

De Stilte van de Leegte

De leegte die geen leegte is

Karl van Hees 2026

De leegte is niet het einde van alles, maar het begin van wat nog geboren wil worden."

— *Karl van Hees*

COLOFON

De Stilte van de Leegte

De Veiligheid van de Leegte

Auteur: **Karl van Hees**

Simpelveld, Nederland

© Karl van Hees, 2026

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behoudens de beperkingen bij de wet gesteld.

Deze uitgave is een filosofisch-spiritueel werk waarin inzichten uit filosofie, mystiek, bewustzijns onderzoek en hedendaagse wetenschappelijke reflecties worden samengebracht. Het boek beoogt inspiratie, bezinning en persoonlijke reflectie te bevorderen en pretendeert geen wetenschappelijk, medisch of therapeutisch handboek te zijn.

Omslagontwerp: eigen beheer

Vormgeving en redactie: Karl van Hees

Uitgave: onafhankelijke publicatie

Website: Karl van Hees

Eerste uitgave: 2026

Er zijn tijden in de geschiedenis waarin de mens vooral probeert de wereld te begrijpen, te ordenen en te beheersen, en er zijn tijden waarin hij begint te voelen dat kennis alleen niet voldoende is om werkelijk te kunnen leven, omdat onder de vooruitgang van techniek, wetenschap en informatie een diepere vraag blijft bestaan, een vraag naar betekenis, verbondenheid en innerlijke rust. Onze tijd lijkt beide bewegingen tegelijk in zich te dragen: nooit eerder beschikte de mens over zoveel kennis en mogelijkheden, en tegelijk was het gevoel van onrust, versnelling en innerlijke leegte voor velen zo groot.

Steeds meer mensen ervaren dat de voortdurende stroom van prikkels en informatie hen niet dichterbij zichzelf brengt, maar juist verder verwijdert van iets dat wezenlijk aanvoelt, alsof de mens in het lawaai van de moderne wereld langzaam het vermogen verliest om werkelijk aanwezig te zijn, niet alleen bij anderen maar ook bij zichzelf. In die ervaring ontstaat opnieuw een verlangen naar stilte, niet als vlucht uit de werkelijkheid maar als een poging om opnieuw toegang te krijgen tot een diepere laag van het bestaan die onder de oppervlakte van het dagelijks leven verborgen blijft.

Dit boek is geschreven vanuit dat verlangen. Niet als een verzameling sluitende antwoorden en ook niet als een systeem dat de werkelijkheid volledig wil verklaren, maar als een zoektocht naar de samenhang tussen stilte, bewustzijn, resonantie, kosmos en mens-zijn. De verschillende boekdelen benaderen die zoektocht telkens vanuit een andere invalshoek: vanuit mystiek en innerlijke ervaring, vanuit de vraag naar de

oorsprong van de werkelijkheid, vanuit de crisis van de moderne tijd en vanuit de ontdekking van het hart als centrum van bewustzijn en verbondenheid.

Hoewel deze delen afzonderlijk gelezen kunnen worden, vormen zij samen één beweging, een weg die begint bij de ervaring van breuk en onrust en langzaam voert naar een andere manier van kijken, een manier waarin de mens zichzelf niet langer ziet als een geïsoleerd individu tegenover een dode wereld, maar als deelnemer aan een levende werkelijkheid waarin alles met elkaar verbonden is.

De inzichten uit de moderne kwantumfysica hebben op hun eigen manier laten zien dat de werkelijkheid minder vast en mechanisch is dan lange tijd werd gedacht, terwijl oude mystieke tradities juist steeds hebben benadrukt dat de diepste waarheid niet alleen buiten de mens gezocht moet worden, maar ook in de innerlijke ruimte van bewustzijn en stilte. Dit boek probeert deze lijnen niet geforceerd samen te voegen, maar ze met elkaar in gesprek te brengen, omdat zij ondanks hun verschillende taal soms naar eenzelfde ervaring lijken te wijzen: dat het leven dieper verbonden is dan zichtbaar lijkt en dat de mens pas werkelijk begint te zien wanneer hij leert luisteren.

Daarom gaat dit boek uiteindelijk niet alleen over stilte, mystiek of kwantumfilosofie, maar over de vraag wat het betekent mens te zijn in een tijd waarin oude zekerheden verdwijnen terwijl nieuwe vormen van bewustzijn zich langzaam beginnen aan te dienen. Misschien is de grootste uitdaging van de toekomst niet hoe de mens meer macht kan verwerven, maar hoe hij opnieuw kan leren leven vanuit aandacht, verbondenheid en innerlijke aanwezigheid. Want

misschien ligt precies daar de weg verborgen naar een nieuwe vorm van mens-zijn: niet in meer lawaai, maar in een diepere stilte.

ALGEMENE INLEIDING — De leegte die geen leegte is

Wanneer de mens spreekt over stilte of leegte, denkt hij vaak aan afwezigheid, aan een ontbreken van geluid, betekenis of activiteit, alsof stilte iets zou zijn dat ontstaat wanneer de wereld even ophoudt te bewegen. Toch hebben mystieke tradities door alle tijden heen iets anders vermoed, namelijk dat stilte niet leeg is maar juist een verborgen vorm van aanwezigheid draagt. Het is een diepte waarin de werkelijkheid zich op een andere manier laat ervaren dan in het voortdurende denken, spreken en handelen waarmee het dagelijkse leven meestal gevuld is.

