

Honderd uur ZWIJGEN

Mond dicht, mobiel uit en bezinnen maar. Journaliste Lydia van der Weide stapt in het vliegtuig naar Egypte om vier dagen te zwijgen in de Sinaiwoestijn.

Vanuit het vliegtuigraam zie ik Amsterdam onder me verdwijnen. De stad waar ik elke dag op mijn fiets door het verkeer slalom, rode stoplichten negerend, sms'end, gehaast. Want er wacht een afspraak, een interview, een feest. Of hongerige poezen, die ik brokjes geef terwijl ik de tv aanzet. Mijn lichaam pikt de stress niet meer en om te ontdekken hoe ik daar beter mee kan omgaan, zit ik hier, met tien anderen, in het vliegtuig naar Egypte. Om een kleine week in de woestijn te bivakkeren. Back to basic: slapen in tenten, douchen met een fles water, leven in de natuur. Maar het meeste bijzondere is dat we ruim vier dagen zullen zwijgen. Vier dagen zonder communicatie: niet met woorden, niet met handen, niet met ogen. Thuis verklaarden velen me voor gek. "Jij zonder mobiel, dat red je nooit," voorspelden ze. Want ja, ook die moet uit. Maar ik heb er ontzettend veel zin in. Hoe eng ook – er mag niet eens een boek mee – het lijkt me geweldig om me aan de stilte over te geven en te kijken wat dat met me doet.

Vanaf Sharm el Sheikh rijden we in het donker naar St. Catharina, een van de oudste en beroemdste kloosters ter wereld. Hier slapen we de eerste nacht. We ontwaken in het kale hooggebergte, de zon nog laag aan de strakblauwe hemel. Ik praat wat met de andere groepsleden, iedereen heeft zijn eigen reden de stilte in te gaan. Tijdens de lunch wordt er veel gelachen en plotseling word ik overvallen door paniek. Het is hier schitterend, de sfeer gezellig: waarom kunnen we dit niet een week voortzetten? Meer dan honderd uur zwijgen; het lijkt opeens onoverkomelijk. De paniek wordt heviger als in de jeep naar ons bedoeïenenkamp het bereik van mijn mobiel wegvalt. Maar als ik de magische plek in me opneem waar we vijf nachten zullen verblijven,

wekul ik uitkraam. Het is hier superveilig heeft onze gids bezworen, die zelf ook buiten slaapt. Ik besluit mijn matras naar een plek onder een rots te slepen, vlak achter de grote tent. De adrenaline raast door mijn lijf. Ik, met mijn dwangmatige slaapritueel – oordoppen, slaapmasker, pillen – ga zomaar onder de sterren slapen.

's Avonds laat in mijn slaapzak voel ik me allesbehalve stoer. Het is alsof mijn hart uit mijn borst wil springen. Eerder, tijdens het eten, hebben we geoefend met het zwijgen. Stil schepten we op, stil aten we. Ik werd er een beetje giecheliger van. Na zonsopgang volgde de eerste talking circle, een oeroud indianenritueel dat we elke avond zullen doen. Alleen wanneer je de talking stick – bij ons een grote veer – in handen hebt, mag je iets zeggen. Anderen mogen je niet onderbreken of reageren. Tot slot zongen we een mantra. Na afloop klonk een gong: het teken dat de stilte inging. Als op commando begon mijn hart woest te bonken en liggend onder de immense sterrenhemel, blijft dat doorgaan. Pas op het moment dat ik fantaseer hoe de rots boven me afbreekt en mijn hoofd verplettert vannacht, stopt het. Hoe bizar: zouden mijn vele irreële angsten soms de functie hebben andere, onverklaarbare en grotere angsten te temperen?

