**De taal van handen en voeten**

Een wijze sjamaan zei:   
 “Er bestaan drie talen in de hele wereld: de taal van stilte, de taal van handen, de taal van woorden”.

Tijdens een meditatie ochtend delen we de taal van stilte. Tot de vrouw die naast me zit me iets toefluistert. Ze leeft in een wereld vol verwarring en onrust, op zoek naar thuis. Ik wil niet terugpraten tijdens een zitmeditatie… Wat nu? Ik steek mijn hand uit. Ik voel haar hand in de mijne. Na een poosje laat ze me los. Op een zeker moment fluistert ze me iets toe. Ik steek mijn hand uit, zij houdt mijn hand een poosje in de hare.

Tijd voor loopmeditatie. Begeleiding geven, woorden over de aandacht bij de voet… Ze verstaat me niet. Ik steek mijn hand uit en – alsof ik een dans inzet – til ik mijn voet op. Optillen, neerzetten. Zij volgt. Die taal verstaat ze. Na een aantal baantjes stiefelt ze in hoog tempo verder. Ik volg haar tempo. Na het omdraaien is er ruimte om opnieuw in te zetten, optillen, neerzetten. Vrede in iedere stap. Na een aantal baantjes voel ik dat zij een volgende loopoefening inzet: optillen, voortgaan, neerzetten. Zij neemt het initiatief en ik volg.

Wat me bijblijft, is mijn ongemak om de gewoonte los te laten, om niet te praten en geen fysiek contact te maken tijdens meditatie. Ik ben gehecht aan de taal van stilte. Het heeft ook wel grote gevolgen: als ik niet stil ben verstoor ik de anderen in de groep. Maar er was dus nog een taal. De taal van handen en voeten.

Wat me bijblijft is hoe we elkaar in die taal uitstekend verstonden. Omdat we met handen en voeten met elkaar communiceerden, kon ik haar gewoon laten zijn. En ik voelde grote dankbaarheid voor ons contact.