Ook in de moderne tijd blijft dit verlangen naar stilte bestaan, zelfs in een cultuur die steeds sneller, luidruchtiger en voller wordt. Misschien juist daarom. Want hoe meer de mens wordt omringd door prikkels, informatie en voortdurende activiteit, hoe sterker soms het gevoel ontstaat dat hij iets wezenlijks kwijtgeraakt is, iets dat niet vervangen kan worden door technologie, consumptie of kennis alleen. Achter de zichtbare crisis van stress, versnelling en vervreemding ligt mogelijk een diepere crisis verborgen: het verlies van innerlijke verbondenheid. Dit boek vertrekt vanuit het vermoeden dat de mens niet alleen leeft in een uiterlijke wereld van objecten en gebeurtenissen, maar tegelijk deel uitmaakt van een veel subtielere werkelijkheid van relaties, resonantie en bewustzijn. Oude spirituele tradities hebben deze verbondenheid beschreven in de taal van mystiek, contemplatie en innerlijke

ervaring, terwijl moderne wetenschappelijke inzichten steeds vaker wijzen op een werkelijkheid die minder vast, afgescheiden en mechanisch blijkt te zijn dan lange tijd werd gedacht.

De verschillende delen van dit werk verkennen die samenhang vanuit uiteenlopende perspectieven. Het eerste boekdeel richt zich op de ervaring van stilte en de ontdekking van een innerlijke ruimte die zich opent voorbij de voortdurende drukte van het moderne bestaan. Het tweede boekdeel onderzoekt de vraag naar oorsprong, kosmos en veld, en probeert zichtbaar te maken hoe de moderne kwantumfysica nieuwe vragen opent over de aard van werkelijkheid en bewustzijn. Het derde boekdeel richt zich op de crisis van tijd, aandacht en menselijke aanwezigheid in een versnelde wereld, terwijl het vierde boekdeel uitkomt bij het hart als plaats van resonantie, verbondenheid en bewustzijn.

Hoewel deze thema's verschillend lijken, worden zij in dit boek verbonden door één centrale gedachte: dat de mens pas werkelijk kan begrijpen wie hij is wanneer hij opnieuw leert luisteren, niet alleen naar de wereld buiten hem maar ook naar de stille ruimte waarin zijn eigen bewustzijn zich beweegt.

In die zin verwijst de leegte waarover in dit boek wordt gesproken niet naar een zinloos niets, maar naar een open ruimte waarin nieuwe betekenis kan ontstaan. De leegte blijkt geen afwezigheid van werkelijkheid te zijn, maar juist een diepere laag ervan, een verborgen volheid die zich niet opdringt maar wacht tot de mens bereid is stil te worden. Misschien is stilte daarom niet het tegenovergestelde van leven, maar de grond waaruit werkelijk leven kan ontstaan. En misschien

begint de toekomst van de mens precies daar: waar hij opnieuw leert luisteren naar de stilte die geen leegte is.

BOEKDEEL I — MYSTIEK EN STILTE

Raakpunt van de ziel

Karl van Hees 2026

*De stilte is geen muur waar we tegenaan lopen,
maar een poort waar we doorheen moeten.
Achter die poort ligt niet het niets,
maar een volheid die geen woorden nodig heeft om
zichzelf te bewijzen.*

VOORWOORD — De terugkeer van de stilte

Er is een merkwaardige spanning in onze tijd. De mens weet meer dan ooit tevoren en tegelijk lijkt hij minder te begrijpen van wat hem ten diepste draagt. Een tijd waarin informatie zich eindeloos vermenigvuldigt terwijl innerlijke rust steeds schaarser wordt, en waarin de wereld zich luidruchtig aan ons opdringt terwijl juist datgene wat wezenlijk is zich slechts laat kennen in stilte, alsof het leven zelf zich niet laat vinden in de veelheid van prikkels maar zich terugtrekt in een diepte die alleen toegankelijk wordt voor wie bereid is te vertragen en te luisteren.

Stilte is in die zin geen luxe, geen toevlucht voor wie zich wil onttrekken aan de wereld, maar een noodzakelijke voorwaarde om de wereld überhaupt te kunnen verstaan, omdat zij de ruimte opent waarin de mens niet alleen waarneemt wat buiten hem gebeurt, maar ook begint te herkennen wat zich van binnen afspeelt, en precies in die herkenning ontstaat een andere manier van kijken, een kijken dat niet langer gericht is op beheersen of verklaren, maar op ontvangen.

In veel spirituele en filosofische tradities wordt stilte daarom niet gezien als afwezigheid, maar als oorsprong, niet als leegte maar als volheid, niet als het einde van spreken maar als de grond waaruit ieder werkelijk woord voortkomt, en wie deze tradities naast elkaar legt, van de mystiek van Meister Eckhart tot de oosterse wijsheid van het taoïsme en het boeddhisme, ontdekt dat zij ondanks hun verschillen wijzen naar eenzelfde ervaring: dat de mens pas werkelijk begint te zien wanneer hij ophoudt met zoeken in de buitenwereld en zich opent voor de stilte die hem van binnenuit draagt.

