

Laatdienst 7 januari 2007

Kapelkerk Laat 80 Alkmaar

serie : Vormen van geloven

thema: Meditatie als inspiratiebron

Voorganger : Jaqueline Breed

Tekst : 1 Koningen 19, 4 - 8

Overweging:

“Meditatie als inspiratiebron”.

Daar kunnen we u iets over vertellen,

maar nog mooier zou het zijn

om er zelf ook iets van te kunnen proeven....

Over het algemeen zijn we geneigd om informatie

of oplossingen voor de vragen die het leven ons stelt

buiten onszelf te zoeken.

Mediteren daarentegen is een uitnodiging

om naar binnen te keren en stil te worden

en vanuit ons innerlijk hierin een weg te leren vinden.

Een uitnodiging dus

om al die impulsen en indrukken

waar we dagelijks mee geconfronteerd worden

en die onze gedachten helemaal in beslag nemen

even te laten voor wat ze zijn.

Meditatie als inspiratiebron is dus eigenlijk heel eenvoudig:

alle invloeden van buitenaf loslaten en stil worden...

Maar wie dat probeert ontdekt

dat het werkelijk stil worden

niet eens zo gemakkelijk is.

Het vraagt veel oefening en discipline.

Zoals we hier zijn zult u merken

dat voor de één die stilte

misschien de rust biedt waar je naar verlangt.

Het wegvallen van alle afleidingen

kan je ook brengen bij een stuk onrust of leegte in jezelf.

Zowel de ervaring van weldadige rust

als ook die van onrust of leegte:

het kan allemaal vruchtbaar worden

als we bereid zijn om te luisteren

naar wat zich van binnenuit in de stilte aandient.

Het komt er op aan om aandachtig te zijn

en ons open te stellen voor de kracht

die van de stilte uitgaat...

Hoe kunnen wij immers ontvangen

wat de Geest in ons wil openbaren

als wij voortdurend zélf aan het woord zijn?

We willen proberen samen een paar minuten stil te zijn.

Stil zijn is niet hetzelfde als niet mogen praten.

Het is vooral aandachtig zijn en luisteren.

Wat je in eerste instantie gewaar zult worden
als je probeert stil te worden
is het lawaai in jezelf.
Je kunt verbaasd zijn over de gedachten
die zich aan je opdringen.
Hoe drukker je het tevoren hebt gehad,
hoe onrustiger het kan gaan worden.
Maar schrik er niet van.
En weet: je bent de enige niet...!

Laten we een oefening doen:
Ga goed en rechtop uw op stoel zitten,
beide voeten naast elkaar op de grond,
de handen open op schoot,
u kunt uw ogen zachtjes sluiten.
Laten we nu even stil zijn en luisteren naar de geluiden
in de omgeving om je heen, buiten, in de ruimte buiten jezelf (stilte...)

Keer nu met je aandacht naar binnen, volg het geluid van de klankschaal
laat het wegebben van de toon je mee naar binnen nemen (stilte...)
Als zich gedachten aandienen,
kijk er dan even naar, en laat ze vervolgens los.
Zoals een wolkje aan de lucht wegdrijft...
En als de gedachte zich opnieuw aandient,
dan kijk je het opnieuw even aan,
- zonder oordeel - en laat het los.... (stilte...)

Richt je aandacht nu weer naar buiten, naar deze ruimte
(klankschaal)

Gezamenlijke stilte is veel intenser dan wanneer je thuis
in je eentje probeert stil te worden.
Je draagt elkaar en – je mag je gedragen weten.

Er zijn verschillende vormen van meditatie.
Zoals wat we net geoefend hebben:
de stille meditatie, of bijvoorbeeld zen-meditatie.
Je kunt ook een woord, een mantra, of een beeld
gebruiken om je op te concentreren.
Een andere vorm is mediteren met de Schrift.
Daarin laat je je leiden door de tekst
en probeer je je in te leven in het verhaal.

We gaan op weg met Elia, de grote profeet.
Elia had zich met volle overgave ingezet voor de Heer,
maar is zichzelf daarin volkomen voorbij gehold.
Uiteindelijk is hij zo vastgelopen
dat hij het niet meer ziet zitten.
Hij is opgebrand, uitgeblust, het is óp!
Hij belandt in de woestijn.

Ook wijzelf kennen vast wel van dit soort situaties
op onze levensweg,
waarin het je allemaal even te veel wordt
en je niet meer weet hoe het verder moet...

