

Inleiding

Het thema van vandaag is verstilling. In onze luidruchtige en drukke tijd is het een uitdaging om verstilling te vinden. Maar als je haar wilt vinden, hoe doe jij dat dan? En als je erin slaagt te verstillen, wat brengt dat je dan?

Vanmorgen willen we er niet alleen iets zeggen of zingen, we willen jullie vooral ook uitnodigen om er iets van te ervaren. In veel tradities worden mantra's gebruikt om te komen tot verstilling. Het hart van deze viering bestaat daarom uit het zingen van drie mantra's. Eric zal ze inleiden en vertellen waarom verstilling voor hem zo belangrijk is. In het eerste deel van de viering een korte overdenking naar aanleiding van een aantal verzen uit 1 Koningen 19.

Lezen: 1 Koningen 19: 11-13

Elia trekt na grote tegenslag gedesillusioneerd de woestijn in om te sterven. Maar een engel geeft hem te eten en te drinken en spoort hem aan om zijn weg te vervolgen. Daarop trekt Elia nog dieper de woestijn in, 40 dagen en 40 nachten ver, tot hij bij de berg Horeb komt, waar hij overnacht in een grot. Daar, in de afzondering, hoort hij de stem van God.

11 'Kom naar buiten,' zei de HEER, 'en treed hier op de berg voor mij aan.' En daar kwam de HEER voorbij. Er ging een grote, krachtige windvlaag voor de HEER uit, die de bergen spleet en de rotsen aan stukken sloeg, maar de HEER bevond zich niet in die windvlaag. Na de windvlaag kwam er een aardbeving, maar de HEER bevond zich niet in die aardbeving. 12 Na de aardbeving was er vuur, maar de HEER bevond zich niet in dat vuur. Na het vuur klonk het gefluister van een zachte bries. 13 Toen Elia dat hoorde, sloeg hij zijn mantel voor zijn gezicht. Hij kwam naar buiten en ging in de opening van de grot staan, en daar klonk een stem die tot hem sprak: 'Elia, wat doe je hier?'

Korte overdenking

Ik maak er weinig ruimte voor, verstillen. Als ik een poging waag doe ik dat door in stilte te proberen mijn aandacht te bepalen bij dat moment. Bijvoorbeeld bij mijn ademhaling. Of bij de geuren, kleuren en geluiden van de plek waar ik ben. Of bij het uitvoeren van een eenvoudige handeling (zoals de afwas). En als ik dat probeer, dan merk ik hoe moeilijk ik het vind. Dat het oefening vereist en soms, met een groot woord, een zekere 'moed' zelfs. Want juist in die oefening word ik me bewust van alle onrust die in me rondmaakt. Verstillen is confronterend en daarmee niet altijd makkelijk. Maar als het me lukt, dan merk ik dat ik erdoor op adem kom. Ik kwam de vergelijking tegen met troebel water dat na een tijdje stilstaan langzaam helder wordt. Gevoel van transparantie. Zuiverheid. Ruimte voor nieuw begin.

Het verhaal over Elia deed me denken aan deze ervaring. Elia die de afzondering opzoekt van de woestijn. Veertig dagen en veertig nachten ver trekt hij de woestijn in. Veertig - het getal van voorbereiding op iets nieuws. En in die afzondering overvalt hem eerst allerlei natuurgeweld: storm, aardbeving, vuur. Maar daarna volgt het gefluister van een zachte bries. Of, zoals de Naardense vertaling zegt, de stem van een zachte stilte. Mooi uitgedrukt vind ik, een zachte stilte. Geen beklemmende stilte. Of een kille, eenzame stilte. Maar een zachte stilte, waarin je je veilig voelt en gezien. In deze stilte ontstaat ruimte voor iets nieuws, voor nieuwe inzichten, voor een antwoord op de vraag: Wat doe je hier? En hoe ga je nu verder?

