

Mijn eerste Quakerbijeenkomst.

Rani Sari, Wageningen.



Stilte, zo begon de bijeenkomst, na elkaar begroet te hebben. We waren met 15 mensen in een kring. Ingeleid, deze keer, door Joke met het thema “oor-delen”. Zij las een stukje voor uit het boek van Mirdad. We luisterden, daarna enige tijd stilte. De stilte werd onderbroken door één van ons die behoefte voelde om haar of zijn gedachte te uiten die door het stuk van Mirdad was geraakt. Weer een stilte, en weer een bijdrage. Zo ging het ongeveer een half uur. Het was niet de bedoeling om op elkaars gedachte te reageren. Bij zen meditatie leer ik ook in de stilte te zijn. We hebben daar ook gedachten en gevoelens die we uiten vanuit de stilte, niet bedoeld als een discussie. Ik vind het prettig om dit te doen. Gewoon luisteren wat iemands gedachten zijn.. Dat kan in een veilige omgeving.

Stilte in het dagelijkse leven is vaak ongemakkelijk. Ik vind stilte ook interessant tijdens de toneel repetitie, we worden verwacht om contact te houden met het publiek in stilte. Het is nog steeds ongemakkelijk, want in het dagelijkse leven zijn we vaak meer aan het doen dan in het zijn. Zonder die oefeningen van meditatie zou ik dat nog moeilijker vinden. Zitten in een kring bij de Quakers voelde gewoon. Je hoeft ook niet helemaal stil te zitten zoals in zen meditatie, zo te zien. Ik heb geen idee, maar iedereen zat op haar of zijn eigen manier. Soms hadden we ook nog wat oogcontact of een glimlach, en dat voelde ook heel gewoon.

Wat ik ervaar bij het Boeddhisme, de tweedelige werkelijkheid: de ultieme en de relatieve werkelijkheid, ervoer ik ook op die dag. Het stuk van Mirdad over niet oordelen is hartverruiming. Hoe heerlijk is dat om niet meer bezig te zijn met oordelen. Af van onze rechterstoelen. Hoe fijn is dat! Wat een opluchting toen ik hoorde tijdens Jokes inleiding: “Bij een volledige getuigenis zou de Kosmos moeten getuigen”. Ook een heel fijn gevoel gaf mij de zin: “Als we alles wisten, zouden we niemand meer oordelen”. Twee citaten zijn dat uit Mirdad.

Zo'n concept is een voorbeeld van ultieme werkelijkheid, zo heb ik geleerd. Dat geeft veel ruimte in ons denken en voelen. Zo voel ik me tenminste als ik zulke universele dingen hoor. Zelfs voel ik me lichamelijk ruimtelijk daardoor. Begin mijn ademhaling te vertragen en deze wordt dieper, dan komt de ontspanning. Maar in het dagelijks leven hebben we vaak met de relatieve werkelijkheid te maken. We hebben te maken met oordelen, met dualisme. Dat hoeft niet slecht te zijn, vind ik. Altijd oordelen we, van welk ontbijt we nemen tot hoe we willen handelen. En dat is ook nodig om in ons leven te navigeren. Om iets te beginnen hebben we richting nodig. Een oordeel geeft richting. Het probleem komt, vind ik, als we denken dat onze werkelijkheid de enige echte. En als we oordelen over mensen. Stilte schept ruimte in ons voelen en denken, we worden ontspannen, en vandaar kunnen we veiliger beslissingen nemen. Misschien is dat waarom het nodig is om af en toe in stilte te zijn. Om vaker bij de bron te zijn.

Onze weg is te ruw en te kronkelig, zo schreef de auteur uit Libanon, Mikhail Naimy, in de vorige eeuw. Het is nog steeds heel relevant voor mij, het is te ruw en te kronkelig, zodat ik voorzichtig kies wat ik in het nieuws ga lezen. Het is veel, van Oekraïne tot Gaza en alle andere ellende. En ik ben niet de enige die zich beschermt tegen de harde werkelijkheid. Ik hoor van velen dat ze niet meer de kranten willen lezen. Het helpt me om iedere keer naar de stilte te gaan en mensen te ontmoeten die zo hoopvol zijn als de Quakers. Na de stilte vertelden ze over activiteiten, oa. rond de problemen in Gaza. Het is hartverwarmend dat de Quakers zo betrokken zijn bij de problemen in de wereld, vanuit liefde voor de mensheid.

Ik zag in die ochtend de twee werkelijkheden in een.