



TIJN TOUBER

DE STILTE IN JEZELF

DE EERSTE STILTE RETRAITE VAN TIJN

September 2000, Gubbio, Italië. Even weg van het lawaai. Een vriend organiseert op het gigantische landgoed van zijn ouders een stilleretraite. Samen met vijftien, voor mij onbekende mensen, ga ik een week lang niets zeggen. Het is de eerste keer dat ik dit doe en ik ben benieuwd hoe ik het eraf ga brengen. Ik heb gehoord dat veel stilleretraites hun deelnemers eerst aan een grondige psychologische test onderwerpen voordat ze mogen meedoen. Blijkbaar kan niet iedereen de confrontatie met zichzelf aan. Spannend!

Wanneer ik de avond voor de retraite als laatste arriveer (het vliegtuig had vertraging), slaapt iedereen al en is er geen gelegenheid om kennis te maken en mijzelf voor te stellen. Op de keukentafel ligt een briefje. Mijn kamer is twee trappen op en mijn kamergenoot heet John. Ik sluip naar boven en val zonder John wakker te maken in een diepe slaap.

De volgende ochtend aan het ontbijt wordt er niet meer gesproken. Ik knik iedereen vriendelijk toe en ga in gedachten raden waar ze vandaan komen. Alleen de nationaliteit van kamergenoot John wordt gaandeweg de retraite duidelijk. Het is voor John ook de eerste keer dat hij aan een stilleretraite meedoet en regelmatig vergeet hij dat er niet wordt gesproken. Als hij iets moois ziet, of ergens van schrikt, roept hij soms ineens 'Look at that!' of 'Oh my God' – om vervolgens zijn handen verschrikt voor de mond te slaan en zijn excuses te mompelen, waarvoor hij zich vervolgens weer moet verontschuldigen, enzovoorts. Heerlijk!

Terwijl ik mijn muesli eet, neem ik de jonge vrouw die tegenover mij zit in me op. Mooi gezicht, grote ogen, grappig kapsel. Hoe oud zou ze zijn en waar zou ze vandaan komen? Spanje? Griekenland? Nee waarschijnlijk Portugal, want daar hebben vrouwen vaak een wat droeviger gezicht. Of zou ze soms net gescheiden zijn en daarom zo droevig kijken? Ze draagt geen ring, misschien is ze wel nooit getrouwd geweest. Ze draagt wel een ketting met een kruisje eraan. Zou ze non zijn, vraag ik me af, terwijl ik om me heen kijk om de koffie te zoeken. Wat, geen koffie? Dit is toch Italië? Het land van de espresso's, cappuccino's en macchiato's? Het duurt minstens tien minuten voordat ik in de gaten heb, dat mijn geest volledig op hol is geslagen. Waarvoor was ik hier ook alweer? Oh ja, voor mijzelf, en voor de stilte.

Wat is dat toch, vraag ik me af terwijl ik besluit niet meer naar de vrouw tegenover me te kijken, dat mij steeds weer weg voert van de stilte? Waarom creëer ik toch steeds dat lawaai in mijn hoofd? Ben ik soms bang voor de stilte? Stilte kan confronterend zijn, zoveel is zeker. Daar kwam de Amerikaanse avant-garde componist John Cage achter toen hij zijn muziekstuk 4.33, dat uit vier en een halve minuut stilte bestaat, in 1952 voor het eerst uitvoerde. Cage kwam het podium op, sloeg de klep van de piano open en deed vervolgens vier en een halve minuut helemaal niets. In eerste instantie bleef het publiek



TIJN TOUBER

geduldig wachten, maar toen zij zich realiseerden dat Cage helemaal niet van plan was om de piano te beroeren, werden zij steeds onrustiger. Sommige mensen werden zelfs boos.

Ook ik voel die onrust. Hier op het rustige Italiaanse platteland is er niet veel om mij af te leiden van de stemmen in mijn hoofd die normaal gesproken geen kans krijgen om zich kenbaar te maken. Nu ik tegen niemand meer kan aankletsen en niemand mij meer 'lastigvalt', er geen werk ligt te wachten en er geen televisies en radio's zijn om aan te zetten, krijgen deze onderdrukte stemmen ineens volop de ruimte. Confronterend. John heeft er zo te zien ook last van en we besluiten samen een lange wandeling te maken.