Dit boek is geschreven vanuit die overtuiging, niet als een verzameling theorieën, niet als een systeem dat de werkelijkheid wil verklaren, maar als een poging om woorden te geven aan een ervaring die zich aan woorden onttrekt en toch steeds opnieuw gezocht wordt, omdat zij raakt aan wat de mens ten diepste verlangt: een gevoel van samenhang, van betekenis, van thuiskomen in een werkelijkheid die groter is dan het eigen denken.

Daarom is dit boek geen wegwijzer in de zin van een vast pad dat gevolgd moet worden, maar eerder een uitnodiging om stil te worden en te ontdekken dat wat gezocht wordt misschien nooit ver weg is geweest, maar zich altijd al bevond in de ruimte die ontstaat wanneer de mens bereid is te luisteren.

INLEIDING — De stilte als toegang tot het wezen van de werkelijkheid

Er komt in het leven van de mens een moment waarop hij begint te vermoeden dat de werkelijkheid die hij dagelijks ervaart niet het geheel is, dat wat zichtbaar is slechts een oppervlak vormt van een diepte die zich niet onmiddellijk laat tonen, maar zich aandient als een stille aanwezigheid die niet dwingt maar uitnodigt, alsof het bestaan zelf een verborgen dimensie draagt die pas zichtbaar wordt wanneer de mens zijn aandacht verlegt van wat zich buiten hem afspeelt naar wat zich in hem voltrekt. In die verschuiving wordt stilte niet langer ervaren als leegte, maar als een ruimte waarin de werkelijkheid zich op een andere manier laat kennen, niet gefilterd door voortdurende gedachten, verwachtingen en interpretaties, maar directer, eenvoudiger en tegelijk dieper, alsof het leven zelf zich minder verhult wanneer de mens ophoudt het te willen vastleggen.

De moderne wetenschap, en in het bijzonder de inzichten uit de kwantumfysica, hebben op hun eigen manier laten zien dat de werkelijkheid niet bestaat uit vaste, onveranderlijke dingen, maar uit relaties, mogelijkheden

en processen die zich voortdurend ontvouwen, en dat wat wij waarnemen niet losstaat van de manier waarop wij waarnemen, waardoor de scheiding tussen subject en object minder absoluut blijkt dan lange tijd werd gedacht. Opmerkelijk is dat deze inzichten resoneren met wat mystici door de eeuwen heen hebben ervaren, namelijk dat de werkelijkheid niet alleen buiten de mens bestaat, maar zich ook in hem weerspiegelt, en dat de diepste waarheid niet wordt gevonden door analyse alleen, maar door een vorm van innerlijke afstemming die zich opent in stilte. Wanneer men deze lijnen samenbrengt, ontstaat er een perspectief waarin mystiek en wetenschap elkaar niet tegenspreken, maar elkaar aanvullen, omdat beide op hun eigen manier wijzen naar een werkelijkheid die dynamisch, verbonden en in zekere zin open is, en waarin de mens niet slechts een toeschouwer is, maar een deelnemer.

Stilte wordt in dat perspectief geen afzonderlijk thema, maar een sleutel, een toegang tot een andere manier van ervaren waarin de mens niet alleen kijkt naar de wereld, maar zich ook bewust wordt van de wijze waarop hij zelf deel uitmaakt van wat hij waarneemt, en precies in die bewustwording kan iets verschuiven wat niet alleen het denken raakt, maar het gehele bestaan. Dit boek wil die verschuiving verkennen. Niet door antwoorden te geven, maar door ruimte te openen. Niet door te verklaren, maar door te laten zien. Niet door te overtuigen, maar door uit te nodigen. Want misschien ligt de diepste verandering

niet in wat de mens weet maar in de manier waarop hij aanwezig is.

DEEL I — Wat stilte werkelijk is

HOOFDSTUK 1 — Stilte is geen leegte

Wanneer de mens het woord stilte hoort, denkt hij vaak aan de afwezigheid van geluid, aan een moment waarin het rumoer van de wereld tijdelijk verstomt en waarin niets lijkt te gebeuren, alsof stilte een soort onderbreking is van het leven, een pauze tussen twee gebeurtenissen, een leegte die opgevuld moet worden, maar wie langer bij die ervaring blijft en niet onmiddellijk probeert haar te doorbreken, begint langzaam te merken dat stilte geen afwezigheid is maar een aanwezigheid, geen leegte maar een ruimte die draagt, geen niets maar een veld waarin iets zich juist kan tonen.

Want zodra de uiterlijke geluiden verminderen en de voortdurende stroom van prikkels afneemt, wordt de mens geconfronteerd met een andere vorm van beweging, een beweging die niet van buiten komt maar van binnenuit opkomt, een subtiele trilling van gedachten, gevoelens en gewaarwordingen die meestal overstemd worden door de drukte van het dagelijks leven, maar die in stilte hoorbaar wordt, en precies daar begint een eerste verschuiving in het begrijpen, omdat duidelijk wordt dat stilte niet tegenover het leven staat, maar het mogelijk maakt om het leven dieper te ervaren.

