

# **Stilte en inkeer**

**De weg naar binnen**

door

**Greetje Limpens- Van Overbeek**

# Stilte en inkeer

## De weg naar binnen

### Inleiding

Stilte en inkeer associëren wij meestal met het monastieke leven in kloosters, met kluzenaars en met individueel trekkende pelgrims.

*Is het ook voor ons weggelegd?* Kunnen wij, gewone mensen, die midden in het leven staan, ook de weg naar binnen gaan?

Als wij ons verdiepen in het leven van de grote westerse mystici, dan ontdekken we dat het zeer actieve en bij het leven betrokken mensen waren.

Jan van 't Kruis, Teresa van Avila, Beatrijs van Nazareth en vele anderen in het verleden; Thomas Merton en Dag Hammarskjöld in deze eeuw; zij allen waren zeer geëngageerde en druk bezette mensen.

Als inleiding op deze beschouwing citeren we een tekst van *Dag Hammarskjöld*. Hij was Secretaris-Generaal van de Verenigde Naties van 1953 tot 1961.

In dat jaar verongelukte hij tijdens een vredesmissie door een mysterieus vliegtuigongeluk. Hij liet een bijzonder dagboek na, waarin hij met korte notities zijn spirituele weg beschrijft. De Nederlandse uitgave van dit boek heet "Merkstenen".

Uit de tekst blijkt dat voor Hammarskjöld, die vanwege zijn belangrijke politieke functie een zeer druk leven had, de *meditatie* belangrijk was.

### De langste reis is de reis naar binnen

Ik zit hier voor U, Heer.

Rechtop en ontspannen, met rechte ruggegraat.

Ik laat mijn gewicht loodrecht door mijn lichaam heen zinken naar de grond, waarop ik zit.

Ik houd mijn geest vast in mijn lichaam.

Ik weersta zijn drang om door het raam uit te wijken naar een andere plek dan hier.

Naar voren of naar achteren in de tijd uit te wijken.  
Om aan het hier en nu te ontkomen.  
Zacht en vastberaden houd ik mijn geest daar vast,  
waar mijn lichaam is, hier, in deze ruimte.

In dit nu, op dit ogenblik  
laat ik al mijn plannen, zorgen en angsten los.  
Ik leg ze nu in Uw handen, Heer.  
Ik laat de greep, waarmee ik ze vasthoudt, los  
en laat ze aan U over.  
Op dit moment vertrouw ik ze U toe.  
Ik wacht op U, vol verwachting.  
U komt op mij toe, en ik laat me door U dragen.

Ik begin de reis naar binnen.  
Ik reis in mij naar binnen toe.  
Naar de binnenste kern van mijn zijn, waar U woont.  
In dit diepste punt van mijn wezen  
was U al aanwezig vóór ik er was.  
Het is daar, waar U schept, levend maakt  
en zonder ophouden mijn hele persoon sterkt.

God, U leeft. U bent hier, U bent er nu.  
U bent de grond van mijn zijn. Ik laat los.  
Ik zink en verzink mij in U.  
U overstroomt mijn wezen. U neemt bezit van mij.

Ik laat mijn adem gaan  
naar dit gebed van overgave aan U.  
Mijn adem, mijn in- en uitademen,  
is uitdrukking van mijn ganse wezen.  
Ik doe het voor U, met U, in U.  
Wij ademen samen, U en ik, met elkaar.

Dag Hammarskjöld, 1905 - 1961.

## De weg naar binnen

De weg naar binnen is een zeer persoonlijke weg.  
Wanneer ik er over spreek kan ik mezelf niet uitsluiten.  
Wat u vandaag leest gaat dus over mij in gesprek met u.

De Franse filosoof, Francois Varillon, begint zijn prachtige boek "God is nederigheid" (L'humilité de Dieu) met deze mededeling: "*De afwezigheid van het "ik" is, paradoxaal genoeg, al te vaak afwezigheid van bescheidenheid. Wie het weg laat, pretendeert op magistrale wijze te kunnen betogen. Wie het echter aanwendt, geeft aan, dat hij eenvoudig in gesprek wil treden...*"

Het verhaal van *Elia* op de berg Horeb vind ik één van de meest indrukwekkende verhalen van het Oude Testament.

