

Met een voorwoord van
Eckhart Tolle

Steve Taylor

STIL

**middel
punt**

Meditaties
voor spirituele
bewustwording

• Een Eckhart Tolle Uitgave •

Inhoud

Voorwoord van Eckhart Tolle 9

De enige plek 15

De uitdaging 16

Goddelijke ontevredenheid (De opening) 17

Wees als de lucht 19

De stem in je hoofd 20

De kern 21

De geheimen 23

Het verhaal 24

De alchemie van de aandacht 25

De spirituele leraar 26

De schok 28

Het licht (van verschillende lampen) 30

Het masker 31

Schijnbare problemen 33

De strijd 34

De druk van het moeten 36

De val 38

De zee 39

Ruimte 40

De glimlach 41

Niet nodig 42

Een gedachteloos moment 44

Je hoeft niet te denken 46

Zonder streven 48

Jezelf verliezen 49

De nacht leeft 51

De wildernis 52
Een milde gloed 54
Het fort 55
De oorspronkelijke ziel 56
Dezelfde substantie 59
De dood als mysterieuze vreemdeling 60
De grote dictator 64
Het zachte wiegen van de dood 66
De overgave 68
Bomen 69
Eeuwig dankbaar 70
Vrij 71
Het spel 74
Kun je met niets gelukkig zijn? 76
Kruip uit je huid 78
Een nieuwe wereld 79
Het begin van het universum 80
Bomen (2) 82
Het ongemak 84
De betekenis 86
Ronduit vreemd 88
De kracht 90
De perfecte paradox 91
Het einde van succes 92
Het einde van verlangen 93
Geniet van het leven 95
Het project 97
Thuis 99
Je ware wezen 100

Dankwoord 101
Index van beginregels 102
Over de auteur 104

Voorwoord

Hoe religieus je bent, hangt af van hoe diep je overtuigd bent van bepaalde ideeën en van hoe sterk je je hiermee identificeert. Hoe spiritueel je bent, hangt af van je mate van aanwezigheid in het dagelijks leven, oftewel de toestand van je bewustzijn.

De essentie van spiritualiteit is aanwezigheid, een bewustzijnstoestand die voorbij gaat aan het denken. Er is ruimte achter en tussen je gedachten en emoties. Als je je van deze ruimte bewust wordt, ben je aanwezig en zul je beseffen dat je persoonlijke geschiedenis, die uit gedachten/in het denken bestaat, niet je ware identiteit is en niet de essentie van wie je bent. Wat is die ruimte, die innerlijke ruimtelijkheid? Het is stilte, het stille middelpunt. Het is puur bewustzijn, het transcendente Ik Ben dat zichzelf gewaarwordt. Boeddha noemde dit *sunyata*, leegte. Het is het 'Koninkrijk Gods', waar Jezus naar verwees en dat zich in jezelf bevindt, hier en nu.

Wanneer je steeds vollediger aanwezig bent, manifesteert dit zich op verschillende manieren: als innerlijke vrede, empathie, welwillendheid naar anderen toe, creativiteit, een groter gevoel van levendigheid, vrijheid van dysfunctioneel en dwangmatig denken en een diepe waardering voor het huidige moment. Deze verschuivingen, samen met nog veel meer veranderingen, vergroten de kwaliteit van je leven.

Aanwezigheid kan iemand ook inspireren om te gaan spreken en schrijven. Ieder waarachtig spiritueel onderricht gebruikt woorden als vingerwijzingen naar de transcendente dimensie van het bewustzijn die aanwezigheid is.

Op mysterieuze wijze zijn de woorden die uit aanwezigheid opwellen, doortrokken van een bepaalde kracht die meer doet dan alleen informeren en die aanwezigheid weer spiegelt. Die kracht kan aanwezigheid in mensen die deze woorden horen of lezen, wakker schudden of verdiepen. Alle waarachtig spirituele boeken bezitten die kracht. Je kunt en wilt deze boeken steeds weer opslaan en herlezen, omdat er tijdens het lezen een innerlijke bewustzijnsverandering plaatsvindt. Je komt in een staat van aanwezigheid.