In veel tradities wordt deze ervaring beschreven als een terugkeer naar de bron, een beweging waarin de mens zich losmaakt van de oppervlakte van het bestaan en zich opent voor een laag die altijd aanwezig is geweest maar zelden wordt opgemerkt, omdat zij zich niet opdringt maar wacht, niet schreeuwt maar fluistert, en daarom alleen hoorbaar is voor wie bereid is te luisteren zonder onmiddellijk te willen begrijpen.

De middeleeuwse mysticus Meister Eckhart sprak in dit verband over een “grond” in de ziel, een stille kern waarin de mens en het goddelijke elkaar raken, niet als twee gescheiden werkelijkheden maar als een eenheid die zich pas toont wanneer de mens ophoudt met zich te identificeren met alles wat verandert en zich opent voor datgene wat blijft, en hoewel deze woorden uit een andere tijd stammen, raken zij aan een ervaring die ook vandaag herkenbaar is voor wie zich werkelijk aan stilte toevertrouwt. Want stilte vraagt iets wat in onze tijd niet vanzelfsprekend is, namelijk dat de mens niet onmiddellijk reageert, niet onmiddellijk invult, niet onmiddellijk wegvlucht in activiteit, maar aanwezig blijft in wat zich aandient, ook wanneer dat ongemakkelijk is, ook wanneer er niets lijkt te gebeuren, omdat juist in dat “niets” een andere vorm van gebeuren verborgen ligt, een gebeuren dat niet zichtbaar is aan de oppervlakte maar dat zich ontvouwt in de diepte van het bewustzijn. En wie leert om in die ruimte te blijven zonder haar te willen vullen, ontdekt langzaam dat stilte geen leegte is die moet worden overwonnen, maar een

volheid die zich pas laat kennen wanneer de mens ophoudt haar te vermijden, en dat zij geen einde is van betekenis, maar juist de plaats waar betekenis kan ontstaan, niet als iets dat wordt bedacht, maar als iets dat zich toont.

HOOFDSTUK 2 — De mens en de innerlijke ruimte

Wanneer stilte niet langer wordt ervaren als leegte maar als een dragende ruimte, ontstaat er vanzelf een andere vraag, namelijk wat het is in de mens dat deze ruimte kan waarnemen, wat het is dat stil kan worden zonder te verdwijnen, wat het is dat aanwezig blijft wanneer gedachten komen en gaan, wanneer emoties opkomen en weer oplossen, wanneer ervaringen zich aandienen en weer verdwijnen, en precies daar begint zich iets te openen wat men zou kunnen aanduiden als de innerlijke ruimte van de mens.

Deze innerlijke ruimte is geen plaats in fysieke zin, geen locatie die men kan aanwijzen, maar een ervaring van openheid waarin de mens zich bewust wordt van het feit dat hij niet samenvalt met wat hij denkt of voelt, maar dat hij zich daartoe kan verhouden, dat hij kan waarnemen zonder onmiddellijk meegezogen te worden, dat hij aanwezig kan zijn zonder zich volledig te verliezen in wat zich aandient, en in die ontdekking ligt een eerste vorm van vrijheid besloten.

Want zolang de mens volledig samenvalt met zijn gedachten, lijkt elke gedachte absoluut, lijkt elke emotie bepalend, lijkt elke ervaring definitief, maar zodra er

ruimte ontstaat tussen wat zich aandient en wat waarneemt, verandert de verhouding, en wat eerst allesbepalend leek, wordt iets wat verschijnt en weer verdwijnt, terwijl de ruimte waarin het verschijnt blijft.

In de filosofische traditie van Plato werd dit inzicht al op een andere manier verwoord, namelijk als het onderscheid tussen de wereld van de verschijnselen en een diepere werkelijkheid die niet direct zichtbaar is maar wel herkenbaar wordt wanneer de mens zich losmaakt van de directe indrukken van de zintuigen, en hoewel deze taal verschilt van die van de mystiek, raakt zij aan dezelfde beweging: de ontdekking dat wat zichtbaar is niet het geheel vormt.

Ook in oosterse tradities wordt gesproken over deze innerlijke ruimte, niet als iets dat moet worden gecreëerd, maar als iets dat al aanwezig is en slechts hoeft te worden herkend, zoals in het boeddhisme waar wordt gesproken over een bewustzijn dat open en leeg is, niet in de zin van afwezigheid, maar in de zin van onbeperktheid, een ruimte waarin alles kan verschijnen zonder dat die ruimte zelf wordt aangetast. Wanneer men deze inzichten samenbrengt, ontstaat er een beeld van de mens als een wezen dat niet alleen reageert op de wereld, maar dat ook in staat is om zich bewust te worden van de ruimte waarin die reacties plaatsvinden, en precies in die bewustwording verandert iets fundamenteels, omdat de mens niet langer volledig bepaald wordt door wat zich aandient, maar zich kan openen voor een andere manier van aanwezig zijn.

Stilte speelt in dit proces een beslissende rol, omdat zij de voorwaarden schept waarin deze innerlijke ruimte zichtbaar wordt, niet door iets toe te voegen, maar door iets weg te nemen, namelijk de voortdurende afleiding die maakt dat de mens zelden de kans krijgt om te ervaren dat hij meer is dan de inhoud van zijn gedachten en gevoelens.