Elia wordt doodsbang, nadat hij de profeten van Baäl heeft laten afmaken. Hij vlucht voor zijn leven en trekt alleen de woestijn in. Hij ziet het totaal niet meer zitten en bidt tot God om hem uit het leven weg te nemen. Uitgeput valt hij in slaap. Maar een engel wekt hem, voedt hem en roept hem op om op reis te gaan. Innerlijk moet er in hem de drang ontstaan zijn om naar de heilige berg Horeb te gaan. Dat betekent terug naar de oorsprong. Het was een lange tocht. In de tekst staat 40 dagen lang. Het getal 40 (dagen) komt meer voor in de Bijbel en heeft de betekenis van heel lang.

Ook op die berg moet hij zeer lang gebleven zijn, want hij maakt van alles mee. Een razende storm, die rotsen doet splijten; een vreselijke aardbeving en een hevige brand. Al die ellende moet hij doorstaan zonder God te ontmoeten. Pas in de stille bries vindt hij de Heer en de Heer spreekt tot hem.

Stormen, bevingen en vuur, waren dat beelden van zijn innerlijke beproevingen? Een worsteling met zich zelf, die de hoogmoed deed splijten; hartstochten, die in hem brandden; gedachten en gevoelens die hem schokkeerden.

Moesten al deze beproevingen als een loutering vooraf gaan, voordat hij God ontmoette?

Ook *Mozes* vindt God niet in de drukte rondom het hof van de Farao. Maar nadat hij vele jaren met de kudde van zijn schoonvader in de woestijn van Midjan getrokken heeft, ontmoet hij God in een lichtende

braamstruik.

Ook *Jezus* wordt door een innerlijke drang naar de woestijn gedreven. Veertig dagen lang vast Hij. Ook hier weer dat getal van veertig dagen. Hij worstelt er met bekoringen en visioenen, maar wanneer hij die overwonnen heeft, komen engelen hem verzorgen. En gesterkt door de Geest keert Hij naar Galilea terug. Angst, eenzaamheid, wanhoop, bekoringen, dit alles gaat in deze verhalen vooraf aan de ontmoeting met God.

Wat we hier uit kunnen leren is, dat de spirituele weg geen gemakkelijke weg is. Als wij inkeren in onszelf om de bron van ons allesomvattende Zijn te beproeven, dan komen we onszelf tegen. *We lopen onszelf voor de voeten.*

Dit gegeven komen we in alle geschriften van de grote mystici tegen.

Voor ieder die oprecht zoekende is, is het belangrijk om dit te weten, want de mogelijkheid bestaat dat hij of zij ontmoedigd raakt en vreest dat een innerlijke spirituele weg niet voor hem of haar weggelegd is.

## **De spirituele weg bevat drie elementen**

Deze drie elementen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is eigenlijk een drie-eenheid, gebaseerd op een zekere rangorde.

De drie elementen zijn:

Loutering, Verlichting, Vereniging.

Deze driedeling is al heel oud. Dionysius de Areopagiet, in de vijfde eeuw, gebruikte voor het eerst deze driedeling.

Ik geef een korte betekenis van deze woorden in dit verband.

*Loutering* heeft hier de betekenis van zuivering of uitzuivering.

Onder *Verlichting* verstaat men, dat men een licht gaat zien met innerlijke ogen. Er ontstaat een rotsvast vertrouwen, dat er ondanks alle duisternis een Licht schijnt dat alles verlicht.

Dit vertrouwen is niet gebaseerd op kennis en kan niet door inspanningen of ascese verkregen worden. Het is een genadevol geschenk dat men ontvangen heeft ondanks zich zelf.

In de mens, die eenmaal van dit Licht geproefd heeft, ontstaat een groot verlangen naar heelheid, naar eenheid, naar *vereniging* met het goddelijk mysterie.

Maar men weet dat men dat nooit uit zich zelf kan bereiken. Men is geheel afhankelijk van Gods genade. Men kan zich er echter wel ontvankelijk voor maken door persoonlijke inzet, door geloof en liefde. En door zich te bevrijden van egocentriciteit, gehechtheden en strevingen.

