

Stilte

Deze keer een stukje over stilte. Ik hou zo van stilte! Zoek het bewust steeds weer op. Zo ook vorige week in Noordschans, waar onze zeilboot ligt. Hopelijk kan ik jullie duidelijk maken wat het me brengt en waarom Mooie Morgen in het teken van stilte staat.

Een dijkje en een weiland. In de verte hoor ik een tractor rijden, de wind speelt met mijn haar, blote voeten in het gras. Ik voel de warme thee in mijn buik en de zon op mijn broek. De broek raakt de huid van mijn benen, kuiten, schenen. In de verte een gans, ik ruik mest en bloeiend geel speenkruid fluistert goeiemorgen! De bomen wapperen, de takken met nieuwe knoppen klapperen in noord-west 6. En ik zit hier in de luwte in het zonnetje, met veel kleren aan, in het gras. Met mijn paarse broek, mijn nieuwe paarse broek.

Joop is op de boot. Ik lach. En ga weer terug naar hier. Hoe ik zit in het gras. Hoe de appel nog zoet nasmaakt in mijn mond. Hoe mijn haar wappert. En die takken klapperen.

Ik ben een observator en neem mijn taak serieus. Observeren!

Ik zie en voel en hoor alles. En weet...het is decor.

Ik zie wat ik denk, en wacht nieuwsgierig op de volgende gedachte. Ik zie dat ik van binnen blij ben, dat mijn hart ruim voelt. En dat ik denk: dat was gisteren wel anders! En dat ik dan weer terug ga naar die blijdschap. Mijn adem...ik adem diep in en wacht een paar seconden en adem uit. In door mijn neus en uit door mijn mond. En ik weet: ook dit alles is decor.

Want achter dat geklapper en gewapper, achter mijn adem en de gedachten, achter de ganzen en het speenkruid en de boerenluchten, is het stil.

Achter de wind en de wereld is het stil.

Een wit vlak. The Web of Silence. De Leegte...

Daar ga ik. Deze keer met een grote plof de stilte binnen.

Nu is het ruim. En groot. En vrij. Daar is niks. Daar is alles. Met 30 zintuigen op scherp, vind ik mijn eigen lied van stilte. Glimlachen. Luisteren en voelen. Beetje wiegen. Thuis. Welkom thuis. Hier is rust en vrede.

Ver weg de wind. Ver weg de geur van gras en mest. Ver weg de ganzen en de paarse broek. Het zijn kleuren op een wit vlak. En met het witte vlak kan ik me nu verbinden. Het vlak wordt

groter en ruimer en terwijl ik stevig op de aarde zit, kan ik rusten in de grootsheid van dit moment.

En dit kan overal, het wordt nooit saai! In een bos, aan zee, bij een beek, in de vroege ochtend of middenin de nacht... Als je eenmaal de smaak te pakken hebt, blijf je bezig.

Misschien kan het ook wel in een stad, maar daar heb ik minder verstand van.

Als ik later een oud vrouwtje ben, zetten jullie me dan ook af en toe met mijn blote voeten aan een dijk in het groene gras? Dat vraag ik aan iedereen, dus ook aan jullie. Dan komt de rest wel goed.

Maria Grijpma www.mooiemorgen.nl

Meditatie voor de maand Juni 2009.

www.stilte.org

Een bijdrage van *Maria Grijpma*

U kunt terug naar het vorige scherm met behulp van de terugknop van uw browser.