

Wat doe jý in de wý- dingsamenkomst?

En hoe stel je je open voor het Innerlijk Licht of voor God?

Quakers en ik op 20 februari, door Marlies Tjallingii

Dat is het onderwerp van “Quakers en ik” donderdag 20 februari. We zijn met een mooie grote groep met nieuwe gezichten. Ik laat weten dat ik de bijdragen noteer en daar een verslag van maak voor de Vriendenkring, zonder de namen erbij. Hoe wordt het leesbaar, ik geef alle afzonderlijke bijdragen zonder commentaar.

Juweeltjes om verder mee te komen in de volgende Wijdingsamenkomst:

- Ik doe niets. Ik mediteer al heel lang. Dat helpt mij om zonder gedachten te zijn. Ik merk de laatste tijd dat het licht is vanbinnen.
- De subtiele energie die ik voel, als ik stil ben, die ik een naam geef: God, het Al. Ik communiceer daarmee, woordeloos, het is een gevoel. Ook buiten de meeting bij dagelijkse gesprekken. Tijdens de meeting voel ik mijn lichaam, of ik zegen de mensen die aanwezig zijn. Ik kan ook een probleem voorleggen in de meeting. Belangrijke dingen zijn in de meeting opgelost. Ik communiceer naar binnen of naar boven.
- Het is een proces van ruimte maken. Het verhaal dat ik heb neerleggen en dan luisteren naar de stilte
- Als ik stil ben, komen de gedachten tot rust, wat ik doe om de wereld beter te maken, welke acties ik onderneem, gefocust op problemen. Er komt rust, ik voel de bodem, de grond waardoor ik me gedragen voel. Na de meeting voel ik de energie om door te gaan met de activiteiten die ik zinvol vind voor de wereld.
- Stilzijn vind ik een moeizaam proces. Ik mediteer dagelijks. Mijn hoofd leeg maken, luisteren naar mijn hart. Dit is heel erg essentieel mede via ademhaling (in welke vorm en met welke intentie dan ook). Soms lukt dat wel, meestal niet. Als het lukt dan ervaar ik dat wijze ingevingen krijg van God, van Allah, de Eeuwige. Soms is er ook volledige stilte en dat is ook goed.



- Als kind ben ik opgegroeid bij de Quakers en dan vond ik zo'n meeting soms best lang (was wel een wiebelkontje) en dan ging ik schoenen tellen. Daar werd ik grappig genoeg rustig van. En twee of drie jaar terug ben ik een paar keer bij de Amsterdamse meeting geweest, maar toen was mijn c-ptss nog zo erg dat ik eigenlijk niet in staat was om überhaupt stil te zijn in mijzelf. Dan ervaaarde ik te veel hel. En zo realiseer ik me nu ik hier zo zit, dat het voor mij nu neerkomt op het in staat zijn bij mezelf te zijn en met mezelf te zijn waarbij een soort ontvankelijkheid, helderheid en kalmte kunnen ontstaan.
- Bij de retraite heb ik een trilling ervaren het gevoel van de Aanwezige. Een beweging en ruimte waarin ik God heb ervaren.
- Ik gebruik mijn adem, inademen en uitademen. Dat heb ik ook in de retraite kunnen oefenen. Het oefenen met onrust inademen en rust uitademen. Dat is ene proces van transformatie. Er is een diep voelen, en soms boven mezelf uitgetild worden. Ik neem dat ook mee in mijn leven, waarin ik soms dingen kan zeggen die uit de stilte voortkomen.
- In de stilte voel ik me vredig en rustig, een licht gevoel, boven mezelf uitstijgen, dat is bijzonder. Ik kom alleen online en ik ben daar dankbaar voor.
- Ik ben pas vier keer geweest. Ik gebruik mijn adem en de chakra's. Ik ben als een kind benieuwd naar wat er komt, wat zich ontvouwt. Ik ben nieuwsgierig naar de cadeautjes die ik krijg. Vooral in het nagesprek wordt dat wat ik heb ervaren helder.
- Als ik logisch denk, dan ben ik op zoek naar iets. Wanneer noem ik het God? Als ik open sta, ben ik beter bereid om inspiratie te accepteren. Meestal stel ik een vraag, als ik een probleem heb, dan ga ik niet verder met logisch denken. Er is een andere manier om mijn hersenen te gebruiken. Openstaan voor de Geest.
- Tien jaar geleden zou ik een ander antwoord geven op deze vraag. Luisteren naar de stilte. Ik heb een yoga opleiding gedaan, in geïmproviseerd yoga lesgeven. Ik denk nu dat ik yogales geef alsof ik in een wijdingsamenkomst ben. Met de deelnemers luisteren we naar muziek en zingen we mantra's. Er was een deelnemer die zei: de stilte na de muziek is zo diep, dat ik die bijna kan aanraken.
- Tijdens de wijdingsamenkomst, komt alles wat mij overkomen is naar boven. Dan ga ik er dieper op in, feitelijk spiritueel. Ik probeer dat van God in alles te zien. Niet alleen op zondag, ook een aantal keren per dag.

- Ik kwam de Quakers in de Verenigde Staten tegen op Toktok. Zij protesteren tegen Trump. Toen ben ik gaan zoeken en ik merk dat de Quakers dezelfde principes hebben die ook voor mij belangrijk zijn. Ik ervaar de verbinding met God. Ik ben dankbaar dat ik deze mensen nu ontmoet.

Aan het einde van de bijeenkomst ervaar ik een diepe dankbaarheid en liefde voor wat we samen hebben uitgewisseld. Alle bijdragen zijn een mogelijkheid om mee te nemen in de wijdingsamenkomst om de stilte te ervaren en om een diepere verbinding te ervaren met God, met het Innerlijk Licht of welke naam we ook gebruiken.



Groetkaart die vanuit de retraite werd verstuurd aan één van de leden die niet aanwezig kon zijn.