

Stil, stilte en Eenvoud

Wat is waar in het leven? Soms weet je het even niet meer. Dan komt er teveel op je af. Je bent, zoals dat tegenwoordig heet, 'overpakkeld'. De enige manier om hiermee om te gaan is door stil te worden, de eenvoud op te zoeken. Niet druk worden want dan bereik je het tegenovergestelde. Is toch logisch zul je denken. Ja, dat is heel logisch en toch zie ik iedere dag weer opnieuw mensen die de drukte oproepen, daar waar rust wonderen zou doen.

Zelfs in het mediteren kom ik dit fenomeen tegen. Je lijkt rustiger te worden van een geleide meditatie die je luntent via oortjes of een hoofdtelefoon. Het tegenovergestelde is vaak het geval. Alleen merk je dit niet meteen. Door het continue gebabbel wordt je 'aangeret' en ga je zelf kabbelen, denken. Door stil te worden dooft het gebabbel uit.

Een oud leraar vertelde me onlangs hoe hij vroeger zijn basisschoolkinderen rustig liet worden. Dat was nog ruim voor de tijd van de hele meditatie hype. Hij liet de kinderen het hoofd op tafel leggen met de ogen dicht en gedurende een aantal minuten moesten ze stil zijn. Niet zeggen en alleen met hun eigen gedachten zijn. Zelfs de grootste druktemakers werden er rustig van.