En wie zich toevertrouwt aan die stilte, ontdekt dat de innerlijke ruimte geen abstract idee is, maar een concrete ervaring, een openheid die niet leeg voelt maar levend, een aanwezigheid die niet dwingt maar draagt, en waarin de mens zichzelf niet verliest, maar juist terugvindt op een diepere manier dan voorheen.

HOOFDSTUK 3 — De ziel die leert luisteren

Wanneer de mens begint te ervaren dat er in hem een ruimte bestaat die niet samenvalt met zijn gedachten en gevoelens, en wanneer hij ontdekt dat stilte geen leegte is maar een dragende aanwezigheid, ontstaat er een volgende beweging die zich niet laat afdwingen maar zich geleidelijk ontwikkelt, namelijk het vermogen om te luisteren, niet alleen naar geluiden, niet alleen naar woorden, maar naar wat zich aandient in de diepte van het bestaan.

Dit luisteren is fundamenteel anders dan het luisteren dat in het dagelijks leven meestal wordt bedoeld, omdat het niet gericht is op informatie, niet op het verzamelen van gegevens, niet op het begrijpen van wat de ander zegt om daarop te kunnen reageren, maar op een openheid

waarin de mens zich afstemt op wat zich wil tonen, zonder het onmiddellijk te willen vastleggen of te interpreteren.

In deze vorm van luisteren verschuift de aandacht van het oppervlak naar de diepte, van het hoorbare naar het betekenisvolle, van het expliciete naar het impliciete, en juist daarin ontstaat een gevoeligheid die in veel spirituele tradities wordt aangeduid als het ontwaken van de ziel, niet als een afzonderlijk deel van de mens, maar als een kwaliteit van bewustzijn die zich opent wanneer de mens bereid is om aanwezig te zijn zonder zich te verdedigen tegen wat zich aandient.

De mystieke traditie spreekt in dit verband vaak over een innerlijk horen, een luisteren naar een stem die geen geluid voortbrengt maar toch richting geeft, een vorm van weten die niet ontstaat uit redenering maar uit afstemming, en hoewel deze taal voor de moderne mens soms vreemd kan klinken, verwijst zij naar een ervaring die herkenbaar wordt zodra men leert om niet onmiddellijk te reageren op wat zich aandient, maar eerst te laten gebeuren.

De Franse denker Simone Weil beschreef aandacht ooit als de zuiverste vorm van gebed, en in die uitspraak ligt een sleutel besloten, omdat zij laat zien dat luisteren niet iets passiefs is, maar een actieve vorm van aanwezigheid waarin de mens zich openstelt zonder te grijpen, zonder te beheersen, zonder te willen bezitten, en juist daardoor kan ontvangen wat zich aandient.

In deze openheid verandert ook de verhouding tot de wereld, omdat de mens niet langer alleen kijkt naar wat zichtbaar is, maar begint te voelen wat daaronder ligt, niet alleen hoort wat wordt gezegd, maar ook wat wordt bedoeld, niet alleen reageert op wat gebeurt, maar zich afstemt op de beweging die zich daarin voltrekt.

Dit betekent niet dat de mens zich terugtrekt uit de wereld, maar dat hij op een andere manier in de wereld aanwezig is, minder reactief, minder gestuurd door onmiddellijke impulsen, meer afgestemd, meer ontvankelijk, en precies daarin ontstaat een vorm van leven die niet gebaseerd is op controle, maar op resonantie, niet op beheersing, maar op afstemming.

De ziel die leert luisteren, ontdekt dat stilte niet alleen een ruimte is waarin iets kan worden gehoord, maar ook een kracht die richting geeft, een grond die draagt, een aanwezigheid die niet dwingt maar uitnodigt, en in die uitnodiging ligt misschien de diepste betekenis van mystiek besloten, namelijk dat de werkelijkheid zich niet laat bezitten, maar wel laat ontmoeten. En zo begint, heel eenvoudig en zonder uiterlijk teken, een andere manier van leven, niet zichtbaar aan de buitenkant, maar voelbaar in de manier waarop de mens aanwezig is, in de rust waarmee hij handelt, in de aandacht waarmee hij luistert, en in de openheid waarmee hij zich verhoudt tot wat zich aandient, als iemand die niet alles wil weten, maar bereid is om te ontvangen wat zich toont.

DEEL II — De mystieke ervaring

HOOFDSTUK 4 — De stilte achter de woorden

Wanneer de mens leert om stil te worden en de innerlijke ruimte begint te herkennen waarin gedachten en gevoelens verschijnen en weer verdwijnen, ontstaat er geleidelijk een andere verhouding tot taal, omdat woorden hun vanzelfsprekende positie verliezen als dragers van waarheid en eerder worden ervaren als verwijzingen, als pogingen om iets aan te duiden dat zich niet volledig laat uitdrukken, alsof elke zin slechts een richting aangeeft naar een werkelijkheid die altijd groter blijft dan wat erover gezegd kan worden.

In die verschuiving wordt duidelijk dat er achter ieder gesproken woord een stilte aanwezig is die het mogelijk maakt dat het woord überhaupt gehoord kan worden, een achtergrond die niet zichtbaar is maar alles draagt, en juist die achtergrond begint zich te tonen wanneer de mens niet alleen luistert naar wat gezegd wordt, maar ook naar wat niet wordt gezegd, naar de ruimte tussen de woorden, naar de pauzes, naar de momenten waarin betekenis zich aandient zonder dat zij onmiddellijk wordt ingevuld.

