

Levende stillhet

Stillhet som verdi er truet. Stillhetens ambassadører lager ikke bråk. Kampen for frihet er redusert til å gi gass på havet og over snødekte vidder. Kravene dundrer mot den tause majoriteten som setter pris på stillheten. Hvem tar stillheten på alvor? Det er mest menneskesky forfattere og filosofer som snakker om stillheten, men den fortjener en mye større plass rundt leirbålet.

Tekst/foto Lars Verket

Natur og stillhet hører sammen. Stillheten er en vesentlig verdi, men det er lett å glemme til den har forsvunnet. Da blir den savnet. Å ta vare på natur kommer også stillheten til gode. Og motsatt. Tar vi stillhetens kvaliteter på alvor, så må vi ta vare på naturen.

I mitt arbeid som havpadler kommer jeg stadig i kontakt med stillheten. Særlig utenom sesongen. Jeg kan kjenne skuldrene senke seg, pulsen slå roligere. Stillheten finnes i nærmiljøet, men er under press. I sesongen er det et yrende båtliv, og de aller fleste foretrekker motor. Strandsonen er blitt indrefilet. Oppussing og nybygging medfører banking, saging og helikoptertransport høres store deler av året. Samfunnet er alltid i endring, men hvorfor spør ikke flere om retningen? Hva er et rikt liv? Jeg lagde følgende aforisme om dette for noen år siden:

*Et rikt liv med enkle midler
er den smale vei
til den dype glede.*

Dikteren Hans Børli skriver at stillheten ikke er fravær av lyd, men at den er fravær av lyd som ikke hører naturlig hjemme i omgivelsene. Slik beskriver han det i den korte teksten «*Den levende stillhet*»:

*Det er rart med stillheten i skogen,
den er aldri et fravær av lyd, aldri
tom og skremmende, slik den kan
bli det i lukkede rom. Du hører
trærnes mjuke riksing i vinden, en
korsnebb fløyter sin vemodige tone,
og hakkespetten trommer lydt på en
tørrhara, - men summen av det hele
er likevel stillhet, en stor ro som
kjærtegner trommehinnene og lar
deg høre livet brenne i deg som
suset av flammen på et lys.
Denne levende stillheten er en stor
og dyp verdi. Vi kan være glad vi
lever i et land hvor det ennså så
lenge finnes rom nok, tonende
lydrom av avstand rundt stillhetens
klare tone.*

Naturen byr altså på et utrolig mangfold av stillhet. Lyd måles i desibel, og i snøhuler og under vann får vi små utslag. Kajakkpadling i kuling eller på fjellski med storm i kastene er også stille i Børli terminologi. Vi er kun utsatt for de naturlige lydene. Stillheten forbindes nok likevel mest med at det også er ganske stille i desibelforstand.

En annen form for stillhet er den visuelle. Både på fjellet og på havet kan vi få tåke. Det gir en form for stillhet som bare må oppleves. Sikten kan bli redusert til nesten ingenting, og balansen blir påvirket. Hvis det er helt «whiteout» på havet har jeg opplevd å «padle i nedoverbakke». Da er det både visuelt- og desibelstille, og slike opplevelser blir sittende. Resten av livet.

Stillheten som kvalitet i naturen er ikke bare sett av dikteren Børli. Også Stortingsmelding nr. 39 fra 2000-2001: «*Friluftsliv – ein veg til høgare livskvalitet*», har med noe om stillhet:

*Stillhet – friluftslivets viktigste
kvalitet
Stillhet, fred og ro er de vesentligste
kvaliteter for friluftslivet. Det er*

grunn til å tro at verdien av disse kvalitetene bare vil øke i dagens samfunn der hverdagen for mange er preget av støy, stress og mas. Regjeringen vil legge stor vekt på å ivareta muligheten til å oppleve stillhet, fred og ro. Stillhet kan på mange måter ses på som en truet ressurs.

I flere undersøkelser (bl.a. FRIFO) om hvorfor folk går på tur, så er det stillhet, fred og ro som topper listen. Vi vet også av at blant de som IKKE er aktive i dag, så har de mest lyst til å drive med friluftsliv. Derfor er det av vesentlig betydning, også i et folkehelseperspektiv, å ta vare på disse kvalitetene. Mange opplever det å komme ut i natur som noe veldig annerledes enn dagliglivet. Det gjør noe med dem. Noe verdifullt. En annen tilstand oppstår. En gave. Zapffe uttrykker det på følgende måte:

Når vi oppsøker fjeldet, så er det for å komme bort fra den verden av beregning og pengepugg og menneskelig infeksjon, som vi er nødt til å leve i, og ikke for å møte den igjen i nye varianter, eller gudbedre, i de altfor kjendte. Vi søker den ubrudte ro, som er ødemarkens umistelige gave.

