

lesbrief 37 Het probleem met stilte

WCCM -
Lesbrieven van De School voor Meditatie

Jaar 3 –
lesbrief 37 Het probleem met stilte

door Kim Nataraja

In onze westerse cultuur wordt de behoefte aan stilte en rust niet erkend. John Main zegt in ‘Word into Silence’, dat velen zich niet op hun gemak voelen met stilte, er zelfs bang voor zijn: “(Stilte) is een behoorlijke uitdaging voor mensen in onze tijd, omdat velen van ons erg weinig ervaring met stilte hebben, en stilte kan voor mensen in onze huidige cultuur verschrikkelijk bedreigend zijn.” Als je iemand vertelt dat je verlangt naar een periode van totale stilte en eenzaamheid dan zie je hun verwondering en ongeloof. Ze kunnen het zelfs zien als een bewijs dat je op zijn minst lichtelijk abnormaal bent, of misschien als teken van latente depressie. Ze zouden je zelfs kunnen beschuldigen van zelfzuchtigheid, grenzend aan maatschappelijke onaangepastheid. De enigen die je wel begrijpen zijn zij die mediteren.

Verlangen naar eenzaamheid en stilte gaat tegen onze cultuur in. In onze maatschappij worden een slimme houding, prestatie, opwinding, gezelligheid, verandering en activiteit hogelijk gewaardeerd. Het resultaat hiervan is dat we vaak overprikkeld zijn en zo gewend aan verwoede activiteit dat we ten diepste ekenmerkt worden door rusteloosheid. We moeten niet vergeten dat rusteloosheid voor ons sowieso een natuurlijke conditie lijkt te zijn; het zit in onze genen: onze voorouders behoorden allemaal tot rondtrekkende stammen. Hoewel rusteloosheid een echt menselijk probleem is, is het duidelijker aanwezig in het Westen. We zijn altijd op weg, altijd wel ergens mee bezig en vaker wel dan niet met veel dingen tegelijk bezig. Vooral degenen onder ons die in de grote steden wonen, schijnen tot een soort te behoren dat steeds in beweging is: op weg naar het werk, naar vermaak, naar vrienden. Onze rusteloosheid uit zich ook als een behoefte aan afwisseling en verandering zelfs ten aanzien van onze banen, restaurants en cafés die we bezoeken en het betreft zelfs onze vrienden.

Maar we verliezen iets kostbaars als wij de waarde van de stilte negeren. De vroege Christenen zagen alle activiteit die onze levenswijze in de wereld betekenis geeft als een teken van slaap, zelfs van dronkenschap. Wakker zijn, helemaal levend zijn, was en is paradoxaal genoeg alleen door stilte en rust te verwezenlijken. De weg is meditatie, diep stil gebed.

Door ons lichaam toe te staan stil te zijn, het permissie te geven niets te doen, zetten wij in de meditatie de eerste stap om deze rusteloze neiging te neutraliseren. Slechts door te volharden, vermindert de drang om te bewegen en dingen te doen en worden we ons bewust van rust en stilte. Door ons woord trouw en liefdevol te herhalen gaan we de stilte binnen. We scheppen de stilte niet. “De stilte is aanwezig in ons. We hoeven alleen maar naar binnen te gaan, stil te worden, stilte te worden. Het doel en de uitdaging van meditatie is om onszelf te veroorloven stil genoeg te worden om deze innerlijke stilte tevoorschijn te laten komen. Stilte is de taal van de Geest.” (Word into Silence)

Meditatie is het ontdekken van je ware natuur: je bent deel van het allesomvattende, onderling verbonden levensweb; het Goddelijke is in ons en onder ons, wanneer we maar stil genoeg worden om de klank van de Klankloze, de naam van de Naamloze, te horen.