Maar de Levende wil bij ons zijn, wil ons bemoedigen.
Om dat te kunnen ontwaren in ons leven
kan meditatie een bron van inspiratie zijn.
Misschien is die bemoediging er wel
op meer manieren en momenten
dan wij gewoonlijk ervaren....

We lezen uit het boek I Koningen 19, 4 – 8
Elia trok een dagreis ver de woestijn in.
Daar ging hij onder een bremstruik zitten,
verlangend naar de dood, en zei:
“Het is genoeg geweest, God. Neem mijn leven,
want ik ben niet beter dan mijn voorouders”.
Hij viel onder de bremstruik in slaap,
maar er kwam een engel, die hem aanraakte en zei:
“Word wakker en eet wat”.

God is trouw aan Zijn belofte.
Soms op momenten of door mensen
waarvan je het niet had verwacht.
De uitnodiging is om open te staan voor dat ‘onvermoede’,
ook al denk je ten diepste: het zal wel niets worden,
voor mij hoeft het niet.
Juist dan kan er die aanraking zijn.

Elia keek op en ontdekte naast zijn hoofd
een brood, in gloeiende kooltjes gebakken,
en een kruik water. Nadat hij had gegeten
en gedronken ging hij weer onder de struik liggen.

Ja, onze ingesleten gedachten kunnen hardnekkig zijn...
Maar de engel van God kwam terug,
raakte hem opnieuw aan en zei:
“Sta op en eet wat, anders is de reis te zwaar voor je”.
Elia stond op, en toen hij had gegeten en gedronken
liep hij, gesterkt door dit voedsel,
veertig dagen en veertig nachten door de woestijn
tot hij bij de Horeb kwam, de berg van God.

Hij liep door de woestijn.
De woestijn, daar ben je zomaar niet uit.
Maar, hij was in beweging gekomen.
Na veertig dagen en veertig nachten,
de volle tijd, kwam hij bij de berg van God,
de plaats van de Godsontmoeting. (stilte...)

Wat zich hier in woestijn heel scherp aftekent is,
zij het misschien minder duidelijk,
ook herkenbaar in ons eigen bestaan:
Door aandachtig dicht bij mijzelf te zijn,
bij die stille plek in mij
waar alles tot rust gekomen is,
kan ik die A/ander ontwaren,
die ander ontmoeten die zegt:
“Sta op – eet en drink”, of: “Word wakker”,
of: “Kijk eens wat een prachtige zonsopgang”.

Wat heeft Elia gegeten? Water en brood?
Wat is het dat hem gesterkt heeft ?
Wat is het dat ons sterkt/dat mij inspireert?
Dat mij doet opstaan om weer verder te kunnen? (stilte...)

Het opstaan voor wat je zelf niet kunt bedenken,
dat is een genademoment.
Dat is het moment van de echte ontmoeting.
Ontmoeting: dat is aan het moeten voorbij.
Maar ook voorbij aan het “ik”, het ego.

Daar (op de Horeb, de berg van God,
de plaats van de Godsontmoeting)
ging Elia een grot binnen
om er de nacht door te brengen...

Toen richtte de Eeuwige zich tot hem
met de woorden: “Elia, wat doe je hier?” (stilte...)

Elia antwoordde:
“Ik heb me met volle overgave ingezet voor
de God der hemelse machten (...)
Ik ben als enige overgebleven
en nu hebben ze het ook op mijn leven voorzien...”

“Kom naar buiten”, zei de Eeuwige
“en treed hier op de berg voor Mij aan” (stilte...)

En daar kwam de Eeuwige voorbij.
Er ging een grote, krachtige windvlaag
voor de Eeuwige uit,
die de bergen spleet en de rotsen aan stukken sloeg,
maar de Eeuwige bevond zich niet in de windvlaag (stilte...)

Na de windvlaag kwam er een aardbeving,
maar de Eeuwige bevond zich niet in die aardbeving (stilte...)

Na de aardbeving was er vuur,
maar de Eeuwige bevond zich niet in dat vuur (stilte...)

Na het vuur klonk het gefluister van een zachte bries (stilte...)

Toen Elia dat hoorde,
sloeg hij zijn mantel voor zijn gezicht.
Hij kwam naar buiten
en ging in de opening van de grot staan (stilte...)

Daar klonk een stem die tot hem sprak:
“Elia, wat doe je hier?” (stilte...)

Stilte

Klankschaal

Lied: “Niet als een storm, als een vloed”