Onderweg merken we beiden hoe moeilijk het is om echt bij onszelf te blijven. Steeds weer wil ik John deelgenoot maken van mijn belevingswereld. 'Mooi hè, die bloesem?', wil ik zeggen, of 'lekker hè, die appeltaart vanmorgen?' Mijn gedachten niet te delen, geeft me een unheimisch en onbestemd gevoel, alsof ik niet meer besta. Best eng eigenlijk. Ik realiseer me nu ook beter waarom ik soms bang ben voor de stilte en in gesprekken vaak ook maar doorklets om de stiltes op te vullen.

Maar na verloop van tijd begin ik het fijn vinden dat ik niet alles hoeft te benoemen. Natuurlijk is het landschap mooi en natuurlijk is de appeltaart lekker, maar in stilte geniet ik er bij nader inzien nog intenser van. Bovendien, door geen woorden en etiketten op ervaringen te plakken, blijven ze meer intact en lijkt de gevoelservaring toe te nemen. De bloesem blijft mooier en de appeltaart smaakt beter als ik ze niet probeer te vangen en er geen stickers op plak.

Gaandeweg de wandeling lijkt het wel of mijn zintuigen beter gaan werken, alsof ik steeds meer kan waarnemen. Ik hoor niet alleen het ruisen van de bomen, maar ook de wind achter het ruisen. Ik zie niet alleen de wolken in de lucht, maar ook de lucht achter de wolken. Ik begin het ook steeds fijner te vinden dat ik weet dat John mij niet zal lastigvallen met al zijn observaties en interpretaties van zijn realiteit. Ook daardoor blijft mijn ervaringen zuiverder en blijft de magie intact.

Als ik 's avonds in bed lig, merk ik dat er een weldadige rust over mij is gekomen. Ik voel me gelukkig en vooral veilig, omdat ik weet dat ik niet zal worden gestoord in mijn innerlijke wereld. Het voelt alsof er een last van mij af is gevallen nu ik mijzelf permissie heb gegeven om anderen niet te hoeven entertainen en van hen ook niet verwacht dat ze mij zullen vermaken. De ruimte die wij elkaar hiermee geven, voelt als een groot geschenk. Dankbaar val ik in slaap.

De volgende dag gaat die dankbaarheid over in een haast euforisch gevoel. Het lijkt wel of ik verliefd ben op iedere deelnemer. Op een diep niveau voel ik mij intens verbonden met ieder van hen. Het is een wonderlijke ervaring die veel mensen die aan stilleretraites meedoen schijnen te hebben. Annemieke Rodenburg, die met haar Stichting Eigenwijze al zeven jaar retraites organiseert, ziet keer op keer hoe diep de connecties zijn die tijdens die dagen worden gesmeed: "Na afloop vertellen



TIJN TOUBER

deelnemers vrijwel altijd dat ze een dieper contact hebben gevoeld met de mensen om hen heen dan met vrienden en vriendinnen die ze al jaren kennen.”

Stilte verbindt. Dat is ook de ervaring van mensen die langere tijd stil zijn. In Amerika woont een vredesactivist die zeventien jaar lang zijn mond hield, omdat hij erachter kwam dat hij eigenlijk nooit naar iemand had geluisterd en alleen maar bezig was zijn eigen mening te ventileren. In zijn boek Planetwalker beschrijft John Francis die stille jaren, waarin hij - slechts gewapend met een banjo en een goed stel oren - te voet het land doorreist om met andere mensen stil te zijn. De stilte werkte als een magneet, niet alleen op wildvreemden, maar ook op vriendinnen die 'het wel fijn vonden dat ik mijn mond hield.'

Wat Francis ervaarde is dat hij voor het eerst van zijn leven werkelijk aanwezig kon zijn voor een ander. Zijn stilte nodigde anderen uit om ook stil te zijn en contact te maken met hun diepere zelf die achter de woorden verborgen lag. Door volledig beschikbaar te zijn voor een ander gaf Francis iedereen die hij ontmoette een cadeau dat de meeste mensen nog maar zelden ontvangen: de ruimte om zichzelf te zijn.

