

Verlangen naar waarachtigheid

Als je werkterrein een modern klooster in Jorwert is en je anderen geestelijk begeleidt, hoe zoek je dan zelf de stilte? Saskia Leene doet het thuis in Sneek.

Tijd van inkeer

👤 Saskia Leene

Bovenaan onze zoldertrap, onder de houten balken, is er een piepklein kamertje. Het is mijn meditatiekamer, het meest veilige holletje in huis. Daar begin ik als het even kan mijn dag. Als het even kan – want regelmatig meen ik dat ik geen tijd heb. Of ik heb zoveel onrust in mijn lijf dat ik het ontloop. Maar meestal ga ik er binnen en steek ik een kaars aan. Ik zit een half uur in stilte, schrijf een paar woorden op, lees een halve bladzij. Het is een eenvoudig ochtendritueel dat me goed doet.

De stilte van het mediteren is geen lege stilte. De stilte vult zich met iets dat oneindig veel ruimer en wijder is dan ik

Inmiddels is het al weer jaren geleden dat ik mijn eerste stappen zette op de weg van de meditatie. Ik was een werkende moeder met jonge kinderen en zocht een manier om psychisch meer in balans te blijven. In het begin vond ik het bijna onverdraaglijk om het in de stilte uit te houden met mezelf en mijn rondmalende gedachten. Toch was er iets dat me steeds deed terugkeren naar mijn meditatiekussen. Gaandeweg raakte ik ermee vertrouwd en kreeg meditatie een vaste plaats in mijn dagelijks leven.

De dag beginnen in stilte, in mijn kleine zolderkamertje: het is tegelijkertijd heel alledaags en heel geheimzinnig.

Ik zit daar gewoon maar te zitten, met mijn onuitgeslagen hoofd,

mijn zorgen, mijn *to-do-lijstje*. Zo alledaags is het. Dat alles mag er zijn, terwijl ik mijn aandacht op mijn ademhaling gericht houd.

Soms gaat het moeiteloos, soms raak ik telkens in gedachten en lijkt mijn meditatie nergens naar. En ook dan is de oefening om dat te laten voor wat het is. Vandaag is het zo, denk ik dan, ook nu is het goed om hier te zijn. Bij een retraite leerde ik twee vuistregels voor de weg van de stilte: niets buiten de deur proberen te houden en niets willen bereiken. Dan doet de stilte zijn werk wel.

Ruimer

Dat is de alledaagse, nuchtere, laagbij-de-grondse kant van mediteren. Voor de andere kant, het geheimzinnige, is het lastiger om woorden te vinden. De stilte van het mediteren is geen lege stilte. De stilte vult zich, niet met mijn eigen muizenissen, maar met iets dat oneindig veel ruimer en wijder is dan ik. Mild licht dat me beschijnt. Waarachtigheid waarnaar ik verlang. Voor mij heeft deze volheid te maken met God.

Bij het aansteken van de kaars en ook als ik na afloop de kaars weer uitblaas, laat ik zachtjes deze woorden klinken: 'Zend uw licht en uw waarheid, mogen die me geleiden'. In Hebreeuwse letters staat dit vers uit Psalm 43 geschreven langs de rand van de aardenwerken schaal waarop de kaars staat. Ik kreeg hem van mijn ouders cadeau toen ik in 1995 predikant werd.

De bede past niet alleen bij mijn half uurtje van inkeer. Ook nu ik opsta en aan het werk ga, hoop ik dat mild licht en waarachtigheid mij de weg wijzen. En dat mijn hart ruim en wijd mag zijn voor de mensen die ik vandaag ontmoet.

▶ Saskia Leene (54) is Kleasterpastor van Nijkleaster in Jorwert en geestelijk begeleider

▶ Dit is het tiende en laatste deel in een serie waarin verschillende mensen vertellen hoe ze vormgeven aan een tijd van stilte en inkeer



Saskia Leene: „In het begin vond ik het bijna onverdraaglijk om het in de stilte uit te houden met mezelf en mijn rondmalende gedachten.” Foto: Marchje Andringa