



Vertrouwd met de stilte

Dit in stilte met elkaar onderweg zijn levert rijke ervaringen op. Het inspireert tot verwondering en geeft ruimte om helemaal aanwezig te kunnen zijn. Stilte zorgt ervoor dat je mag zijn wie je bent, dat je mag rusten in je eigen wezen.

Een belangrijke sleutel daarvoor is denk ik dat ik zelf heel vertrouwd ben met de stilte in mezelf en met anderen. Ik houd ervan om stil te zijn. Stilte is zonder oordeel, stilte is liefdevol. Vanuit deze houding nodig ik de mensen uit. Hierdoor kunnen ze zich gemakkelijker overgeven aan hun eigen stille plek – aan de stilte buiten en binnen zichzelf.

Voor jou

Na ongeveer twee uur sluiten we de wandeling af in de Abdij. Daar praten we nog even na over ieders ervaring, vanuit de vraag hoe je de stilte – op een eenvoudige manier – in je dagelijks

leven kunt inbedden en er uit kunt putten als je het nodig hebt.

Ik deel houten boomplakjes uit met de tekst: *5 minuten stilte voor jou. Alsjeblieft.* Om je eraan te herinneren dat vijf minuten – ergens in je dag of week – al genoeg kan zijn om je te verbinden met de stilte.

*Je hoeft de stilte niet te bereiken.
Je hoeft stilte alleen maar
toe te laten.*

Met dit cadeau in het hart gaat ieder verstild naar huis. Om af en toe terug te komen en weer mee te wandelen. De stilte klinkt elke keer anders.

Stilte is misschien wel één van de grootste geschenken die we onszelf en elkaar kunnen geven. <

*Anky Floris is natuurgids en wandelcoach en zij begeleidt bezinningsdagen en stiltewandelingen.
E ankyfloris@gmail.com
W www.ankyfloris.nl*

Stilte in beweging

Als we mediteren, proberen we zoveel mogelijk aanwezig te zijn. Daarbij houd je voor mogelijk dat God aanwezig is. In het verwachten, in het hopen ligt toewijding. Deze bijdrage beschrijft een geleide meditatieve bijeenkomst in de stilte van een kapel. Wat gebeurt er, wat wordt ervaren?

In het dagelijks gebruik betekent stilte in de eerste plaats afwezigheid. Als er op een feest om stilte wordt gevraagd, dan houden de gasten hun mond. Als er in de klas gezegd wordt stil te zitten, dan mogen de kinderen niet meer wiebelen.

Stilte betekent de afwezigheid van geluid, het afzien van beweging. Door stil te zitten, kun je je beter concentreren op de lesstof. Als het geroezemoes op een feest stilvalt, kan de spreker beginnen met zijn speech. Is het lawaai verdwenen, dan kan het luisteren beginnen.

Een nieuw bewegen

Bij meditatie gaat het niet veel anders. Als je gaat mediteren, zoek je over het algemeen een stille ruimte op en ga je stil zitten op een meditatiekrukje. Je ziet ervan af om te praten, je stopt met bewegen.

Opeens zijn er andere geluiden hoorbaar. Gedruis van de straat. Vogelgezing buiten. Ook dient een nieuw bewegen zich aan. Je borstkas dijt uit en daalt weer bij iedere ademhaling. Minieme bewegingen van je spieren houden je lijf in evenwicht op het krukje. Er valt iets weg, en meteen hoor je meer, voel je meer.

