

# De Grote Stilte

selectie uit

## **ZELFREALISATIE**

Is dit nu alles?

van Jan van Delden (2007)  
met toelichting (2021)

## STILTE IS DE ONPERSOONLIJKE BASIS VAN HET 'NU'

Een gesprek met Jan in woorden over het woordloze zijn.

In het boek spreek je over de stilte die jij hebt verankerd in het suizen'. Je reikt in het boek een oefening aan om behulpzaam te zijn bij het verdrijven, passeren en loslaten van je dominante ego, waarbij je denken lijkt te 'wonen' in een afgescheiden lichaam.. Om te leren dat je denken opkomt in een 'stilte' voorbij aan je lichaam en de drie droomwaarnemingen die je ook wel als beleving van het NU, 'lekkerheid' noemt. Hoe communiceer je vandaag, tijdens je lezingen en workshops, die alles omvattende stilte?

*JAN: De noodzaak van het verschijnen van dit boek na mijn eerste boek over Odysseus was voor mij ontstaan uit een soort faillissement. Ik probeerde met het 'suizen aandacht te krijgen voor ons eeuwige nu zijn en dat zodoende de mensen hun ego privé denken lieten vallen, uitschakelen en passeren, om zo de staat van vòdr wij dromen gingen maken en erin te geloven weer te omarmen. Ik ontdekte dat het voor met name zogenaamde intellectuele mensen vreselijk moeilijk, zo niet onmogelijk was om dat voor elkaar te krijgen, omdat ze het zelf wilden doen zonder om hulp te vragen aan datgene in ons wat nog de staat kent voordat wij afgescheiden zijn gingen geloven. Zonder het feit dat we niet in een lichaam noch in een droom zijn en wij weer ervaren wat we werkelijk zijn kun je niet moeiteloos 'suizen'. Voor mij was en is het een hulpstuk om de 'ruis van de stilte' met onpersoonlijke aandacht te leren vasthouden en onze onveranderlijke eigenste basis weer te zijn. Wat al onze droomwaarnemingen ons ook proberen wijs te maken. Zogeheten 'domme' – minder intellectuele mensen, zoals ik- hadden daar veel minder moeite mee omdat ze niet hoeven op te geven dat ze iets speciaals zijn.*

## Is het je richten op, vasthouden en volgen van die ruis de brug naar het NU zijn?

*Ja. Het is de onpersoonlijke basis van ons simpele, simpele, simpele eigenste Nu zijn. Maar aanleg hebben voor 'suizen' is wel een voordeel. Als ik zeg dat je gewoon, moeiteloos NU kan zijn en niet met je gedachten mee gaat en ze gelooft, dan lijkt dat eenvoudig.... . Tijdens mijn lezingen doe ik het volgende: Ik kijk de mensen rechtstreeks in de ogen, tenminste, dat lijkt wel zo, maar in feite kijk ik vanuit een onpersoonlijke openheid waarin ook de hele achtergrond en alles er omheen deel van is en spiegel ik ook wat zij 'zichzelf' noemen. Breed kijken noem ik dat ook wel.*

*Soms zet ik de 'achterste stoel' voor iemand neer en ik zit er ook tegenover in een achterste stoel. Tussenin zet ik dan een stoel met twee poppen. Hij of zij en ik.*

*Wij kijken naar elkaar maar niet gericht op de persoon die daar zit, maar op die totale open achtergrond. Openheid kijkt dus naar openheid. Dat noem ik 'het delen met God'*

*Regelmatig ga ik met een paar mensen die ook flink kunnen suizen wandelen. Ook schouwend als verstilde openheid naar de openheid van de omgeving. Wandelen in het NU is net als elke handeling oplossen in het nu.*

*Er zijn niet veel mensen die dat 'niet iets zijn' als eigenste lekkerheid oppakken en als dat gebeurt dan schieten ze veelal meteen weer in hun denken een lichaam te zijn. Ze gaan twijfelen en denken: Hoe moet dat dan morgen?...maar in het Nu speelt je hoofd dat vol is met een verleden en een toekomst geen rol. Uitgezonderd je 'eigenste Zijn'.*

*Als je het vergelijkt met een film, een hoofdrolspeler, een projectiekamer en een filmdoek. Als jij die hoofdrolspeler denkt te zijn dan kun je vanuit een film gevolg nooit op eigen kracht in zijn oorzaak de projectiekamer komen. Met het vragen om hulp kwam in mijn geval Wolter mij vertellen dat we*

