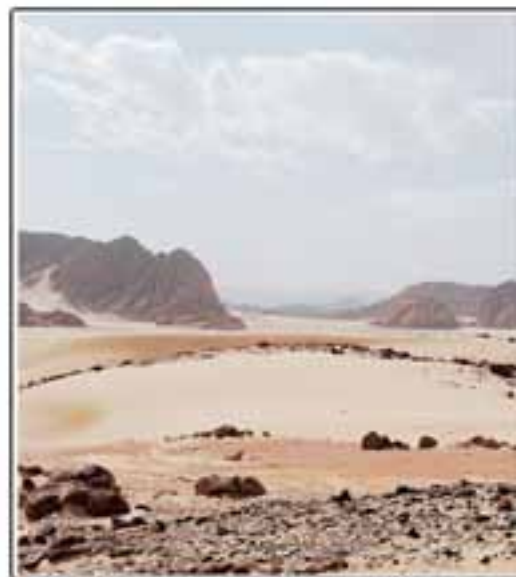




pagina 44, 27-08-2011 © Het Financieele Dagblad Bijlage



Uitzicht tijdens een van de dagelijkse stiltewandelingen door de Sinaiwoestijn in Egypte; rechts: het Sint-Catharinaklooster staat op de plek waar Mozes de tien geboden ontving.

# Stilte in de Sinai

Yoga bij zonsopgang, op blote voeten zwerven door het zand en slapen onder de sterren. Vanaf een rots of op de rug van een kameel in de Sinaiwoestijn ziet het leven thuis er opeens heel anders uit. *Door Stephanie Bakker*

**D**e minibus zoekt door de nacht. Achter ons verdwijnen langzaam de lichten van de toeristencentra, tot de koplampen als enige nog de weg verlichten. Midden in niemandsland duikt af en toe een checkpoint op. Sinds de revolutie begin dit jaar zijn ze bemand door de bedoeïenen, wat een einde maakte aan lastige vragen en omkoperij, vertelt gids Angie Barth. Ze restaureerde kunst in Nederland en vertrok naar Egypte voor haar grote liefde: de woestijn waar ze nu kamelensafari's organiseert. De passagiers in het busje knikken.

Interessant die bedoeïenencultuur, maar deze reizigers zijn niet naar Egypte gekomen om zich te laten voeden met nieuwe informatie en indrukken. Ze nemen deel aan een achtdaagse stiltereis met als doel juist uit de hectiek te stappen, op adem te komen en terug naar huis te gaan met een leeg hoofd en een schone lei. Toña Wong Chung organiseert al jaren stiltereizen en telkens merkt ze dat stilte mensen dichterbij hun kern brengt. Wong Chung: 'Door de verbinding met anderen los te laten en stil te zijn, komen er gevoelens en emoties boven die in het dagelijks leven worden overstemd door onrust en drukte.'

Die avond overnachten we in het Sint-Catharinaklooster, het kleinste bisdom ter wereld en voor



FOTO: HOLLANDESE HOOGTE

orthodox-gelovigen zoiets als Mekka voor de moslims. Het was op deze plek dat Mozes het braambos zag branden en waar hij de tien geboden ontving. Vanaf hier is het nog een uur naar ons kamp in de Sinaiwoestijn. De spanning stijgt. De komende vijf dagen zullen we zwijgen. Zou het moeilijk zijn? Hoe maak je duidelijk dat het toiletpapier op is als zelfs oogcontact en gebaren worden afgeraden? En hoe zit het met de beloofde 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 slechts voorbehouden aan een enkele geluksvogel?

De jeeps die ons naar het kamp hebben gebracht, verdwijnen achter een rode rots. Surfend en slappend, zo los en glad is het zand hier. Wat overblijft is een idylle. Alleen maar zand en wij



FOTO: STEPHANIE BAKKER



zitten er middenin, als korreltjes zo klein. Telefoons gaan uit, boeken verdwijnen in de tassen. Alles wat afleidt van het innerlijke proces wordt deze dagen afgeraden. Vanaf nu is het leven gereduceerd tot een matje op de grond, de sterrenhemel om onder te slapen, een rots om tegenaan te kruipen en een vuurtje waar de bedoeïenen drie keer per dag een maaltijd voor ons op klaar maken.

### Rood, zwart en geel zand

De enige luxe is een westers toilet, verscholen achter dekens van kamelenhaar. Wat blijft er van een mens over als alle luxevoorzieningen wegval- len? Het is een interessant experiment dat het li- chaam niet onberoerd laat. Nog geen uur in het kamp — de stilte is zojuist met een klankschaal ingeluid — en ik heb knallende hoofdpijn. Als ik die avond vroeg de slaapzak inkruip, denk ik aan een bedoeïenengezegde: als je in een kamer slaapt, gaan je gedachten tot het plafond, maar als je buiten slaapt, reiken ze tot de sterren. Het is maar goed dat ik kies voor een tentje, want het zou flink druk geworden zijn in het heelal.

