

"Vreemd om na het klooster weer in de gewone wereld te komen. Vaak was ik 's avonds helemaal kapot van het lawaai"

MIEK POT (48) LEEFDE TWAALF JAAR IN STILTE

"In mijn studentenjaren was ik best een wilde meid: harde muziek, veel vrienden, luide feestjes... Maar binnenin knaagde een onbestemd gevoel. Toen mijn studies slabakten, ging ik een week in een klooster studeren. En daar, in die stilte, kreeg ik weer contact met mezelf. Ik voelde een verbondenheid en tevredenheid die ik sinds mijn kindertijd niet meer had gekend. Als puber - en zeker als student - was ik een ontevreden type. Het was nooit goed, weet je wel? En in dat klooster kwam ik een stuk dichterbij mezelf.

Er kwamen dingen naar boven die door het lawaai helemaal weggeduwd waren. Die ervaring veranderde mijn leven en een paar jaar later besloot ik in te treden in een kluizenaarsklooster waar niet werd gepraat. Een uurtje per week sprak ik met mijn overste, maar verder communiceerden we met briefjes. Wie propere lakens nodig had, gaf een briefje aan de non van de wasserij. Op zondag 'mochten' we praten tijdens de wandeling. Maar dat was zo onnatuurlijk... De hele week liep je te denken wat je allemaal zou vertellen, maar als het zover was, stond je met je mond vol tanden (lacht). Tweemaal per jaar kwam mijn familie langs. Daar keek ik dan wekenlang naar uit, maar al na een halve dag waren we uitgepraat. Het was zo duidelijk dat ze in een andere wereld leefden. Dat gaf me een gevoel van verwijdering. Zo voelde ik me ook op zondag, wanneer we mochten praten in het klooster. Maar alles wat we te zeggen hadden, leek dan zo onnozel. Aan het eind van de dag bleef ik achter met een stuk eenzaamheid. Ik voelde me al zwijgend minder alleen dan wanneer ik met de andere nonnen over koetjes en kalfjes zat te keuvelen.

Natuurlijk heb je het soms gewoon nodig om te praten en je af te reageren. Zwijgen is dan hard, maar tegelijk brengt de stilte ook een stuk heling. Op den duur denk je: waar heb ik het over? Het is een uitzuivering van alle lawaai dat je produceert. En door de stilte leer je beter luisteren. Als we communiceren, dan geven we onze interpretatie van de werkelijkheid aan elkaar door. Iedereen kijkt naar dezelfde werkelijkheid, maar ieder van ons ziet die door een andere bril. Bij stilte stop je met interpreteren en oordelen. Het was natuurlijk heel vreemd om daarna weer in de luide wereld te komen. Het leek een compleet gekkenhuis. De eerste dag lag ik om acht uur 's avonds al in bed met een bonzend hoofd. In het klooster werden alle stoorzenders bewust afgezet om naar de essentie te kunnen gaan. En dan kom je in een wereld met enorm veel activiteit, prikkels en input. Het heeft wel een half jaar geduurd voor ik daar weer aan gewend was. Ik was vaak helemaal kapot 's avonds.

Ik ben nog altijd gevoeliger voor lawaai dan vroeger, maar tegelijk kan ik mijn innerlijke stilte nu beter bewaren. En stilte doet iedereen goed. Je hoeft daarom geen twaalf jaar in een klooster door te brengen. (lacht) Maar ik merk dat mensen het contact met elkaar én zichzelf kwijt zijn. Ze hangen vast aan de buitenkant, wat onrust brengt. Het doet goed om elke dag even stil te worden. Al is het maar door op een terrasje te gaan zitten of eens door een park te wandelen. Je zult zien: stilte werkt verslavend. Ik ben er nog steeds verliefd op."

'De Grote Stilte', door Miek Pot, Standaard Uitgeverij, € 14,90, ISBN 978 90 0222 372 3