

‘Alles wat je over
jezelf denkt,
is niet per
definitie waar’

Blaffende honden in het asiel, ronkende machines in een drukkerij en het geluid van een boor bij de tandarts. In de rubriek Op de werkvloer bezoeken we werkplekken waar geluid een rol speelt. Maar er zijn ook mensen wiens werk juist te maken heeft met de afwezigheid van geluid. Zoals **Eva Driessen**, die meditaties en stiltedagen organiseert. In haar huis in natuurgebied Spaarnwoude vertelt Eva waarom ze haar drukke baan als business consultant vaarwel zei om te gaan werken en leven in stilte.

‘IK WEET NOG DAT IK DACHT: WAAR HÉÉFT DIE MAN HET OVER?’

‘Hier hoeft je even niets’ staat er op de website van *Even naar Eva*. En inderdaad, na aankomst in haar huis, midden tussen de weilanden en de schapen, vraagt Eva of we voorafgaand aan het interview open staan voor een korte meditatie. We voelen wat ongemakkelijkheid, maar willen tegelijkertijd wel begrijpen wat Eva dagelijks doet. En dus gaan we bij haar op het zachte vloerkleed zitten en doen we onze ogen dicht. We luisteren naar haar kalme stem die zegt dat we alles los kunnen laten. Als we onze ogen weer openen is het onwennige gevoel verdwenen. ‘Zo werkt dat dus,’ glimlacht Eva. ‘Ik doe dit ook vaak met vrienden die op bezoek komen. Het is een manier om uit de oude situatie te stappen, en in te checken in de nieuwe.’

IS DIT HET NOU?

Voordat ze zich drie jaar geleden ging richten op meditatie en stilte had Eva een heel andere vriendenkring. En een compleet ander leven. Ze woonde in Utrecht en studeerde Human Resource Management en Organisatiewetenschappen. Ze weet nog precies wanneer het zaadje werd geplant waardoor ze anders naar haar leven ging kijken. ‘Tijdens mijn studie werd een tekst behandeld van Alan Watts,’ vertelt Eva. ‘Hierin stelt hij de vraag: wat zou je doen als geld geen rol speelde? Ik weet nog dat ik dacht: waar hééft die man het over? Je kunt in onze maatschappij niet zomaar iets gaan doen wat geen geld oplevert. Geld is immers de basis van ons bestaan.’ Maar de vraag liet haar niet meer los. Ook niet tijdens haar traineeship bij Young Colfield, een gerenommeerd consultancybureau. ‘Ik vroeg me steeds vaker af “is dit het nou?” en was continu bezig om mezelf te bewijzen. Tijdens het traineeship kwam echter ook steeds terug hoe belangrijk het is om naar je hart te luisteren en jezelf te zijn. Ik heb in die periode veel gehuild, maar ook heel veel geleerd.’

EVEN HELEMAAL NIKS

Om op adem te komen ging Eva na het eerste jaar van het traineeship op vakantie naar Thailand. Ze had daar een huisje in het bos geboekt en wilde even helemaal

niks. Alleen maar stilte. ‘Vanuit Thailand stuurde ik een foto naar mijn vader van de omgeving – het bos, het beekje dat daar stroomde – en zijn reactie was: “Kijk, Eef, nú heb je vakantie.” Maar ik dacht: nee, dit is geen vakantie; dit is het léven. Dit is hoe het hoort! Het hoort *niet* om elf maanden per jaar keihard te werken en maar één maand te kunnen doen alsof ik leef. Ik wilde gewoon gelukkiger zijn.’ Tijdens die vakantie vond Eva zoveel antwoorden, dat ze aan het eind wist wat haar te doen stond: stoppen met het traineeship. Toen ze weer terug was in Nederland, besloot ze om haar leven anders in te richten en te kijken hoe ze daarmee ook iets kon bijdragen aan de samenleving.

LUISTEREN NAAR JEZELF

Midden in de Vogelenbuurt in Utrecht, tussen de luidruchtige scooters en schreeuwende burens, begon Eva met het organiseren van stiltedagen. ‘Tijdens die dagen zat ik daar dan met een groepje mensen gewoon *te zijn*. Ze hoefden niets te zeggen, niet te vertellen wat ze in het dagelijks leven doen. Dat is namelijk wat mensen standaard doen als ze contact met elkaar willen maken: elkaar vragen wat je studeert of wat voor werk je doet. Maar dat is niet nodig. In stilte ontstaat namelijk van binnenuit een verbinding met je eigen essentie, die niet in woorden te vatten is. Dat je er bént, dat is genoeg.’