*beide niet een lichaam in deze droom waren en kwam ik met zijn idee aanvaarden in één 'genade' klap in de stilheid van de projectie kamer en het blanco filmdoek terecht. Zien dat wij zelf auteur, regisseur en tekstschrijver de oorzaak van de film zijn die wij tussen ons licht en het blanco filmdoek hebben geplaatst en dat die film-illusie slechts uit geprojecteerde fantasiebeelden en gedachten is gemaakt en niets aan onze stille, zuivere liefde zijn heeft veranderd. Dat feit zien en ervaren brengt dat bevrijding van de illusie dat er een illusie was en dat er geen weg of om weg naar thuis-zijn bestaat.*

**Je eigen leermeester Wolter Keers was ook een hoog-intelligente man. Hoe maakte hij die stilte duidelijk?**

*JAN: Wolter had het er nooit over. Hij sprak niet over suizen, maar over schouwend verwijlen. Weet je wat hij plagend tegen mij zei? Je hebt mazzel dat je zo dom bent. Het intellectuele staat mij niet in de weg. Ik kan niet goed lezen en schrijven, maar ik kan wel moeiteloos 'suizend zijn' en weten dat dit voor iedereen de nooduitgang is uit de film 'Pijn en Dood' Als ik bij hem was maakte hij mij vaak om half zes wakker en zaten wij tot een uurtje of 10, gewoon verstild zijn, delend, bij elkaar. Woord- en tijdloos. Openheid smold samen in openheid.*

*De meeste mensen komen niet bij me voor die openheid maar om hun eigen problemen op te lossen. Maar ook mensen die goed kunnen suizen willen er toch ook vaak met mij over praten. Dat willen praten over iets wat voorbij het denken en louter zijn is - ook als je kunt suizen - is een lastige valkuil. Wolter noemde dat: 'Vissen achter het net'.*

*WOLTER: "Wij horen dat waar wij naar luisteren en wij zien dat waar wij naar kijken. En door dat luisteren houden we het gehoorde in stand en door dat kijken het geziene. Daarom moeten we, als we willen komen tot de Vrijheid die we wezenlijk zijn, en die schijn-onvrijheid elimineren, weer*

leren kijken en luisteren naar wat wij wezenlijk zijn. Dat is de Stille zelf. Het wezenlijk begrijpen, het wezenlijk communiceren, het wezenlijk geluk is de Stille zelf, die niets te maken heeft met de afwezigheid van geluiden. Het is de Stille die een ander woord is voor de Vrijheid zelf, voor het volkomen bevredigd zijn zelf. Het is een Stille die, wanneer men ze leert beluisteren in de diepte van het eigen hart, een universele stilte blijkt te zijn, die er altijd geweest is, ook al hebben we ze overschreeuwd en 'overluisterd' en over het hoofd gezien. Wij hebben tot onze schade en schande geleerd verder te kijken dan onze neus lang was en zelfs dat was al veel te ver. Doordat de oude gewoonten om mijzelf te beschouwen als honderd en één dingen zo ingehamerd zijn, vraagt het tijd en lang en scherp kijken, voordat we helemaal doorzien hebben dat wij om de tuin geleid zijn, en dat wij in werkelijkheid iets zijn dat niets gemeen heeft met al die dingen. Er is enige tijd nodig voordat al die dingen opgelost worden in het Licht van Ikzelf, die de weg en de waarheid en het leven ben... maar een wezenlijke moeilijkheid is er niet.

JAN: *Stille is de waarheid. Stille is lekkerheid. Stille is in vrede zijn. Dus is Stille je eigenste eigen*

**Je passie voor de cursus in wonderen is voor jou ook een manier om mensen uit te nodigen en te helpen. Wat zegt de Cursus over het 'ontdekken' van het nu?**

JAN: *Dankzij de cursus heb ik op alle fronten de bevestiging gekregen van wat ik bij Wolter mocht inzien en in de Odysseus al verbeeldde maar niet aan de wereld van de advaita kon slijten. Alles wat ik denk te begrijpen vond ik anders verwoord terug in de Cursus.*

**Na dit gesprek stuurde Jan Les 41.6 van het Werkboek van de cursus in wonderen, waaruit dit fragment**

*‘Ga ‘s morgens, zo mogelijk meteen na het opstaan, drie tot vijf minuten rustig zitten, met je ogen dicht. [] Doe daarna geen enkele moeite aan iets te denken.*

*Probeer in plaats daarvan een gevoel van inkeer tot jezelf te krijgen, voorbij alle nutteloze gedachten van de wereld. Probeer heel diep je eigen denkgest (Jan: ofwel de kennendheid van gedachten) binnen te gaan, en houd die vrij van alle gedachten die je aandacht zouden kunnen afleiden.*

