



Stilte graag

Journalist Lydia van der Weide ging in stilleretraite. Zeven dagen zonder gesprekken, zonder leesvoer én zonder telefoon. "De enige onderbreking nu is de steeds terugkerende gedachte: hé, even een foto maken."

TEKST LYDIA VAN DER WEIDE



DAG 1

De Griekse taxi-chauffeur die me naar de luchthaven van Thessaloniki rijdt moet onbedaarlijk lachen. Ik heb hem

zojuist verteld dat ik na een paar dagen flexwerken aan de kust nog niet naar huis vlieg, maar mijn Nederlandse groepsgenoten ga ontmoeten om samen een stilteretraite te doen. De innemende Griek moet er niet aan denken, zeven dagen zwijgen. 'Ik zou de hele tijd rare streken uithalen', bekent hij. 'En op dag drie ontsnappen!' Ik lach met hem mee. Want eerlijk gezegd ben ik best nerveus. Het leek zo leuk: eindelijk eens écht rust. Maar zal ik me niet vreselijk gaan vervelen? Als de groep en organisator Toña Wong Chung van Healing Space aankomen heb ik welgeteld vijf minuten om kennis te maken. Dan stappen we in ons busje en gaan de stilte in. Na een paar uur klimt het busje over smalle wegen omhoog naar een huis waar ik spontaan *Ik Vertrek*-kriebels van krijg. Wat een paradijs! Maar gaat dit wel zo hemels worden? Bij het eten word ik zo ongemakkelijk van het tikkende bestek in de verder doodse stilte dat ik naar mijn eigen kamer vlucht. Op het terras met prachtig uitzicht geniet ik van de maaltijd. Jammer dat ik het binnen zeven minuten op heb. Nog 83 minuten tot de yoga-sessie. Wat nu? Mijn telefoon heb ik ingeleverd, net als mijn MacBook Air en mijn boeken. Even wandelen dan maar? Dan haal ik tenminste mijn dagelijkse 10.000 stappen. O nee! Zonder mijn iPhone wordt er niets geregistreerd. Zuchtend staar ik naar de horizon. Waar ben ik aan begonnen?

DAG 2

Bij zonsopgang sta ik slaperig in de yogazaal. Na een serie oefeningen doen we een geleide meditatie. Ik val



'Een huis waar je spontaan *Ik Vertrek*-kriebels van krijgt.'

'Stiekem gluur ik naar mijn groepsgenoten, zelfs oogcontact is niet de bedoeling'

prompt in slaap. Bij het lekkere ontbijt wordt er alleen kruidenthee geschonken, dus echt wakker word ik pas als we door de adembenemende natuur wandelen. Samen met Dora, onze Griekse gastvrouw, en haar hond Takis. Wat is het mooi hier. Als ik nog niet stil zou zijn, zou ik er stil van worden. Als we een half uurtje pauze hebben val ik in het gras opnieuw in slaap – en als we na drie uur pittig wandelen en een heerlijke vegetarische lunch terug zijn, duik ik weer mijn bed in. Ik snap niet waar die intense moeheid vandaan komt, maar ik geef er lekker aan toe. De grootse inzichten moeten nog maar even wachten.

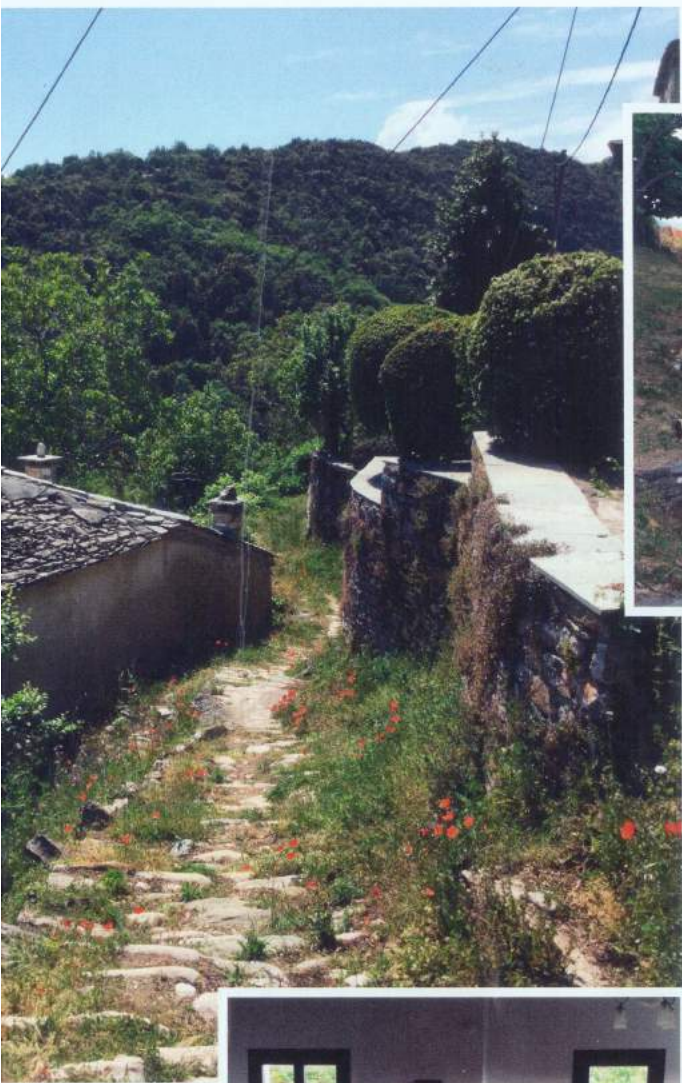
DAG 3

Ik heb me in eeuwen niet zo uitgerust gevoeld. Ik doe fris mee met de yoga en geniet opnieuw van de wandeling die we maken. Nooit geweten dat Griekenland zo groen kon zijn. Het is heerlijk om rustig te lopen, denken, dromen, kijken, zonder dat ik word afgeleid. Dat komt zelden voor: er is altijd wel een stoorzender, of ik loop me vooral druk te maken. De enige onderbreking nu is de steeds terugkerende (tevergeefse) gedachte: hé, even een foto maken.

