

Stilte

Terwijl op de achtergrond de healing pianomuziek van Madama speelt en voor mij het herfstige grijs zich door de tuin verspreidt denk ik na over stilte.
Ik realiseer me meteen dat dit niet kan.

Je kunt niet nadenken over stilte.
Je kunt stilte voelen, horen, erin opgaan maar je kunt er niet over denken.
Dus toch maar even de CD afgezet en kijken wat er dan gebeurt.
Het enige geluid is nu het gezoem van de computer.

Ik haal adem, bewust want onbewust gebeurt dat gelukkig de hele dag door.
Met een bewuste ademhaling bemerk je dat je lucht, zuurstof, levensgeest tot je neemt en al uitademend de spanningen in je lijf loslaat. Voor mensen die veel achter een computer zitten: schouders, nek, rug.

Ik ga mijn omgeving nu opmerken. De bomen wuiven in de wind, de bladeren dwarrelen in het rond. De wolken jagen voorbij. Het wordt vroeg donker. Je keert eerder naar binnen. Na de uitbundige zomer waarin je buiten kon leven, is er nu het huis, de binnenwereld vraagt om aandacht. Opruimen is ruimte maken, niet alleen letterlijk maar ook geestelijk. Je creëert een nieuwe atmosfeer, waarin je actief en in stilte kunt vertoeven.

Met bijzondere plekjes die even je aandacht gevangen houden, waar je tot rust kunt komen.



Dit schrijvend besef ik dat de seizoenen hun functie hebben, ook voor het innerlijk leven. We laten het oude los in de herfst maar net als bij de bomen en struiken zijn de knoppen van het nieuwe leven al zichtbaar. Ze verdringen de oude bladeren en bloemen en houden een belofte in voor de toekomst.

Wat is jouw belofte voor de toekomst?

Ida Guinee