

Een stilte retraite - Marilou Hermens

Iemand vroeg: 'Waarom kies je voor een stilte retraite in een ashram waar ook een heel gevarieerd programma te volgen is?' Toen ik die vraag hoorde, vond ik het een goed idee om daar mijn gedachten over weer te geven. Want zelf had ik het afgelopen jaar ook voor het eerst gekozen voor de stilte retraite van tien dagen in plaats van de vele workshops en lezingen binnen de Teachers Training in de ashram (Swami Rama Sadhaka Gram) van de Himalaya Traditie in Rishikesh. Toen ik een paar jaar geleden in Nederland bij een yogadag was met Swami Veda Bharati, raakte ik zeer geïnspireerd en merkte dat hier veel kennis en ervaring voorhanden was. Vanaf die tijd volgde ik vele workshops in en buiten Nederland en probeerde ik alles zo goed mogelijk in me op te nemen. Ik schreef ook zoveel mogelijk op om het vooral te onthouden. Regelmatig werd me gezegd: 'Je moet niet zoveel schrijven. Luister er maar gewoon naar en laat het bij je naar binnenkomen. Dan sla je het vanzelf op.' Ik dacht dan: 'Laat maar lekker kletsen. Mijn geheugen werkt als een zeef en het geeft mij meer plezier en vertrouwen om het wel op te schrijven.' En ik bleef het opschrijven, steeds weer. Let wel, het waren niet de docenten die dit zeiden. Zij lieten me mijn gang gaan. En zo ging dat een aantal jaren door. Ik volgde de Internationale Teachers Training in het buitenland en die werd op een gegeven moment ook in stilte gegeven. Dat wil zeggen dat de docenten hun workshops, lezingen en hatha yoga lessen gaven, maar dat wij, cursisten, dag en nacht in stilte probeerden te verblijven. Je kon schriftelijk vragen stellen en dan gaf de docent wel antwoord door te spreken. Swami Veda moest ons cursisten wel enorm blijven aanmoedigen om toch in die stilte te blijven, want dat viel ons niet makkelijk. Je ziet namelijk weer eens allerlei ontzettend leuke mensen van over de hele wereld waar enorm mee te lachen valt. Ik hield me dus stil, maar schreef ook briefjes en lag regelmatig ook 'stil' in een deuk. Verder had Swami Veda het advies gegeven om, als je at, minder op te scheppen en elke hap te bekijken, waar te nemen en te voelen en proeven in je mond, op je tong en het vele malen te kauwen. Toen opeens gebeurde er iets: terwijl ik helemaal geconcentreerd was op mijn eten, kwam er een wolk van stilte in me, om me. Ik was stilte, ik was ruimte, ik was en ik kon zelfs nauwelijks meer bewegen.

Het was héél bijzonder en aangenaam. De behoefte om nog iets te eten was weg. Die paar happen waren voldoende geweest. Er was iets anders dat me volledig vulde. Dit gebeurde nog twee keer, zomaar tijdens die twee studieweken. Swami Veda had in een van zijn lezingen gesproken over hoe de leegte gevuld kon worden door 'volheid'. Dit leek daar bij in de buurt te komen.

In de tijd daarna, weer thuis, begon ik meer te verlangen om in stilte te zijn. Mijn behoefte aan kennis over de hatha yoga volgens deze traditie en de workshops begon langzaam verzadigd te raken. De driejarige Teachers Training begon ik af te ronden. En zo ontstond vorig jaar voor het eerst de behoefte om in India in de ashram de tiendaagse stilte retraite te volgen. En dat was bijzonder. Met drie andere Nederlandse vrouwen verbleef ik in een cottage in stilte. Ook oogcontact werd gemedend. Dat ging perfect. We deden ieder afzonderlijk onze oefeningen, gingen onze eigen gang, volgden wel of niet programma's en voelden ons verbonden met elkaar ondanks dat we geen contact hadden door woorden. Er was een verbondenheid van binnenuit voelbaar. Een notitieblok bracht uitkomst als ik echt iets wilde doorgeven aan de anderen of zij aan mij.

Verblijven in stilte in de aanwezigheid van anderen: het is een uitdaging en een kunst op zich. Het is boeiend om te bemerken dat je niet hoeft te reageren op anderen, op hun woorden, hun blik proberen te vangen. Je groet een ander niet meer, houdt de blik bij je, zoekt geen contact. Wel heb je contact met jezelf. Dat vraagt even tijd om te wennen, het kan onrust teweeg brengen.

Binnenkort, van 16 tot 21 juni, zal er hier op de Veluwe de gelegenheid zijn om deel te nemen aan een stilte retraite met Swami Veda Bharati, pandit Ananta en Ashutosh.

Het mooie van deze dagen is dat iedereen aan zijn trekken kan komen. Als je graag programma's wilt volgen over hatha yoga als meditatie met Ashutosh, of de subtiele oefeningen met Ananta, kun je dat doen. Daarnaast zijn er de bijzondere meditatiesessies en lezingen met Swami Veda in de avonden, die nog meer diepgang kunnen brengen in de beoefening. Je kunt in je eigen kamer blijven en daar je eigen oefeningen doen, mediteren, japa doen, of in de natuur gaan wandelen. Er wordt ook de mogelijkheid geboden om aan deze stilte retraite alleen in het weekeinde deel te nemen. Op die manier kun je er iets van proeven.

Je bent omgeven door anderen met wie je bij voorkeur geen oogcontact zoekt. En dit niet alleen in de lesruimtes, maar ook in de gangen en tussendoor in de pauzes en in de eetzaal. Zelfs op je eigen kamer verblijf je in stilte en blijf je als toeschouwer het lichaam en de geest waarnemen. Dat is

niet de makkelijkste opdracht die je jezelf kunt geven. Het helpt misschien als je weet dat degene die zo dicht naast je staat of zit, ook voor die stilte is gekomen en dat die ander meer gesteund wordt in zijn beoefening als jij hem ook laat.

Leer te rusten in jezelf. En wie weet wordt de leegte gevuld met 'volheid'. En dan wens ik je toe dat je daarin mag rusten.

Durf je de uitdaging aan te gaan? Als het je één dag volledig lukt, mag je jezelf al op de schouder kloppen. En wie weet, krijg je de smaak te pakken en verlang je daarna naar tien dagen of drie maanden stilte.

Iedereen is anders en jij zult vanzelf merken wat bij jou past op een bepaald moment in je leven, zonder dat het een beter of minder is dan het ander. Blijf dus trouw aan je eigen ontwikkeling en je eigen verlangens.

Tijdens deze stilte retraite kan men een persoonlijke mantra-initiatie van Swami Veda ontvangen, op een manier zoals dat al eeuwen wordt gedaan. Ook als men niet deelneemt. Dit moet wel van tevoren aangevraagd worden.