

An aerial photograph of a coastal landscape. In the foreground, there is a wide, sandy beach with some tracks. To the right, the dark water of the sea meets the shore. In the middle ground, there is a large, green, marshy area with some structures and a small tower. The background shows a vast, flat, light-colored area, possibly a salt flat or a large field, extending to the horizon under a bright sky.

ECKHART
TOLLE

De stilte
SPREEKT

Inhoud

Inleiding 9

Stilte en innerlijke stilte 13

Voorbij het denken 19

Het ikzuchtige zelf 31

Het Nu 41

Wie je werkelijk bent 49

Aanvaarding en overgave 57

De natuur 67

Relaties 75

De dood en de eeuwigheid 85

Lijden en het einde van het lijden 95

Inleiding

Een echte geestelijk leraar heeft niets te onderwijzen in de conventionele betekenis van het woord, heeft je niets te geven of toe te voegen, zoals nieuwe informatie, een geloof of gedragsregels. De enige functie van zo'n leraar is je te helpen datgene uit de weg te ruimen wat je scheidt van de waarheid van wie je al bent en van wat je in de diepte van je wezen al weet. De geestelijk leraar is er om die dimensie van innerlijke diepte die ook vrede is bloot te leggen en aan je te openbaren.

Als je bij een geestelijk leraar belandt – of bij dit boek – om stimulerende ideeën, theorieën of opvattingen te vinden, word je teleurgesteld. Met andere woorden: als je op zoek bent naar stof om over na te denken, dan vind je die niet en mis je juist de kern van wat ervan te leren valt, die niet in de woorden schuilt maar in jezelf. Het is goed om daar tijdens het lezen steeds aan te denken, dat steeds te voelen. De woorden zijn slechts richtingborden. Datgene waarnaar ze verwijzen ligt niet in het domein van het denken, maar vormt een dimensie in jezelf die dieper en oneindig groter is dan het denken. Een intens levendige vrede is een van de eigenschappen van die

dimensie, dus telkens als je tijdens het lezen een innerlijke vrede in je voelt opkomen, doet het boek zijn werk en vervult het zijn functie als je leraar; het herinnert je eraan wie je bent en wijst je de weg terug naar huis.

Dit is geen boek om van begin tot eind te lezen en dan in de kast te zetten. Je moet ermee leven, het geregeld oppakken en, wat belangrijker is, het vaak neerleggen of in elk geval meer tijd besteden met het boek in je handen dan lezend. Veel lezers voelen zich vanzelf geneigd na het lezen van een stukje op te houden met lezen, te pauzeren, het gelezene te overwegen, stil te worden vanbinnen. Het is altijd beter en belangrijker op te houden met lezen dan door te lezen. Laat het boek zijn werk doen, je wakker schudden uit je vastge-roeste steeds terugkerende en geconditioneerde denken.

De vorm van dit boek is op te vatten als een voor deze tijd opnieuw in gebruik nemen van de oudste vorm van overgeleverd geestelijk onderricht: de soetra's van het oude India. Soetra's zijn krachtige wegwijzers in de vorm van aforismen of korte gezegdes, met weinig conceptuele uitweidingen. De Veda's en Upanisjaden zijn de oude heilige leringen die zijn vastgelegd in soetra's, net zoals de woorden van Boeddha. Ook de uitspraken en gelijkenissen van Jezus zijn, als je ze uit hun verhalende context haalt, op te vatten als soetra's, net zoals het diepzinnige onderricht dat vervat is in de *Daodejing*, het oude Chinese wijsheidsboek. Het voordeel van de soetra-vorm is gelegen in de korthed ervan. De soetra neemt het

denkende verstand niet meer in beslag dan nodig is. Wat de soetra niet zegt – maar waar hij alleen naar wijst – is belangrijker dan wat hij wel zegt. Het soetrakarakter van de teksten in dit boek is het duidelijkst te zien in het eerste hoofdstuk (Stilte en innerlijke stilte), dat bestaat uit uiterst korte uitspraken. De overige hoofdstukken zijn er voor die mensen die toch wat meer richtingborden nodig hebben.

Net zoals de oude soetra's zijn de teksten in dit boek heilig; ze zijn voortgekomen uit een bewustzijnstoestand die we kunnen aanduiden met stilte.

Maar anders dan de oude soetra's behoren ze niet tot een bepaalde religieuze of geestelijke traditie. Ze zijn direct toegankelijk voor de hele mensheid. Ook ademen ze een sterker besef dat de tijd begint te dringen. De transformatie van het menselijke bewustzijn is niet meer zozegd een luxe die alleen maar weggelegd is voor een paar afzonderlijke mensen, maar een harde noodzaak als de mensheid zichzelf niet wil vernietigen.

