

Lesbrief 25 – De kracht van de stilte

Jaar 1

Kim Nataraja

De essentie van meditatie is verstillen en stilte. De stilte is zowel extern als intern. Externe stilte is moeilijk te vinden in onze wereld van vandaag. We worden gebombardeerd door allerlei onbelangrijke zaken en afleidingen via de media. Erich Fromm verwoordt dit erg goed in zijn boek "Psychoanalyse en Religie":

"We beschikken over de meest buitengewone mogelijkheden om te communiceren door middel van het gedrukte woord, door de radio en de televisie (we zouden tegenwoordig het internet eraan toevoegen) en we worden dagelijks gevoed met nonsens die een belediging zou zijn voor de intelligentie van kinderen, ware het niet dat zij ermee grootgebracht zijn".

We worden omgeven door lawaai en zijn er zo aan gewend geraakt, dat de afwezigheid van lawaai vreemd en ongebruikelijk is en daarom bijna bedreigend. We moeten de moed vinden om kleine externe stiltegebieden tijdens de dag in te lassen, in aanvulling op onze meditatie periodes, m.a.w. tijden waarin we niet met anderen praten, persoonlijk of telefonisch, waarin we niet naar de radio, de TV of naar muziek luisteren. Wees dapper en schakel je radio, computer en telefoon uit en duik de stilte in! Doe dit met name in het uur of het halve uur dat voorafgaat aan je meditatie.

Voorbereiding voorafgaand aan gebed/meditatie is belangrijk. Wij kunnen niet verwachten om te gaan zitten mediteren, de geest te verstillen, als we net daarvoor bezig waren met conversatie – of het nu een verhitte discussie was of een gewoon gesprek –, met TV kijken of met het luisteren naar de radio. We hebben behoefte aan een periode van externe stilte voordat we gaan zitten.

**Want, waaraan onze ziel dacht voorafgaand aan de tijd van gebed (meditatie), verschijnt onvermijdelijk voor onze geest als we bidden, als een resultaat van de werking van ons geheugen. Daarom moeten we ons voorbereiden op de tijd van gebed, zodat we de toegewijde mensen kunnen zijn die we graag willen zijn*. (Johannes Cassianus)*

De eerste stap in meditatie is daarom om je actief in stilte terug te trekken door het vermijden van externe geluiden, door je terug te trekken van alle zintuiglijke waarnemingen: *"Een geest die niet afgeleid wordt door externe zaken en niet verstrooid wordt door de zintuigen, keert terug naar zichzelf". (de Heilige Basil).*

Door stil te zitten en onze aandacht alleen op de mantra te richten, veroorloven we onszelf om ons bewust te worden van de stilte die bestaat in het Centrum van ons wezen. Deze stilte bestaat niet alleen maar uit een afwezigheid van lawaai, een afwezigheid van geluiden, maar uit een creatieve energie die ons toestaat om "proactief" te worden vanuit onze eigen creatieve beweegredenen – in plaats van "reactief" op externe stimuli.

Innerlijke stilte creëert het bewustzijn dat we in het leven van elke dag missen: *"Stilte gaat in werkelijkheid over het volledig aandacht schenken aan wie wij zijn, waar wij zijn en wat er gebeurt binnenin onszelf en buiten onszelf...het gaat over een vredevol aandachtig zijn, niet zelfbewust zijn, maar er eenvoudigweg zijn met aandacht, met bewustzijn."* (Laurence Freeman)

Het stilzitten in stilte vormt ook de fundatie voor standvastigheid, het staan op vaste grond, het verankerd zijn op een spirituele en psychologische manier. Dit is een verankerd zijn dat niet alleen plaats vindt tijdens je meditatie periodes, maar dat een geestelijke levenshouding zal gaan worden. Dit zal je leven transformeren en je toestaan om voortdurend te leven en te handelen vanuit dat diepe centrum van stilte in de kern van je wezen.