Stil middelpunt is zo'n zeldzaam boek. De teksten zijn poëzie, een genre dat sinds mensenheugenis als zeer geschikt wordt beschouwd om spirituele waarheden mee uit te drukken en over te brengen. Veel oude geschriften kunnen als poëzie of poëtisch proza worden beschouwd. De Upanishads, de Bhagavad Gita, de Dhammapada en de Dao De Jing zijn in wezen poëtische geschriften. In deze teksten creëren betekenissen, beelden, klanken en ritme samen een harmonieus geheel waardoor er een transformerend effect op het bewustzijn van de lezer of luisteraar vanuit gaat. Het soefisme kent een aantal grote, mystieke dichters, waaronder Hafiz, Rumi, Kabir en Attar. Dan zijn er de boeddhistische dichters Basho en Milarepa. Binnen het christendom vind je ook grote, mystieke dichters, zoals Johannes van het Kruis, Angelus Silesius en natuurlijk Meester Eckhart. De laatste maakt in zijn geschriften, die je poëtisch proza zou kunnen noemen, op meesterlijke wijze gebruik van beelden en metaforen. Meer recent zie je de spirituele dimensie terug in het werk van talloze dichters, waaronder Wordsworth, Whitman, Rilke en vele anderen.

Stil middelpunt van Steve Taylor is een eigentijdse uitdrukingsvorm van de oeroude, poëtisch-spirituele traditie. Het eigenlijke thema/uiteindelijke onderwerp van bijna ieder gedicht in deze bundel is de staat van bewustzijn van de lezer. Als je jezelf openstelt voor hun transformerende werking en langzaam en aandachtig leest, zul je merken dat iedere tekst op wonderbaarlijke wijze in je doorwerkt en een subtiele, maar duidelijk merkbare bewustzijnsverandering teweegbrengt. Je bevrijdt je van de mentale herrie van dwangmatig denken en je komt terecht/wordt opgenomen in de wakkere innerlijke stilte die aanwezigheid is. Je wordt wakker voor de spirituele dimensie. Als je er plezier in schept om deze gedichten te blijven herlezen, krijgt hun cumulatieve werking in potentie het vermogen om je leven te veranderen.

Ik raad je aan om een exemplaar van dit boek op je nachtkastje te leggen en een ander op je werkplek, zodat je ook tijdens korte pauzes spiritueel gevoed kunt worden. Het lezen van om het even welke tekst, kan een mini-meditatie worden en vaak is één per keer al genoeg. Zelf heb ik een aantal van Steve Taylors gedichten hardop voorgelezen aan deelnemers van spirituele retraites en zij reageerden heel enthousiast. Ik raad je aan om je favoriete teksten ook af en toe hardop met je partner, echtgenoot of echtgenote, gezin, familie of vrienden te delen. Jij, degenen die luisteren en jullie onderlinge relatie zullen hier zeker veel baat bij hebben. Let wel op dat de toehoorders open en ontvankelijk zijn, zodat je deze pareltjes niet aanbiedt aan mensen die klein van geest zijn en ze niet kunnen waarderen.

Sta me toe dat ik je spirituele leesplezier laat beginnen bij een klein stukje uit een gedicht:

Graag zou ik je,
als je eenzaam bent of somber,
het Verbazingwekkende Licht
van je eigen Wezen laten zien!¹

Dit kleine juweel is zeker op zijn plaats in dit boek. Het is echter wel meer dan zeshonderd jaar geleden geschreven door de grote Perzische soefidichter Hafiz, die de bijnaam 'Tong van de Onzichtbare' droeg. Hieruit blijkt wel dat de woorden die voortkomen uit aanwezigheid tijdloos zijn.

Eckhart Tolle, auteur van *De kracht van het nu* en *Een nieuwe aarde*

1 Hafiz, 'My Brilliant Image,' *I Heard God Laughing: Poems of Hope and Joy*, blz. 7, vert. Daniel Ladinsky, Penguin, New York, 2006.

De enige plek

Als je de toekomst zwart ziet
en spijt hebt over het verleden,
waar kun je dan nog schuilen
behalve in het heden?

Als kwellende gedachten
je gezond verstand bestormen,
dan is het heden een stil middelpunt
om in te rusten.

