

Op zoek naar stilte



Tot jezelf komen en nadenken over wat je echt wilt, gaat het beste met zo weinig mogelijk geluid om je heen. Maar stilte is schaars dus kiezen steeds meer mensen ervoor om even alles stop te zetten. Ze gaan mediteren in het klooster, een weekend naar een stil vakantiepark of op stiltereis, zoals journaliste Stephanie Bakker. In de Sinai woestijn ontdekte zij de heilzame werking van vijf dagen niet praten.

Stilte associeerde ik lang met mijn vader. Als we met het hele gezin aan tafel zaten, stak hij soms middenin een gesprek zijn wijsvinger in de lucht: 'Ssstt, moet je horen'. Wij keken om ons heen. Kwam er iemand aan? Hoorden we muziek in de verte? Een feestje? Als de twijfel toesloeg, zei hij: 'Lekker stil, he?' Woest werd ik ervan. Ik hield niet van stilte. Zelfs in bed had ik een walkman op. Pas de laatste jaren stoort ik me aan geluid. Aan de buurman die altijd met boren begint op het moment dat ik mijn yogamat uitrol voor een serie zonnegroeten in de tuin. Of aan hordes gemeentewerkers die zelfs in de lente met bladblazers door de wijk razen. Nog nooit hadden zoveel mensen last van geluid als de afgelopen jaren, blijkt uit onderzoek van TNO en het Rijksinstituut voor de Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Naar schatting 3,7 miljoen Nederlanders ondervinden ernstige hinder van het wegverkeer. Maar liefst 900 duizend mensen kunnen 's nachts niet slapen vanwege brommergeronk. Op de tweede plaats in de geluidshinder top tien: herrie van burens en vliegtuigen.

Een te hoge geluidsbelasting kan op de lange duur leiden tot gezondheidsproblemen volgens de Nederlandse Gezondheidsraad. We ervaren geluid namelijk net als onze voorouders als potentieel alarmsignaal dat het *fight or flight* mechanisme moet aanwakkeren. Af en toe een adrenalinestoot is niet erg, maar bij langdurige geluidsoverlast kunnen deze stressreacties

leiden tot een verhoogde bloeddruk en daarmee tot hart- en vaatziekten. Bij kinderen kan geluidsoverlast leiden tot een verminderd prestatievermogen.

Op de vlucht voor de lawaaimachine en de eigen druk-druk-druk mentaliteit zoeken we in de vrije tijd massaal de stilte op. Om hoeveel mensen het gaat, is niet onderzocht. Gekeken naar de opmars van de vele stilte-initiatieven kunnen het er niet anders dan veel zijn. Behalve het klooster kan de moderne stiltezoeker bijna elk weekend wel ergens terecht voor een retraite, stiltewandeling of bezinningsbijeenkomst zonder religieuze tint. Dwars door het centrum van Amsterdam loopt een stil wandelpad, Schiphol huisvest een stiltecentrum en Limburg heeft een stil vakantiepark (zie kader). Toña Wong Chung van Healingspace organiseert al jaren stiltereizen en ook zij merkt een toename in de vraag. Behalve stiltereizen naar de woestijn organiseert ze sinds kort retraites in Limburg. De nomadententen worden verruild voor een hoeve op het platteland, het programma is hetzelfde: yoga, meditatie, stille wandeltochten en vooral veel tijd voor rust en reflectie. De reden om deel te nemen is vrijwel altijd gelijk: uit de hektiek stappen, op adem komen en met een leeg hoofd en een schone lei terug naar huis. 'Deelnemers willen hun gedachtegang afmaken, iets een keer helemaal doordenken. Normaal storen we onszelf door almaar te praten,' aldus Toña.