*Je kunt het idee van tijd tot tijd herhalen als jou dat helpt. Maar probeer bovenal in jezelf te verzinken, weg van de wereld en al haar dwaze gedachten. Je probeert verder te reiken dan al deze dingen. Je probeert uiterlijke schijn achter je te laten en nader te komen tot de werkelijkheid. Het is heel goed mogelijk God te bereiken. In feite is het heel makkelijk, omdat dit de allernatuurlijkste zaak ter wereld is. Je zou zelfs kunnen zeggen dat dit het enige natuurlijke ter wereld is.*

*De weg zal zich voor jou openen als je gelooft dat het mogelijk is. Deze oefening kan verbluffende resultaten opleveren, zelfs al bij de eerste poging, en heeft vroeg of laat altijd succes. (...) Maar totaal mislukken zal het nooit en onmiddellijk succes is mogelijk.*

Gebruik deze hele dag het idee van vandaag veelvuldig, en herhaal het dan heel langzaam, liefst met de ogen dicht. Denk aan wat je zegt, wat de woorden betekenen. Concentreer je op de heiligheid (Jan: het delen in God zijn) die ze ten aanzien van jou inhouden, op het altijd aanwezige metgezelschap dat jouw deel is, op de volledige bescherming die jou omringt.

Je kunt je inderdaad veroorloven te lachen om angstgedachten wanneer je bedenkt dat God jou vergezelt, waar jij ook gaat.

**Jan, toen je dit voor het eerst las, was dat toen een herkenning en deel je deze oefening ook op je lezingen of gebruik je er een deel van?**

*Jazeker. In de Cursus staat wat Wolter mij leerde en dat de Eerste Oorzaak (God is). Alles omvattende dualiteit bestaat niet en heeft nooit bestaan. Het draait slechts om het aanvaarden van realisatie en te leren: 'Heb de ander lief als je zelf' want er bestaat geen afgescheidenheid. In de praktijk beoefen je wat de lekkerheid van ons louter zijn voorbij aan elk denken is en brengt. Dus als je je ogen dicht doet ben je niet in een lichaam maar in die Eerste Oorzaak en zie je 'beeld-loos' het licht van je God-zijn en deel je dat met je Eigenste Eigenheid. Zo eenvoudig is het met wat oefenen ook met je ogen open, hoewel je denken er geen bal van begrijpt. Laat dat maar zo en wees gewoon. Punt uit.*

# Het Geluid van de Stilte Suizologie



U I T H E T B O E K



# De Grote Stilte

**N**u komt het moment dat je vanuit de kleine stilte, waarin nog wat te verhapstukken bleek, op weg gaat naar de grote stilte. Daar pak ik maar weer het beeld van de golf en het water voor.

Eerst is er de kleine stilte, dat is het water kennen in je eigen golf en dan ga je onder water en merk je dat daar helemaal geen golven zijn. Als je van daaruit naar boven kijkt zie je alleen aan de oppervlakte de rimpelingen van wat je 'bewegend water' kunt noemen, maar onder water is het stil en bewegingloos. Alle golven, en jij dus ook, zijn allemaal water. Nu moet je, als je weer naar boven gaat en weer deel gaat uitmaken van de golvenwereld, niet vergeten dat er maar één water is en dus ben niet alleen jij – als golf – water, maar zijn alle andere golven dat ook! Dan houdt elk geloof op in welke 'oorlog' tussen golven dan ook.

**Zo zie je steeds meer het water** in de dingen. De dingen zijn er nog, maar de echtheid ervan is verdampt. Al het gekende komt en gaat.

En bij dat gekende waarmee je zo vertrouwd voelt, horen ook woorden en begrippen als: gisteren en morgen, leven en dood. Het onveranderlijke en altijd aanwezige 'Nu-zijn' dringt zich meer en meer naar voren. Ook al houd je de schijn van 'Jan en een wereld' op door gewoon mee te spelen met: *Ik zie je morgen!* en *Vorige week was ik jarig!*

Maar nu weet je, vanuit de achterste stoel, dat er geen morgen meer bestaat en dat ook de dood alleen voor Jantje bestaat. Met hem moet je daarover niet in discussie gaan, want hij ziet alleen dat hij eerst een baby was, opgroeide tot een flinke vent en dat er nu een kalend mannetje rondloopt te hijgen met een buikje.

Vanavond ga ik slapen en dan denk ik morgen weer wakker te worden, maar dat is niet waar. Als ik ga slapen verdwijnt Jan met de hele wereld uit de waaktoestand en komt hij in de droomwereld, of de droomloze slaap. Let op: jouw Jantje wacht nog steeds keurig tot het licht op groen gaat en je over kunt steken, want fysiek gesproken kan Jantje nog steeds onder een auto komen. Maar voor jou, in de achterste stoel, is dat gewoon een film die zich afspeelt. De angst voor de dood ebt dan ook langzaam weg.