Midden in de nacht schrik ik wakker en zie duizenden lichtpunten in de hemel boven me. Toch is het een stuk lichter dan toen ik ging slapen. De naderende zonsopgang? Een tijdje lig ik te wachten op het moment dat we met gezang gewekt zullen worden. Maar het blijft stil en lichter wordt het niet. Uiteindelijk kijk ik op mijn horloge: kwart over een! Het moet dus de maan zijn, die achter de rots omhoog is gekropen. Een paar uur later is het wél tijd om op te staan. Ik kreun: vijf uur. Maar als ik mijn ogen open, zit ik meteen rechtop. Betoverend licht schijnt zacht over de vallei. We krijgen yogales en daarna volgt een meditatieoefening, liggend in onze slaapzakken. Halverwege dommel ik weg, tot het ontbijt met een soort pannenkoeken, maar dan droger. Het stil zijn voelt niet vreemd, integendeel. Het is prettig om niets te hoeven. Rond half negen gaan we wandelen met een gids. Langzaam verplaatst onze groep zich door het mulle zand. Het is verbijsterend hoe traag het gaat. Rotsen die niet ver leken, blijken wel een uur lopen te zijn. Wat is deze wereld reusachtig, wat zijn wij klein, onopvallend en onbetekenend. Terug in het kamp sleep ik mijn matras naar een nieuwe slaapplek; niet meer zogenaamd veilig bij de anderen, maar honderd

IK RAAK IN PANIEK ALS ONDERWEG NAAR ONS KAMP HET BEREIK VAN MIJN MOBIEL WEGVALT

ebt de onrust langzaam weg. Zand, eindeloos zand, stenen en rode rotsen. Totale verlatenheid. Leegte, droogte. Beestachtig mooi. Onze tent, die in tien compartimenten is verdeeld, is krap. Sommige mensen besluiten buiten te slapen. Ik durf dat niet. Maar terwijl ik iemand uitleg waarom niet – overvallers, enge dieren, gewoon een vreemd gevoel – realiseer ik me wat een flau-

persoonlijk

meter verderop, helemaal alleen. Om naar de rotsen te staren en er gezichten in te zoeken. Telkens zie ik reisgenoten voorbij schuifelen. Hen niet aankijken en niet groeten is gek, maar het went. Wat nog niet went, is dat ik mijn mobiel niet onder handbereik heb. Ik mis hem op de gekste momenten. Op de speciaal voor ons gebouwde wc, bijvoorbeeld. Even whatsapp'en, denk ik dan. Net zoals er telkens 'en dan nu een boek' door mijn hoofd schiet. Want zo gaat het thuis: zodra ik niets doe, lees ik, om toch mijn tijd 'nuttig' te besteden. Maar dit ongegeneerd lummelen voelt eigenlijk hartstikke goed.

De volgende dag is de wind wat gaan liggen. De storm in mijn hoofd ook. Tuimelden de eerste dag mijn gedachten nog over elkaar heen, nu ervaar ik een kalme gedachtestroom die ik goed kan volgen en sturen. Tijdens de wandeling, deze keer door een vulkaanachtig landschap, luister ik naar die stem. Er duiken veel herinneringen op. Sommige maken me blij, andere doen

TIJDENS HET ETEN OEFENEN WE HET ZWIJGEN. IK WORD ER GIECHELIG VAN

pijn. Het zijn juist die herinneringen die ik in het normale leven altijd wegduw, maar hier haal ik deze spoken zorgvuldig tevoorschijn en bekijk ze van alle kanten. Het blijkt helemaal niet zo eng als ik vrees. Want ze komen, maar gaan ook weer, al blijft de een wat langer hangen dan de ander.

Later wandel ik in mijn eentje over rode rotsen die doen denken aan de film '127 hours', waarin een jongen bekneld raakt in een kloof. Aan de rand van een klif word ik overvallen door een beklemmend gevoel. De spanning kruipt op in mijn lijf en ik draai me om, ik moet hier weg. Weg van deze plek, voordat ik uitglijd. Later realiseer ik me dat deze stress exact dezelfde fysieke sensaties gaf die ik thuis voel als mijn werk me te veel wordt. Maar dan ga ik juist dóór, werk extra hard, om alles maar gauw af te krijgen, in de hoop de controle terug te winnen – vaak tevergeefs. Is het dan niet meer dan logisch dat mijn lijf al maanden voortdurend tintelt?