En heel langzaam, terwijl je rust,
lossen angsten en knagende gedachten op,
als een schaduw in de middagzon,
tot je niet langer hoeft te schuilen.

Het heden is de enige plek
zonder pijn veroorzaakt door het denken.

Het heden is de enige plek.

De uitdaging

Hoe wil je je eigen krachten leren kennen,
zonder dat je wordt getest?

Hoe wil je je eigen diepten peilen,
zonder dat je façade wordt beroerd,
afbrokkelt en je wel moet springen?

Hoe wil je weten wat er in je sluimert,
zonder dat je wordt uitgedaagd
om volledig te ontwaken?

Dan pas keer je in en verzamel je je krachten.
Je ongebruikte vermogens en vaardigheden
komen op als de zon en je staat versteld van hoe je straalt.
Je blijkt sterker te zijn dan je ooit had kunnen vermoeden
en dieper dan je ooit had kunnen dromen.

Goddelijke ontevredenheid

(De opening)

Wanneer je voelt dat er meer moet zijn,
als het ooit zo prettige leven
je geen voldoening meer schenkt,
als zekerheden je verstikken en
genoegens zijn verbleekt,
als dromen over succes
je niet langer stimuleren
en afleidingen je niet meer afleiden
als vertrouwdheid je benauwt
als een oude, te krappe jas
en iedere ingesleten herhaling
je verder afstompt en vermoeit

Als je pijn hebt van verdriet dat zonder reden lijkt
en je een onnaspeurbare honger voelt
die maar niet te stillen is,
als vreemde, pulserende energieën door je stromen
- een aardbeving in jezelf -,
je de grond voelt beven zodat je bang bent dat je valt
en je je afvraagt: 'Wat is er met me aan de hand?
Waarom ben ik zo ongelukkig?'

Wees dan niet bang, er is niets met je aan de hand.
Het gaat hier niet om angsten of een depressie.
Dit is goddelijke ontevredenheid.
Je breekt niet, je breekt ergens doorheen.

Je ontwaakt.

De schellen vallen je van de ogen en je ziel opent zich.

Langzaam en pijnlijk ontpopt je ware zelf zich
en doorbreekt de harde schil van je rupsenhuid.

Je laat de oude wereld achter je
en staat op de drempel van een nieuwe.

Verward vraag je je af waar je bent,
maar zolang je de moed hebt om vooruit te gaan,
word je geleid en vormt de weg zich voor je voeten.
Je staat aan het begin van een groots avontuur.

Al snel zal de weelderigheid van dit landschap
je niet langer opschrikken,
de schittering van de zon je niet meer verblinden,
de weidsheid je niet langer overweldigen.
Je ervaart de betovering en ziet de betekenis
van deze nieuwe wereld.

Wees als de lucht

De kooi waarin je al ondenkbaar lang gevangen zit,
lijkt misschien zo stevig en veilig
dat je niet eens meer van ontsnappen droomt.
Als een ooit zo vlieggrage vogel,
zit je daar met lamgeslagen vleugels.

Maar de tralies van je kooi zijn niet stevig.
Ze zijn een illusie, opgebouwd uit angsten en verlangens,
de projecties van je rusteloze denken,
gevoed door de aandacht die je eraan geeft.

Breng je gedachten/denken tot rust, al is het maar heel even
en zie hoe je angsten verdampen
en je verlangens zich terugtrekken
als de klauwen van een dier
dat zich niet langer bedreigd voelt.

Zie hoe de tralies vervagen
en laat de wereld binnen.

Laat de ruimte in je opgaan in de ruimte om je heen
tot er alleen nog ruimte is, zonder enig onderscheid.

Sla nu je vleugels uit en word de lucht.

De stem in je hoofd

Op een dag heb je schoon genoeg van de stem in je hoofd,
van zijn voortdurende, ontevreden gemompel,
zijn angst zaaiende gedachten over de toekomst
en vraagtekens bij iedere keuze die je maakt.

Op een dag spreek je hem kalmpjes toe en zegt:
'Ik luister niet meer naar je.'
Je stapt opzij en draait je om
en richt je aandacht op je omgeving,
of op een innerlijke stilte en ruimte die je gewaarwordt,
verborgen achter de stem.