Deze drie essentiële elementen binnen de spirituele weg moet men niet zien als een afgebakende opeenvolging van drie fasen. Het is een ontwikkelingsproces waarin deze elementen steeds opnieuw voorkomen. Maar er is wel een zekere rangorde. Het derde zal men niet bereiken, als de twee anderen er niet aan zijn voorafgegaan. Het is een spiraalvormig proces, dat steeds meer diepgang en intensiteit krijgt.

Gezien ons thema "De weg van stilte en inkeer" en de vraag, *wat kan ik op die weg tegenkomen*, beperk ik me tot het eerste element van de spirituele weg: de loutering of de zuivering.

Ook de *loutering* bevat drie elementen:

Loutering van het lichaam,

Loutering van de psyche,

Loutering van de geest.

Ook deze drie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en blijven steeds meespelen binnen de spirituele weg.

*Loutering van het lichaam* wil zeggen, zo met het lichaam omgaan dat er een harmonie en een rust ontstaat. Dit houdt in dat men een evenwicht moet vinden

tussen de behoeften van het lichaam en de vervulling van die behoeften. Dus een zekere soberheid en discipline betrachten. Onmatigheid is geen goede zaak. Verslaving is het meest extreme voorbeeld van verstoring van dit evenwicht. Ook langdurig en streng vasten kan dit evenwicht verstoren, evenals gedurende lange tijd boven zijn krachten werken.

Op de *loutering van de psyche* ga ik verder uitvoerig in. Eerst wil ik in het kort iets zeggen over *de loutering van de geest*. Deze wordt indrukwekkend beschreven door de Spaanse mysticus *Jan van 't Kruis*, in de zestiende eeuw, in zijn boek "De donkere nacht".

Hij betoogt dat het Licht, dat innerlijk ervaren wordt, een geestelijke pijn met zich meebrengt.

Het Licht maakt het donkere in de geest extra donker en dat brengt pijn en leed met zich mee. In deze fase ontkomt men niet aan een intens besef, dat men een zondig mens is. Bovendien breekt het besef door, dat men in het zoeken naar God ook zichzelf zoekt. Jan van 't Kruis noemt dat geestelijke gulzigheid. Hij zegt: "*Het vreugdevolle en het vertroostende van de spirituele weg zal men moeten loslaten. Men moet het wachtend uithouden in de donkere nacht van de Geest.*"

Heel beeldend beschrijft hij dit als volgt: "*Het is zoals met iemand, die steeds dichterbij de zon komt. Haar grote stralenkracht geeft hem meer duisternis en pijn vanwege de zwakheid van zijn ogen. Zodoende is datgene, wat in God licht is en hoogste helderheid, voor de mens donkerste duisternis.*"

(Donkere Nacht, 2-16-11).

Nu kom ik terug op *de loutering van de psyche*.

Als wij ons terugtrekken voor gebed, bezinning of meditatie, dan kunnen we dat doen door in een gebedenboek of de Heilige Schrift te lezen; door zelf gebeden uit te spreken; door een thema te overwegen of naar meditatieve muziek te luisteren. Op zichzelf allemaal goede zaken.

Maar eens zullen we misschien ontdekken, wat de

Deense filosoof *Kierkegaard* (1813-1855) in zijn dagboek schreef: "*Hoe aandachtiger en innerlijker mijn bidden werd, hoe minder ik te zeggen had. Op het laatst werd ik helemaal stil. Ik werd iemand, die luisterde. Eerst dacht ik, dat bidden spreken was. Maar ik leerde, dat bidden niet alleen louter zwijgen is, maar vooral luisteren. Zo is het: bidden wil zeggen, stil worden en stil zijn en wachten tot de biddende mens God hoort*".

Dus stil zitten, innerlijk stil worden en luisteren kan ons dichterbij brengen bij onze bron, bij onze oorsprong, bij het mysterie van het leven, bij God. Of hoe we het ook willen uitdrukken. Waar wij al tastend naar op zoek zijn, zal ieder op zijn eigen wijze benoemen. Maar wat is een naam in dit geval? We weten immers dat het onnoembaar en verborgen is. Ikzelf noem het God omdat de traditie mij dat leert.

