

aantekeningen uit:

Eckhart Tolle, De stilte spreekt, Deventer, 2003.

door Roeland Wijkhuizen.



-0-0-

Stilte en innerlijke stilte

Als je het contact met de innerlijke stilte in je verliest, verlies je het contact met jezelf. Wanneer je het contact met jezelf verliest, verlies je jezelf in de wereld. Je diepste besef van jezelf, van wie je bent, hangt nauw samen met innerlijke stilte.

Innerlijke stilte is je wezenlijke natuur. Innerlijke stilte is de ruimte in je. Het is het bewustzijn van waaruit de woorden op deze bladzijde gezien worden. Zonder bewustwording zou er geen waarneming zijn, geen gedachten, geen wereld.

Het equivalent van het van buitenkomende lawaai is het van binnen komende lawaai van het denken. Het equivalent van stilte van buiten is de innerlijke stilte in jezelf.

Telkens als het stil is om je heen, luister dan naar de stilte. Merk de stilte op. Daarmee wek je de dimensie van de innerlijke stilte in jezelf. Wanneer je de stilte om je heen opmerkt, denk je niet. Je bent je van alles om je heen bewust, maar je denkt niet.

Als je naar een boom kijkt en merkt hoe stil deze is, word je zelf ook stil.

Stilte helpt, maar je hebt het niet nodig om innerlijke stilte te vinden. Zelfs bij lawaai kun je je nog bewust zijn van de stilte onder het lawaai.

Je kunt je bewust worden van je bewustzijn als de achtergrond van je zintuiglijke waarneming.

Een willekeurig storend geluid kan even nuttig zijn als de stilte. Hoe? Door je verzet tegen het lawaai te laten varen, door het lawaai te laten zijn wat het is, brengt die aanvaarding je ook naar het rijk van innerlijke vrede dat stilte is. Telkens als je dit moment heel diep aanvaardt zoals het is - in welke vorm dan ook - ben je stil, heb je vrede.

Innerlijke stilte is niet zo maar het ontbreken van lawaai. Het is de intelligentie zelf, het onderliggende bewustzijn waaruit alle vormen worden geboren. Innerlijke stilte is het enige dat geen vorm heeft. Het is ook niet van deze wereld.

In de bijbel staat dat God de wereld schiep en zag dat het goed was. Dat is wat jij ziet als je kijkt vanuit de stilte, zonder erbij na te denken.

De mens heeft niet meer techniek en snellere computers nodig of meer wetenschappelijk onderzoek. Wijsheid is nodig. Wijsheid komt met het vermogen om innerlijk stil te zijn. Kijk en luister, meer is niet nodig.

-0-0-

voorbij het denken

In jou zit - net als bij ieder ander - een dimensie van bewustzijn die veel dieper is dan het denken. En die dimensie is de werkelijke essentie van wie je bent. We kunnen dat aanwezigheid noemen. Het is Christus in je of de boeddhanatuur. Het vinden van die dimensie bevrijdt je van het lijden.

De stroom van het denken geeft een geweldige stuwkracht waardoor ik me gemakkelijk kunt laten meeslepen. Elke gedachte doet alsof ze geweldig belangrijk is; ze wil mijn aandacht helemaal opeisen. Ik hoef mijn gedachten niet zo serieus te nemen.

In het verlangen om te weten, te begrijpen en te beheersen verwacht je verstand meningen met de waarheid. Het verstand is een krachtig en nuttig instrument, maar beperkend wanneer je niet beseft dat het maar één aspect van je bewustzijn is.

Wijsheid is geen product van het denken. het diepe weten dat wijsheid is, komt eenvoudig naar boven als je iemand of iets volledige aandacht schenkt.

Aandacht is intelligentie in haar oervorm. Ze heft barrières op die door het conceptuele denken zijn opgeworpen. Wijsheid verenigt waarnemer en het waargenomen in een verenigd veld van bewustzijn.

Dogma's komen voort uit het onjuiste idee dat denken de werkelijkheid of de waarheid kan bevatten. Dogma's zijn collectieve, conceptuele gevangenissen. Niets heeft de mensheid meer leed berokkend dan dogma's. Vroeg of laat verdwijnt ieder dogma omdat de werkelijkheid de onwaarheid ervan onthult.

Het fundamentele waanbeeld is de identificatie met het denken. Geestelijk ontwaken is ontwaken uit de droom van het denken.

Verveling is een geconditioneerde energiebeweging. Verveling, woede, treurigheid of angst zijn geen 'jij-en', ze zijn niet persoonlijk. Het zijn toestanden van het menselijk verstand. Ze komen en gaan. Niets dat komt en gaat, is wat jij bent.