De stem is zo met zichzelf bezig,
dat hij eerst niet eens doorheeft
dat je hem negeert, hij blijft
voortdurend praten met zichzelf.
Zijn klagen en kritiek zijn nog steeds te horen,
maar je laat je niet meer overhalen.
Nu plaats jij de vraagtekens, je lacht om hem, wijst hem terecht.

En gaandeweg – niet langer gevoed door je aandacht –
gaat de stem aarzelen, stotteren en stamelen,
waardoor er stiltes vallen.
Totdat deze aanmatigende zeurstem,
die altijd maar gehoord wil worden
en alles voor zich op wil eisen,
verstomt tot een fluisterstem,
een zachte bries die deel lijkt van de stilte.

De kern

Jezelf worden kan een heel leven duren.
Jaren waarin je stuurloos en alleen ronddobbert,
een rol speelt die niet voor je bedoeld lijkt,
woorden stamelt die je eigenlijk niet hoort te spreken,
kleren draagt die je niet passen,
en je zo gewoon mogelijk probeert te doen.
Maar je voelt je onbeholpen en niet op je plek,
een vreemdeling die doet of hij thuis is,
terwijl je weet dat iedereen voelt dat je anders bent
en zich aan je ergert omdat ze beseffen dat je hier niet hoort.

Maar langzaam, na een jarenlange zoektocht,
begin je dingen te herkennen.
Je hoort een zacht maar betekenisvol fluisteren,
vaag bekende woorden, die je zelf had kunnen spreken,
ideeën die een diepe weerklank vinden, alsof je ze al kende.
Beetje bij beetje groeit je vertrouwen.
Je gaat sneller lopen want je voelt de juiste richting aan,
de magnetische aantrekkingskracht van je ware thuis.

Je begint te graven, pelt de schillen van je conditionering,
werpt de broze huid van je valse zelf af en
ontdoet je van gewoontes en verlangens die je opslokten,
tot je vaste grond voelt, de stralende, vloeibare kern van
wie je bent.

Alle onzekerheid is nu verdwenen.
Het pad is duidelijk, je ligt op koers.
De grond van je wezen is zo stevig en stabiel,
dat je niet langer hoeft te zoeken naar erkenning
en niet meer bang bent om buitengesloten
of belachelijk gemaakt te worden.
Wat je doet is juist en rechtvaardig,
diep en volledig authentiek.

Maar blijf hier niet, je bent pas halverwege -
of misschien nog aan het begin.

Blijf onderzoekend als je bij de kern bent aangeland,
maar wees subtieler.
Blijf graven, maar wees voorzichtiger,
want je zult steeds nieuwe lagen blootleggen
en tot nieuwe diepten komen,
tot je bij een puntloos punt komt,
waar de kern oplost,
de vaste grond smelt als ijs in de zon,
het zelf zijn grenzen verliest
en uitdijend het geheel omvat.
Een veel sterker en oprechter zelf,
juist omdat het geen zelf is.

Een zelf waarnaar je moest zoeken
om het te kunnen verliezen.

De geheimen

Je kunt de geheimen niet vastpakken,
niet ontfutselen aan de aarde
of uit de lucht plukken.
Hoe steviger je ze vasthoudt,
hoe vormlozer ze worden,
tot ze je door de vingers glippen.

Je kunt materie tot stof vermalen
zodat er niets van over blijft,
maar dan zal het wezen ervan je altijd ontgaan.
En ook als je de natuur ontleedt of mishandelt,
zal ze je nooit vertellen wat ze weet.

Met forceren en krachtsinspanningen kom je nergens.
Wel kun je de juiste omstandigheden scheppen,
de gerichtheid van je aandacht omkeren
en een heilige ruimte in jezelf creëren.

Maak je hoofd zo leeg en wolkeloos als de hemel
en zo stil als het spiegelende water van een meer,
totdat de stilte je volledig doordringt
en het kanaal open en helder wordt,
zodat het de geheimen kan ontvangen
en zij zich aan jou kunnen onthullen.

