

Stilte: een ontmoeting met jezelf

15 juli 2021



Afgelopen week was ik op een vijfdaagse stilteretraite. De vierde keer voor mij. Als ik het vertel reageren veel mensen met ongeloof: een hele week niet praten? Ook niet 's avonds of bij het eten? Waarom zou je dat doen? Is dat niet heel moeilijk?

Het antwoord is ja en nee. Nee het is niet moeilijk om stil te zijn. De eerste dag is soms wel een kleine worsteling. Het stil zijn gaat niet altijd vanzelf. In stilte blijven, niet toegeven aan afleiding. We zijn zo gewend alles hardop te benoemen of voortdurend bezig te zijn met meningen of gevoelens van anderen. Het dwingt je stil te staan. Daar waar oppervlakkige babbels vervallen en het niet nodig of de bedoeling is gedachtes of gevoelens te delen. Bij jezelf blijven hoe ongemakkelijk ook en hoe geïrriteerd je soms ook raakt. Want de drang om te praten om gehoord te worden is soms groot. Of de gewoonte af te stemmen op wat anderen doen of zeggen. En daar is natuurlijk niks mis mee. Maar echt eens even helemaal stil zijn, hoe vaak zijn we dat? En wat gebeurt er dan in die stilte? Wanneer alle ruis wegvalt?

Als de echte stemmen om je heen stoppen hoor je alleen nog de stemmen in je hoofd, in je lijf. Soms zijn die rustig en ervaar je na een paar dagen een gelukzalige rust. Bijna een high. Maar soms is je hoofd vol. Met stemmen, gedachten. Of is je lijf vol emoties. Die laten zich dan des te harder horen. No place to run to. Oorverdovend kunnen je eigen gedachten zijn.

Als de stemmen om je heen stil worden, als je eigen stem stil wordt, en je gaat zitten, je echt overgeven aan de stilte, door de weerstand heen, dan gebeurt er iets bijzonders. Dan kom je in contact met wat er zich op dat moment echt afspeelt in jezelf. En dan rijst de vraag: wat kom je tegen? Wat zit er weggestopt? Wat ben je niet aangegaan? Welke pijn of verdriet of teleurstelling of frustraties komen boven als je de tijd neemt om het boven te laten

komen? En durf je het dan toe te laten? Te laten zijn? Of is er dankbaarheid, liefde, inspiratie die in je opborrelt?

Het gaat om jouw waarheid die je dan ontmoet. En jouw waarheid brengt je naar jouw licht, datgene wat jou als mens definieert. Voorbij projecties, gedachten, ideeën over hoe het zou moeten of had kunnen zijn.

Stil zijn is gewoon ZIJN in het nu. Met dat wat zich aan dient. Fijn of moeilijk. En door het er te laten zijn, er contact mee te maken, krijgt het ruimte. Mogen gedachtes waargenomen worden, emoties gevoeld worden. In feite is stilte een ontmoeting met jezelf.

En hoe doe je dat dan? Stil zijn? Want ja dat is soms erg moeilijk. Meditatie is een manier om in die stilte bij jezelf te blijven, gefocust op je eigen kern. Want het is makkelijk je te verliezen in de veelheid aan gedachten en gevoelens die langskomen als het stil wordt. Je kunt erdoor worden meegesleept. Hoe kun je dan rust krijgen in je hoofd als je overspoeld wordt door gedachten? Door een drukke baan en veel verantwoordelijkheden thuis of op het werk? Aktielijstjes en deadlines? Hoe kun je bereiken dat je echt stil wordt, ook in je hoofd en hart?

Er zijn allerlei meditatietechnieken ontstaan in verschillende wereldwijde filosofische tradities: Vipassana, Kundalini, Daoïstische technieken, Kriya's, Zen, Soefische meditaties. Ook het bidden tot God in onze christelijke traditie, het zeggen van weesgegroettes of andere gebeden, het zijn handvaten om de reis naar binnen te maken. Al deze technieken zijn bedoeld om je mind, je emoties tot rust te brengen, als voorbereiding op echt compleet in stilte zitten. Dan hoeven we niet fysiek de woestijn in zoals Jezus dat 40 dagen deed, of onder een boom te zitten als Boeddha, we kunnen het ook integreren in onze westerse levens. Door regelmatig een moment te pakken, of een langere periode, om stil te zijn.

Durf jij de ontmoeting aan met jezelf? Heb je interesse om te ervaren wat een dag stilte met je doet? Of wil je leren mediteren? Ik begeleid je graag op een reis naar binnen.

Vanaf september organiseer ik wekelijkse meditatielessen waarin we kennis gaan maken met verschillende meditatietechnieken. Van stil zitten tot dynamisch zijn in stilte. Eerst een stukje uitleg en dan gewoon doen. Samen stil zijn. Want stil zijn, mediteren, moet je ervaren.

De lessen vinden plaats in mijn Hemelse Hoeve in Gulpen, historische vakwerkhoeve met boomgaard, midden in de heuvels van Zuid-Limburg. Bij mooi weer mediteren we in de boomgaard.

In oktober organiseer ik ook weer een stilte dag. Voor wie wil ervaren wat een hele dag stilte met je doet, of voor wie nu al weet hoe fijn dat is.

Stille groet
Saar