## Alles is eerste oorzaak

*Vraag: Waar was je één uur voordat je geboren werd?*

Ik zal het antwoord op deze vraag trachten te verbeelden door mijn levenspad te schetsen. Het verhaal vertelt: in de waaktoestand wordt Jan volgens zijn ouders geboren. Voor Jan zelf is er geen geboorte geweest en is en was er alleen de ‘smaak’ van die eerste oorzaak.

Jan maakt nog geen onderscheid; er is nog geen kennen en gekende van de dualiteit met een wereld vol ‘verhalen.’ Ook zijn er in zijn beleving nog geen pappa en mamma. De aandacht is nog niet door een ik-persoonlijkheid gevangen en ik, als baby, zit nog in de achterste stoel die nog niet uiteengevallen is in vier stoelen.

Er bestaat voor mij geen herinnering en geen geheugen. Het verhaal van de dag loopt niet naar morgen door. Er wordt niets vastgehouden.

Rond mijn derde jaar is er dan de geboorte van: ‘ik ben Jan’ en valt mijn ondefinieerbare aandacht, mijn ‘paradijs’ uiteen. Er ontstaat een wereld met objecten en ‘ik ben Jan verhalen’.

**Ik ben Jan** groeit op, wordt ouder en leert in ‘zijn lichaam’ te wonen. Hij leert onderscheid te maken, vormen te herkennen en wordt zich ook bewust van tijd en ruimte.

Zijn kennen is daardoor naar het gekende gaan kijken, alsof dat buiten hem is. Het ondefinieerbare is verloren en heeft – op de voorgrond – plaats gemaakt voor de dualiteit. Onze onpersoonlijke aandacht lijkt opgegaan, opgelost, in het gekende.

Het plaatjesalbum van het leven van Jan lijkt echt, want de bewijzen zijn vastgelegd binnen zijn ervaringen. Mijn familie, mijn eerste meisje, drank, seks en rock and roll, alles is ‘echt gebeurd’!

En toch laten die plaatjes ook het verlangen zien om dát terug te vinden waarvan ik in mijn eerste levensjaren onbewust doordrenkt was. Dat blijvende geluk zocht ik vruchteloos in de ‘wereld van de objecten.’ Ik ging er bijna aan kapot. Toen – door genade – mocht ik Wolter ontmoeten, die mij de nooduitgang wees naar het ervaren, waaruit al die ervaringsplaatjes uit mijn levensalbum voortkomen.

Het plaatjesalbum laat ook zien dat ‘Ik ben Jan’ de weg van de yoga, de meditatie en het onthechten opging, om zo weer los te kunnen komen van zijn ik-persoonlijkheid. Het inzicht dat ik mocht ontvangen leek het resultaat van ‘het pad’ dat ik had afgelegd.

# DE SCHEPPING VAN ADAM

**D**aarop reikten de vingers van God en Adam naar elkaar, maar ze raakten elkaar niet.

Voor mij een bijzonder detail omdat het laat zien dat zelfs de vinger van God niet bij die van Adam kan komen. Simpel en alleen om het feit dat er geen 'buiten' bestaat! •



Nu was ik bevrijd van mijn ik-persoonlijkheid! Maar mijn jantjes bleven doorschreeuwen. Ik leerde ze langzaam en stuk voor stuk te 'doden' door ze als onecht te doorzien en ze daarmee te kunnen passeren.

**Na mijn zelfrealisatie** en het 'doden' van al mijn jantjes was de cirkel weer rond. Jan van Delden als hoofdpersoon gaat gewoon door met al zijn jantjes in zijn rugzak, maar heeft nu het gehele gekende mogen doorzien als een mythe, een droom en een schimmenspel.

De aandacht heb ik weer als mijzelf herkend. Bewustzijn wordt niet meer als activiteit ervaren en mijn eigen centrum is weer het kennen.

Het kennen en de aandacht blijken net als stilte en het nu, een en dezelfde te zijn. Als ook jij dat inzicht mag ontvangen ga je uiteindelijk, als het zo mag lopen, ook jouw 'verhaal' dat je geboren bent en dood zult gaan, als een leugen zien, want je weet nu dat je nooit geboren bent en dus ook niet dood kunt gaan.

Dan lost spontaan – elke seconde weer – het geloof in het hele verhaal op. Van jouw eerste drie levensjaren, jouw reis naar huis tot wat voor verhaal dan ook, lost op in de achterste stoel van de eerste oorzaak.

