

De stilte... een ontmoeting met jezelf én de ander



Erna Bakker, (relatie)coach en begeleider stilteretraites en familieopstellingen. Ze helpt je van ingewikkelde naar liefdevolle relaties, met jezelf en met de ander.

"Ik heb behoefte aan rust

Ik ben er altijd voor de ander, het is nu tijd voor mij

Mijn verlangen is om meer te luisteren naar mijn innerlijke stem

Meer ontvangen van het universum, dat is wat ik mezelf gun"

Aan het begin van de stilteretraite zitten we in een kring en ieder deelt met welke wens of verlangen hij/zij is gekomen. Het is divers en tegelijk is er een rode draad.

De buitenwereld even laten voor wat het is. De buitenwereld die snel en gemakkelijk je aandacht vraagt of opeist. Een veeleisende baan, ouders die hulpbehoevend worden en je hulp nodig hebben, meningen en oordelen uit de buitenwereld waartoe je je te verhouden hebt, het nieuws met alle wisselende berichten. De buitenwereld raakt je en komt vaak ongevraagd binnen. Je wordt er moe van, soms zelfs uitgeput.

Stilte nodigt uit om tijdelijk afstand te nemen van alle verplichtingen die je dagelijks kunt ervaren, alles dat je moet van jezelf of alle zorg die je hebt voor anderen. Stilte nodigt je uit op verkenning te gaan in je binnenwereld. Je binnenwereld met al je gedachten, oordelen, verlangens, emoties en gevoelens. Een levendig geheel waar veel te ontdekken valt en dat minstens zo boeiend is (zo niet boeiender) als de wereld om je heen.

Dat die binnenwereld belangrijk is weet je waarschijnlijk wel. Daar is je goud te vinden, jouw innerlijke rijkdom. Daar liggen de antwoorden op al je vragen te wachten. Maar ja, hoe gaat dat.....opgeslokt door de waan van de dag krijgen de prikkels uit de buitenwereld voorrang en wordt de binnenkant het ondergeschoven kindje. En dan ga je de stilte in, wat een avontuur. Tijdens de retraite mediteren we een aantal keer per dag in de Binnenkamer, de meditatiekamer in het klooster. De Binnenkamer, een mooie naam voor een plek waar je naar binnen keert, naar je binnenwereld, naar je eigen Binnenkamer. De Binnenkamer zie ik als de ruimte in jezelf waar het stil is, waar geen oordeel is. Niet van de buitenwereld en niet van jezelf. De plek in jou waar je op adem kunt komen, een oase waar je je kunt terugtrekken van die soms te drukke buitenwereld.

Een ruimte waarin een stilte én een levendigheid is. Een levendigheid van een andere orde dan die van de wereld.

Geen levendigheid van de kermis of een feestje, wat overigens heel leuk en fijn kan zijn. Maar een levendigheid van een andere dimensie, opkomend vanuit de stilte. Je kunt het fysiek ervaren als een tinteling, een trilling, je adem die zich in je beweegt.

Zoals Dominicaan Ernst Marijnissen (1926 - 2018) het zo mooi noemt "een ervaring van een levendigheid aan de binnenkant. Daar is stilte voor nodig, waarin je jezelf beter leert kennen. En daarmee ook de ander."

Wanneer je in de stilte naar binnen gaat kijken kom je daar vaak eerst een hele verzameling gedachten tegen, verhalen die zich soms eindeloos in je hoofd herhalen. Over hoe het toch allemaal heeft kunnen gebeuren en hoe het nu verder moet. Verhalen over toen en over straks, die je in de tang kunnen hebben. Je denken maakt maar door en opeens word je je daarvan bewust. Je gaat ervaren dat je meer bent dan die gedachten. Dat je niet je verhaal bent, maar iets veel groters dat daaraan voorbij gaat. Iets onnoembaars. Een ervaring van levendigheid aan de binnenkant, voorbij het verhaal.

Tegelijk word je je ook bewuster van je lijf, met alle emoties en gevoelens. Hier stil bij staan, ruimte aan geven, heen ademen maakt dat je die levendige ruimte ook echt gaat ervaren. Dit is een levendigheid, een krachtenveld IN jou dat mega groot is. Je merkt het alleen zelden op omdat

je aandacht gericht is op wat er buiten je gebeurt. Om het krachtenveld in jouw binnenwereld te ervaren is aandacht nodig. En zeker wanneer je nog niet geoefend bent hierin is stilte een mooi hulpmiddel.

Juist nu, in deze stormachtige tijd, is dit beoefenen van het grootste belang. Vanuit die ruimte in jezelf ben je beter in staat te blijven staan in onze wereld die verdeeld is, waar de dualiteit groter is dan ooit. Wanneer je contact houdt met het veld IN je, ben je beter in staat om in contact te blijven met dat wat buiten je is. Vanuit een stille, liefdevolle aanwezigheid.

Aan het einde van de retraite zitten we weer in de kring. Na vier dagen in stilte wordt er naar woorden gezocht om de ervaring te beschrijven.

"Ik heb helemaal geen zin om te praten

en kan nog wel weken stil blijven

In plaats van een vakantiegevoel zoals de vorige retraite voelde het nu meer als een bergetappe.

Zwaar én heel waardevol.

Ik voel alleen maar Liefde en kijk er naar uit weer naar huis te gaan

Ik zie mijn broer nu voor wie hij werkelijk is

Wat mij opvalt is dat iedereen zo mooi is!"

Dit is wat er kan gebeuren in de stilte. Contact met je binnenwereld verandert je blik naar jezelf en naar buiten. Het maakt dat je jezelf meer op de eerste plaats mag zetten in plaats van er altijd maar voor de ander te zijn. Of het zorgt ervoor dat de liefde die je weer in jezelf hebt gevoeld nu ook kunt zien in de ander. Je herkent jezelf in de ander en de ander in jezelf. We lijken op elkaar. Voorbij alle verhalen (die er in de stilte niet zijn, want we weten niets over elkaar) maak je op een andere manier contact. Met jezelf én de ander.

Soms vragen mensen 'wat doe je toch steeds in die stilte?' Ja, niet even te beantwoorden. Sommigen dingen kun je alleen ervaren en is het zoeken naar woorden om de vraag te beantwoorden. Dit artikel is een poging, met dank aan alle deelnemers van de retraites. Wat een cadeau is het elke keer weer. ■

'God heeft iets te maken met de ervaring van een levendigheid aan de binnenkant.

Daar is stilte voor nodig, waarin je jezelf beter leert kennen. En daardoor leer je ook een ander beter kennen.'

Ernst Marijnissen, dominicaan in Huissen
(1926-2018)