Na drie dagen kom ik op een nieuwe laag in mijzelf. Eindelijk wordt het echt stil. Tot dan toe hebben de verschillende stemmen in mijn hoofd de ruimte gekregen om zich kenbaar te maken, maar vandaag lijken ze niet meer zoveel praatjes meer te hebben. Ze zijn gehoord, omdat ik eindelijk beschikbaar was en kunnen nu rusten. Het is net alsof ik afdaal in een diepere zielsruimte, een plek waar ik maar zelden kom en me helemaal thuis voel. Kun je nagaan, denk ik terwijl John en ik bramen plukken, hoe weinig ik normaal gesproken 'thuis' ben. Ik realiseer me dat ik het grootste deel van mijn leven op weg ben geweest naar... ja naar wat eigenlijk?

Enkele jaren geleden sprak ik een man op zijn sterfbed. Hij had een lang leven achter de rug, maar kwam nu tot de conclusie dat hij eigenlijk maar een paar jaar werkelijk had geleefd. Hij was maar een paar jaar echt aanwezig geweest voor zichzelf, zijn vrouw en zijn kinderen. De rest van de tijd was hij bezig geweest met doelen te halen, plannen te maken, enzovoorts. John Lennon zong het destijds al: life is what happens to you while you're busy making other plans.

De laatste twee dagen breng ik samen met John door in de natuur rondom het landgoed. Ook John is inmiddels gewend geraakt aan de stilte en ik zie dat het hem goed doet. De wat zenuwachtige man die ik de eerste ochtend aan het ontbijt begroette, is veranderd in een ontspannen en stralende figuur die niet meer schrikt van ieder hert dat de weg oversteekt. Ook John lijkt te zijn thuisgekomen.

Terwijl we de paarden eten geven, herinner ik me dat ik een paar jaar eerder wel eens een week heb gevestigd. Die ervaring leek sprekend op wat ik nu voel. Na de eerste paar dagen, die vooral een hel waren van hoofdpijn en visioenen van rijk gedekte tafels, ontstond gaandeweg een gevoel van diepe rust en



TIJN TOUBER

een thuiskomen bij mijzelf. Ik realiseerde me toen hoezeer eten een manier was geworden om emoties weg te drukken en mijn ware stem niet toe te laten. Pas als je ergens mee stopt, zo lijkt het, ga je de mechanismen ervan begrijpen. Dezelfde ervaring had ik toen ik een tijd lang geen seks meer had. Ook toen werd duidelijk hoe ik seks gebruikte om te vluchten van mijzelf.

De ervaring van eindelijk weer thuiskomen is zo overweldigend mooi, dat het daarna moeilijk is om die plek weer te verlaten en mee te gaan doen aan het alledaagse leven van praten, eten en seks. Annemieke Rodenburg ziet dat keer op keer wanneer de stilleretraites ten einde komen: "Op de laatste avond vragen we deelnemers om hun ervaring te delen. Veel van hen slaan hun beurt over om dat moment zo lang mogelijk uit te stellen. Het liefst waren ze in de stilte gebleven."

Helaas, voor mij zit de stilleretraite erop. De deadlines roepen en nog voordat de retraite formeel ten einde is, staat er al een taxi te wachten die me naar het vliegveld zal brengen. Ik neem in stilte afscheid van iedere deelnemer en voel de liefde stromen in de blikken die we uitwisselen. Nog steeds geen idee hoe ze heten en waar ze vandaan komen, maar het maakt niet uit. Ik heb ze lief voor wie ze zijn. Als ik John een stevige knuffel geef, trekt hij mij mee naar de koffietafel waar een blocnote ligt. "Dear Tijn," schrijft hij, "it was nice meeting you and great not talking to you." We kijken elkaar een laatste maal aan met een glimlach die langzaam overgaat in een oncontroleerbare hik- en proestlach. De andere deelnemers kijken enigszins verschrikt onze kant op. En terwijl ik naar de taxi loop, hoor ik John tussen de proestbuien door zijn verontschuldiging aanbieden. Hilarisch!