Innerlijk stil worden is echter geen eenvoudige zaak. Als wij het om ons heen stil maken, of de stilte opzoeken, en stil gaan zitten zonder enige activiteit, dan merken we pas hoeveel rumoer er binnen in ons is.

En als we *goed luisteren*, ontdekken we dat we zelf centraal staan in dit rumoer. En om ons heen staan vele anderen en duiken steeds nieuwe, soms lang vergeten, personen op.

We voeren in ons hele dialogen met mensen, die we zo nodig nog iets moeten zeggen.

We denken, dat we ons zelf kennen. We hebben een beeld van onszelf en hebben het vermoeden dat dat beeld aardig klopt met de werkelijkheid. Immers, wie zou mij beter kennen, dan ik zelf?

Zolang het leven zonder veel schokken verloopt, zal het beeld voor ons blijven bestaan. Bij onverwachte gebeurtenissen kunnen we soms geschrokken naar onze reacties kijken. Dan komen vragen als: Ben ik dat? Heb ik dat gedaan of gezegd? Waar kwam die reactie vandaan?, enzovoort.

Kennelijk zit er meer in ons dan we vermoeden.

Als we stil vallen en op onszelf aangewezen zijn dan



komen we van alles tegen. We gaan ontdekken, dat veel zaken, waarvan we dachten, dat ze allang voorbij zijn, ons nog wel degelijk bezighouden. Gevoelens van machteloosheid, van onrechtvaardig behandeld te zijn of van ontgoocheling komen naar boven. We ervaren verdriet of boosheid, soms zonder te weten waar het vandaan komt. Er blijken zeer veel onafgewerkte zaken te zijn en we zijn geneigd in ons zelf ellenlange discussies aan te gaan.

## **Hoe komt het dat zoveel zaken onafgewerkt zijn?**

In het maatschappelijk verkeer houden we ons aan algemeen geldende, vaak ongeschreven, regels. Veel wat gedacht of gevoeld wordt, wordt niet uitgesproken, omdat het niet hoort en afgekeurd wordt. Teleurstellingen spreken we vaak niet uit, omdat we bang zijn anderen te kwetsen of omdat we onszelf niet kwetsbaar willen tonen. Boosheid spreken we niet uit, omdat we bang zijn agressie terug te krijgen of omdat we vrezen niet meer aardig gevonden te worden.

Als we bang zijn voor conflicten, bewaren we angstvallig de vrede, vaak ten koste van onszelf.

Als we onzeker zijn, passen we ons aan om niet door de mand te vallen. Kortom we houden heel veel binnen in ons en gaan er vanuit dat het voorbij is, als we er niet meer aan denken.

Het kan ook zijn, dat we altijd van onszelf dachten, dat we ons inspannen voor anderen of voor een goed doel, maar dat dan duidelijk wordt, dat we voortdurend uit zijn op waardering en erkenning en dat we boos of verdrietig zijn, als die uitblijft.

En wie zijn wij, als we alle mislukkingen en teleurstellingen in ons leven aan anderen wijten of aan de omstandigheden.

Stilstaan bij de dingen kan tot gevolg hebben dat we soms ook ons eigen falen herinneren, ons zelf als

schuldig erkennen. Niet elk schuldig voelen is ook schuldig zijn. We voelen ons ten opzichte van ons falen vaak ten onrechte schuldig. Maar dat wil niet zeggen, dat niet ieder van ons ook echt schuld draagt. Er is niets moeilijker dan het uit te houden bij een werkelijk schuldbesef. Schuld dragen is zwaar.

Het is dus niet verbazend, dat we onrustig en soms zelfs geschokt worden als we, in stilte zittende, plotseling met zaken en gevoelens geconfronteerd worden, waar we niet mee bezig willen zijn. De stilte kan zelfs als bedreigend ervaren worden.

Het komt ons dan goed uit dat er activiteiten op ons liggen te wachten, waarvan we denken dat ze voorrang hebben. Dan hebben we een excuus om het stilzitten af te breken. Meestal zijn we ons dan niet eens bewust dat we eigenlijk iets ontvluchten.

