

# Mindbleep # 44: Innerlijke Stilte

## *De terugkeer bij je Essentie*

### **Wie ben ik?**

De vraag naar de aard van onszelf en van de wereld is zo oud als er mensen zijn om die te stellen. Daarmee tekent zich meteen een opvallend verschijnsel af. Taal, het vermogen om bewustzijn te verdichten tot symbolen, schept niet alleen de mogelijkheid om ons dingen af te vragen maar splitst de werkelijkheid daarmee ook in subject versus object. Met het stellen van de vraag is een 'buitenwereld' geboren die we vervolgens onderzoeken. De zintuigen spelen daarbij een cruciale rol als instrumenten voor de waarneming. Het denken conceptualiseert vervolgens die informatie tot een 'geconstrueerd wereldbeeld', dat in feite een interpretatie is en niets zegt over de werkelijkheid van 'wat is'. Die interpretaties zijn voornamelijk gebaseerd op de primaire functie van de zintuigen – en dus ook van het denken – namelijk fysiek voortbestaan. De zintuigen beoordelen wat goed en veilig is of bedreigend voor ons leven. Op basis daarvan voelt het denken oordelen, maakt het keuzes en bepaalt het ons gedrag. Vanwege die kwaliteit én beperking van de zintuigen beschouwt het boeddhisme 'denken' eveneens als een zintuig, een instrument van de mind, niet als middel om de waarheid te ontdekken van wat werkelijk 'IS'.

Met de opkomst van het rationele denken ten tijde van 'de Verlichting' is de splitsing tussen object en subject steeds dieper ingesleten geraakt. De plaats en waarde van Innerlijke Inspiratie – het Hogere bewustzijn – is geleidelijk naar de achtergrond verdrongen. De multidimensionale werkelijkheid is steeds meer geobjectiveerd en gedeformeerd tot een tweedimensionale 'flatland' versie daarvan die bestaat uit louter tegendelen zoals binnen en buiten, goed versus fout, veilig en onveilig, en tussen 'ik' hier en dat 'daar'. De overige vijf zintuigen zijn door diezelfde overheersing van het denken eveneens ondergeschikt gemaakt zodat we niet langer horen maar alleen nog luisteren, niet langer zien maar slechts kijken en niet meer voelend, contactvol aanwezig zijn doch druk met afweren of najagen.

### **Van denken naar Zijn**

Dit is geen pleidooi om te stoppen met denken. Vanzelfsprekend speelt denken een belangrijke rol om veilig door het leven te gaan. Als zodanig is het een onmisbaar instrument maar niet het juiste instrument om de waarheid van 'wat is' te ontdekken. Denkbeelden zijn vergelijkbaar met Google's plattegrondjes op je mobieltje. Je komt ermee thuis maar ze zeggen niets over de schoonheid van het landschap waar je doorheen reist.

Zodra je je ogen opslaat van het scherm, je denken stopt en het landschap - zonder gedachten als ondertiteling - in je opneemt, merk je twee dingen tegelijkertijd op:

1. Je voelt je meer in contact met de wereld om je heen. De rigide scheiding tussen jijzelf als waarnemer en dat wat je waarneemt vervloeit.
2. Jijzelf als dat 'ik' met zijn of haar verleden, toekomstdromen, verwachtingen en bezorgdheden vervaagt eveneens.

Naarmate je minder 'ik' bent, ben je er meer!

Door werkelijk in contact te zijn met de zogenaamde 'buitenwereld' lost de door het denken aangebrachte rigide scheiding tussen jij en de omgeving op. Daarvoor in de plaats komt een open,

transparante en stromende verbinding met de wereld om je heen. Je ontdekt dat denkbeelden, geluiden, klanken, geuren en smaken geen objecten zijn maar eerder voorbijgaande impressies, tijdelijke vormen die komen en gaan. In plaats van een schijnbaar solide, duidelijk omliggende 'werkelijkheid' buiten jezelf, ontdek je dat diezelfde werkelijkheid een stromende kwaliteit heeft, een letterlijk eindeloze stroom van manifestaties die opkomen en verdwijnen in... In wat eigenlijk?

### **Non-duaal Bewustzijn**

Op dit punt komt de wijsheid van de non-duale spirituele tradities ons tegemoet die onvermoeid wijst naar de realisatie dat 'Omvattend Bewustzijn' ten grondslag ligt aan de 'Tienduizend dingen' zoals Lao Tsu de wereld van vorm aanduidde. Een Bewustzijn dat zonder verdere kenmerken is en zich in geen enkele conceptualisering laat vangen. Zozeer zonder kenmerken is dat het vaak als 'Leeg' bestempeld wordt. Met andere woorden, we leven in en als Bewustzijn dat niet 'iets' is maar evenmin 'niets' en tegelijkertijd de Bron van alles is. Het is een compleet mysterie dat nimmer via het denken tot klaarheid gebracht kan worden maar wel via de weg van meditatie.

### **Omdraaien**

Om de waarheid van jezelf te ontdekken is niet iedere vorm van meditatie even geschikt. Meditaties gericht op vrede vinden, je aandacht trainen, of compassie te ontwikkelen, hebben allemaal hun nut maar reiken niet voorbij het zelf- en wereldbeeld van de denkende geest. Niet voor niets schrijft Dudjom Rinpoche in zijn gedicht 'Calling the Lama from afar..':

*Boeddhaschap wordt niet bereikt door bedachte wijsheden.  
Meditatie gemaakt door het denken en ontwikkeld door het intellect  
is juist de misleidende vijand.*

Om de waarheid van onszelf te ontdekken moeten we het denken – en daarmee ons geconstrueerde zelf- en wereldbeeld achter ons laten. In plaats daarvan draaien we ons om – we 'bekeran' ons – en verleggen de aandacht van buiten naar binnen, naar de Innerlijke Stilte waar de zachte stem van je wijsheidsgeest ofwel de ziel, te horen is.

Met dit omdraaien in onszelf volgen we de Westerse mystiek zoals die verwoord en geleefd werd door Meister Eckhart. Hij wijst eveneens naar die Innerlijke Stem, door hem aangeduid als de ziel, equivalent van de hindoeïstische term 'Atman'. De terugkeer bij die Innerlijke Stem betekent de hernieuwde vestiging in de Waarheid dat je in essentie het Licht van non-duaal Gewaarzijn bent dat de wereld en jijzelf tot bestaan brengt.

De realisatie dat jijzelf zowel de oorsprong als uitdrukking bent van het Licht van non-duaal Gewaarzijn is je bestaansreden en een bron van onvoorwaardelijke liefde, vrede en geluk.

Alexander Zöllner  
Januari 2025