De mystieke tradities hebben dit inzicht telkens opnieuw verwoord, zij het in verschillende talen en beelden, en zo spreekt het taoïsme over een werkelijkheid die niet volledig benoemd kan worden, terwijl in de christelijke mystiek wordt gewezen op een goddelijke werkelijkheid die zich eerder laat ervaren dan begrijpen, en hoewel

deze benaderingen op het eerste gezicht uiteenlopen, raken zij aan dezelfde ervaring: dat de diepste waarheid zich niet laat vangen in taal, maar zich wel laat vermoeden in de stilte die taal mogelijk maakt.

De middeleeuwse mysticus Meister Eckhart benadrukte dat het goddelijke zich juist daar laat kennen waar de mens zwijgt, niet omdat spreken verkeerd zou zijn, maar omdat spreken altijd een vorm van begrenzen is, terwijl de werkelijkheid waarnaar verwezen wordt geen grenzen kent, en in die zin wordt stilte niet het tegenovergestelde van taal, maar haar oorsprong, de plaats waaruit ieder werkelijk woord voortkomt en waarnaar het uiteindelijk terugkeert.

Wanneer de mens zich opent voor deze dimensie van stilte, verandert ook zijn manier van communiceren, omdat luisteren belangrijker wordt dan spreken, en aanwezigheid belangrijker dan overtuiging, en precies daarin ontstaat een andere kwaliteit van ontmoeting, een ontmoeting waarin niet alleen informatie wordt uitgewisseld, maar waarin iets van de diepte van het bestaan zelf wordt aangeraakt.

HOOFDSTUK 5 — De ontmoeting met het Ene

Wanneer de stilte zich verdiept en de mens niet langer alleen de afwezigheid van geluid ervaart maar een aanwezigheid die draagt, kan zich een ervaring aandienen die in verschillende tradities wordt beschreven als een ontmoeting met het Ene, een

werkelijkheid die niet naast de wereld bestaat maar haar grond vormt, een eenheid die niet zichtbaar is als object maar zich laat kennen als samenhang, als verbondenheid, als een onderliggende continuïteit die alles met elkaar verbindt.

Deze ontmoeting laat zich niet afdwingen en kan niet worden opgewekt door techniek of wilskracht, omdat zij zich niet aandient als resultaat van inspanning maar als een vorm van herkenning, alsof de mens zich iets herinnert dat hij altijd al heeft geweten maar vergeten is, en precies daarom wordt deze ervaring vaak beschreven in termen van thuiskomen, van terugkeer, van het wegvallen van afstand tussen wat waargenomen wordt en degene die waarneemt.

In de filosofie van Plotinus wordt dit beschreven als de terugkeer van de ziel naar het Ene, een beweging waarin de veelheid van de wereld niet wordt ontkend maar wordt herkend als uitdrukking van een onderliggende eenheid, en hoewel deze taal filosofisch is, verwijst zij naar een ervaring die ook in andere tradities terugkomt, namelijk dat de scheiding tussen de mens en de werkelijkheid minder absoluut is dan zij lijkt. Het is belangrijk om te zien dat deze ervaring niet betekent dat verschillen verdwijnen of dat de wereld oplost in een ongedifferentieerde eenheid, maar dat de mens begint te zien dat achter de verschillen een samenhang aanwezig is die zij draagt, en dat deze samenhang niet van buitenaf wordt opgelegd maar van binnenuit wordt herkend.

In die herkenning verandert de verhouding tot de wereld, omdat de mens niet langer tegenover de werkelijkheid staat als een buitenstaander, maar zich ervaart als deel van een geheel, als deelnemer aan een beweging die groter is dan het eigen bestaan, en precies daarin ligt een vorm van rust besloten die niet afhankelijk is van omstandigheden, maar voortkomt uit een dieper besef van verbondenheid.

HOOFDSTUK 6 — Leegte als volheid

Een van de meest paradoxale inzichten die in vrijwel alle mystieke tradities naar voren komt, is dat leegte niet het tegenovergestelde is van volheid, maar haar diepste uitdrukking kan zijn, een inzicht dat op het eerste gezicht moeilijk te begrijpen is omdat het ingaat tegen de manier waarop de mens gewend is te denken, waarin leegte wordt geassocieerd met afwezigheid en volheid met aanwezigheid.

Toch wordt in het boeddhisme, en met name in de leer van de leegte zoals ontwikkeld door Nagarjuna, benadrukt dat leegte niet betekent dat er niets is, maar dat niets een op zichzelf staand, onafhankelijk bestaan heeft, dat alles wat bestaat ontstaat in relatie, in afhankelijkheid, in samenhang, en dat juist deze openheid de mogelijkheid schept voor beweging, voor verandering, voor leven. Wanneer dit inzicht niet alleen wordt begrepen maar ook ervaren, verandert de betekenis van leegte, omdat zij niet langer wordt gezien als een gebrek dat moet worden opgevuld, maar als een ruimte die het mogelijk maakt dat iets verschijnt, als een

openheid waarin het leven zich kan ontvouwen zonder vast te liggen in starre vormen, en precies in die openheid ligt een vorm van vrijheid besloten.