‘DAT JE ER BÉNT, DAT IS GENOEG’

Op een dag kreeg Eva een telefoontje van een kennis. Er kwam een ruimte vrij in een huis in Spaarnwoude, midden in de natuur. Ze twijfelde geen moment en verhuisde. In Spaarnwoude leeft ze niet alleen zelf in stilte, maar begeleidt ze ook anderen door het aanbieden van stilte-dagen en wandelingen door de natuur. ‘Veel mensen zijn gewend om afleiding te zoeken als ze boos of verdrietig zijn. Ze gaan vrienden bellen, een film kijken, de stad in, alles om die emoties maar niet te voelen. Als je bepaalde gevoelens op die manier blijft wegdrücken, blijven ze op de achtergrond doortetteren. Ik geef mensen de mogelijkheid om naar binnen te keren en het gevoel toe te laten. Te luisteren naar zichzelf.’

INTERNE HUISGENOOT

Deelnemers aan haar workshops en retraites die uiteindelijk niks ervaren in de stilte, verwachten volgens Eva te veel. ‘Eén middagje mediteren lost niet ineens al je problemen op. Bovendien vergt het oefening, concentratie en tijd om afstand te nemen van de dagelijkse beslommingen,’ legt ze uit. ‘Ik vergelijk het altijd met een fles vol water en zand. Zolang je die fles maar blijft schudden, blijft het water troebel. Laat je die fles een tijdje staan, dan zakt het zand naar de bodem en het water erboven wordt helder. Dan pas zie je waaruit al die modder is opgebouwd.’ Volgens Eva kun je door meditatie leren om jezelf niet te identificeren met je gevoelens en gedachten.

Zelf omschrijft ze dat zo: ‘Je gedachten zijn als een interne huisgenoot die steeds tegen je zegt dat je de keuken moet opruimen. Daar hóef je je niets van aan te trekken. Hetzelfde geldt voor emoties. De ene keer hangt er een donderwolk boven je hoofd en even later schijnt de zon. Je bént niet die wolk, die gaat gewoon voorbij. Alles wat je over jezelf denkt is niet per definitie waar. Als je dat inziet, kun je daar afstand van nemen, je bewustzijn vergroten. Dit leidt uiteindelijk tot waarheid en vrijheid.’

RESET-KNOP

Stilte en meditatie hebben er ook voor gezorgd dat Eva haar gevoel van eigenwaarde niet meer laat hangen van de buitenwereld. ‘Je wil niet weten hoeveel mensen mij raar vinden of mijn keuzes niet begrijpen,’ lacht ze. ‘Dat merkte ik toen ik jaren geleden een tijdje in de horeca werkte. Als er dan bekenden binnenkwamen – meestal mensen in pak en stropdas – deden ze alsof ze me niet zagen. Of ze zeiden zoiets als “goh, wat zonde dat je nu koffie zet”. Terwijl ik gewoon heel gelukkig was. Iedereen kiest zijn eigen pad en doet wat goed voelt.’

Eva’s ouders vonden de ommezwaai in het leven van hun dochter in het begin wel even wennen. Zij gunden hun dochter een vaste baan en een mooie woning. ‘Stabiliteit en zekerheid zorgen bij veel mensen voor rust,’ zegt Eva, ‘en dat begrijp ik. Voor mij leverde dat echter geen ware verbinding op met mezelf. En dus drukte ik op de reset-knop. Dat was ook voor mijzelf heel spannend. Inmiddels ziet mijn familie dat het nu juist heel goed met me gaat. Ik heb geen huis nodig om me thuis te voelen en ik heb geen geld nodig om gelukkig te zijn. Dat ben ik vanbinnen al. En dat heb ik gevonden in de stilte. Dus als je me vraagt wat stilte voor mij betekent, heb ik maar één antwoord: *(fluisterend)* ...luister maar.’ ●

Wil je weten wat de stilte voor jou kan betekenen?
Kijk op www.evennaareva.com