Dat verlangen naar rust en stilte, iets anders is dan daadwerkelijk zwijgen en niets doen, beseft ik me pas als ik op een zandduin middenin de Sinai sta. De jeeps die ons naar het kamp in de woestijn hebben gebracht, verdwijnen surfend en slippend in het losse zand. Met elke meter die ze van ons verwijderd raken, stijgt de spanning. Vijf dagen niet praten. Zou het moeilijk zijn? En hoe zit het met de inzichten uit het onderbewuste die opborrelen als je stil bent? Is het een kwestie van gewoon lang genoeg je mond houden of is de verlichting voorbehouden aan een enkele geluksvogel? Telefoons gaan uit, boeken verdwijnen in de tassen. Alles wat afleidt van het innerlijke proces wordt deze dagen afgeraden. Zelfs non-verbale communicatie onderling. Dat betekent niet seinen tijdens het eten dat de humus jouw kant op moet en geen kopjes thee voor elkaar inschenken. Hoe maak je dan duidelijk dat het wc-papier op is, vraagt iemand. Dit soort prangende vragen kun je kwijt in een vragenbox, zegt Toña:; indien nodig krijg je antwoord op een briefje. Ze drukt ons op het hart dat we hier voor onszelf zijn, niet voor anderen. 'Door de verbinding met anderen los te laten en stil te zijn, komen er gevoelens en emoties boven die in het dagelijks leven overstemd worden door drukte en onrust.' Als de huisregels duidelijk zijn, luidt ze met een klankschaal de stilte in. De gong resoneert tussen de rode rotsen alvorens de echo in het niets verdwijnt. De stilte valt als een deken over ons heen. Om ons heen is overal zand en wij zitten er middenin, als korreltjes zo klein. De komende dagen is ons leven gereduceerd tot een matje op de grond, de sterrenhemel om onder te slapen, een rots om tegenaan te kruipen en een vuurtje waarop de bedoeïenen de maaltijden voor ons maken. De enige luxe is een westers toilet, verscholen achter dekens van kamelenhaar. Het leven zonder luxegoederen bevalt me meteen goed: wat een bevrijding om zonder spiegel en lipgloss op te staan! Zonder zorgen over mijn kledingkeuze schuifel ik 's ochtends in joggingbroek naar de yogaplek. We doen zonnegroeten in het zand, meditatie in de slaapzak en we blijven liggen in de ochtendzon tot ons lichaam de koude woestijnnacht is vergeten. Niet praten is moeilijker. *Happiness is only real when shared*, schrijft Christopher Mc Candless in zijn dagboek als hij in de film *Into the Wild* alleen in de wildernis van Alaska zit. Is het waar? Ik weet het niet.

Er is tijd genoeg om over deze vraag na te denken. Los van een paar bakens zoals de wandeling door de woestijn en de maaltijden hebben we de dag aan onszelf. En dat vind ik misschien wel het moeilijkst. Nietsdoen. Waar ik thuis droom van een lange lome middag voor mij alleen, tel ik hier na even mijmeren op een rots de uren tot het diner. Ik heb pagina's met overpeinzingen in mijn dagboek genoteerd en het is te warm om te slapen. Reisgenoten verhuizen van de ene naar de andere rots. In de zon, uit de zon, even mediteren en weer een rondje wandelen. Een van de deelnemende heren paradeert voorbij. Hij heeft het zichtbaar gezellig met zichzelf. Bij een rots begint hij stenen te stapelen. Dan sleept hij zijn matje naar de rots en gaat pontificaal in zijn 'nest' zitten alsof hij zijn territorium wil afschermen. Zal ik ook buiten gaan slapen? Bij welke rots dan? Is dat niet te dicht in de buurt van de rest? Ik

realiseer me dat ik telkens als het stil dreigt te worden in hoofd weer opnieuw lawaai creëer. Ben ik soms bang voor de stilte?