Een vooroordeel impliceert dat je de ander niet ziet, maar alleen je eigen opvatting van die ander. Het terugbrengen van een levend zijn van een mens tot een concept is al een vorm van geweld.

Voel de energie van je innerlijk lichaam. Onmiddellijk wordt het mentale lawaai zachter of het verdwijnt. Het lichaam wordt een poort naar een dieper besef.

Spontaan kunnen in je leven momenten voorkomen dat je niet denkt. Je bent bijvoorbeeld bezig met een huishoudelijk karweitje of je loopt in de kamer of wacht bij een balie en je bent opeens zo helemaal aanwezig dat de gebruikelijke mentale ruis wegvalt of vervangen wordt door bewuste aanwezigheid. Je waarneming wordt kristalhelder en niet meer verduisterd door gedachten.

Ik kan leren me op mijn gemak te voelen in de toestand van 'niet-weten'. Daarmee overstijg ik het verstand. Het verstand is bang voor niet-weten. Wanneer ik me prettig kan voelen bij niet-weten, heb ik het verstand al losgelaten.

-0-0-

het ikzuchtige zelf

Wanneer je denken je helemaal opeist betekent dat je je identificeert met je gedachten. Je gedachten worden dan bekleed met het gevoel iemand te zijn. Dat is het 'ego', het door je verstand vervaardigd 'ik'. Deze mentaal gevormde

zelf voelt zich onvolledig en onzeker. Daarom zijn bang-zijn en dingen nodig hebben de overheersende emoties en drijvende krachten er van.

Als je inziet dat er een stem in je hoofd zit, die zich voor jou uitgeeft en nooit ophoudt met praten, ontwaak je uit de onbewuste identificatie met de stroom van gedachten. Als je die stem van de gedachten opmerkt, besef je dat jij niet die stem bent - de denker - maar dat je degene bent die zich van die stem bewust is.

Het ikzuchtige zelf is altijd naar iets op zoek. Het zoekt naar meer van dit of dat om aan zichzelf toe te voegen, om zich vollediger te kunnen voelen. Wanneer ik me volledige aandacht aan dit moment schenkt, doet een veel grotere intelligentie dan het ikzuchtige verstand haar intrede in mijn leven.

Wanneer je leeft vanuit het ego is het huidige moment niet meer dan een middel om een doel te bereiken. Je leeft voor de toekomst en wanneer je je doelen bereikt, bevredigen ze je niet, in elk geval niet voor lang. De oude ikzuchtige conditionering doorbreek je door meer aandacht te schenken aan het doen dan aan het toekomstig resultaat.

Wie zichzelf een slachtofferrol toekent, sluit zichzelf op in een gevangenis. Ook wanneer mijn grieven volkomen gerechtvaardigd zijn, blijven er de tralies van mijn gedachtepatroon. Ik doe het mezelf aan. Ik help mezelf beter door de toeziende aanwezigheid te zijn. Klagen en reactiviteit zijn populaire denkpatronen waardoor het ego zichzelf versterkt. Door mezelf gelijk te geven voel ik me superieur. Ik maakt de ander 'fout' en mezelf 'goed'. Het ikzuchtige zelfbesef heeft conflicten nodig, omdat dat zijn gevoel van een afzonderlijke identiteit versterkt.

Een schuldgevoel is ook een manier van het ego om een identiteit, het gevoel iemand te zijn, te scheppen. Voor het ego maakt het niet uit of dat zelf positief is of niet. Je handelde toen in overeenstemming met hoe je toen bewust of onbewust was. Jezus woorden: 'Vader, vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen' is ook op jou van toepassing.

Stel jezelf doelen, maar bedenk dat het bereiken er van niet zo belangrijk is. Het doen zelf op de weg er naar toe is op elk moment zijn eigen invulling.

-0-0-
het Nu

Oppervlakkig bekeken lijkt het huidige moment maar één van de vele, vele momenten. Maar is het leven ooit niet 'dit moment'? Het Nu is het enige waaraan je niet kunt ontsnappen. Het 'nu' is de constante factor in het leven. Sluit er vriendschap mee. Dan ben je overal thuis, waar je ook bent. Wanneer je je niet thuis voelt in het nu, neem je - waar je ook heen gaat - je onbehagen overal mee naar toe.

Het leven indelen in verleden, heden en toekomst is een product van het verstand en ten diepste een illusie. Verleden en toekomst zijn gedachteconstructies.

Mijn aandacht op het nu vestigen is geen ontkenning van wat ik nodig heb in het leven, maar onderkennen wat de hoofdzaak is.

De toekomst belangrijker zien als nu geeft een constante stroom van onbehagen. Voel het leven in je lichaam, nu.