Doorgang

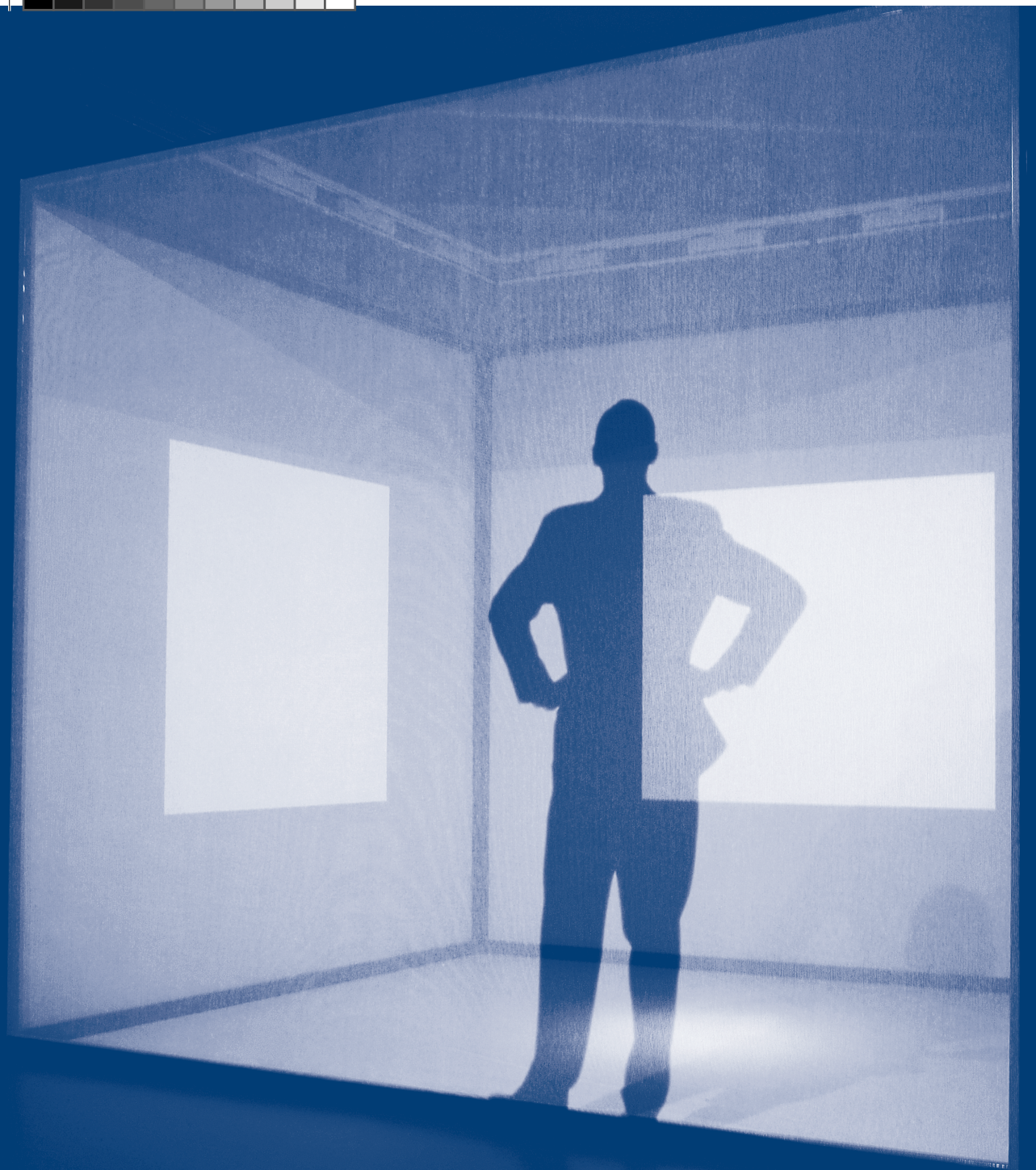
Toch zijn de stillere geluiden en de kleine bewegingen geen doel op zich. Ze werken als een doorgang naar een diepere stilte. Niet door ze achter je te laten, maar door je er bewust van te zijn brengen ze je naar een grotere aanwezigheid.

Gewoonlijk grijpen je gedachten zich vast aan elke impuls van buiten en van binnen. Je hoort iets en van de ene associatie springen je gedachten naar een andere herinnering, komt er bekommernis om de hoek kijken, popt er gratis boosheid omhoog, en zucht er een ja-maar-als. Gedachten brengen je naar gisteren en morgen, maar meestal niet vanzelf naar het hier en nu.

Gewaarworden

Als ik blijf bij wat ik nu voel – *koude lucht strijkt langs m'n wang, m'n schouders doen pijn, zonlicht warmt mijn rug* – dan oefen ik mij in aanwezig zijn. Ik word het gewaar.

Zelfs je gedachten kun je als gewaarwording benaderen. Je merkt op dat je een gedachte hebt. Op het moment dat je het opmerkt, is er al ruimte ontstaan tussen jou en je gedachte. Je hoeft niet meer mee te gaan in de gedachtestroom, maar kijkt ernaar. >



Aanwezig zijn

De stilte waarnaar we verlangen bestaat niet uit afwezigheid maar uit aanwezigheid.

Mediteren is proberen zoveel mogelijk aanwezig te zijn. Niet een duwende, willende aanwezigheid, maar een open ontvankelijke aanwezigheid. Je opent je. En je houdt het voor mogelijk iets te ontvangen.

In die zin open je niet naar leegte, of in een leegte. Ik denk dat daarin een wezenlijk verschil zit met oosterse meditatie. In de stilte houd ik voor mogelijk dat God er is.

