

3.04 Ervarend zien

'De werkelijkheid, raak haar aan, al is het maar met je ogen, en het ontglipt je.'

(Eva Gerlach, dichter)

De dichter weet niet wat zij schrijft. Ze zit in een klein zeilbootje en vangt de wind op. Daar komen die prachtige teksten vandaan die ook haarzelf verrukken en verrassen. Die zijn helemaal niet van haar. Die zijn veel groter dan haar wil en intellect.'

(Maaïke Meijer, Trouw, april 2012)

Ik was net de hele dag in de Biesbosch wezen varen met een kano. Daar heerste rust maar bepaald geen stilstand... Je hoorde het zachte geluid van water dat vriendelijk uiteenwijkt tegen de boeg van de boot... steeds klonk geplons... overal was ruisend riet, roepende en tjilpende vogels.

De wereld stond geen moment stil en toch gaf het allemaal een indruk van grote rust. Op een bepaald moment was ik tot stilstand gekomen. Ik zat alleen op een steigertje.

Wat heb ik gezien? Groen, geel, blauw, bruin water, zonnigheid, sappigheid, rust.

Als ik nauwkeuriger zou zijn en 'paardebloemen, wilgen, riet in het water, zon op het steigerhout' zou zeggen, is dat waar, maar dat geeft de sensatie niet weer.

Kijken is, als je echt kijkt, iets zonder woorden.

Je verdwijnt zozeer in je kijken dat de wereld niet langer gevoeld wordt als een tegenover dat moet worden benoemd.

Het is meer zo dat alles er is, overweldigend aanwezig.

Jij bent er zelf niet, alsof je de wereld erop betrapt op hoe ze is zonder dat iemand kijkt - wat niet kan.

(Marjoleine de Vos, NRC Handelsblad, mei 2011)

Stilte

Telkens als het stil om je heen is, kun je naar de stilte luisteren.

Dat betekent dat je de stilte opmerkt. Besteed er aandacht aan.

Door te luisteren naar de stilte wek je de dimensie van innerlijke stilte in jezelf, omdat je alleen door innerlijke stilte bewust kunt worden van de stilte om je heen.

Merk op dat je, op het moment dat je de stilte om je heen opmerkt, niet denkt.

Je bent je van alles bewust, maar je denkt niet.

En je bent er helemaal bij.

(Uit: Eckhart Tolle [2003]: De stilte spreekt, AnkhHermes)