*Blijft er dan niet bij het oplossen van het geloof in elk verhaal een bewust-aandacht-zijn over?*

Nee! Wanneer in jouw ervaren de hoofdpersoon doodgaat in de droom of in de waaktoestand terecht komt, of hij bevindt zich in de 'ruimte' tussen twee gedachten, dan lost de aandacht van het kennen van een dualistisch verhaal weer op in zijn eigen 'heel' zijn. Er verschijnt dan niets, en zo is het ook in je eerste drie levensjaren. Het zelf is al het bewustzijn en hoeft zich dus niet bewust te zijn om bewustzijn te zijn.

Er is alleen maar ervaren-zijn. Zonder meer of minder.

## Wanneer ben je er nu?

**Iemand vroeg mij eens: 'Wanneer ben je nou verlicht?'** Moet een ander je dat vertellen?' Ja, als je bedoelt dat een ander – die thuis is gekomen – tegen je zegt: 'Oké, blijf daar maar zitten' dat kan. Je kunt ook zelf tot de conclusie komen dat er helemaal niet zoiets als zelfrealisatie bestaat. Dat het de grootste bullshit is die er bestaat.

# DONKER LICHT

**N**a mijn inzicht heeft het nog zo'n vijftien jaar geduurd voor ik al m'n jantjes had herkend en gepasseerd. Ze waren zeer hardnekkig. Neigingen blijven lang de kop opsteken. Aan de overkant van mijn huis in Frankrijk loopt een kronkelweg met een gevaarlijke scherpe bocht. Jarenlang heb ik precies op dat punt talloze auto's op elkaar zien botsen. Jarenlang speelde dus het bewustzijn dat spelletje met me. En ik maar roepen: *Waarom kijken ze gvd niet uit?* Tot ik op een gegeven moment inzag: *Je bent nog steeds oorlog aan het voeren, Jan!*

Je brengt dus alles terug naar de achterste stoel. Alle facetten van alle mensen om je heen worden als het ware gedematerialiseerd. Je brengt het allemaal terug tot de eerste oorzaak, en daar kun je geen ruzie mee

maken. De moeilijkheid is dus om te zien dat bewustzijn die auto's op elkaar laat vliegen.

Een van mijn hardnekkigste jantjes was de 'doener.' In het begin van de jaren negentig dacht ik hier in Frankrijk met een paar goede vrienden een kleine gemeenschap te kunnen opbouwen. Ik wilde mini-goeroe spelen. Maar op een gegeven moment liep het allemaal in het honderd. Iedereen ging weg, zelfs mijn beste vrienden. Toen stond ik er alleen voor.

Dat was niet gemakkelijk. Ik was er kennelijk niet van doordrongen dat er met verlichting niets te 'doen' valt. Dat mogen veel zoekers ook wel eens beseffen: verlichting is nergens voor te gebruiken. Kijken of ze dan nog zo happig zijn. Het zou erop neerkomen dat de persoonlijkheid verlicht zou kunnen worden, en dat is zoiets als 'donker licht.' •

Zelfrealisatie is niets meer dan dat je je spontaan mag realiseren dat je altijd al water was.

‘Is dat alles?’ vroeg de ander verbaasd.

‘Ja,’ zei ik. ‘Meer is het niet. Verlichting houdt niks in.’ Het houdt volstrekt niks in. Trouwens waartoe zou het moeten leiden? Als een golf er achter komt dat hij water is, dan wordt het water daar toch niet meer of minder van? Of wel soms?

Nee, was het antwoord.

Ik vervolgde: ‘In dat éne water komt toch geen feest, zo van ‘hoi hoi, kijk nou eens! Golf Jantje is tot het water gekomen!’ Dat is wel leuk als ‘golfervaring’ voor de jantjes die alleen maar naar *samadhi* lopen te verlangen, maar als je het water niet meer uit het oog kunt verliezen, slaat het nergens op. Dat is gewoon het prachtige van het spel, dat het éne zichzelf uitbeeldt alsof het weg was geweest.

Het water beeldt zichzelf uit alsof er een Jan is geweest die na lang zoeken eindelijk thuisgekomen is. Maar dat is helemaal niet waar. Dat is belachelijk. Maar dat zeg ik pas op het eind van mijn verhaal tegen je. Vroeger durfde ik dat helemaal niet te zeggen want ik dacht: dan lopen jullie gillend weg.

Als je in het verhaal van Jantje heel lang hebt gezocht en heel serieus bezig bent geweest, en je krijgt dan te horen dat er helemaal geen verlichting bestaat, tja, dat moet je wel kunnen behappen.