Dit alles roept een zeer belangrijke vraag op:

*Hoe houden we het uit in de stilte met zoveel rumoer in ons innerlijk?*

Eén ding is belangrijk: dat, wat naar boven komt, moeten we niet weer meteen wegdrukken of er voor wegvluchten. Dat hebben we allang genoeg gedaan.

We proberen er naar te kijken en te luisteren naar onszelf om te verstaan, wat het allemaal in ons teweegbrengt. We kijken met innerlijke ogen naar onszelf. Bij dat kijken is het belangrijk dat we geen oordeel over onszelf vellen en onze gevoelens niet afkeuren. We zien wat in ons leeft en accepteren dat het bij ons hoort.

Zo zitten en het uithouden bij alles wat we zien van onszelf, kan een groot gebed worden. En als u moeite hebt met het woord 'gebed', noem het dan 'meditatie'.

Namelijk alles wat in ons leeft, onze beperktheid, onze machteloosheid, ons falen, onze schuld, onze onvervulde verlangens, ons verdriet en onze boosheid, leggen we in Gods hand of brengen we terug naar onze oorsprong, met het rotsvaste vertrouwen dat, als we

alles wat bij ons hoort aanvaarden en de pijn, die dat met zich meebrengt, toelaten, dat we dan zullen genezen, omdat we reeds in de Grond van ons Zijn volledig gekend en aanvaard zijn.

*Paul Tillich*, een van oorsprong Duitse, maar vlak voor de oorlog naar de V.S. gevluchte godsdienst-filosoof, schrijft heel treffend in zijn boek: "De moed om te zijn":

*"Aanvaarden, dat men aanvaard wordt, ofschoon men onaanvaardbaar is, daarop berust de moed om te vertrouwen". En ook: "De moed van het vertrouwen is niet geworteld in het zelfvertrouwen. Men kan slechts vertrouwen ten aanzien van het eigen bestaan krijgen, nadat men opgehouden heeft om op zichzelf te bouwen. De moed om te vertrouwen berust enkel en alleen op God, die men in een unieke en persoonlijke ontmoeting heeft ervaren".*

En verder op formuleert hij het nog eens anders: *"Men kan zeggen, dat de moed om te zijn, is de moed om zichzelf te accepteren, ondanks het inacceptabel zijn".*

Op deze wijze mediteren wil zeggen afdalen in de afgrond van jezelf en in je diepste grond God zoeken en Hem hopelijk vinden. Zo mediteren is al je brokstukken weer tot jezelf toeëigenen en een heel mens worden. Het is jezelf worden tegenover God, je eigen identiteit vinden tegenover God.

Ik citeer nogmaals Jan van 't Kruis: *"Zo weten wij hoe uit deze dorre nacht op de eerste plaats zelfkennis voortspruit. Daarom zei de heilige Augustinus: 'Moge ik mezelf kennen, o Heer, en ik zal U kennen'".* (Donkere Nacht, 1-12-5).

Zo mediteren is ook *alle houvast opgeven*, alle vertrouwde beelden en meningen loslaten, alles uit handen geven.

Het is een *fundamentele vorm van overgave*. We kunnen deze innerlijke overgave ook uitdrukken met ons lichaam, bijvoorbeeld met de ons vertrouwde ge-

baren van knielen of buigen. Maar als we knielen, knielen we niet alleen met ons lichaam, maar ook innerlijk knielen we mee. Als we buigen, buigen we niet alleen met ons lichaam, maar innerlijk buigen we mee. Rituelen zijn dan geen uiterlijk vertoon, maar diep doorleefde uitdrukkingsvormen.

Nogmaals Jan van 't Kruis: *"Zo gaat een reiziger, om naar nieuwe onbekende streken te gaan, langs nieuwe wegen, die hij niet kent en niet beproefd heeft. Hij wordt niet geleid bij zijn tocht door hetgeen hij vroeger wist. Maar in onzekerheid en aan de hand van wat anderen zeggen, gaat hij voort. Het is duidelijk, dat zo iemand geen nieuw land kan ontdekken en ook niet méér kan achterhalen dan hij vroeger wist, als hij niet langs nieuwe onbekende wegen gaat en als hij niet achterlaat, wat hij al wist. Op dezelfde wijze boekt ook de ziel meer winst, wanneer zij in het duister verder gaat, zonder te weten"*. (Donkere Nacht, 2-16-8).

