

Contact in de stilte

Wanneer ik naar de zen meditatie ga, sla ik even een praatje vooraf. Tegelijk ben ik me er dan vaak al van bewust dat ik kom om te zitten, en dan is dat praten kort, gewoon even contact maken. Dan gaan we de stilte in. Ik zit naast iemand en ben me bewust van de aanwezigheid van de anderen. Ik hoor ademen of lichte bewegingen, ik zit er niet alleen...

Ook op meditatieweekends doet zich zo iets voor. Er is stilte bij de maaltijden, 'edele stilte' (noble silence) na het laatste maal tot aan het eind van het ontbijt, of andere varianten van stiltebeleving.

De eerste keer op zo'n weekend doorkruiste het mijn normale beleving: ik babbel wel graag. Ik bedacht dat er zoveel leuke mensen waren waarvan ik de naam niet kende of wat ze voor werk deden, of ze een partner hadden, of ze vader of moeder waren...

Gaandeweg ervaarde ik echter dat ik mensen op een andere manier begon waar te nemen. Ik kijk de ander aan wanneer ik de boter doorgeef, en kijk dan naar iemand zonder 'de fichebak-kennis'.

Ik zit naast de ander in stilte zonder dat het me stoort.

Wat verbindt me dan, of op welke wijze connecteer ik op zulk moment? Ik heb oogcontact, en tast met mijn voelsprietten naar iemands "wezen". Ik kijk met aandacht, en neem de kenmerken van de persoon op die ik zie, ik laat ze in me doordringen. Kleuren, kleren, ogen, lachrimpeltjes, stem, intonatie, beweging, ritme, adem... Ik verbind me met de diepere kern van de ander. Het niet-kennen stoort me dan niet meer, integendeel, ik voel dat het kennen van de fichebak in feite niet het echte kennen is. Het samen eten, wandelen, zingen en mediteren verbindt ons in lichaam en geest en is het wezenlijke kennen.

De volgende natuurlijke stap was dat ik merkte dat ik ook als ik kon en mocht praten, het minder ging doen. Het leek niet meer zo nodig. Ik begon ook echt de stilte met anderen te smaken. Het gaat om een subtiel gebeuren, dat ik vaak niet meteen opmerk wanneer het er is, maar des te meer, wanneer het ontbreekt.

Nu laat ik me steeds vaker leiden door dit soort communicatie, omdat ik het vertrouwen en het erg fijn is, niet op hersenniveau. Het voelt als echt liefdevol samenleven. Ik zoek het graag op. Het is een nieuwe en bijzondere manier van contactname die spontaan verschijnt, wanneer er voldoende stiltebeleving is. Het maakt meer ruimte voor mijn innerlijke dialoog, voor mijn innerlijke stilte, voor aandacht en stil contact, het wordt een begrijpende stilte...

Misschien is er een parallel te trekken met wat er op mijn kussen gebeurt. Ook daar schouw ik in de stilte, niet naar de ander, maar naar die ultieme ander die zo moeilijk te kennen is en die ik soms ook zelf noem. Ik kan het niet 'kennen' zoals een fichebak, maar ik neem het waar op die zelfde directe manier. Het doet zich aan me voor, wanneer ik me ervoor openstel.

Christel