Op dit moment zijn de verkeerde werking van het oude bewustzijn en de opkomst van het nieuwe allebei aan het versnellen. Vreemd genoeg worden de dingen er tegelijkertijd slechter en beter op, al valt het slechtere meer op omdat het zoveel 'lawaaï' maakt. Dit boek gebruikt natuurlijk woorden die terwijl je ze leest in je hoofd gedachten worden. Maar dat zijn geen gewone gedachten – telkens terugkerend, luidruch-

tig, alleen op zichzelf gericht, om aandacht schreeuwend. Net zoals elke echte geestelijk leraar, net zoals de oude soetra's, zeggen de gedachten in dit boek niet: kijk naar mij maar: kijk verder. Omdat de gedachten voortkwamen uit de stilte, hebben ze kracht – de kracht om je terug te brengen naar dezelfde stilte waaruit ze voortgekomen zijn. Die stilte is ook innerlijke vrede, en die stilte en vrede zijn de essentie van je Zijn. De innerlijke stilte zal de wereld redden en veranderen.

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. Dat is het ik ben dat dieper gaat dan naam en vorm.



Innerlijke stilte is je wezenlijke natuur. Wat is innerlijke stilte? De ruimte in je of het bewustzijn van waaruit de woorden op deze bladzijden worden gezien en tot gedachten worden. Zonder dat bewustzijn zou er geen waarneming zijn, zouden er geen gedachten en geen wereld zijn.

Jij bent dat bewustzijn, in de vermomming van een mens.



Het equivalent van lawaai van buitenaf is het van binnenuit komende lawaai van het denken. Het equivalent van stilte van buitenaf is de innerlijke stilte in jezelf.

Telkens als het stil is om je heen, moet je naar die stilte luisteren. Dat betekent gewoon dat je de stilte opmerkt. Besteed er aandacht aan. Door te luisteren naar de stilte wek je de dimensie van de innerlijke stilte in jezelf, omdat je 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 om je heen bewust, maar je denkt niet.



Wanneer je je bewust wordt van stilte, kom je meteen in een toestand van innerlijke stille alertheid. Je bent er helemaal bij. Je bent uit een al duizenden jaren durende collectieve menselijke conditionering gestapt.



Kijk eens naar een boom, een bloem, een plant. Laat je bewustzijn erop rusten. Wat zijn ze stil, wat zijn ze diep geworteld in Zijn. Laat de natuur je leren wat innerlijke stilte is.



Als je naar een boom kijkt en ziet hoe stil hij is, word je zelf ook innerlijk stil. Je maakt er op een heel diep niveau contact mee. Je voelt een eenheid met alles wat je in en door innerlijke stilte ziet. Het voelen van de eenheid van jezelf met alle dingen is liefde.



Stilte helpt maar je hebt haar niet nodig om innerlijke stilte te vinden. Zelfs bij lawaai kun je je bewust zijn van de innerlijke stilte ónder het lawaai, van de ruimte waarin het lawaai ontstaat. Dat is de innerlijke ruimte van zuivere gewaarwording, van bewustzijn zelf.



Je kunt je bewust worden van je bewustzijn als de achtergrond van je zintuiglijke waarneming, van je denken. Je bewust worden van bewustzijn is het ontwaken van de innerlijke stilte in je.



Een willekeurig storend geluid kan even nuttig zijn als 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 dat rijk van innerlijke vrede dat stilte is.

Telkens als je dit moment heel diep aanvaardt zoals het is – in welke vorm het ook tot je komt – ben je stil, heb je vrede.



Besteed aandacht aan de pauze – de pauze tussen twee gedachten, de korte, stille ruimte tussen woorden in een gesprek, tussen de tonen van een piano of een fluit, of de pauze tussen een inademing en een uitademing.

Als je aandacht besteedt aan die pauzes, verandert bewustzijn van 'iets' in bewustzijn zonder meer. De vormloze dimensie van zuiver bewustzijn komt in je op en komt in de plaats van je identificatie met een vorm.



Werkelijke intelligentie werkt in stilte. Stilte is waar je creativiteit en oplossingen voor problemen vindt.



Is innerlijke stilte gewoon het ontbreken van lawaai en inhoud? Nee, het is intelligentie zelf – het onderliggende bewustzijn waaruit alle vormen worden geboren. En hoe zou dat los kunnen staan van wie jij bent? De vorm die je denkt te zijn is daaruit voortgekomen en wordt erdoor in stand gehouden.

Het is de essentie van alle melkwegstelsels en grassprietjes; van alle bloemen, bomen, vogels en andere vormen.



Innerlijke stilte is het enige in deze wereld dat geen vorm heeft. Maar het is dan ook niet echt een ding en het is niet van deze wereld.



Als je in stilte naar een mens of een boom kijkt, wie kijkt er dan? Iets dat dieper is dan de persoon. Het is bewustzijn dat naar zijn schepping kijkt.

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



Heb je meer kennis nodig? Kan meer informatie de wereld redden, kunnen snellere computers dat, of anders meer wetenschappelijk of analytisch onderzoek? Heeft de mensheid op dit moment niet vooral wijsheid nodig?

Maar wat is wijsheid en waar is die te vinden? Wijsheid komt met het vermogen innerlijk stil te zijn. Kijk en luister alleen maar. Meer is niet nodig. Om innerlijk stil te zijn moeten kijken en luisteren de niet-begripsmatige intelligentie in je in actie laten komen. Laat de innerlijke stilte je woorden en daden leiden.