**Ook dit boek bestaat uit water dat met zichzelf speelt.** En aan het einde van het verhaal is, was en zal er alleen stilte zijn. Allesomvattende stilte waaruit alles komt en gaat.

## Zelfrealisatie? Wat levert het nu op?

**Heel kort door de bocht noem ik dat: De lol van Zeus!** Dat je eindelijk – na lang of kort zoeken wat voor iedereen verschillend is – er weer achter mag komen dat al dat zoeken nooit heeft plaatsgevonden! Dat je er achter mag komen dat jij, als ik-persoonlijkheid, letterlijk een ‘storm in een glas water’ blijkt te zijn. Dat je mag zien dat je stikt van de jantjes waaraan sleutelen (wat je eindeloos hebt geprobeerd!) niet helpt. Dat je mag zien dat je uiteindelijk best kunt leven met die meute als je ze gewoon hun gang laat gaan en ze zonodig over de bol aait. Dat je mag zien dat je vrij bent in die stille en vormloze ruimte, waarin alleen die onbenoembare aandacht huist. Dat je mag zien dat dat

# WACHT U VOOR DE HOND!

Waakhond? Er bestaat helemaal geen waakhond!

**A**ls het richten van de aandacht op het ondefinieerbare aandacht zijn zich nog niet helemaal in je heeft verankerd, kunnen zich situaties voordoen die jouw pas verworven inzicht behoorlijk op de proef stellen. Je bent nog aan het 'shuttlen' tussen de zon- en de maan.

Op de maankant voelen je jantjes zich vertrouwd en heeft het denken de touwtjes in handen. Vreugde en verdriet, problemen en oplossingen. Het is je allemaal bekend en het is gekend.

De wereld van de objecten ken je inmiddels door en door. En – zo vertelt het verhaal – is het meestal uit onmacht dat je daarin geen blijvend geluk kon vinden, wat je deed verlangen naar het werkelijke licht. De zon.

Na lang of kort ploeteren – alweer gezien vanuit de maankant met tijd en ruimte – mocht je tot het inzicht komen dat er geen wereld van objecten is. Sterker nog, die ik-persoonlijkheid waarin je zoveel hebt geïnvesteerd en waaraan je je hele ziel en zaligheid hebt gegeven, blijkt in rook opgegaan. Er blijkt geen 'ik in een wereld', maar er is alleen het licht van de zon waarin de maan met

zigheid, verdiept je inzicht zich en ga je het spel op de maankant meer en meer zien als een droom, een schimmenspel.

Tot zover is er niets aan de hand, maar als dat ervaren zich weer projecteert en als het ware interpreteert en integreert in de ervaringen die alleen op de maankant gekend worden, kun je voor rare situaties komen te staan!

Je denken neemt dan alsnog de rol van jou als er-zijn over en laat je – nu als verlichte – weer verder dromen. Zo kun je zeggen: *Ik betaal die bon niet, want er bestaat geen politie!*

Vergis je niet! De regels, wetten en afspraken die je jantjes op de maankant onderling maken, zijn deel van de droom en het schimmenspel. Als je als een 'verlicht Jantje' tegen een jantje zegt: jullie bestaan niet eens! Dan heb je stront aan de knikker.

Leest dat 'verlichte Jantje' op een hek: 'Wacht u voor de hond!' Geloof het dan niet als je denken zegt: *Er bestaat geen waakhond en ik ga gewoon naar binnen.*

Dat bedoel ik nu met die twee niveaus door elkaar halen. Van mij mag jantje, gezien vanuit de zonkant, gewoon blijven doen en laten wat hij denkt te doen en

alle verschijningen en waarnemingen, danst en komt en gaat. Die hele mikmak verschijnt in jouw er zijn!

Door het richten van de aandacht op die stille, onveranderlijke, vormloze en onbenoembare aanwe-

laten, maar hou er mee op om ze te geloven of te overtuigen, maar houd gewoon de aandacht op de aandacht. •





schimmenspel met het scheppen en vernietigen van een strijd op leven en dood alleen voor je jantjes geldt...

Ja, dan komt er op een gegeven moment vanzelf een glimlach naar boven en ervaar je alle jantjesverhalen nu als aandoenlijk en kleingeestig, in plaats van plagen die constant je aandacht opeisen. Dan ken je de spelregels van Zeus. Dan herken je ook zijn lol om alles op z'n kop te zetten door zichzelf voortdurend te vermommen, te verdromen en weer te doen ontwaken.

