

# Stille pelgrimsroute door Amsterdam

Anniek van den Brand – 24/01/11, 00:00

**amsterdam – - Onder het motto 'Laat je niet beïnvloeden door de onrust om je heen, maar beïnvloedt deze met je eigen stilte', wandelden gisteren rond het middaguur zo'n zestig mensen zwijgend over de Amsterdamse grachten.**

De (bijna allemaal) 50-plussers liepen langzamer dan ze gewoon zijn, zoals hen was aangeraden door Joke Goedhart. Zij is een van de initiatiefneemsters van het Onthaastpad, een eigentijdse pelgrimsroute door een van de drukste plaatsen van Nederland: hartje Amsterdam.



Deelnemers aan de stiltewandeling bij de Stadhouderskade in het centrum van Amsterdam. (FOTO PATRICK POST)

Het Onthaastpad begon vorig jaar maart op het Museumplein en verlengt zijn weg ongeveer iedere drie maanden een paar kilometer. Het Onthaastpad nodigt wandelaars uit 'hun innerlijke stilte te ervaren', ook in de hectiek van de dagelijkse gang door de stad, zegt Diana Vernooij, samen met Goedhart voorganger in oecumenische basissgemeente De Duif. Daar werd voor de wandeling een dienst gehouden in het teken van stilte.

Kerkgangers op stevige wandelschoenen plantten hun rugzakjes naast de stoel en lieten zich inspireren door teksten van onder anderen spiritueel leraar Eckhart Tolle, een aantal boeddhistische overwegingen en liederen van Huub Oosterhuis. Het is de bedoeling dat je ook tijdens het lopen je mond houdt, vertelt Goedhart na de dienst.

Wat buiten al snel opvalt: alles klinkt harder. De jongen die vrolijk tegen zijn telefoon babbelt, ouders die hun twee kleintjes tot de orde roepen, zelfs het jongetje dat in zijn onderbroek en geruite hemd achter de ramen van het pand op de kruising Reguliersgracht/Kerkstraat voor de wandelaars onhoorbaar heen en weer springt en de flessen die in een glasbak worden gegooid; alle beweging, alle geluid lijken veel sterker binnen te komen dan normaal. Waar zit de volumeknop?

Kan het niet zachter?

'Een willekeurig storend geluid kan even nuttig zijn als stilte', hield Tolle ons voor. Hoe? 'Door je verzet tegen het lawaai te laten varen. Door het lawaai te laten zijn wat het is'. We doen ons best.

Drie kwartier duurt de tocht van De Duif aan de Prinsengracht, via wat omwegen, naar het Leidseplein. Stil, verstild, nemen we de tram terug richting de fietsen.

Of we soms nog niet helemaal wakker zijn, schettert de conductrice in plat-Amsterdams. „Hallo!”

Het is even wennen aan onze eigen stem.

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.