Undertegnede, og mange andre, har opplevd at naturens stillhet har bragt de tilbake til livet etter sykdom og kriser. Heldigvis slipper flertallet dette, men for de menneskene dette gjelder har det en svært livgivende verdig. Hvem er den neste som må ta en runde for å finne tilbake til seg selv? Ubrenthet og andre plager rammer flere og flere. Sykehusene og behandlingsapparat er bra, men veldig mange kan også ha stort utbytte av natur (og stillhet). Utallige undersøkelser støtter opp under dette. Kanskje burde også fyrene langs kysten brukes til rehabilitering? Her er det rikelig med både natur og stillhet.

Eva Dønnestad fra Kristiansand oppdaterte Facebook-statusen sin på denne måten:

Har vandret i Fjellheimen i Telemark og pustet inn en stillhet som overdøvet forstyrrelser på livslinja, og forsterket noe vakkert det ellers kan være vanskelig å høre.

Ingen går igjennom livet uten noen «forstyrrelser på livslinja», men forstyrrelsene er ujevnt fordelt i befolkningen.

Nils Faarlund har jobbet med stillhet og støy gjennom hele livet, og han skriver:

Lar vi støyen drepe stillheten, taper vi ikke bare stillheten som egenverdi, men også som kongeveg til inspirasjon, ettertanke og skapende evne – som åpning til vegvalg for livskvalitet og et vegvalg for vår og fremtidige generasjoner til et liv i lage.

Stillheten rommer altså mange muligheter. I disse mindfulnessstider er også nærvær noe flere og flere jakter på. Stillheten åpner før eller siden opp for et møte med deg selv. Det er ikke alltid like hyggelig, men å bli kjent med seg selv er likevel livgivende. Mange har opplevd hvordan den stille vidda, det blanke havet eller den susende skogen gir nytt perspektiv til livet. Stillheten forankrer og endrer på samme tid. Vi tar bolig i oss selv, og er nærværende.

Harald Olsen fra Arendal kommer inn på nærværet når han skriver om stillheten:

Stillheten er ordenes skjød, der de sanne og viktige ordene vokser fram. Stillheten er det lim som holder en holdninger og handlinger sammen. Stillhet er fylde, ikke tomhet. Den er ikke fravær, men bevissthet om nærvær.

Stillheten har altså mange kvaliteter.

Opplevelse av stillhet er nær knyttet til natur. Naturen er truet fra mange kanter. De siste 100 årene har områder definert som villmark blitt redusert fra ca 50% til litt over 10% i Norge. Det mest øde stedet i Norden ligger faktisk i Sverige. Den nye regjeringen vil fjerne INON (Inngrepsfrie naturområder i Norge) som forvaltningsverktøy. Underforstått at det skal bli lettere å bygge ned urørt natur. De vil beholde Naturmangfoldloven, men skal se nærmere på praktiseringen av den. Heller ikke dette lover godt for urørt natur. Den forrige regjeringen opphevet forbudet mot vannscooter, og den nye regjeringen har som fanesak å innføre fornøyelseskjøring på snøscooter. Den stadig økende motoriserte bruken av natur er en trussel mot stillheten (og mot folkehelsen).

Den fysiske aktiviteten og det fysiske miljøet gjør noe med opplevelsen. Å kjøre vannscooter i 50 knop, eller padle kajakk i 3 knop er to forskjellige ting.

Fartsopplevelsen rangeres foran naturopplevelsen. Selv om sikkert mange vil hevde at naturopplevelse er viktig både på vann- og snøscooter. Jeg var i en radiodebatt for noen år siden. Da spurte motdebattanten hvem jeg var, som kunne fortelle at å sitte i boblebadet på verandaen på fjellet ikke var friluftsliv? Jeg fant ikke det riktige svaret da, men dette har gnaget i meg siden. Nå har jeg kommet frem til at det er stor forskjell på å være deltager eller tilskuer. I boblebadet og på scooteren er man tilskuer til natur, mens i kajakken, på skiene eller til fots - så er du deltager. Den økende graden av støy, motoriserte hjelpemidler, økende utstyrskrav osv. bidrar til at naturopplevelsen endres, og at fokuset flyttes.

