

# Stilte



Stilte loutert. Stilte brengt je dichterbij jezelf. Spiritueel coaches als Eckhart Tolle en Miek Pot schrijven erover. En er zijn georganiseerde stilltereizen zoals die van reikimaster Toña Wong Chung. Vier dagen in stilte door de Wadi Rum woestijn: eindeloos veel zand, gedachten die door je hoofd stuiteren en hé, het is hier helemaal niet stil!

Door **Monique Jansse** Kaders **Pay-Uun Hiu**

De bedoeïen loopt in zijn lange witte jurk en zijn rood-wit geblokte hoofddoek door de eindeloze zandvlakte. Wij wandelen achter onze gids aan als een stille sliert. Mijn gedachten knopen zich onophoudelijk aan elkaar vast. Ik zie een kamelenspoor, denk aan een collega die mij laatst iets over kamelen vertelde, denk aan mijn werk en zo gaat het maar door.

Ik stel me mijn gedachten voor als rode gasballonnen. Ik laat er een op, die stijgt naar de hemel, maar onderweg raakt zijn touwtje verstrikt in dat van een tweede ballon die verder stijgt. De ballonnen raken altijd weer verstrikt. Geen gedachte staat op zichzelf. Ik had gehoopt dat ik hier meteen tot diepere inzichten zou komen, maar er draven vooral koetjes en kalxies door mijn hoofd.

De Nederlandse reiki-master Toña Wong Chung, die tien jaar ervaring heeft als healer, organiseerde al diverse stilltereizen in binnen- en buitenland. Bevangen door de stilte en weidsheid van de Wadi Rumwoestijn in het zuiden van Jordanië, besloot zij hier haar decor voor haar volgende reis te kiezen. Zij stelde een team samen van vier begeleiders – ieder met zijn of haar eigen specialiteit in reiki, healing, reading en massage – om ons als groep te ondersteunen wanneer wij vier dagen van onze reis in stilte doorbrengen.

'Het belangrijkste doel van stil zijn', vertelt Toña, 'is dichterbij je eigen kern te komen door je verbinding met anderen los te laten. Zo ontstaat ruimte voor het onderbewustzijn om te spreken. Deze dagen mag je alle beleefdheden laten varen en heel egoïstisch alle tijd aan jezelf besteden. Je hoeft oogcontact niet spastisch te vermijden, maar zoek het ook niet op.'

Met een Tibetaanse klankschaal luidt de eerste avond de stilte officieel in. De schaal galmt nog lang na in mijn oren, als het beginsignaal van een belangrijke wedstrijd. Een wedstrijd zonder winnaars of verliezers. Vier dagen lang leg ik mijn tong stil. En daarmee hopelijk ook de continue gedachtenstroom die mij dagelijks als een wervelwind van hot naar her stuurt. Mijn laatste woorden deel ik met de groep. Over de opwindende en spanning die ik voel in mijn buik. Ook al ben ik al op de plaats van bestemming aangekomen, mijn reis gaat nu pas echt beginnen. Het kampvuur gaat langzaam uit. Onze laatste woorden vervliegen onder een deken van sterren.

Het niet praten gaat me in eerste instantie vrij gemakkelijk af. Ik ken de andere vijf deelnemers nauwelijks, dus voel ik ook geen behoefte over van alles te praten. Maar ik moet erg wennen aan het laten varen van beleefdheden. Niet glimlachen als ik iemand op weg naar de wc's tegenkom en ook geen welterustenknik naar mijn tentgenote voor het slapen gaan. Ik ben alleen nog maar met mezelf.

De dag begint vroeg. Om vijf uur staan we al op ons matje buiten, voor yoga- en meditatieoefeningen bij het opkomen van de zon. De lucht is fris en diepblauw. Tijdens de meditatie krijgen we het thema van de eerste dag mee:

aandacht in het midden. Dat betekent weg uit je hoofd, uit je malende gedachten en terug naar je kern.

Het lukt voor geen meter. Mijn gedachten zijn levendiger dan ooit. 'Na de yoga ga ik douchen, dan ontbijt, dan wandelen, lunch, healingsessie en dan... vijf uur lang vrij tot aan het eten. Vijf uur! Wat zal ik dan gaan doen?' En hoe vertel ik nu dat het wc-papier op is?