De dagen beginnen zodra de zon opkomt. Om vijf uur staan we al op een yogamatje voor een zonnegroet. Daarna volgt een meditatie met een opdracht voor de dag. De eerste dag komt er in het kort op neer dat we eerst wat schoonmaak- werk moeten verrichten alvorens de diepte in te kunnen om vanuit de intuïtie antwoord te vinden op grote en kleine levensvragen. Er is tijd genoeg om na te denken over pijnlijke herinneringen en relaties die wrikken.

Afgezien van een aantal bakens zoals de maaltijden en een wandeling door de woestijn hebben we de tijd aan onszelf. Een lange lome middag, helemaal voor mezelf. Thuis zou ik me niets beters kunnen voorstellen, maar na een uur mijmeren op een rots tel ik de uren tot de da- gelijkse healing-touchbehandeling van een uur die we van een van de begeleiders krijgen. Nog drie uur! Wat ga ik doen? Het is te warm om te slapen en de vliegen zitten me dwars. Ik pak mijn dagboek en krabbel wat. Het uitzicht brengt me terug in het nu. De woestijn is indruk- wekkend mooi. Achter elke berg, rots of duin schuilt een nieuw landschap. Er is rood, zwart en geelzand. Zand met fijne steentjes erop die knis- peren als je er met blote voeten overheen loopt, en zand witter dan een tropisch strand zich wen- sen kan. Er trekt een karavaan kamelen langs. Ik sluit mijn ogen. De stemmen van de bedoeïenen weerkaatsen tegen de rotsen, vliegen suizen langs mijn oren en ergens breekt iemand een tak



FOTO: STEPHANIEBAKKER



**Van bovenaf: hutje bekleed met doeken van kamelenhaar om in te slapen; vanaf de rug van een kameel ziet het leven er thuis heel anders uit; bedoeïenen bereiden de maaltijd.**

voor het vuur. Dan gaat de wind liggen en voor een moment is er helemaal niets. Stilte. Zelfs in mijn hoofd is het rustig.

Stilte temt de geest. Toña zei het al en het is waar. Als je de tijd neemt om te luisteren naar je gedachten en de stemmen in je hoofd, wordt het vanzelf stil. Ik voel steeds minder de drang om mijn observaties met anderen te delen. De zand- duinen zijn fascinerend en de humus is heerlijk, maar in stilte geniet ik er nog intenservan. De ze- kerheid dat niemand me zal storen in mijn inner- lijke wereld voelt veilig. Goed, soms is het on- praktisch. De laatste dag loop ik met een scheur in mijn broek, ter hoogte van mijn bil, pal voor de gids, een vrome moslim. 'Had je dat niet even kunnen zeggen?', had ik anders geroepen. Maar wat had ik eraan gehad? Ik had me alleen maar druk gemaakt zonder dat ik er wat aan kon doen.

### 'Talkingstick'

Om dit soort momenten lachen we 's avonds tij- dens de 'talkingcircle' bij het kampvuur. Het is een indianenritueel, waarmee we de stilte dage- lijks even onderbreken. Wie iets wil delen, pakt de 'talkingstick' en uit zijn gevoelens, de rest luis- tert. Ik heb na vier dagen een goed beeld van wie ik ben, waar ik vandaan kom, wat ik wil en wat ik anders wil gaan doen. Ik gooi een briefje waarop ik oude overtuigingen heb geschreven in het vuur en spreek de wens uit om de kracht die ik in de woestijn heb opgedaan te gebruiken om thuis echt aanwezig te kunnen zijn voor mezelf, mijn man en de kinderen. Niet meer altijd onderweg, plannen maken en doelen najagen. Die avond zie ik een vuurbal tussen de sterren in de lucht. Een vallende ster? Is mijn wens gehoord? Het blijkt een wensballon van een van de deelnemers.

De ervaring van diepe rust en stilte is zo over- weldigend geweest dat we op de laatste dag alle- maal moeite hebben weer te gaan praten. Men- sen die elkaar tot een paar dagen geleden nog nooit hadden gezien, omhelzen elkaar als oude vrienden. Er worden foto's gemaakt van gezich- ten die we vergelijken met de foto op de eerste dag. Ogen die eerst grijs waren blijken helblauw te zijn, fronsen zijn verdwenen en trekken zach- ter. Lang tijd om erbij stil te staan hebben we niet. Bedoeïenenvrouwen willen hun waarverko- pen en er staat een karavaan kamelen voor ons klaar. Als ik me wiebelig voel boven op mijn troon, raadt Barth de bedoeïenezit aan: 'Leg je voeten in zijn nek en laat het los.' Als er iets is dat ik deze week heb geleerd is dat het wel.

Voor meer stiltereizen zie: [healingspace.nl](http://healingspace.nl).

**Hoe maak je op een stiltereis duidelijk dat het toilet papier op is?**