Maar het belangrijkste is dat jij als *zijn* er *nu* niets meer mee te maken hebt en dat heel zeker weet, zonder daar iets voor te hebben gedaan of gelaten. Dat lijkt me voldoende om die zogenaamde zoektocht tot het bittere – en uiteindelijk zoete – einde vol te houden. Aan het einde van je zoektocht is er dankbaarheid en wacht de liefde – die draagmoeder van elke ervaringsshow – op je, de liefde die je zocht en die je uiteindelijk gewoon zelf bleek te zijn.

***Je jantjes hoeven er niet de hele dag mee  
geconfronteerd te worden dat ze niet bestaan.  
Kinderen moeten ook gewoon kunnen spelen,  
maar ze moeten wel weten dat jij de baas bent.***

**E**en oefening om in contact te komen met de 'smaak' van de stilte.

We zijn gewend onze aandacht geheel en al binnen,

lagen. Laat dat alles zo zijn en vestig je aandacht niet op al die waarnemingen, maar op de stilte waarin ze plaatsvinden. Je aandacht bij de aanwezigheid van de

## EEN OEFENING IN SUIZOLOGIE: HET GELUID VAN DE STILTE

en óp de 'gekende wereld' te richten. We ervaren dan dat kennen als onderdeel van onze persoonlijkheid. Nu komt het erop aan die persoonlijke aandacht op de ondefinieerbare aandacht zelf te richten.

Om het jezelf wat gemakkelijker te maken ga je in het begin ergens zitten of liggen waar je je lekker voelt en niet gestoord kunt worden. Vervolgens laat je tot je doordringen dat je niets hoeft te doen of te laten om te zijn wat je al bent: 'zijn.' Zijn gaat vergezeld van een vanzelfsprekende moeiteloosheid. Je hoeft dus niet iets doelgerichts te gaan doen. Neem waar wat bij het 'gekende' deel van jezelf hoort, en zie dan dat jij het kennen bent van dat wat je waarneemt.

Zie je nu dat je hele intellect en je denken, voelen en je ik-gevoel bij het 'gekende' hoort. Ga nu met je aandacht naar het kennen van het gekende en wacht... Er valt namelijk niets meer te doen. De stilte treedt in. Dat is dezelfde stilte die als antwoord verschijnt als je bijvoorbeeld de vraag: *Wat ben ik?* consequent stelt.

Op een gegeven moment komt er – door genade – een gevoel van ruimtelijkheid over je heen en hoor je bijvoorbeeld ineens het zingen van de vogels of andere omgevingsgeluiden, die daarvoor niet in je aandacht

stilte houden is je beste 'hulplijn' met je wezenlijke zijn. Al het andere hoort bij de gekende wereld.

Om de aandacht gemakkelijker op de stilte te houden, gebruik ik het geluid van die stilte zelf, die stilte is namelijk niet echt stil. Er is altijd een soort 'ruis' of 'suis' aanwezig, en die kun je volgen. Richt je aandacht dus op dat suizen. Dat heeft tot gevolg dat die aandacht niet meer als een soort verkrampde activiteit aanvoelt. Ontdek dat die stilte er altijd is. Dat 'aanstaan' van de stilte is de eenvoudigste ingang naar de 'smaak' van de achterste stoel. Door je aandacht steeds vaker op dat stille suizen te richten, groeit je aandacht geleidelijk naar die stilte toe. Dat zal op den duur moeiteloos gaan. Als je dat stille suizen moeiteloos kunt vasthouden, kun je dat voortaan als een soort 'achtergrond decor' meenemen, terwijl je het gekende gewoon laat gebeuren. Je neemt het slechts waar, je volgt het. Probeer deze oefening deel te laten uitmaken van je dagelijkse leven. Je 'lijft' het suizen als het ware in.

Kijk of het suizen van de stilte er is als je je tanden poetst, de afwas doet of welke andere handeling je ook verricht. Langzaam maar zeker daagt het besef dat je zo de gekende wereld op afstand houdt.