En hé, het is hier helemaal niet stil. Ik hoor de motor van een jeep, de stemmen van de bedoeïenen van ons tentenkamp, knarsende stenen onder slippers op het pad. Dan herinner ik me de woorden van Toña. 'De echte stilte laat zich vinden in jezelf, niet in je omgeving.'

Deze innerlijke stilte lijkt tijdens onze eerste groepswandeling nog ver te zoeken. De stilte om me heen werkt eerder als luidspreker van mijn onophoudelijke gedachten. Ik concentreer me op wat ik hoor, zie en voel. Zwartblauwe torren, witte hagedissen, sporen van kamelen, geitjes, insecten. Een kraakheldere blauwe hemel zonder enig vliegtuigspoor. Maar bij alles wat ik zie, kijken mijn gedachten mee.

Pas de tweede dag wordt het stiller in mijn hoofd. Tijdens de wandeling neemt de gids ons mee naar een adembenemend uitzicht-

## John Cage

Stilte in de strikte betekenis van het ontbreken van geluid bestaat niet. De Amerikaanse avantgardecomponist John Cage (1912-1992) bezocht in 1951 een gegarandeerd geluidsdichte kamer in de Harvard Universiteit en hoorde toch twee geluiden, een hoog en een laag. Volgens de technicus had Cage zijn eigen zenuwstelsel en bloedsomloop gehoord.

Cage verwerkte die ervaring in zijn driedelige compositie '4'33"' uit 1952. Pianist David Tudor gaf tijdens de première een exacte uitvoering van het stuk, dat wil zeggen hij raakte 4 minuten en 33 seconden geen toets aan en maakte ook geen enkel ander geluid. Toch was het toen niet helemaal stil. Er waren geluiden van mensen in de zaal die zich hoorbaar steeds ongemakkelijker voelden,

geluiden van buiten – geluiden van overal. Aanvankelijk was Cage op zoek geweest naar het complete stiltepunt, het oog in de orkaan waarin alle emotie, alle kleur, alle beweging tot stilstand is gekomen. Iets dat vergelijkbaar zou zijn met de witte schilderingen van Robert Rauschenberg. Maar zijn ervaring in de geluidsdichte kamer veranderde dat radicaal. 'Er is niet zoiets als een lege tijd. Er is altijd iets te zien, iets te horen', concludeerde Cage. Zijn antwoord was het accepteren van elk geluid in zijn compositie. Zonder voorkeur, zonder keuze, zonder vooropgezet plan. Als willekeurige gedachten die komen en gaan.

John Cage: Silence. Lectures and Writings. Marion Boyars London. ISBN 0-7145-1043-2

Het doel is dichterbij je eigen kern te komen

punt over de enorme zandvlakten en woestijnrotsen van de Wadi Rum. Hier voel ik hoe ik in stilte mijn ervaring met anderen kan delen. Beter zelfs, omdat onze woorden de schoonheid niet overstemmen. Een groot geluksgevoel overvalt me. Het is prettig toeven met mezelf, merk ik zomaar.

De reikbehandelingen van Toña en haar man Marcelino helpen me de wind in mijn hoofd te temmen. Ze leggen hun handen op mijn ogen, mijn slapen, mijn hals, steeds lager tot aan mijn buik. Ik voel een aangename warmte en zweef tussen het hier en nu en mijn dromen. Alsof de stilte in me bezinkt. Als ze klaar zijn, heb ik het gevoel van heel ver terug te moeten komen.

Daarna heb ik behoefte het kamp te verlaten en klim naar een uitstekende rots waar ik als de vader van de Lion King de woestijn kan overzien. Wat zal ik eerst doen? Tekenen of schrijven? Lezen wordt deze dagen afgeraden, omdat dat je weer weg kan halen bij jezelf. Ik krabbel wat in mijn dagboek.

En dan overvalt een lichte paniek me. Wat moet ik nog vier uur op deze steen doen? Ik ga liggen op de rots en probeer me te ontspannen. En al mijn gedachten mee te geven aan de wind. Ik hoop stiekem op enorme doorbraken en verdiepingslagen, maar tot nu toe voel het als een kabbelend bergbeekje. Pas als de zon ondergaat, realiseer ik me dat dit de eerste zonsopgang is die ik echt alleen beleef zonder 'mooi hè' tegen een medegenieter te roepen. Ik denk aan de jonge Amerikaan Christopher Mc Candless uit de film *Into the Wild* die de eenzaamheid opzocht in de wildernis van Alaska: *Happiness is only real if shared*. Is dat zo? Ik denk het wel.