's Avonds eten we de maaltijd die de bedoeïenen voor ons gemaakt hebben. Iedereen wacht rustig op zijn beurt, schept behoedzaam op. Het voelt inmiddels heel natuurlijk om zwijgend met de groep bij elkaar te zijn. Veilig ook.

Na het avondeten schuiven we weer aan bij het kampvuur. Veel mensen vertellen met de talking stick hoe ze de dag ervaren hebben. Zelf heb ik geen behoefte om wat te zeggen. **Mezelf verklaren, verantwoorden, het wordt altijd al van me verwacht. Nu even niet.** Het is koud, zoals elke avond vanaf een uur of vijf, als de zon langzaam achter de bergen verdwijnt. We zitten allemaal diep in dikke dekens gedoken. Opnieuw besluiten we de kring met een mantra, onze stemmen klinken in canon door de pikzwarte nacht. Het ritme voert me mee, toch ben ik blij als ik naar mijn slaapplek kan. Ik heb er de hele dag naar uitgekeken: met vele lagen kleding vol zand – want die fijne, droge korrels



De jeep met onze koffers heeft het soms moeilijk in het woestijnzand.

kruipen werkelijk overal in – in mijn slaapzak glijden en naar de sterren staren. Nergens aan denken, alleen maar kijken. Ademen en bestaan. Ik verwarm mijn handen op mijn buik om contact met mijn lichaam te maken. Ik zie een vallende ster. En nog één! Na de derde draai ik me een beetje verbolgen om. Hallo zeg, het moet wel speciaal blijven!

De derde ochtend word ik uit mezelf wakker, ruim voor de yogales. Beduusd kijk ik de nog maar amper verlichte woestijn in. De enorme ruimte is zo imposant dat ik wel kan huilen. En dat doe ik meer vandaag. Het is net alsof mijn emoties niet meer worden gefilterd, er een laag van mij is afgekrabd. Een simpel bloemetje tijdens de wandeling ontroert me. Hoe krijgt die het voor elkaar om hier te groeien? En wat doen die malle duiven hier toch, die met hun poten verbazingwekkend regelmatige voetsporen achterlaten? Met verwondering denk ik aan mijn hectische leven in Nederland, waar ik 's ochtends zonder te douchen, te eten of de gordijnen open te doen direct achter mijn computer schuif. Mijn computer, die dag en nacht aanstaat en waarop altijd tig programma's openstaan, waardoor de buitenwereld doorlopend bij me aanklopt.

Het lijkt wel een intensieve cursus mindfulness, de hele dag door. Douchen onder een ieniministraal water, terwijl de zon van bovenaf mijn lichaam verwarmt. Het zorgvuldig inpakken



Op de laatste dag hobbelen we op kamelen de stille wereld van de woestijn uit.



Onderweg koken de bedoeïenen voor ons op een simpel houtvuurtje.

FIETSEND DOOR DE STAD KRIJG IK, HOE LANGZAAM IK OOK GA, MIJN OGEN NIET SCHERP GESTELD

van mijn rugzak voor elke wandeling. Het rustig zoeken als ik even iets kwijt lijkt te zijn, in plaats van opgefokt mijn tas op z'n kop te zetten. De rustige stem in mijn hoofd die ik nu hoor, heb ik in jaren – misschien nog wel nooit – gehoord. De stem die precies blijkt te weten welke mensen en dingen belangrijk voor me zijn en wie en wat niet. Wat ik doe omdat ik denk dat het van mij verwacht wordt, zonder dat ik in staat ben te voelen of ik het zelf wel wil. De stem die me vertelt welke beslissingen in mijn leven goed waren en waar ik heb gefaald. Al deze inzichten schrijf ik op en opnieuw stromen de tranen. Maar ik voel me licht en vrij, alsof ik eindelijk word wie ik ben.