Stilte brengt de geoefende stiltezoeker dichterbij zichzelf, maar beginners ervaren vooral hoe onrustig ze zijn, zegt Brigitte van Baren van Innersense, een bureau dat zingevingstrainingen verzorgt in het bedrijfsleven. Een gemiddelde westerling produceert dagelijks 120 duizend gedachten (vijftien jaar geleden waren dat er 80 duizend) en omdat er tijdens een stilleretraite weinig afleiding is, krijgen die gedachten opeens volop de ruimte om zich te openbaren. Maar uiteindelijk temt stilte de geest, verzekert ze. 'Het menselijk brein is als de Nederlandse lucht op een regenachtige dag. Het wolkendek lijkt massief, maar in een vliegtuig zie je dat de zon schijnt achter de wolken. Gedachten zijn net als de wolken een dunne laag in het bewustzijn. Daarachter ligt het gebied waar de werkelijke wijsheid vandaan komt: de stilte.' Zo bekeken is het effect van stil zijn en nietsdoen vergelijkbaar met dat van meditatie. Tijdens mediteren verandert de activiteit van de hersengolven. De meeste mensen produceren negentig procent van de tijd bètagolven. Typisch voor deze staat zijn emoties als stress, verlangen, actie, angst en verwarring. In ontspannen toestand – bijvoorbeeld door te mediteren of door stil te zijn – gaan de hersenen een lagere golfen produceren: de alfa-golven. Uit onderzoek blijkt dat deze alfa-golven zorgen voor een rustig en helder gevoel. In deze staat kunnen mensen goed leren, onthouden en creatief zijn. Het is niet voor niets dat de beste ideeën onder de douche komen of in de supermarkt, dit zijn de momenten dat je even niet nadenkt.

Volgens Toña kost het twee etmalen om de diepere laag van het bewustzijn te bereiken. Prompt halverwege de tweede dag word ik overvallen door een gelukkig gevoel. Ik amuseer me op een rots met een kinderspelletje: welke figuren zie je in de rots? Tussen de kamelen, kikkers en een dikke boeddha die over ons waakt, verschijnen opeens de gezichtjes van mijn kinderen. Ik mis ze. Maar niet zo dat het pijn doet. Zij zijn daar, ik ben hier en het is goed zo. Ik kan genieten van het moment, jubelt het in mij. Weg bezinningsmoment. Maar er is wel iets veranderd. Ik merk dat ik steeds minder de drang voel om mijn observaties met anderen te delen. De zandduinen zijn prachtig, maar in stilte geniet ik er nog intenser van. Het lijkt wel alsof al mijn zintuigen beter gaan werken. Goed, soms is het onpraktisch. Zoals die keer dat ik met een scheur op mijn bil wandelde, vlak voor de gids, een vrome moslim. 'Had je dat niet kunnen zeggen', had ik mijn groepsgenoten anders toegebeten. Maar wat had ik eraan gehad? Het kamp was nog twee uur lopen en ik had me alleen maar druk gemaakt zonder dat ik er wat aan had kunnen doen.

Telkens als mijn gedachten willen ratelen, brengt het uitzicht op de woestijn me terug in het nu. Zou dat de reden zijn waarom zoveel retraites in het buitenland plaatsvinden? Yoga in de zon is fijner dan in de druilerige regen, maar de natuur en afzondering doen ook hun werk volgens de Amerikaanse leiderschapsdeskundige Joseph Jaworski. In het boek *Synchroniciteit* schrijft hij dat de meeste mensen hun blokkades niet opheffen omdat ze het idee hebben dat ze toch nooit een wezenlijke verandering tot stand kunnen brengen. Ze zien de mogelijkheden liever niet onder ogen omdat het te confronterend is. Een wilderniservaring, zo ontdekte hij, kan de doorbraak betekenen. Door mensen uit hun comfortzone te halen en te confronteren met zichzelf en hun tekortkomingen worden ze psychisch, fysiek en spiritueel sterker. Ook mijn leven ziet er vanaf een rots op of de rug van een kameel opeens heel anders uit. Tijdens de laatste dag zie ik het opeens haarscherp. Hoe ik altijd bezig ben met plannen maken, doelen halen en onderweg zijn naar het volgende project. Zelfs als ik er wel ben, ben ik met mijn hoofd ergens anders. '*Life is what happens to you when you're busy making other plans.*' John Lennon zong het ooit en hij had groot gelijk. Die avond verbrand ik mijn oude overtuigingen en angsten in het kampvuur en ik spreek de wens uit de kracht die ik heb opgedaan in de woestijn te gebruiken om er voortaan echt te zijn voor mezelf en mijn gezin.