Jeg vil våge påstanden at på snøscooteren er fartsopplevelsen større

enn naturopplevelsen. I seg selv behøver ikke det være noe problem. Utfordringen oppstår når en persons opplevelse reduserer en annens - og da tenker jeg spesielt på at støy ødelegger stillheten.

Motoriseringen gjør også noe annet med opplevelsen. Gabriel Scott så dette tydelig allerede for nesten 100 år siden, da han skrev om motorbåtene som kom til Flekkerøya. I boka «Alkejegeren» finnes følgende avsnitt:

*Det er kommet en ny lyd skjærene, et putter som høres langveis omkring og riktig smeller i holmeveggene og innvarsler en ny tid. Det er begynt så spredt og så stille at en i begynnelsen ikke enste det større, men det har øket på efter hvert og bredt sig langs kysten som noen slags farsott og avløst de gamle rosangene helt. Mennesket har opfunnet en ny maskin og går frem i sin krig med naturen, det har vel ikke helt seiret enda men det vil nok gjøre det omsider. Hør det tikker og hakker omkring, lyden øker på efter hvert og tiltar sikkert fra år til år, det er civilisasjonen som brer seg, tidens og fremskrittets egen støi. Det er jorden som blir gjort underdanig, det er mennesket som trenger erobrende frem og har utsjaltet hjertet for hjernen og underlegger sig nytt land. Hvad gjør det om det tramper litt ned på sin ferd – er det ikke skapningens herre som går frem med utviklingens rett? Det kan ikke ta unødige hensyn, det kan ikke la følelsene råde, her er ikke bløtaktighet på sin plass. Her må veies med andre vekter, her gjelder det større verdier, høiere mål og videre utsyn – så må det vike for tiden alt sammen. **Livet er ikke lenger det første, det er tiden som er det første – følge med tiden heter det** (min utheving). Og mennesket setter farten op og*

haster heseblesende etter i takt med tidens tikkende puls – bare ikke bli akterutseilt, bare presse på det en orker, det er farten det kommer an på, omforandring på alle områder, fremskritt, fremskritt for enhver pris! Og fremskritt er alt som heter maskiner, alt som kan frita det fra å utføre hvad det har funnet sig vel ved før. Så utfolder det sig i all sin glans og vender ryggen til livet og strirrer på fremskrittet i stedet og lar maskinene spille op og rykker frem på naturens bekostning mot det som det kaller kulturens seier. Det forstår ikke, mennesket, at mens det ødelegger naturen, ødelegger det også sig selv. Det er blitt så klokt etterhånden at det fatter ikke livet for bare forstand.

Scott skriver rett og slett at motoriseringen forflytter tiden forbi selve livet. Hva er det vi haster etter? Kommer vi ikke tidsnok frem til kirkegården? Jo mer tid vi sparer, jo mindre tid ser det ut til at vi får.

I kajakken er ikke målet å komme fram, der er jeg underveis. Ett tak av gangen. Omsluttet av stillheten, oppslukt av rytmen. Langsomheten har en verdi - og Scott ville antagelig sagt at Livet igjen var det første - foran tiden. Kanskje er den økende populariteten til padlingen en stille protest mot at tiden skal komme foran Livet?

Den økende tilretteleggingen gjør noe med opplevelseskvaliteten. De som har besteget Galdhøpiggen fra både Juvasshytta og Spiterstulen vet hva jeg snakker om. Det ene er ikke nødvendigvis bedre enn det andre, men det er annerledes. På et tidspunkt ble det vurdert taubane opp til Gaustadtoppen. Da engasjerte den norske filosofen Peter Wessel Zapffe seg, og skrev blant annet:

Den Gaustatind, som nu skal gjøres tilgjengelig, er en anden end den som blir tillgjengelig.

Arealene er under stort press, og det truer både urørt natur og stillhet. Derfor må kravene til nedbygging av urørt natur styrkes, ikke gjøres svakere. I stykket «Farvel Norge» skriver Zapffe:

Der er forskjjel på det å jevne Oslo med jorden - og beslutte at der ikke skal bygges endnu et Oslo midt på Hardangervidda.

Vi må altså utnytte områder som allerede er bebygdt på en bedre måte. På denne måten kan vi redde både stillheten og naturen. Dette burde i høyeste grad gjelde strandsonen, som i mange kommuner er fullstendig nedbyggt. Et byggeforbud i strandsonen burde vært rett rundt hjørnet.