Stom zeg, alsof iets moois alleen maar mooi is als het wordt vastgelegd of gedeeld. Stiekem gluur ik naar mijn groepsgenoten. Zelfs oogcontact is niet de bedoeling. Maar al praten we niet, het is toch prettig dat ze er zijn. 's Middags krijg ik een healing van Toña, daarna grijzen vier lange vrije uren me toe. Na een uur heb ik al mijn gedachten wel zo ongeveer op een rijtje gezet. Dus besluit ik terug te lopen naar de katten waar we vanmorgen langskwamen. Natuurlijk verdwaaal ik grandioos. Lekker dan, zo zonder Google Maps. Dan beland ik ook nog op een erf waar loslopende varkens wegstuiven en ik word omcirkeld door vier grote, woeste honden. Ik weet te ontsnappen en kom, na ruim anderhalf uur, toch bij de katten uit. Terug bij de lodge – ik loop nu wél in één keer goed – vind ik het jammer dat ik dit avontuur niet kan delen.

DAG 4

Ik merk het meteen bij het opstaan: vandaag zit ik heerlijk in een flow. De yoga gaat goed, over het ontbijt doe ik spontaan 23 minuten en het is



'Mediteren met open ogen, anderhalf uur lang. Ik ben zelden zo relaxed geweest'

zodra er een gedachte opkomt laat ik die meteen weer los. Mediteren met open ogen, anderhalf uur lang. Ik ben zelden zo relaxed geweest.

DAG 5

Vandaag denk ik veel aan mensen thuis. Niet aan mijn vriend, dat zit wel goed. Ik zal blij zijn als ik hem bij thuiskomst weer kan omhelzen, maar verder mis ik hem – tot mijn verbazing – totaal niet. Wie ik wel mis, is een goede vriendin die ik al veel te lang niet meer heb gezien. Drukte, andere levens... Maar dat mag toch geen reden zijn dat het zo is doodgebloed tussen ons? Wat hadden we altijd een lol vroeger. Ik herinner me stapavonden van lang geleden en zit in mijn eentje te lachen. Ja, ik moet haar nodig weer eens appen. Of laat ik eens gek doen: ik ga haar bellen.

DAG 6

De laatste ochtend dat we als groep in stilte over de schitterende paden lopen. Ik had verwacht dat ik opgelucht zou zijn – eindelijk weer dingen delen, eindelijk mijn telefoon terug – maar ik zie er tegen op om straks weer dingen te gaan uitwisselen. Tegen de avond wordt dat sterker. Ik heb heerlijk gewandeld en voel me zo lekker rustig en sereen (een woord dat niet echt past bij de neuroot die ik normaal ben). Maar als ik het pad afloop naar het mooie huis, krijg ik het benauwd. Zo spannend als het

was om uit het contact te gaan, is het nu om weer contact te leggen. Ben ik dan nog wel dezelfde persoon? Als we 's avonds bij elkaar zitten, en mensen om beurten vertellen hoe ze de week hebben beleefd, zakt de onrust. Ik merk hoe vertrouwd mijn groepsgenoten voelen. Bizar, want we hebben de hele week geen woord met elkaar gewisseld. Toch is alsof ik ze door en door ken. We lachen, praten en delen openhartig persoonlijke dingen. Maar als ik 's avonds in bed lig, tolt mijn hoofd en voor het eerst dat ik hier ben kost het me moeite om in te slapen.

DAG 7

Ik heb mijn iPhone terug! Als ik 'm aan zet, stromen er 168 appjes binnen. Ik open alleen die van mijn vriend. De rest komt thuis wel, alsjeblijft. Vandaag gaan we zeilen, voordat we morgen weer afreizen naar de hectiek thuis. Hoe gezellig ook, ik heb regelmatig behoefte om me terug te trekken. Ik voel nu al heimwee naar de fantastische week. Wat een ervaring was dit. Niet alleen heel prettig, maar ook nog eens leerzaam. Ik kan het echt goed met mezelf vinden. Ik ga absoluut proberen deze rust thuis vast te houden. Meer alleen zijn, lekker niks en vooral: weg met die eeuwige telefoon. O ja, en meer wandelen. Maar wél weer met de stappenteller. ■

Meer informatie: bealingspace.nl



'Het is al 11.00 voordat ik voor het eerst aan mijn telefoon heb gedacht.'

al 11.00 uur voordat ik voor het eerst aan mijn telefoon heb gedacht. Ik denk aan heel andere dingen: aan waarom ik toen die ene ruzie had met mijn broer, aan wat ik anders had kunnen doen en in het rustmoment van de wandeling schrijf ik op wat ik hem nog wil zeggen. Aan werk denk ik niet meer, dat lijkt zo ver weg. 's Middags lig ik op mijn terras bij het gefluit van vogels eindeloos naar schapenwolkjes te kijken. Ik volg ze met mijn ogen, en