

Stilte

– Mary Anderson

We leven in een tijd van lawaai. Er zijn mechanische geluiden – het ratelen van de printer van de computer, het geraas van een vliegtuig, een pneumatische drillboor; je kunt deze geluiden als nuttig en zelfs noodzakelijk beschouwen. Dan zijn er geluiden die de mens maakt om zichzelf te vermaken, terwijl hij er soms zijn burens mee kwelt, zoals geluiden die uit de radio of televisie komen of uit disco's.

Mevrouw Mary Anderson is internationaal secretaris van de Theosophical Society en geeft over de hele wereld lezingen in het Engels, Frans en Duits.



Het is een bekend feit dat harde geluiden doofheid veroorzaken en hoe doover men is, hoe meer versterking men nodig heeft. In feite zijn tegenwoordig veel jonge mensen hardhorend. Bovendien maken propaganda en reclame gebruik van geluid om mensen te beïnvloeden. Ideeën worden in het onbewuste gefiltreerd en kunnen bepaalde automatische reacties veroorzaken die ons zelfs kunnen beangstigen als we ons er van bewust worden.

Niet alleen het mechanische geluid beheerst onze tijd. De menselijke stem levert ook een bijdrage - mensen spreken soms te hard, te veel en onnodig, misschien om hun innerlijke ontevredenheid te verbergen, om hun verveling het hoofd te bieden, of om een minderwaardigheidscomplex te compenseren door het tegenovergestelde – een superioriteitscomplex.

Aldous Huxley verwijst in zijn *Eeuwige Wijsheid* naar het feit, dat onze woorden vaak onvriendelijk, zelfzuchtig of dwaas zijn. Maar we zijn ons hier niet van bewust wanneer we maar doorgaan met praten zonder daar bij te denken.

Men heeft wel gezegd dat we – in bepaalde omstandigheden, bijvoorbeeld wanneer we opgewonden zijn – voordat we spreken, tot tien zouden moeten tellen. Er is ook wel gezegd, dat we onszelf zouden moeten afvragen of wat we willen zeggen waar, vriendelijk en nuttig is. Het ware, vriendelijke en nuttige vormen een drievoudige zeef: de zeef van het denken, dat in staat zou moeten zijn om te beoordelen wat waar is; de zeef van het hart (niet van de emoties), dat weet of iets vriendelijk is of niet; en de zeef van de praktische rede die ons vertelt of dat wat we willen zeggen eigenlijk wel de moeite van het vertellen waard is.

Er wordt soms beweerd, dat dat wat waar is vaak niet vriendelijk is, maar wreed en dat, omgekeerd, wat vriendelijk is, niet altijd waar is. Maar wanneer je oordeelt en spreekt vanuit een hoger gezichtspunt, dan kan dat wat gezegd wordt zowel vriendelijk als waar zijn. Dus vanuit een hoger gezichtspunt ziet men niet alleen de onvolmaakte persoonlijkheid, maar ook de innerlijke aard van de andere persoon. Er is in ieder mens iets wat het bewonderen waard is, zelfs als dat niet aan de oppervlakte zichtbaar is.

Nuttigheid als criterium is misschien wel het meest strikt. Als we dat altijd zouden toepassen, zouden we veel minder spreken! Het is niet onbelangrijk om onderscheid te maken tussen wat niet nuttig en wat wel nuttig is, want nodeloze woorden zijn verspilling van energie. Zij putten niet alleen de spreker uit, maar ook de luisteraars. We hebben dit zeker allemaal wel eens ervaren.

Het beheersen van de tong is een van de moeilijkste dingen. Dus is beheersing van het spreken, hoe moeilijk ook, een van de vruchtbaarste oefeningen.

Dit werd erkend door Pythagoras die beginnende leerlingen twee jaar liet zwijgen. De meeste moderne monniken en nonnen beoefenen de stilte gedurende lange perioden van de dag.

Waarom is het zo belangrijk om stil te zijn? Waarom is stilte zo noodzakelijk en zo waardevol?

Ten eerste zouden we moeten onderzoeken waarom we überhaupt spreken en waarover. Het spreken komt vaak voort uit de behoefte die we voelen om onszelf te bevestigen of te rechtvaardigen. En vaak spreken we, direct of indirect, over onszelf. Laten we eens tellen hoe vaak mensen – of wij zelf – de woordjes ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’ gebruiken. Zoals een heilige eens zei: *‘Wanneer het ik, het mij en het mijne verdwenen zijn, is het werk van de Heer gedaan.’* Het heeft geen zin om bewust te proberen die woorden te vermijden. Het is de houding van zelfbevestiging en bezitsdrang die in deze woorden tot uitdrukking komen, die hen tot een blokkade maakt.

Spontane (niet geforceerde) stilte is een teken dat het kleine ‘ik’ minder overheersend is. Hierin ligt, in de eerste plaats, het belang van stilte in het geestelijk leven.