Daarmee wil ik zeggen dat Gods aanwezigheid niet valt af te dwingen. Meditatie is geen protocol voor een Godsontmoeting. Alsof dat te regelen valt: als ik nu maar echt stil zit, als ik nu maar werkelijk ruimte maak in m'n hoofd, dan komt het vanzelf. Zijn wel of niet aanwezig zijn ligt niet binnen mijn macht.

Toch houd ik de hoop hoog. Koester ik het verlangen. Oefen ik mij in ontvankelijkheid. Voor mogelijk houden geeft aan dat ik iets doe en niets maak. In het verwachten, in het hopen ligt mijn toewijding.

Meditatie met moderne icoon

Op wie hopen we? Van wie mogen we wat verwachten? In welke richting moeten we het zoeken? Een vers, een beeld of een lied geeft richting.

Voor de meditatie die ik hierna beschrijf, bracht ik een afbeelding van een schilderij mee, als een moderne icoon. Het is een werk van Aleksej von Jawlensky en heet 'Inneres Schauen'. Ik werd geattendeerd op het werk van Jawlensky

< Mondriaanhuis, Amersfoort

door het boek *Oog in Oog. Christelijke mystiek in woord en beeld* van Kick Bras.

Halve cirkel

In de kapel staan we in een halve cirkel – open naar de kant van de tafel en het kruis, die verder weg tegen de wand staan. Een traditionele icoon staat dichterbij, op de grond, met een lichtje er naast.

Ik heet de mensen welkom en vertel dat ik vandaag een moderne icoon heb meegebracht. Straks kijken we naar de beeltenis en richten er onze blik op. Komt er ook iets terug? Is er een blik die mij ziet?

Wrijven

We beginnen met handen wrijven.

Breid het wrijven uit naar je arm. Je hand voelt je arm. Maar je arm voelt ook van binnenuit je hand. Je huid is de doorgang tussen binnen en buiten. Vandaag blijven we wat langer stilstaan bij het gezicht. Voel de lijnen in je gezicht. Volg met je vingertoppen de rechte lijnen, de gebogen lijnen. Waar in je gezicht voel je vlakken, en waar voel je bollingen?

Daarna wrijven we de rest van ons lijf van hoofd tot voeten. We schudden benen, armen, romp.

Ruimte

Maak ruimte in je lijf.

Iemand begint met de armen te zwaaien.

Maak ruimte om je heen, zwaai met je armen voor je, en achter je. Verruim je blik naar de hele ruimte in de kapel en loop er door heen. ... Merk op met welke energie je hier nu loopt. Ben je moe, ben je fris, ben je ontspannen of gehaast? Laat dat zien in de manier waarop je nu loopt. ▷

praktijk

HANDELINGEN 2018 | 2



De een gaat sneller lopen. Een ander blaast nadrukkelijk adem uit. Iemand stampet op de vloer. Iemand huppelt.

Ga weer terug naar gewoon lopen. Daarnet hebben we de lijnen in ons gezicht gevoeld. Kijk nu eens in deze ruimte. Welke lijnen zie je? Rechte, ronde lijnen? En welke vlakken, welke bollingen? Zie het en loop die lijnen eens, of ga er langs met je hand.

Een scheidslijn tussen twee verschillende kleuren vloerbedekking wordt al lopend gevolgd. Iemand laat z'n hand glijden over de ruggen van de stoelen die rond staan. Vingers glijden langs de rand van de glazen doopschaal.

Zitten

We gaan zitten. Een aantal op stoelen, een aantal op meditatiekrukjes. We lopen van voeten tot hoofd het lijf langs om een prettige zithouding aan te nemen. Zo blijven we een tijd lang stil.

In beweging

Na ongeveer een kwartier komen we weer in beweging.

Neem de stilte mee in je beweging.

Langzamerhand komt de een na de ander overeind en gaat opnieuw lopen in de kapel. Het lopen heeft nu een andere kwaliteit. Langzamer, verstillder, meer geconcentreerd.

Merk op: waar is je blik nu op gericht? Is je blik meer naar buiten gericht, of naar binnen?

Afbeelding

Iedereen krijgt een afbeelding aangereikt.