Tijdens de wandeling op de laatste dag komen we aan bij een grote duin met een adembenemend uitzicht over ruige bergen. Hier kunnen we naar beneden roetsjen. De anderen gaan al. Eigenlijk durf ik niet, maar hé, ik slaap al vier nachten in mijn uppie onder de sterrenhemel: hoezo zou ik niet durven? Zonder nog na te denken ren ik de duin af, mijn armen wijd gespreid en beneden is het alsof mijn lach op mijn gezicht is vastgeplakt. Ik zie ook de anderen stralen en ik voel het weer zo duidelijk: je hoeft niet te spreken om je verbonden te voelen, misschien júist niet. Praten individualiseert, onderscheidt. En kan eenzaam maken en buitensluiten. In de stilte is iedereen gelijk. Die avond verandert mijn dwaasgelukkige gevoel van de aflopen

dagen onverwacht. De voorspelling die ik van tevoren hoorde, dat iedereen het vroeg of laat moeilijk zou krijgen, leek voor mij niet op te gaan. Tot nu. Tijdens de talking circle wordt gesproken over de volgende dag, als we na de yoga weer contact zullen leggen. Andere avonden was er geen of weinig interactie tussen de groepsleden, nu wordt er veel gelachen. Voor mij maakt dit barsten in het groepsgevoel, want ik besef dat ik morgen weer de persoon moet worden die ik ben in contact met anderen in plaats van puur mezelf. Het maakt me zo angstig dat ik haast geen lucht krijg. Waarschijnlijk zijn het simpele zenuwen voor de naderende verandering, maar net als alle andere emoties is het alsof ze onder een vergrootglas liggen.

Bang ga ik slapen, bang sta ik op. Maar na de yoga en ochtendmeditatie glijdt de angst van me af. Wat bijzonder om al die zwijgzame mensen om mij heen tot leven zien komen. **We kijken elkaar aan, praten voorzichtig, omhelzen elkaar.** En net zo langzaam als we uit de stilte gaan, verlaten we de woestijn: op kamelen. De twee kleintjes die met veel kabaal meelopen, zijn aandoenlijk. Onderweg wordt er op een vuur voor ons gekookt en iedereen wisselt ervaringen uit. Open, intiem, intens. We rennen opnieuw van een duin, een nog veel hogere dan die van de dag ervoor. Een stel losgeslagen kleuters lijken we; ook als we in een piepkleine badplaats komen en vlak voor zonsondergang tikker-tje spelen in zee. Dan douchen we en voor het eerst in dagen zie

ik mezelf weer in de spiegel. Mijn vertrouwde gezicht kijkt me bevreemd aan. Of is het net andersom?

De volgende dag sta ik weer op Schiphol. Terug van de mooiste en indrukwekkendste reis van mijn leven. De eerste week thuis is het moeilijk landen. De wereld snelt me voortdurend vooruit. Fietsend door de stad krijg ik, hoe langzaam ik ook ga, mijn ogen niet scherp gesteld. Te veel indrukken, te veel prikkels. Mijn lichaam is doodmoe, ik heb wel twaalf uur slaap per nacht nodig. Langzaam pas ik me aan en draai ik weer mee. Maar niet meer zoals vroeger. Het besef dat gewoon niets doen, mijn hoofd stilzetten, de allerbeste vorm van ontspanning is, zal ik nooit meer vergeten. Mijn computer gaat voortaan elke avond uit, mijn mobiel veel vaker op stil. Overal in huis heb ik kleine herinneringen aan de woestijn geplaatst. Al is dat in wezen onnodig, ik hoef mijn ogen maar te sluiten en ik zie weer het magische uitzicht. Soms vraag ik me af of het daar in de Sinaïwoestijn nog wel zo veilig is met de vele spoken die ik en mijn groepsgenoten er achter hebben gelaten. Vast wel. De wind heeft ze ongetwijfeld meegevoerd en stukgeslagen tegen de rode rotsen. ●

Deze stilteretraite werd georganiseerd door Toña Wong Chung, Marcelino Smith en Winnyfred Langeveld. Tijdens de retraite worden elke middag diverse healings gegeven. healingspace.nl