Ten tweede: wat werkelijk diepzinnig is, kan niet in woorden worden uitgedrukt. In het taoïsme wordt gezegd, dat de tao die benoemd kan worden, niet het werkelijke tao is. Het goddelijke is ‘ondenkbaar en onuitspreekbaar.’ Soms proberen mensen een begrip van het goddelijke te benaderen door alles wat het denkvermogen kan bevatten te ontkennen: ‘het is niet dit, niet dat.’ – *neti – neti*. In *Het Licht van Azië* lezen we: *Wie vraagt, vergist zich; zeg niets.* De Chinese klassieker *Aap* verhaalt hoe een vrome monnik op reis ging naar een gebied ten westen van China

om de boeddhistische geschriften te halen en ze terug naar huis te brengen. Toen hij ze ontving, was hij verbaasd toen hij zag dat zij uit lege bladzijden bestonden. Hij beklagde zich en de Boeddha verklaarde dat hij in dat geval hem beschreven bladzijden voor zijn volk zou geven, aangezien ze te dom waren om de echte (blanco) geschriften te begrijpen. Grote waarheden kunnen niet in woorden worden uitgedrukt. Dit wordt duidelijk in *De Brieven van de Meesters* gezegd:

‘De meeste, zo niet alle geheimen zijn onverwoordbaar ...’

Dan wordt naar voren gebracht dat, als zulke geheimen in even zo vele woorden verteld zouden kunnen worden, alles wat de Meester zou moeten doen zou zijn een lesboek te schrijven, zodat de grote waarheden net als grammatica aan kinderen op school zouden kunnen worden onderwezen.

De Meester voegt er aan toe dat de innerlijke bereidheid van de leerling nodig is, als grote waarheden moeten worden doorgegeven. Hierin ligt de derde reden om de stilte te bewaren. Wie voortdurend spreekt, luistert niet. En wie innerlijk babbelt, wie voortdurend piekert over gedachten, beelden en gevoelens in zijn of haar hoofd, staat niet open voor wat dan ook. Waar alles vol is, is geen plaats voor iets nieuws. Een leerling ging naar een Zen-meester en vroeg om onderricht in het geestelijk leven. De Zen-meester bood hem eerst thee aan. Hij schonk de thee in het kopje van de leerling en ging daar mee door, nadat het kopje gevuld was, zodat het overstroomde. De leerling protesteerde, maar toen zag hij de symbolische betekenis van deze handeling. Als wij nog volledig gericht zijn op het aardse – het zelf-

zuchtige – is er geen ruimte voor het geestelijke!

‘Stilte’ betekent niet alleen het gesproken woord vermijden. De 17^e eeuwse mysticus Molinos sprak over drie soorten stilte: stilte van de lippen, van het denken en van de wil.

Door de stilte van de lippen vermijden wij verspilling van energie op het lichamenlijk niveau. De stilte van het denken kan misschien vergeleken worden met *chitta vritti nirodhah*, het kalmeren van de golven van het denken, hetgeen Patanjali’s definitie van yoga is. Waarmee zijn de golven van onze gedachten en gevoelens bezig? Met het verleden en de toekomst, met herinneringen en bedenksels, ons bewustzijn is slechts zelden in de tegenwoordige tijd, misschien omdat het kleine ‘ik’ geen plaats vindt in de tegenwoordige tijd – die niets bevat waarmee het zich kan sieren.

Wat de stilte van de wil betreft: het gebabbel van de wil (of het verlangen) vormt, vaak onbewust, de achtergrond voor het spreken van het denkvermogen. De stilte van de wil heeft betrekking op het ophouden van onze verlangens of wensen en dat waar we een afkeer van hebben.

Wat is het voor ons belangrijk om ons bewust te worden van die gevoelens van voorkeur en afkeer! Het zou een eerste stap kunnen zijn op de weg naar innerlijke stilte, de weg naar ware verlichting.

Waar bestaat het lijden van de mens uit? Volgens de yoga filosofie van de *klesa’s* (d.w.z. van het lijden en de oorzaken daarvan) zoals deze verklaard worden in de *Yoga-Sutras* van Patanjali, zijn voorkeur en afkeer deel van de keten die ons bindt, die het lijden van de mensheid en van alle wezens veroorzaakt. Door onwetendheid, de eer-

ste schakel in de keten, ontstaat het ego-gevoel, het gevoel een afgescheiden 'ik' te zijn. Onwetendheid betekent hier illusie in de zin dat men de dingen en zichzelf als iets anders ziet dan ze zijn. Wij houden b.v. dat wat slechts tijdelijk is voor iets wat blijvend is; we kunnen in theorie misschien wel weten, dat iets niet blijvend is, maar we doen alsof het eeuwig is. En zo verzamelen mensen eigendommen die ze achter zullen moeten laten – op zijn laatst – wanneer het fysieke lichaam sterft. En het gevolg van deze onwetendheid is het ego-gevoel, de tweede schakel in de keten van de *klesa's*. Zelfs al is het slechts onbewust, we beschouwen ook het 'ik' – ons huidige bewuste zijn – als iets wat permanent is. En dat 'ik' wil bepaalde dingen voor zichzelf en wil andere dingen niet. Op deze manier ontstaan er vanuit het ego-gevoel verlangens en afkeer, de derde en vierde schakels in de keten van het lijden.

