



## Weg van de wereld

Het leven is hectisch: ik verlang naar rust, eenzaamheid, een plek om mijn ziel aan de wilgen te hangen. Ik schrijf me in voor een Vipassana-cursus in België: tien dagen lang niet spreken of naar elkaar kijken, om half vijf 's ochtends opstaan en minimaal tien uur per dag mediteren. "Als ik dat kan, dan kan ik alles."

Het centrum heet 'Dhamma Pajjota', wat 'licht van de bevrijding' betekent. Vipassana is een meditatietechniek die 2.500 jaar geleden werd herontdekt en onderwezen door Gautama de Boeddha. Het woord Vipassana betekent: inzicht, de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Dat is mooi, mijmer ik. Werkelijkheid, dat heb ik nodig, met een levendige fantasie verlies ik me nogal eens in het een en ander.

Bij aankomst begint het al goed. Ik zet een handtekening onder een lange lijst van al wat niet mag: geen tabak, drugs, alcohol, geen parfum, muziek beluisteren of sexy ondergoed dragen. Het zou allemaal maar afleiden. Ook elk contact met de buitenwereld wordt wreed verbroken. Sputterend en pruttelend als een klein kind leeg ik mijn zakken en leg ik mijn mobiel, iPod en het opschrijfboekje met afgekloven potloodje op de balie neer. Met wie ga ik mijn gouden ingevingen delen, met de wind, het schichtige eekhoortje, de sterren in de nacht?

Ik word ingedeeld bij een Italiaanse. Tot acht uur in de avond mogen we met elkaar praten. We maken afspraken over bijvoorbeeld het raam, wat wel of niet open blijft tijdens de nacht. Zij wil dicht, ik wil open. Daarna verzamelen we in de meditatie-ruimte, een enorme houten schuur midden op het terrein. Mannen en vrouwen wonen en eten gescheiden. Alleen in de barak treft het andere geslacht elkaar. Ook al mag ik niet kijken, stiekem tel ik de koppen. Bijna tachtig. Vrijwillige gevangenen die overuren maken. Laatbloeiërs die nu

pas hun roeping als non of monnik zien. Zwijgt en u zult vinden!

Godzijdank, de eerste uurtjes meditatie zitten er op. Doodmoe trek ik de lakens over mijn gezicht. Mijn benen hebben kramp. Het raam is tegen de afspraak dicht in plaats van open.

Om half vijf worden we met een luide gong gewekt om op nuchtere maag een uurtje te mediteren. Daarna is het tijd voor het ontbijt. Rond elf uur is er een vegetarische warme lunch. Het avondeten om zes uur bestaat uit een kop warme thee en een appel. De kilo's vliegen van mijn al zo tengere lijf.

S.N. Goekna, de leraar Vipassana-meditatie, belicht in een lezing op video de voortgang en theoretische achtergronden. "Eerst leert men de geest te concentreren door het observeren van de ademhaling; de voorbereiding op de eigenlijke Vipassana-techniek. Daarna observeert men met dit verscherpte bewustzijn de gewaarwordingen die zich op het lichaam voordoen. Hierdoor ervaart men de universele waarheden van lijden, vergankelijkheid en egoloosheid. Deze realisatie van waarheid door eigen ervaring vormt het zuiveringsproces."

In de dagen en nachten die volgen, en die steeds meer in elkaar lijken over te lopen

alsof de tijd zijn bestaansrecht verliest, vraag ik me vaak af waar ik de kracht vandaan haal om niet af te haken. Het gesloten raam in de nacht blijft een onoverkomelijk feit. De spanning tussen mij en de Italiaanse is om te snijden. Praten, woorden, een goed gesprek, ik mis het allang niet meer. Als de meditatie me te machtig wordt, loop ik rondjes over het modderige terrein. Ik tel mijn eigen sporen, het leven in de echte wereld voelt vreemd ver weg.

De laatste dag, het moment dat je weer mag spreken. Ik wil het niet. Ik wil mijn eigen stem niet horen, alsof het misschien barst, of iemand anders er heimelijk bezit van heeft genomen. Stilte, ik ben er afhankelijk van geworden. Uiteindelijk verlaat een wonderlijk hoog gepiep mijn keelgat, en ik vlieg vreugdevol de Italiaanse om de hals.

In de trein terug observeer ik het lawaai. Stilte verdwijnt uit de wereld. Misschien zijn we daarom wel zo eenzaam.

---

### Meer informatie

Vipassana-meditatie is een eenvoudige, praktische en non-sektarische techniek die de beoefenaar in staat stelt door middel van zelfobservatie zelfkennis te verwerven ([www.dutch.dhamma.org](http://www.dutch.dhamma.org)).