Het Nu is zoals het is. Wat boeddhisten altijd al geweten hebben wordt nu bevestigd door natuurkundigen: er zijn geen op zichzelf staande dingen of gebeurtenissen. Onder de uiterlijke schijn is alles met elkaar verbonden.

Wie in het nu leeft, ontwaakt uit de droom van het denken. Op het moment dat je het Nu met je aandacht binnengaat, merk je dat het leven heilig is. Alles wat je ziet heeft iets heiligs als je aanwezig bent. Hoe meer je in het Nu leeft, des te meer voel je de eenvoudige en tegelijk diepe vreugde van Zijn en de heiligheid van alle leven. Als je in het Nu stapt, stap je uit de inhoud van je denken.

-0-0-
wie je werkelijk bent

Wezenlijk in het leven is ontdekken dat je meer bent dan die kortlevende entiteit. Je vindt geen vrede door de omstandigheden van je leven te veranderen maar door te beseffen wie je ten diepste bent.

Wanneer wij zeggen 'hij verloor het leven' lijkt het alsof leven iets is dat je kunt bezitten of verliezen. Je hebt geen leven, je bent leven. Je bent meer dan je oppervlakkige zelf, je oppervlakkige naam, je verschijningsvorm en je geschiedenis. Wie je bent, kun je vinden in het Nu.

Als je weet wie je werkelijk bent, komt er een blijvend gevoel van vrede. Je zou het vreugde kunnen noemen.

-0-0-
aanvaarding en overgave

Kijk steeds ook even bij jezelf binnen om te zien of je soms onbewust een conflict scheidt tussen innerlijk en uiterlijk, tussen je uiterlijke omstandigheden van dat moment en je gedachten en gevoelens. Je hebt de vrijheid dat zonzonde conflict op te geven.

Eén ding te gelijk doen, dat is hoe een zenmeester de essentie van zen omschreef. Eén ding tegelijk doen betekent opgaan in wat je doet, handelen vanuit overgave.

Natuurlijk kun je blij zijn met mooi weer en minder gelukkig bij regen of kun je blij zijn als je een miljoen wint of treurig als je het verliest, maar het zijn rimpelingen aan de oppervlakte van je Zijn. De vrede op de achtergrond blijft onverstoord.

Overgave aan het Nu is makkelijker wanneer ik me bewust word van de voorbijgaande aard van alle ervaringen en besef dat de wereld mij niets kan geven dat blijvende waarde heeft. Wanneer ik geen onmogelijke eisen stel, merk ik dat situaties, personen, plaatsen of gebeurtenissen bevredigend worden en harmonischer en vrediger.

Wie aanvaardt wat is, heeft minder dwang om te denken.
Overgave komt als je ophoudt met vragen 'Waarom overkomt dit mij?'

Wanneer je aanvaardt wat je niet weet, geef je de worsteling op antwoorden te vinden met je beperkte denken en dan kan een grotere intelligentie door je gaan werken. Zelfs het denken kan daar dan van profiteren. Overgave kan betekenen dat je je pogingen om te begrijpen opgeeft en vrede hebt met niet-weten.

-0-0-
de natuur

Wanneer je de aandacht richt op iets natuurlijks, op iets dat zonder menselijke tussenkomst is ontstaan (boom, steen, dier), kun je voelen hoe stil het is en daardoor komt die stilte in jou op. Je voelt het opgaan in het nu van datgene en zo kom je zelf tot een plaats van diepe rust in jezelf.

Als je door de natuur loopt, eer haar dan door er helemaal te zijn. Alles in de natuur is één met zichzelf en één met het geheel.

Luister met aandacht in de natuur en achter de geluiden gaat iets groters schuil: een heiligheid die je met het denken niet kunt begrijpen.

De speelsheid en blijdschap van een hond, zijn onvoorwaardelijke liefde en bereidheid om elk moment het leven te vieren staan vaak in schril contrast met de eigenaar: gedeprimeerd, bezorgd, zuchtend.

De plant die je thuis hebt staan, heb je daar ooit echt naar gekeken? Heeft dat mysterieuze wezen dat we plant noemen je ooit zijn geheimen laten leren kennen? Is je opgevallen hoe diep vredig de plant is? Hoe de plant omringt wordt met een veld van stilte? Op het moment dat je je bewust wordt van de uitstraling van vrede en stilte van een plant, wordt die plant je leraar.

Kijk naar een dier, een bloem, een boom en merk hoe het rust in Zijn. Het is zichzelf. Het heeft enorme waardigheid, onschuld en heiligheid het is een harmonie. Wanneer je dieper kijkt dan de mentale vakjes voel je de niet in woorden uit te drukken dimensie van de natuur die je niet met denken kunt begrijpen.