Net zoals de achtergrond wazig wordt als je naar een druppel op een ruit kijkt, hou je de gekende wereld op afstand door dat stille suizen aandacht te geven. Als je blijft oefenen – ook als je denken beweert er geen zin in te hebben – zie je langzaam maar zeker dat al jouw denken en voelen iets is dat los staat van jou. Je kunt het waarnemen, dus hoort het bij het gekende. Dit betekent dat het denken niks, en ik bedoel echt helemaal niks, te maken heeft met de stilte in de achterste stoel van de eerste oorzaak. Alleen in de gekende wereld kan je denken functioneren. Zo ga je steeds meer zien dat – ondanks het gekakel van het denken – alles gebeurt zoals het gebeurt. De denker verkeert in de waan dat hij gedachten denkt en aldus verantwoordelijk is voor wat er gebeurt. Door het inzicht dat het denken iets is wat in de stilte verschijnt en verdwijnt, zal dat gewoon ‘er zijn’ je nu niet meer ontglippen. Je blijft je daar als het ware steeds meer in vast. Vervolgens daagt het inzicht dat de stilte en aandacht in het nu, één zijn. Dan wordt dat moeiteloze onveranderlijke ‘er-zijn gevoel’ je levensbasis en komt het geluk waarnaar je op zoek was en alles voor hebt gedaan, vanzelf omhoog. Het eeuwigdurende, onveranderlijke er-zijn is dan een feit.

Tot slot is het nog zaak af te rekenen met de waan dat al het gekende een eigen leven leidt, onafhankelijk van dat kennen wat je hebt gevonden. Alles wat er gebeurt en verschijnt, valt altijd terug in de stilte. Als er geluid is, valt het uiteindelijk altijd terug in stilte. De stilte blijkt daarvan altijd de basis te zijn.

Stilte heeft niets te zeggen. De eerste oorzaak heeft

volstrekt niets te melden en heeft geen enkel intellectueel verhaal nodig om te zijn. Als het gaat om het onpersoonlijke, vormloze kennen is ook advaita, de leer van het non-dualisme, uiteindelijk flauwekul en *fake*.

Die stilte in de stoel van de eerste oorzaak is zo simpel dat het denken dit niet kan bevatten. Daarom maken we er maar een verhaaltje van om te kunnen wennen aan het feit dat de stilte het enige antwoord is. Als ik dat geluid van de stilte kan vasthouden terwijl Jan werkt, liefheeft of wat dan ook uitspookt, dan kan ik de ‘smaak van de stilte’ ook als ‘stilte zijn’ proeven.

Als je je aandacht moeiteloos kunt richten op dat wat er werkelijk is: het simpele, stille er-nu-zijn, dan ben je het onverstoorbare, onveranderlijke geluk zelf. •

### **Samadhi**

*Een samadhi kun je zien als het ‘omhoog’ komen van een van de drie poten van de achterste stoel. In feite is je aandacht nog niet geheel vrijgemaakt en zit je nog ‘vast’ aan je geloof in de verhalen en ervaringen van je jantjes. De ‘natuurlijke toestand’ waar ik over spreek, treedt pas in als je daar geheel vrij van bent. Dan komt het ware ervaren zijn omhoog.*

## WIL JE DONEREN?

Stichting ErZijn heeft als belangrijkste opdracht het gedachtegoed van Jan van Delden te verspreiden. Het publiceren van zijn tweede boek: *Zelfrealisatie...Is dit nu alles?* is daarvan een goed voorbeeld. Aanvankelijk was er sprake van een tweede druk, maar Jan vond het een goed idee om het gratis op zijn website beschikbaar te stellen. Voorafgaande aan de publicatie van het gehele boek bieden wij belangstellenden kennis te maken met een aantal fragmenten uit het boek.

Deze worden periodiek op zijn website gezet met de mogelijkheid om deze te downloaden. Na deze kennismaking komt het gehele boek in PDF-vorm gratis als download beschikbaar.

Mocht je als geste een bijdrage willen leveren met een vrije donatie dan is deze meer dan welkom. Voor overmaken verwijzen wij je naar het rekeningnummer van Stichting ErZijn: NL68ABNA 0624 02 6817 o.v.v. 'boek'.

### VERANTWOORDING FOTO'S & ILLUSTRATIES

<b>pag</b>	<b>omschrijving</b>	<b>auteur</b>
1, 7, 11	schepping	BEN KNOOP
9	div. (jeugd)fotos Jan	JAN VAN DELDEN
13	'donker licht'	KEES SCHREUDERS
15	doornentak	BEN KNOOP
17/18	bomen	onbekend

De uitgever heeft er naar gestreefd de rechten met betrekking tot de illustraties volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die menen zekere rechten te kunnen doen gelden worden verzocht contact op te nemen met de uitgever.

### Zelfrealisatie. Is dit nu alles?

werd samengesteld door:

© Jan van Delden & Peter van Steenwijk

### COLOFON

fotografie: © Ben Knoop ([www.benBen.nu](http://www.benBen.nu))

3D modeling/rendering: © Theo Beunen ([www.theobeunen.com](http://www.theobeunen.com))

art direction/vormgeving: © Kees Schreuders ([case@ods.nl](mailto:case@ods.nl))

DEZE UITGAVE IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR DE STICHTING ERZIJN.