Zo mediterend zullen we verzoend raken met onszelf en mild worden tegenover anderen.

Jan van 't kruis: *"Die mens maakt zich niet meer zo overdreven kwaad op zichzelf over zijn eigen fouten, noch op de naaste over diens fouten; en ook tegenover God is hij niet meer ontevreden en valt hij niet meer in onbetamelijke klachten, als Hij niet onmiddellijk voor hem gereed staat"*. (Donkere Nacht, 1-13-7).

## **Innerlijke leegte**

Aan het begin van mijn beschouwing stelde ik de vraag: *Is de weg naar binnen voor ons, die staan in het volle leven, mogelijk?*

Ik ben er van overtuigd van wel.

Wij hoeven de woestijn niet op te zoeken, de woestijn ligt in onszelf. We hoeven de kluis niet in te trekken, de deur van de kluis zit in onszelf.

Wat we moeten doen is stil worden, stil in lichaam en geest en dan kijken naar onszelf en alles wat we tegenkomen in Gods hand leggen en ons door Hem aanvaard weten.

Dit is niet altijd gemakkelijk en soms hebben we op die weg hulp van een wijze en religieus medemens nodig. We moeten dan ook niet aarzelen om op zoek te gaan naar iemand die we vertrouwen en vragen of hij of zij ons wil begeleiden.

We zullen ook geduld met onszelf moeten hebben, maar eenmaal op de weg gaande zal ons innerlijk verlangen groeien en ons tot leidraad worden.

Waar we uiteindelijk bij uit moeten komen is *een innerlijke leegte*. Het is in zekere zin puinruimen, om openheid te creeëren. Het moet stil en leeg worden in ons zodat er plaats komt voor het Goddelijk Mysterie. Want zolang we vol zijn van onszelf is er geen ruimte om onze innerlijke bron te laten stromen en er van te proeven.

*Wij mensen zijn recht opgericht, geworteld in de aarde en reikend naar de hemel.* Als wij niet op zoek gaan naar onze wortelvertakkingen diep in de donkere aarde, zullen we ook niet ver komen met ons reiken naar de hemel. Want dan staan we te weinig geworteld om hoog te reiken.

Van de andere kant zal ons verlangen om het hemelse te proeven, ons de moed geven om onze diepste aardse wortelingen te onderzoeken en ons toe te eigenen.

Als wij kiezen voor slechts een van de twee, het hemelse of het aardse, dan lopen we vast, omdat we iets essentiëls van ons menszijn ontkennen of verwaarlozen.

Een spiritueel mens streeft naar heelheid, naar een heel-mens.

## Lees-adviezen

Titel : *Zen-meditatie, een spirituele weg*  
Schrijver : Greet Limpens-van Overbeek  
Uitgever : Leela - Twello, 1996  
ISBN : Katern no. 14

Titel : *De moed om te zijn*  
Schrijver : Paul Tillich  
Uitgever : Bijleveld - Utrecht  
ISBN : 90613 1660 X

Titel : Zen en Christelijke spiritualiteit  
Schrijver : Hugo M.E. Lasalle  
Uitgever : East West Publications  
ISBN : 905340 0397

Titel : *Merkstenen*  
Schrijver : Dag Hammarskjöld  
Uitgever : Helmond  
ISBN : 902529 5851

Titel : *Mystieke Werken*  
Schrijver : Joannes van het Kruis  
Uitgever : Carmelitana - Gent  
ISBN : 907009 2069

Greetje Limpens Van Overbeek (1936) begon in 1981 haar zen-praktijk in de benedictijnenabdij De Slangenburg in Doetichem. In 1985 werd zij leerlinge van Enomiya Lassalle en vervolgens van Victor Löw en Ama Samy. Onder leiding van deze zenmeesters beoefende zij ook de koanstudie. Sinds een aantal jaren is zij leerlinge van Ton Lathouwers, van wie zij in november 2003 de officiële autorisatie tot ch'anleraar ontving. Tot aan haar vut was zij 25 jaar werkzaam als psychotherapeute.