Ik sta niet los van de natuur. Ik maak deel uit van het Ene Leven. Een grote stille ruimte houdt de hele natuur in haar armen. Zij houdt ook mij vast.

Alleen als je innerlijk stil bent, heb je toegang tot het rijk van de stilte waar de stenen, planten en dieren verblijven.

-0-0- relaties

Het geeft het ikzuchtige verstand veel bevrediging om mensen in een vakje te stoppen, hun een begripsmatige identiteit te geven.

Het laten varen oordelen betekent niet dat je niet ziet wat mensen doen. Het betekent dat je hun gedrag ziet als een vorm van geconditioneerdheid (door erfelijkheid of ervaringen). Dat bevrijdt jou en de ander van identificatie met een conditionering, met vorm. Het ego beheerst dan je relaties niet meer.

Zolang mijn ego mijn leven beheerst, komen de meeste van mijn gedachten, emoties en daden voort uit begeerte of angst. In relaties wil ik dan iets van de ander of ben je bang voor de ander.

Wanneer je leeft in het Nu laat je het ego en de onbewust dwang achter je om mensen als middel voor een doel te gebruiken. Als je met alle aandacht in de relaties staat, haal je verleden en toekomst uit de relatie, behalve voor praktische doeleinden.

Als haar verleden jouw verleden was, als haar pijn jouw pijn was, als haar bewustzijnsniveau het jouwe was, zou je net zo denken en doen als zij. Met dat inzicht komen vergeving, mededogen en vrede.

Een relatie kan niet op opbloeien als er niet een gevoel van ruimte is dat samengaat met stilte. Ga eens samen mediteren of zoek de stilte van de natuur. Je moet je op je gemak voelen, ook thuis, als je allebei zwijgt.

Echt luisteren is ook een manier om stilte te brengen in een relatie. Als je echt naar iemand luistert komt de dimensie van stilte naar boven.

Je kunt je bevrijden van de diepgewortelde onbewuste identificatie met de pijn die zoveel ellende in je leven schept. Besef wie je bent en wat de pijn is, oude pijn. Wees er getuige van als het de kop opsteekt in jezelf of in je partner. Wanneer de onbewust identificatie met het pijnlichaam stopt, stopt ook de voeding en verliest het geleidelijk zijn lading.

Als je een voorwerp waardeert zoals het is, wanneer je het bestaan ervan erkent zonder daar een mentale projectie bij te hebben, is het onmogelijk om geen dankbaarheid te voelen voor het bestaan er van. Je kunt dan ook voelen dat het niet onbezield is, dat het zich alleen aan de zintuigen als onbezield voordoet. Natuurkundigen bevestigen dat het op moleculair niveau een pulserend energieveld is.

Wanneer je iemand ontmoet, hoe kort ook, erken je die persoon door hem of haar je volle aandacht te geven.

-0-0-

de dood en de eeuwigheid

In een bos dat niet onderhouden wordt door de mens, zie je overal leven en dood.

De dood is niet het tegendeel van het leven. Het leven heeft geen tegendeel. Het tegendeel van de dood is de geboorte. Leven is eeuwig.

Als je het vergankelijke karakter van alle levensvormen ziet en aanvaardt, komt er een vreemd gevoel van vrede over je.

Door de dood in de ogen te zien, wordt je bewustzijn in zekere mate bevrijd van zijn identificatie met vorm.

Telkens wanneer de dood komt, wanneer een levensvorm uiteenvalt, schijnt God, het vormloze en ongemanifesteerde, door de opening die de uiteengevallen vorm achterlaat. Om die reden is de dood het heiligste in het leven.

Je kunt alleen maar blauw zien omdat er ook niet-blauw is. Als alles vergankelijk is, inclusief jezelf, zou je dan van vergankelijkheid weten?

De dood is geen anomalie en ook niet het verschrikkelijkste dat er kan optreden. De dood is even natuurlijk als de tegenpool, de geboorte.

-0-0-

lijden en het einde van het lijden

Alles is onderling verbonden. Hoe meer we een gebeurtenis beoordelen en in een vakje stoppen, hoe meer isoleren we haar. Maar het geheel van het leven heeft deze gebeurtenis voortgebracht. Ze is onderdeel van het web van onderlinge verbondenheid dat de kosmos vormt.

Innerlijke afstemming op het Nu is het einde van het lijden.

Veel leed ontstaat door gedachten. Situaties maken je niet ongelukkig. Ze kunnen voor lichamelijke pijn zorgen, maar maken je niet ongelukkig; dat zijn de gedachten, je interpretaties.

Als ik aanvaard dat ik niet kan aanvaarden, breng ik overgave in niet-overgave. Kijk wat er gebeurt.



© Roeland Wijkhuizen, aandachtswegen.nl
maart 2004.