Het verhaal

Je eigen verhaal is altijd beschikbaar
als je wilt weten wie je ook alweer bent.
Als een rivier stroomt het met je mee,
je kunt er zo instappen en even meezwemmen
als je de weg kwijt bent, je kwetsbaar voelt
en je zelfbeseft wat opgefrist moet worden.

Als je opgaat in die stroom aan herinneringen,
ben je misschien trots op de afgelegde weg
en wat je tot nu toe voor moois hebt gepresteerd.
Kijk dan met een verontschuldiggende glimlach stroomafwaarts
naar de dwazen die op je neerkeken en aan je twijfelden.

Of misschien voel je de pijn van falen,
terwijl je terugkijkt op de meanderende modderstromen
die nergens naartoe leidden, behalve naar deze pijnplek.

Ben je een held of een schurk?
Alles hangt af van je eigen verhaal.

Maar je kunt de rivier ook voorbij laten stromen
en dit moment in al zijn heelheid accepteren,
zonder verwijzing naar eerder of later.
Je kunt gaan zitten en je verhaal van buitenaf bekijken,
niet als medespeler, maar als auteur,
gegrond in een ander, niet bedacht personage,
dat niet om een plot of afronding vraagt,
omdat hij al volledig is.

De alchemie van de aandacht

Als je hoofd volloopt met een mist
van zich vermenigvuldigende gedachten,
de associaties over elkaar heen buitelen,
beelden elkaar verdringen, herinneringen rondwervelen
en een vrije val door je innerlijke ruimte maken,
kun je altijd weer terugkeren naar het nu.

Vanochtend – ik maakte ontbijt voor de kinderen –
betrap ik mezelf op dagdromen.

Met een vriendelijk, mentaal duwtje
herinner ik mezelf aan waar ik ben.

Meteen verandert het keukengedoe in ruimtelijke aanwezigheid:
een mozaïek van door de zon gevormde vierkanten op de vloer,
door voorbijrijvende wolken afwisselend vaag en helder;
de metalen randen van keukenkrukken, de vonken spatten ervan af;
dampende stoomslierten boven bekers;
reflecterende zilveren lepels;
de volmaakte stilte van gemorste koffiebbonen;
het schreeuwerige geel en blauw van flessen schoonmaakmiddel;
de strepen op het raam, duidelijk zichtbaar in de zon.
Alles is volmaakt stil en echt.
Alles is volledig zichzelf.

Aandacht is een alchemistisch middel,
dat dofheid in schoonheid
en bezorgdheid in ontspanning verandert.

De spirituele leraar

'In de wereld zul je geen geluk vinden,' zei de leraar.
'Het is een plek vol gebreken, daarom is er zoveel leed.
Je moet eraan voorbij gaan, naar het rijk van de geest.
Daar zul je vervulling vinden.'

Er lag een bovennatuurlijke glans in zijn ogen,
hij leek uit een andere dimensie te komen,
en te hemels voor deze aardse wereld.
Alsof hij op bezoek was en niet lang wilde blijven.

'Het lichaam is een omhulsel, meer niet,'
ging hij verder.
'Een tijdelijk voertuig voor de ziel.
Hoe meer je toegeeft aan zijn verlangens,
des te zwakker wordt de geest.'

Ik verliet de bijeenkomst en dwaalde door de straten
terwijl ik naar de hemel keek.
Ik liep door het park, over de promenade
en onder de wuivende takken van de bomen door.

Ik voelde hoe de geest sprak
door de stille aanwezigheid van de bomen,
het zachte ruisen van de wind,
het suizen en ruisen van de zee,
het soepele, langzame voortglijden van de wolken.

Iedere grasspriet, iedere golf in de zee,
iedere wolk, iedere steen en elk deeltje van de lucht
straalde een eigen bewustzijn uit,
een subtiele gevoeligheid, een verstillde levendigheid,
altijd aanwezig, maar op een geheime frequentie
voorbij het normale bereik van ons gewaarzijn.

Ik voelde hoe de ontzagwekkende kracht van de geest
zich over de wereld uitgoot en alles doordrong.
Ik stelde mezelf open, liet me omarmen door de kracht
en werd ook deelgenoot van het verbond.
Mijn hele lichaam tintelde en sprankelde van begeestering.

De leraar heb ik nooit meer bezocht.