Ook in de westerse mystiek wordt deze ervaring herkend, zij het in andere bewoordingen, bijvoorbeeld wanneer wordt gesproken over een “ontlediging” van de ziel, een loslaten van alles wat niet wezenlijk is, zodat de mens zich kan openen voor een werkelijkheid die niet door hem gemaakt wordt maar zich in hem kan tonen, en in die zin is leegte geen verlies maar een voorwaarde voor ontvangen.

Wanneer de mens leert om deze leegte niet te vrezen maar te vertrouwen, ontstaat er een andere verhouding tot het leven, omdat hij niet langer voortdurend probeert te vullen wat leeg lijkt, maar leert om aanwezig te zijn in de openheid die zich aandient, en precies daarin kan iets zichtbaar worden dat anders verborgen zou blijven.

De leegte blijkt dan geen einde te zijn, maar een begin, geen afwezigheid maar een potentie, geen stilte waarin niets gebeurt, maar een ruimte waarin alles kan ontstaan, en in die verschuiving wordt duidelijk dat wat eerst werd ervaren als gemis, in werkelijkheid een uitnodiging was om dieper te kijken.

DEEL III — Stilte in de grote tradities

HOOFDSTUK 7 — Meister Eckhart en de stille grond

Wanneer men spreekt over mystiek en stilte binnen de westerse traditie, komt men bijna vanzelf uit bij Meister Eckhart, omdat hij als weinig anderen woorden heeft gegeven aan een ervaring die zich eigenlijk aan woorden onttrekt, namelijk dat er in de mens een diepte bestaat die niet samenvalt met zijn gedachten, verlangens of uiterlijke leven, maar dieper ligt dan alles wat veranderlijk is, een stille grond waarin de ziel zichzelf niet langer ervaart als afgescheiden van God, maar als verwant aan de bron waaruit zij voortkomt.

Voor Eckhart is stilte daarom niet zomaar zwijgen, niet alleen het afzien van spreken of denken, maar een innerlijke lediging waarin de mens loskomt van alles waarmee hij zich gewoonlijk vereenzelvigd, van bezit, kennis, wil, angst, verlangen en zelfs van zijn beelden van God, omdat juist die beelden, hoe vroom of mooi zij ook kunnen zijn, de mens soms verhinderen om de werkelijkheid van God zelf te ervaren.

In deze zin is stilte bij Eckhart radicaal, omdat zij niet alleen vraagt dat de mens stiller wordt aan de buitenkant, maar dat hij van binnen leeg wordt van zichzelf, niet om zichzelf te verliezen, maar om vrij te worden voor wat groter is dan hijzelf, en precies daar ligt de diepe paradox van zijn mystiek: de mens vindt zichzelf niet door zich vast te houden aan zijn eigen ik, maar door ruimte te maken voor de grond waarin dat ik gedragen wordt.

Die stille grond is geen plaats in de gewone betekenis van het woord, maar een innerlijke diepte, een raakpunt tussen mens en God, waar de ziel niet langer spreekt over God als iets buiten haar, maar waar zij God ervaart als de levende oorsprong van haar eigen bestaan. Daarom kan Eckhart zeggen dat er in de ziel iets is dat zo verwant is aan God, dat het één wordt met Hem, niet in de zin dat de mens God wordt als bezit, maar dat hij in zijn diepste grond niet losstaat van de goddelijke werkelijkheid.

Deze gedachte is van grote betekenis voor een boek over stilte, omdat zij laat zien dat stilte niet alleen een psychologische toestand is, geen rustmoment of innerlijke ontspanning, maar een weg naar de oorsprong van het bestaan zelf. De stilte brengt de mens niet weg van de werkelijkheid, maar juist dichterbij haar kern, omdat zij de lagen wegneemt die het zicht op die kern vertroebelen.

Wie Eckhart leest, merkt dat zijn taal soms scherp is, bijna ontregelend, omdat hij de mens telkens terugbrengt van vormen naar grond, van religieuze zekerheid naar innerlijke ontvankelijkheid, van spreken over God naar zwijgen in God. Hij wantrouwt niet het geloof, maar wel het vasthouden aan beelden die het geloof tot bezit maken. Daarom is zijn mystiek niet comfortabel, maar bevrijdend, omdat zij de mens uitnodigt om alles los te laten wat hem verhindert eenvoudig aanwezig te zijn in de diepte van het bestaan.

In onze tijd krijgt Eckhart opnieuw betekenis, juist omdat de moderne mens zoveel beelden, meningen, prikkels en overtuigingen met zich meedraagt dat hij nauwelijks nog weet wat het betekent om innerlijk leeg te worden. De mens wil begrijpen, beheersen, verklaren en controleren, maar de stilte van Eckhart vraagt iets anders: zij vraagt dat de mens leert ontvangen, dat hij zich opent voor wat niet door hem gemaakt wordt, maar zich slechts laat kennen wanneer hij ophoudt zichzelf voortdurend in het middelpunt te plaatsen.

Daarom is Eckharts stille grond geen vlucht uit het leven, maar een verdieping van het leven. Wie werkelijk stil wordt, keert niet de wereld de rug toe, maar ziet haar anders, minder als bezit, minder als strijdtoneel van verlangens, meer als openbaring van een werkelijkheid die in alles aanwezig is. De stilte wordt dan de plaats waar de mens niet alleen rust vindt, maar ook een ander weten, een weten dat niet ontstaat uit denken alleen, maar uit verbondenheid.