Dessverre blir vi mer og mer fremmedgjort i forhold til natur. Ovenfor har jeg pekt på at vi ikke skiller mellom å være deltager og tilskuer til natur. Det fremmedgjorte mennesket skiller ikke lenger mellom hva som fødes og skapes. Økofilosofen Sigmund Sætreng Kvaløy skriver at naturen er kompleks, og det lagde er komplisert. Med dette mener han at naturen er selvhelbredende (inntil en grense), det lagde går i stykker. Kanskje burde vi tenkt mer på dette i dagliglivet? At det levende har en helt spesiell egenverdi! Helt uavhengig av om det har nytte for oss mennesker eller ikke. Vi er også natur, og helt avhengige av naturen (selv om vi fortrenger det så godt vi kan). Kanskje må vi hente frem Albert Schweitzers etikk om «Ærefrykt for livet»?

I alle fall er det en god øvelse rundt leirbålet å tenke gjennom hva som er skapt og lagd. Selv om mange kunne tenke seg å bytte svigermor med en iPad, så er det noen vesentlige forskjeller her.

Det samme gjelder urørt natur kontra veier og fotballbaner.

Enten det gjelder nedbygging av natur eller liberalisering av motorferdsel, så kommer en stadig tilbake til demokratiet. Demokratiet har store problemer med å ta kortsiktige kostnader for langsiktige gevinster. Enten det nå gjelder stillhet eller klima. Vi mangler gode mekanismer for å tenke lenger enn fire år frem i tid. Kineserne har dette som en del av sin kultur. Den vestlige verden blir bare mer og mer kortsiktig - alt skal gå fortere og fortere. Kanskje vi skulle prøve å tenke litt lenger frem enn de neste 4 årene når vi setter i gang irreversible endringer? De påvirker jo tross alt mennesker og natur i flere generasjoner. Kanskje for alltid. Slik sett vil de ufødte alltid være i flertall...

En annen side ved stillheten er fellesskapet. Alle religioner setter stillheten høyt. I stillheten er det mulig å møtes på tvers av tro og meninger. Børli har skrevet følgende dikt:

*Det nytter ikke med ord.
Det nytter aldri med ord
hvis du vil
si noe.
Vi er flyktninger her i det fremmede
- vårt morsmål er stillhet.*

Stillheten er et felles språk. Ikke bare mellom mennesker, men også mellom mennesket og naturen. Kanskje er tiden kommet for å lytte mer? Til hverandre og naturen. Vi er født med to ører og en munn. Muligens er det fordi vi skulle lytte dobbelt så mye som vi snakker...

Jeg tror at det er mye viktigere å ta vare på stillheten, enn å sikre at hele verden har tilgang på McDonalds i nærmiljøet. McDonalds kan være et godt bilde på hastighet, effektivitet og en larmende fornøyelse. For nesten 100 år siden skrev Fridtjof Nansen følgende i sin «*Tale til ungdommen*»:

"I dette larmende samfunn blir ungdommen mer og mindre virvlet med i fornøysessyken; de glir av sted på gleden og nydelsenes glitrende bølger og får aldri tid til å dukke under den glinsende flate, ikke tid til å finne seg selv, sin egen personlighet. Det er sjelden eller aldri de får stanse og stå ansikt til ansikt med den store stillhet. Lære den intense glede ved det enkle naturliv, det vi nå engang stammer fra, og ikke minst gleden ved nøysomhet."

Jeg lurer på hva Nansen ville sagt om «den store stillhet» i dag? Før firefelts motorveier, snøscootere og kjøpesentra. De 100 siste årene har kostet mye natur og mye stillhet. Levestandarden har økt kraftig, mens livskvaliteten flatet ut for flere tiår siden. Kanskje er det på tide å rette fokuset mot livskvaliteten og stillheten? Mens det ennå er tid! Børli skriver nemlig i sitt stykke «*Levende stillhet*»:

Det kommer for meg at det er seint på jorda. At dette navnløse livet som jeg står her og kjenner som en lykke i meg, er dømt til undergang. Jeg ber mine sanser våke, leve og oppleve mens det ennå finnes urørt natur, levende stillhet. For i fremtiden vil teknikken og mekaniseringen skru sin jernjomfru sammen og kvele mennesket langsomt.

La oss håpe det fortsatt er tid! At vi er mange nok som ser stillhetens umistelige verdi. I den pågående debatten om motorferdsel argumenteres det med lokal forvaltning av snøscootere. Men, dette handler om noe helt annet. Om å se naturens egenverdi og stillheten som en umistelig ressurs.
