

De stilte ingaan

Welkom bij deze woensdagavondmeditatie, fijn dat u met ons meezit. Dertig minuten in stilte zitten.

Stilte kan een weldaad zijn en vaak verlangen we ook naar wat stilte, vooral in deze drukke wereld met zijn vele geluiden en soms herrie. Maar stilte kan ook uitdagend zijn, moeilijk, ongemakkelijk. Bijvoorbeeld als er een stilte valt in een gesprek dat je met iemand hebt of in een groep. Stilte kan ook ongemakkelijk gaan aanvoelen wanneer we alleen zijn, bijvoorbeeld thuis. Het is bijna alsof de stilte een afwezigheid accentueert, de afwezigheid van anderen, van leven, dus zetten we soms als vulling de radio aan of de televisie. Stilte kan spanningen in ons wat accentueren, ons onvermogen om werkelijk ontspannen te zijn in dit moment zoals het is. Daarom mediteren we in stilte, om er niet voor weg te lopen, voor het gevoel van spanning of ongemak, maar om er een verzachting in te laten plaatsvinden, een acceptatie, een omarming. Om als het ware de spanning te laten ontspannen in de stilte.

Diegenen die al wat langer mediteren gaan een diepte in de stilte ontdekken. Een diepte die uiteindelijk heel uitnodigend is. Naar mate we langer mediteren willen we er als het ware dieper instappen omdat de stilte niet een afwezigheid is maar een aanwezigheid van mezelf. Ook al is er niets meer te horen, ook als is er misschien niets te zien als we in een donkere stilte zitten, ook al is er misschien weinig te ervaren, ik ben aanwezig in die stilte. Als wat? Eenvoudigweg als aanwezigheid, een bewuste aanwezigheid die weet heeft van zijn aanwezigheid. Die aanwezigheid hoeft niet gevuld te worden met iets, niet met een beeld of een geluid. Die aanwezigheid is compleet. Omdat het niets nodig heeft om compleet te zijn is het een volledige rust, een volledige vrede en daarom is het ook stil. Waar zou je je nog druk over moeten maken? Wat valt er nog te denken in die compleetheid van je eigen zijn? De wereld is nog altijd de wereld zoals die is. Maar in de stilte ontdek je een juweel, een schat, je eigen zijn.

Het vraagt wat geduld en tijd om heel diep die stilte in te kunnen gaan. Maar de weg er naar toe is niet moeilijk: eenvoudigweg ontspan, verzacht en ervaar met vriendelijkheid dat het soms ongemakkelijk voelt. Het mag er zijn, het zal oplossen. Maar zit niet met een hoop dat het zal oplossen, want die hoop verstoort de stilte. Laat alles gewoon zijn en laat de stilte als het ware jou dieper en dieper ingaan en jij gaat dieper en dieper de stilte in. Dus het is een wederzijds ontmoeten, een openheid, zachtheid en vriendelijkheid.

* * * * *

Tijdstip: woensdagavond 3 juni 2020

Spreker: eerw. Baldwin Schreurs