Op adem gekomen in de stilte oefen ik me in aandachtigheid. Om vervolgens ook in het lawaai van alledag te proberen meer oog te hebben voor mezelf en voor de ander. Zodat ik hopelijk steeds een beetje beter zie waarom ik ben waar ik ben. En hoe nu dan verder.

Inleiding bij 4 gezongen mantra's

Er is een uitspraak in het Boeddhisme

'Probeer elke dag een half uur te mediteren of te bidden. Behalve als je het druk hebt. Mediteer of bid dan een uur per dag.'

Een leuke uitspraak vind ik. Het is zo typerend voor het gevoel van jezelf voorbij lopen. Een gevoel dat iedereen van ons wel kent. En hoe drukker we het hebben, temeer is er de noodzaak om tot rust te komen en te zitten aan de bron.

Zullen we dat eens gaan doen.

Mantra

Roep onze namen,
dat wij u horen,
dat wij u ademen,
dat wij u leven.

stilte

Er is zoveel te zeggen over het zitten bij de bron, maar het is moeilijk om het gevoel onder worden te brengen. Ik wil toch een poging wagen.

De fenomenale rust die ervan uitgaat.

De last die van je af valt.

De persoon, de mens die je op dat moment wordt,
of meer nog, wie of wat je daar allemaal niet bent.

Het is indringend.

Maar ik merk bij mijzelf een patroon. Als ik er een tijdje ben dan gaat er iets kriebelen. Ik wil weer aan de slag. In eerste instantie altijd gedreven omdat ik iets leuks wil gaan doen, of nog met voorbereiden.

Tegenwoordig vaak met muziek. Ik vind het leven leuk, intens leuk en ik wil dat beleven. En ik merk dat mijn contact met de bron vermindert. Mijn gedachten en dromen nemen het weer over. En tegelijkertijd gebeurt er iets anders. In mijn verlangen iets leuks, weer, te gaan doen, komen ook mijn angsten en remmingen weer tevoorschijn. Het kan ook haast niet anders. Achter ieder hoop en/of verlangen komt angst dat het verlangen en hoop beschaamd wrden. Dan ga ik weer denken over wat ik nog moet doen en laten en wie mij zouden kunnen helpen of wie in de weg zouden kunnen staan. Ik heb helemaal geen zin om heel lang bij de bron te blijvenzitten en vervuld te worden van God. Ik weet maar al te goed wat er met Zijn Zoon gebeud s. Dat s ook niet de bedoeling. En voor ik het weet ben ik weer gevangen in mijn oude zelf en mijn oude gedachten en patronen.

En na een paar dagen wordt het weer tijd om terug te keren naar de bron.

Mantra

Return again, return again,
return to the land of your soul.
Return to who you are,
return to what you are,
return to where you are,
born and reborn again.

stilte

Deze bron is zoveel groter dan ikzelf ben. Het leven van niemand gaat ver rozen en geen van allen zijn we heilig. Ik voel soms schaamte naar de bron, naar God toe, over wie ik ben, over wat ik doe of nalaat, over slechte gewoonten, slechte woorden en/of gevoelens, over dat ik meer zou kunnen doen of laten, over van alles. Maar het s net alsof de bron dan alleen maar uitnodigender

wordt en aan de tekortkomingen die ik zelf scherp voor me zie wordt bij de bron geen aandacht besteed. Kom tot ust, zegt zij. Kom in mijn armen. Ze, God, de bron lijkt zo behoorlijk begripvol, zo tactvol. Ik voel me heel erg gerustgesteld dat ik, dat een ieder na zijn of haar dood terug zal gaan naar de bron. Een andere weg, een andere scheppingsgrond, lijkt er volgens mij niet te zijn. Maar voor iedere stap die ik, die wij of eng ander al zet of wil gaan zetten richting die verlichting van alle ijden wil ik alvast een kaarsje aansteken.

Zullen we nog een keer teruggaan naar die liefdevolle en begripvolle bron.

Mantra

God, U bent liefde,
bron van het leven.

stilte

Mantra

Amen, amen,
amen, amen,
amen, amen