

Hoe leuk is stilte?

Mijn buurvrouw vroeg, toen ik vanuit een stilte-retraite weer thuis was, of het leuk was geweest. 'Nou ja,..... leuk', zei ik. 'Dat is niet echt het juiste woord'.

Bij iets leuks heb ik toch een ander beeld dan vijf dagen met een groep van zo'n 15 personen in stilte zijn. Maar niet-leuk was het ook niet. Hoe het wel precies was kon ik mijn buurvrouw op dat moment niet vertellen.

Ik weet dat het niet echt aantrekkelijk klinkt om de telefoon niet te gebruiken, geen boek te lezen en alleen in stilte te zitten, loopmeditaties te doen en alleen 's morgens vroeg een klein beetje yoga, ook in stilte uiteraard. Zelfs een 'eet smakelijk', wat zeker het geval was, komt niet over de lippen.

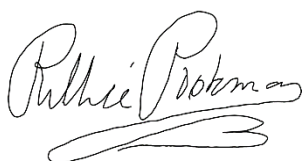
Tegen de regels in had ik toch een boek meegenomen. Uit angst het niet zonder het gebruikelijke dagelijkse stukje leesvoer te kunnen doen. Toch had ik geen behoefte aan lezen. Geen tijd ook, want het programma begon om 6 uur 's morgens tot 9 uur 's avonds. De wat langere pauze na de lunch nam ik graag waar om even te gaan liggen. Mijn rug protesteerde tegen het lange zitten op een meditatiekussentje. Ik was te eigenwijs, of te trots, om op tijd over te gaan op een stoel wat ook heel goed kan.

Het was niet de eerste keer, maar toch weer bijzonder om te ervaren dat je in de loop van de dagen steeds meer tot verstilling komt. Zelfs aan het eind van de retraite, toen het spreekverbod was opgeheven, vond ik woorden nog steeds een stoorzender. Dat terwijl ik toch een grage prater ben. Ik had zelfs in de gezamenlijke deelronde geen woorden voor hoe ik het had ervaren. Ik zat nog steeds in het gevoel waar geen taal voor bestaat.

Het heeft na thuiskomst een aantal dagen geduurd voor ik weer in het ritme was van mailbox openen, werkzaamheden oppakken, het verdriet zien en voelen van de grote ellende die zich over de wereld uitstort, bedenken wat te gaan eten en schrijven. Ik zit er weer in, tezamen met een residu van stilte.

Ik weet zeker dat ik dit jaar niet voorbij laat gaan zonder nog een keer een stilteperiode in te gaan. Het niet spreken betekent niet dat het hoofd niet meer praat. Er ontstaat wel meer afstand tussen het leven en wie en wat je bent. En misschien vind ik dat toch wel het allerleukste wat bestaat.

Hartelijke groet en fijne dag,



Ruthe Prokman