Molinos, die sprak over de stilte van de mond, het denken en de wil, was de stichter van het quiëtisme, een devotionele mystieke beweging. Zijn filosofie was niet in overeenstemming met de dogma's van de kerk en hij stierf in een gevangenis van de inquisitie.

Maar in feite bevat het quiëtisme, zoals alle vormen van geloof, bepaalde gevaren als het verkeerd wordt geïnterpreteerd. Er bestaat het gevaar van passiviteit. Als we refereren aan de drie *guna's* in de Indiase filosofie, dan zouden we kunnen zeggen, dat dit gevaar bestaat uit het te boven komen van *rajas* of buitensporige activiteit (b.v. overdreven gebabbel) door buitensporige passiviteit of *tamas* i.p.v. harmonie of *sattva*.

Volledige stilte heeft zijn plaats, maar er zijn tijden en plaatsen om te

spreken. Desalniettemin zouden we van tijd tot tijd moeten pauzeren en ons bewust moeten worden van wat onze motieven zijn om te spreken en onze woorden moeten filteren door de drievoudige zeef van waarheid, vriendelijkheid en nuttigheid.

Stilte betekent in zekere zin leeg zijn en open. We moeten open staan voordat we iets kunnen ontvangen. Maar openheid is niet alles en kan in bepaalde omstandigheden gevaarlijk zijn. Een medium staat open voor illusoire en zelfs gevaarlijke invloeden. Onze stilte zou gebaseerd moeten zijn op absolute zuiverheid, die zelfloosheid is. Bovenal zouden we open moeten staan voor dat wat binnen in ons is. Dit betekent niet openheid voor astrale invloeden, voor de invloeden van onze eigen fantasieën, neigingen en dingen waar we niet van houden. We moeten open staan voor een dieper niveau van onze innerlijke geestelijke aard, die ons ware wezen is. Dit is erg moeilijk, omdat onze gevoelens zich vaak vermommen als hogere inspiraties en intuïties. We moeten altijd erg wantrouwend tegenover onszelf zijn!

Daarom is openheid nodig voor wat van binnen is, maar het moet openheid zijn voor wat zelfloos is, voor het hoogste, voor wat altijd aan gene zijde is. Openheid voor wat buiten is, is ook noodzakelijk, maar het gaat niet aan om alles maar te accepteren waarmee we in aanraking komen, alles waar mensen enthousiast over zijn.

Er is wel gezegd: '*Onderzoek alle dingen en behoud het goede.*' Om het goede te kennen is onderscheidingsvermogen voor ons noodzakelijk. Ego-centriciteit is de grootste hindernis voor zo'n onderscheidingsvermogen. Onze eigen belangen vervormen ons beeld van de dingen.

Echte, diepe stilte is, zoals we zeiden, geen passiviteit, geen slaaptoestand. Het is rust – geluidloos en daardoor nauwelijks waarneembaar voor onze gewone zintuigen en vermogens. Het is zuiver bewustzijn, d.w.z. zonder het ‘ik’. Zoals Krishnamurti zei: ‘*Waar het ‘ik’ niet is, daar is de ‘ander’*’, daarmee bedoelde hij het Hoogste, de Grond van alle dingen; waar het ‘ik’ niet is, daar is echte liefde.

Waar leegte of stilte in deze zin heerst, is er energie en geweldige activiteit. Onze kracht wordt niet langer verspild door onnodige woorden, gedachten, gevoelens en wensen. Een dynamo draait zo snel dat de beweging er van onzichtbaar is, maar het is de bron van grote energie.

Dit lijkt enigszins op de toestand van *pralaya* waarin alles zich bevindt, maar

in een latente toestand. ‘*De Eeuwige Moeder*’, Ruimte is aanwezig in *pralaya*, zoals ook de Grote Adem – de voortdurende beweging van in – en uitademing. Het lijkt op de transcendentale godheid, in tegenstelling tot de immanente godheid die overeenkomt met het gemanifesteerde universum. Deze transcendentie is de bron van de immanentie, d.w.z. van het gemanifesteerde universum; het is tegelijkertijd het uiteindelijke doel ervan. Maar het is ook het hart ervan. Wanneer het uiterlijke stil is, kunnen we de innerlijke stem van de stilte horen. Wanneer het lagere stil is, kan het hogere spreken.

Uit: *The Theosophist*, maart 2004

Vertaling: EKB

Niets op aarde is blijvend hetzelfde,
want niets is zonder verandering - of blijft gelijk -
gedurende het kleinste deel van een seconde,
en het gevoel dat we hebben van de werkelijkheid
als we het hebben over het heden,
komt slechts voort uit die korte flits of opvolging
van flitsen van dingen die onze zintuigen ons geven...

H.P. Blavatsky in *De Geheime Leer* deel 1, [37]