

Erling Kagge

Stilhed i støjens tid

glæden ved at lukke verden ude

People Press

2017

Pris 99,95 kr

Bogen er en lille hard-cover bog med et smukt omslag og med en skrift-størrelse, der gør den let at læse. Bogens forfatter, Erling Kagge, har rejst verden rundt og har oplevet stilhed mange forskellige steder - bl.a. på Antarktis.

Han oplevede, at jo mere stille der var i naturen, jo mere hørte han. I modsætning til hjemme, hvor der er så mange lyde, at enkeltlydene forsvinder. Han forsøgte at overbevise sine døtre om, at verdens hemmeligheder skjuler sig i stilheden, men den køber de ikke. Når han ser tilbage, husker han sine børn som spørgelystne, men han oplever, at de i dag er mere fyldt med *ambitioner end med spørgelyst*.



Erling Kagge stiller 3 spørgsmål:

- **hvad er stilhed?**
- **hvor er den?**
- **hvorfor er det vigtigere end nogen sinde?**

Han forsøger at komme med 33 svar bl.a. ved at inddrage forskellige filosoffer, forfattere, komponister og malere. Når der tales om "stilhed", ligger der en dybere mening med dette ord. Med stilheden følger der i følge Bagge, en stærk kraft til at undre sig, som han ser som et mål i sig selv. Men måske er det netop derfor, at mange frygter stilheden og fylder omgivelserne med musak?

Vi sætter musik på, hører radio, tjekker mails, sender SMS i stedet for at lukke øjenene og holde verden ude et øjeblik. Kagges oplevelser på indlandsisen, hvor han ikke havde nogen at snakke med, var følelsen af at være til stede eget liv. Bagge er på udkik efter den oprindelige og autentiske ro, hvor man giver sig selv lov til at dvæle - en ro som han oplever bl.a. ved at bevæge sig.

Men lyd er ikke bare lyd. To lyde kan være lige kraftige, den ene er signal på et banalt dagligdags gøremål, den anden på en autentisk urkraft.

- Stilhed kan signalere mange stemninger:
- betryggende
- ubehagelig
- en berigende kraft
- skræmmende
- venlig
- ekskluderende

Kagge jagter roen i sig selv. Det handler ikke om at vende verden ryggen, men at se verden tydeligt, holde kursen og at elske livet. Stilheden er eksklusiv og luksuriøs, men det er noget, vi skal *lære* vores børn og måske også os selv. Et praktisk greb om stilheden giver os et rigere liv og en dybere oplevelse. Stilhed er gratis og i følge bogen giver stilheden mulighed for et bedre, længere og raskere liv. Men det er ikke bare noget man får, man skal *lede efter det og være bevidst om det*. Måske er det som vores normaltilstand er blevet kaos?

Kedsomhed er godt, så man kan stoppe op og fundere over det, man er i færd med. Støj er forbundet med uro, aggressivitet, skænderi og vold. Stilheden rummer kvalitet, men bliver i højere og højere grad den nye luksustilstand, men desværre også en undervurderet væren. Bogen kommer ind på moderne medier f.eks. hvordan vi forholder os til en skærm, hvor vi havner i et dopamin loop, der venter på den næste mail eller SMS. App skaber afhængighed. Dopamin i hjernen higer efter mere af samme slags. Denne nye afhængighed er at sammenligne med "Det nye opium", som er en del af firmaers forretningsstrategier. Teknologien er blevet vigtig i vores samfund, men det er nødvendigt at holde fast i forholdet mellem dig og mig - at tale og lytte, men også at kunne tie sammen. Kommer vi til at ofre vores frihed i vores iver efter at bruge teknologien? Mystikeren Rumi skal have sagt: " Nu vil jeg være stille og lade stilheden skille sandheden fra løgn".

Kagge tror på, at man kan finde stilheden ved at lade elektronikken blive hjemme og rejse indtil der er øde omkring en. Der er ingen trylleformularer, men det føles godt at undre sig på egen hånd.

Denne bog handler på den ene side om stilheden, men også om fordybelsen og evnen til at undre sig, samt en afstandtagen til informationssamfundets " væren på hele tiden" . Måske skal du finde/ genfinde/ lære stilheden at kende og finde klogskaben og roen som værdifulde indgange til et rigere liv.

Det er en lille, letlæst, klog bog, hvis indhold vi har ekstremt brug for i vores verdens kakofoni af støj. Det er som oftest undervurderet eller overhovedet ikke medtænkt, hvad støjen gør ved os set med sundhedsøjne. Læs denne bog som voksen, lær af dens budskab og giv denne levemåde videre til de børn, du kender.

Vores verden er mere og mere fyldt med støjende events, hvor andre sætter rammerne og de unge bare er med til at frembringe støj og uro. Måske er verden på vej mod en afgrund? Det siger bogen ikke, men på sin smukke måde siger den, at stilheden er vigtigere end nogensinde.

Birgitte Franck