De volgende keer dat Toña haar handen op me legt, zweef ik helemaal niet. Plotseling herbeleef ik het auto-ongeluk dat me op mijn vijfde overkwam. Ik werd geschept door een auto en schaaftte mijn hele been open dat zwaar geïnfecteerd raakte. Ik lag een maand in het ziekenhuis, waarvan een deel in isolatie. Nooit had ik dit als een traumatische ervaring bestempeld, maar nu voel ik de angst van toen levensecht. Ik besef hoe bang ik ben geweest in die kamer en lijk met terugwerkende kracht mijn emoties rondom deze gebeurtenis door te maken.

's Avonds bij het kampvuur maken we ge-

bruik van een ritueel van de Indianen: de *talking circle*. Deze *circle* is de enige uitzondering op de stilte van deze dagen. Wie wil zeggen pakt de *talking stick* (in dit geval een grote veer) en voert het woord. De rest luistert. Wie spreekt, spreekt uit het hart en deelt zijn gevoelens met de rest. Voor ik het weet ligt de

## Miek Pot

Stilte is soms een te ringherrie. Een ooverdovend kabaal van gedachten en emoties. Om knettergek van te worden. Maar het is niet de stilte die je gek maakt. 'Zodra je in stilte gaat zitten, kom je bijvoorbeeld in contact met je onrust', schrijft spiritueel coach en trainer Miek Pot in haar recent verschenen boek *De grote stilte*. Miek Pot verbleef 12 jaar in een kartuizerklooster, in eenzaamheid en stilte. Een wild studentleven in Leiden bracht haar niet wat ze zocht en na wat omzwervingen langs diverse kloosters – onder meer in Calcutta bij moeder Teresa – trad ze in bij het klooster Marche-les-Dames in de Ardennen. Er waren twee liturgische diensten per dag; verder zag en sprak ze niemand. Stilte, ervoer ze daar, is de sleutel tot je hart. 'Stilte stelt ons in staat te herinneren. (...) Zolang we blijven denken, praten en doen beper-

ken we de stille oneindige ruimte in ons. Stilte is letterlijk: plaats maken voor.' In eerste instantie kunnen dat de dingen zijn die je hebt weggestopt, waar je liever geen plaats voor hebt. Nare ervaringen, zelfafwijzing, gebrek aan zelfvertrouwen, eigenliefde, schuldgevoelens. 'Houd er rekening mee dat je op de weg naar binnen een dieptepunt kunt ervaren, vergelijkbaar met een depressie', schrijft Pot. 'Maar laat je daardoor niet afschrikken en ga erdoorheen. (...) De stilte op haar beurt helpt je weer om volledig in het reine te komen met jezelf. Uiteindelijk werpt het zijn vruchten af. Een vijand wordt een vriend.'

Miek Pot: *De grote stilte*. Uitgeverij Ten Have. ISBN 978 90 790 0122 0  
Miek Pot: *Naar het hart van mijn ziel*. Uitgeverij Ten Have. ISBN 978 90 7900121 7.

Ik zweef tussen het hier en nu en mijn dromen

veer in mijn hand en hoor ik mezelf deze ervaring uit mijn jeugd vertellen. Nooit had ik kunnen bedenken dat mijn doorbraak van de week in mijn auto-ongeluk zou liggen.

De laatste dag voel ik me opgeruimd, rustig. Ik wandel uren achter de gids aan door de woestijn in een perfect ritme met mijn ademhaling. De rode ballonnen van mijn gedachten stijgen nog steeds op, maar ze raken niet meer verstrikt in de draadjes van andere. Ze vliegen omhoog tot ik ze niet meer zie. En dan is er leegte. Totdat er weer eentje komt. Ik kijk eraan en laat hem langzaam wegglijden.

De wind is gaan liggen. In mijn hoofd dan. Terug in het kamp steekt de echte wind zijn kop op, steeds harder. Ik kan geen onderscheid meer maken tussen de woestijn en de lucht erboven. Het is één grote gele wolk geworden. En ik kan nergens heen behalve naar mijn tent. Ook daar zit alles onder het stof. Het waait dwars door de geitenharen doeken heen. Mijn lenzen branden in mijn ogen. Mijn lakenzak lijkt mijn enige veilige heenkomen, maar zelfs daar dringt het stof nog doorheen.

