i sinnet. En slags lytting etter tingenes egentlige vesen. Det oppleves som en egen og sær bevissthetstilstand.

Noen ganger kan jeg oppleve denne rommeligheten i meg selv som dypt fredfull, andre ganger nesten skummel, som om jeget mitt blir borte. Jeg tror det er denne tilstanden mange i litteraturen kaller for å være hensunken, være i et kontemplativt modus. Jeg søker ikke en bestemt stemning, prøver heller ikke å oppnå noe, eller få noe. Det er viktigere å gi fra meg noe: bekymringer, forestillinger og følelser. Det kan lett skje at jeg er for fiksert på noe jeg gjerne vil føle eller oppdage, slik at jeg ikke formår å ta noe nytt og overraskende opp i meg. Jeg er allerede okkupert av det å nå målet. Av den grunn har jeg laget meg en veileder: Vær ikke for målrettet,

ikke for iherdig. Vær åpen, mottakelig uten ambisjoner, ellers kan det hende du går forbi det Gud ønsker å la deg finne. Kanskje er det her, akkurat nå».

Kjell Arnold Nyhus
fengselsprest
kjellanyhus@gmail.com

Det er mange ting som først kommer til syne når stillheten senker seg. Man ser verden fra et annet sted, så og si. Hverdagens rutiner, akselerasjonen og jaget etter opplevelser, blinder oss. For å kunne møte andre mennesker på ordentlig, må vi først være hjemme hos oss selv. Jeg kunne aldri vært såpass sosial som jeg faktisk er om det ikke var for den tida jeg bruker i ensom stillhet. Kirkegaard sier et sted at vi naturligvis oppdager om vi mister et bein, en arm, en ring eller 10 riksdaler, men at det paradoksalt nok går an å miste seg selv uten overhode å oppdage det. Den store mesteren unnlater heller ikke å nevne denne risikoen: «Hva gagner det et menneske om det vinner hele verden, men mister seg selv og går til grunne?» (Luk 9,25).

Boka jeg har skrevet om stillhet er en vandring gjennom uro og uløselige gåter for å se om det finnes et alternativ til kavet og fragmenteringen.

