

Praatje in de context van het voorzitten bij een groepsmeditatie d.d. 26 maart 2016

Ja aan het onbekende

De aanleiding om bewust het zitten in stilte te beoefen kan zeer divers zijn, niet alleen bij de eerste kennismaking, maar ook per moment. Misschien ga je in op een speelse uitnodiging en overkomt het je, of ben je nieuwsgierig en kijk je de kunst af bij een ander, of worstel je met het leven en zoek je een weg uit het lijden. Wat ook de aanleiding is, het vraagt de bereidheid het onbekende toe te laten. Kan ik hier Ja op antwoorden?

In de stilte ben ik gewaar hoe het leven zich ontvouwt, hoe dat resoneert in verbeelding. Gaandeweg leer ik onderscheiden wat de werking van mijn denkbeelden hierover zijn, in welke zin deze ruimte bieden en vernauwing, souplesse en verstarring, stroming en stagnatie. Ik neem waar hoe het correspondeert met de spanning en ontspanning in mijn lichaam en in de dagelijkse praktijk in mijn handelen, in de ontmoeting met anderen. Ik ontdek dat alles zijn waarde en tijd heeft. Het is een voortdurende afwisselende ontwikkeling.

Hierop aansluitend lees ik een bewerking van een gedicht van Dag Hammarskjöld¹ voor.

De Weg

*Ja aan het onbekende
Dit is jouw weg
en het is nu, nu
dat je gevraagd wordt
te onderscheiden
Schrei desnoods
en je klagen verzacht
in dankzegging
De weg koos jou –
beken je tot het Ja*

Wees aanwezig hier, nu.

¹ Dag Hammarskjöld, voormalig secretaris generaal van de Verenigde Naties, is in 1961 verongelukt toen hij deelnam aan een vredesmissie voor de Congo.

In het hoofdkantoor van de Verenigde Naties in New York heeft hij een ruimte van rust laten inrichten. Deze ruimte is bestemd voor verstillings, aandacht en meditatie.