Ik vervloek deze zandbak, de droogte, het stof. Weg is mijn innerlijke rust. Opeens denk ik aan mijn intenties voor deze reis: buigzaam leren zijn, controle loslaten, overgave aan het leven. Ik sluit mijn ogen, laat het rode stof over me heen komen en luister naar mijn ademhaling. Ik geef me over aan de wind en laat hem gaan. Net zolang tot hij vanzelf gaat liggen. Buiten, maar vooral van binnen.

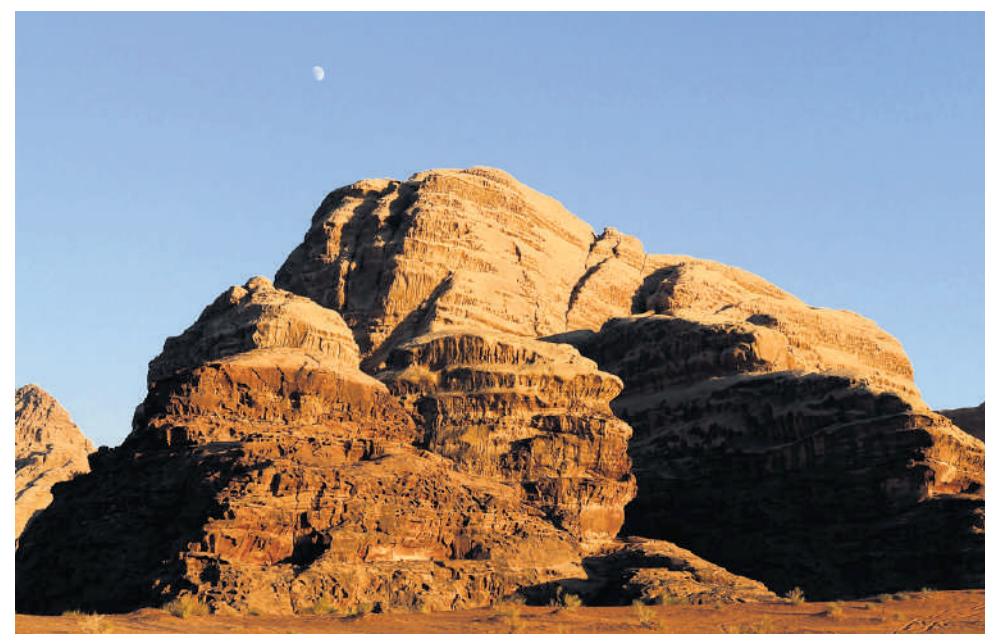


## John Francis

'Planetwalker' en milieuactivist John Francis (1946) sprak van 23 februari 1973 tot 22 april 1990 geen woord. Al eerder, in 1972, besloot hij naar aanleiding van de olieramp in San Francisco – toen twee tankers op elkaar botsten en ruim 3 miljoen liter olie in zee en op de stranden stroomde – geen gemotoriseerd verkeer meer te gebruiken. Moegestreden van alle discussies die hij daarover voerde, gaf hij zichzelf voor zijn verjaardag een dag niet-praten cadeau. Het werden uiteindelijk 17 jaren. 'Ik had 27 jaar elke dag gesproken en dan opeens een dag niets zeggen – dat was een shock. Toen ik met praten stopte, hoorde ik nog steeds alle conversaties in mijn hoofd, de interne dialogen. Heel irritant. Die gingen maar door. 'Ik wilde zeg-

gen dat..., maar toen zei hij... en ik had moeten zeggen...' en zovoort. Op dat moment realiseerde ik me dat ik altijd maar doorpraatte. Elke dag. Ik had altijd wat te zeggen, ik hield nooit op. Het was zo'n opluchting om dat niet meer te doen. In feite luisterde ik helemaal niet.' Pas toen het stil werd, kon Francis weer luisteren. Naar de anderen en vooral naar zichzelf. 'Ik was vaak alleen onderweg, maar ik voelde me gek genoeg eenzaam voordat ik op-hield met praten. Toen zocht ik gezelschap om niet alleen met mezelf te hoeven zijn, nu maakt het me niet uit.'

John Francis: *Planetwalker. How To Change Your World One Step At A Time*. Elephant Mountain Press. ISBN 0-9760192-05



Foto's Raymond Rutting / de Volkskrant