En misschien ligt daarin de blijvende kracht van Eckhart: hij leert de mens dat stilte niet leeg maakt, maar vrij, dat loslaten geen verlies is, maar opening, en dat de ziel pas werkelijk begint te luisteren wanneer zij niet langer vol is van zichzelf, maar open wordt voor de stille grond waarin alles begint.

HOOFDSTUK 8 — Boeddhisme, taoïsme en de innerlijke leegte

In de oosterse tradities krijgt stilte een andere taal dan in de christelijke mystiek, maar wie dieper kijkt, ontdekt dat de ervaring waarop zij wijzen opvallend verwant is, omdat ook daar de mens wordt uitgenodigd om los te komen van de voortdurende stroom van gedachten, verlangens en gehechtheden, en zich te openen voor een werkelijkheid die niet wordt bereikt door meer te willen, maar door minder vast te houden.

In het boeddhisme staat de ervaring van leegte centraal, maar deze leegte is geen nihilisme, geen ontkenning van het bestaan en geen koude afwezigheid van betekenis. Zij is eerder het inzicht dat niets op zichzelf staat, dat alles wat bestaat verweven is met alles wat eraan voorafgaat, ermee samenhangt en eruit voortkomt. Een bloem bestaat niet alleen uit bloem, maar uit aarde, water, zonlicht, tijd, lucht en de handen die haar verzorgen. Een mens bestaat niet alleen uit zichzelf, maar uit relaties, herinneringen, taal, lichaam, adem, geschiedenis en toekomst.

Wanneer deze samenhang werkelijk wordt gezien, verandert de ervaring van het ik. Het ik blijkt minder vast dan het lijkt, minder afzonderlijk, minder gesloten. Wat wij gewoonlijk “ik” noemen, is eerder een knooppunt van relaties dan een zelfstandig eiland. In die ontdekking ontstaat ruimte, omdat de mens niet langer alles hoeft vast te houden als bezit of identiteit, maar kan leren leven vanuit verbondenheid.

De boeddhistische stilte is daarom een oefening in ontkramping. Zij leert de mens te zitten, te ademen, te kijken en te ervaren zonder onmiddellijk te grijpen naar oordeel, verklaring of verlangen. Zij vraagt niet dat de mens niets voelt, maar dat hij leert zien hoe gevoelens opkomen en verdwijnen. Zij vraagt niet dat gedachten ophouden, maar dat de mens niet langer volledig samenvalt met de gedachte die zich aandient. Zo wordt stilte een ruimte waarin de mens zijn innerlijke bewegingen kan zien zonder erdoor meegesleept te worden.

Ook in het taoïsme klinkt deze wijsheid door, maar daar krijgt zij de vorm van eenvoud, natuurlijkheid en meegaan met de stroom van het bestaan. De Tao is de weg die niet volledig benoemd kan worden, de oorsprong die alles draagt en toch zelf ongrijpbaar blijft. Wie de Tao wil bezitten, verliest haar; wie haar wil verklaren, vernauwt haar. Daarom begint wijsheid daar waar de mens ophoudt met forceren en leert bewegen met wat is.

Deze houding heeft grote verwantschap met stilte, omdat stilte eveneens niet kan worden afgedwongen. Men kan voorwaarden scheppen, men kan vertragen, men kan zich openstellen, maar de eigenlijke stilte verschijnt wanneer de mens ophoudt haar te willen maken. Zij ontstaat niet uit controle, maar uit afstemming. Niet door de werkelijkheid naar zich toe te trekken, maar door zich erin te voegen.

In het taoïsme wordt vaak gesproken over wu wei, het niet-doen, maar dat betekent niet passiviteit of onverschilligheid. Het betekent handelen zonder verkramping, zonder dwang, zonder de werkelijkheid voortdurend te willen buigen naar de eigen wil. Het is de kunst om zo aanwezig te zijn dat handelen vanzelf voortkomt uit de situatie, zoals water zijn weg vindt zonder geweld en toch door zijn zachtheid sterker is dan steen.

Voor de moderne mens is dit een moeilijke maar noodzakelijke les. Hij leeft in een cultuur die de wil verheerlijkt, die succes verbindt met beheersing en die activiteit vaak hoger waardeert dan ontvankelijkheid. Maar juist daardoor raakt hij uitgeput, omdat hij voortdurend tegenover de werkelijkheid staat in plaats van ermee mee te bewegen. De oosterse tradities herinneren hem eraan dat er een andere weg bestaat, een weg van zachtheid, aandacht en innerlijke leegte.

Deze leegte is geen verlies van betekenis, maar de voorwaarde voor een nieuw verstaan. Wie leeg wordt van dwang, kan opnieuw ontvangen. Wie leeg wordt van haast, kan opnieuw zien. Wie leeg wordt van zichzelf als middelpunt, kan ontdekken dat hij altijd al deel uitmaakte van een groter geheel. Daarom is de stilte van het boeddhisme en het taoïsme niet zo vreemd aan de stilte van de mystiek. Zij spreekt een andere taal, maar wijst naar dezelfde beweging: de mens wordt vrijer naarmate hij minder krampachtig vasthoudt, dieper