Hier is een moderne icoon, geschilderd door Aleksej von Jawlensky. Hij schilderde de gezich-

ten al biddend. 'Abstrakte Kopf', noemde hij het. 'Urform. Heiligengesicht. Heiland Gesicht'. ... Kijk eens naar de lijnen in het gezicht. De rechte lijnen, de gebogen lijnen. Welke vlakken zie je? Zitten er bollingen in de vlakken? ... Neem de kleuren in je op. ... Zit er ruimte in het schilderij? Blijft het vlak, of zit er diepte in? Is het tweedimensionaal of driedimensionaal? Kun je er naar binnen? Is het open of gesloten? Is het gezicht uit op ontmoeting, of houdt het gezicht je op afstand? Ga je er in of blijf je er buiten? ... Stel dat jij dit gezicht was, als jij dit beeld was, hoe zag jij er dan uit? Laat dat eens zien in je lichaamshouding. Hoe zou je kijken, hoe zou je staan, of zitten, hoe houd je je armen, je handen? Laat de uitdrukking van het gezicht zien met heel je lijf.

Een paar gaan stil zitten op een stoel. Een ander plaatst een been schuin voor het ander en buigt wat met het lijf naar voren. Iemand spreidt een arm naar voren en een arm naar achter en loopt zo door de ruimte heen. Een volgende staat rechtop met de handen geopend naar voren.

Laat deze houding los.

Afbeelding

Kijk nog eens naar de afbeelding. Je bent zojuist van binnenuit in het beeld geweest. Nu sta je er als het ware tegenover. Ga na waar het beeld verbinding met je maakt. Raakt het iets in mij? Een verlangen, of weerstand, verstilling of onrust, wordt er een gevoel in mij versterkt, roept het iets nieuws op? Druk jouw antwoord op het beeld uit in een houding. Laat de weerklank zien in je lijf.

Inmiddels is bijna iedereen gaan zitten op verschillende plekken in de kapel. Er zijn geen

speciale lichaamshoudingen te zien, noch nadrukkelijke gebaren.

Stilte

We gaan weer op onze stoelen en krukjes zitten.

Laat de ervaringen en indrukken los. Blaas ze uit. Laat ze vrij. We gaan opnieuw de stilte in.

Zo zitten we nog een keer een klein kwartier. Deze stilte ronden we af met het zingen van een Taizélied: 'Da pacem cordium'. We zingen het meerdere keren en maken er gebaren bij die inmiddels bekend zijn bij de deelnemers.

Halve kring

We gaan staan en lopen kort door de ruimte. De een schudt even, een ander rekt zich uit. We komen weer terug in de halve kring, maar nu op een andere plek dan waar je hebt gezeten. Staand kijken we terug naar het afgelopen uur.

De ervaringen zijn verschillend. Voor de een bleef de beeltenis op afstand, ontstond er geen verbinding mee. Bij een ander gaf het beeld juist een opening. Kon ze aanvankelijk niet goed in de meditatie komen, omdat de gedachten maar bleven draaien, door het kijken naar de afbeelding kwam er ruimte en verstilling. Een volgende zei hoe het gezicht hem aankeek als een strenge ambtenaar. Ook was er iemand die zo onder de indruk was van de afbeelding dat ze hem mee naar huis wilde nemen om na te schilderen.

We sluiten af en gaan thee drinken in een andere ruimte.

Dragende grond

Als we mediteren, proberen we zoveel mogelijk aanwezig te zijn, schreef ik. Waarbij je voor

mogelijk houdt dat God aanwezig is. Kun je dat ook terugzien in het beschreven meditatie-uur?

Als je de reacties van de deelnemers beluistert, merk je dat het nog niet zo makkelijk om meer aanwezig te raken. De ene keer lukt het beter dan de andere keer. Soms vind je gaandeweg het uur een ingang tot de stilte, een andere keer niet en blijft het druk in je hoofd.

Ook kun je opmerken dat Gods mogelijke aanwezigheid helemaal niet ter sprake komt. Het woord God wordt niet in de mond genomen. En toch ligt die mogelijkheid, denk ik, als dragende grond onder dit uur.

Het verlangen naar Gods aanraking is fundamenteel, maar blijft vaak onbenoemd. Willem Barnard dichtte onomwonden: 'Maar de stilte, dat is een tweestemmig lied, / waarin God en de mens elkaar raken.' Wie mediteert, oefent zich in ontvankelijkheid voor dat lied. <

Susanne de Jong-Tennekes is theoloog. Ze is opgeleid in bewegingsexpressie bij de Dansacademie in Tilburg. Ze werkt in het Dominicanenklooster Zwolle als programmamaker en cursusbegeleider en maakt onderdeel uit van De 7evende Hemel. In Zwolle en in Amersfoort begeleidt ze meditatiegroepen. E.dejongtennekes@gmail.com