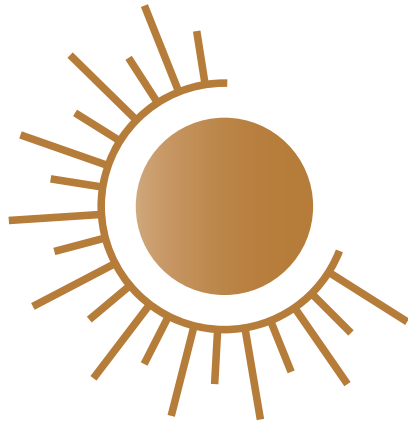


STILTE  
ZIJN



MAAIKE DIJKSTRA

Met dank aan



De meditaties in dit boek kun je beluisteren via:  
[www.maaike-dijkstra.nl](http://www.maaike-dijkstra.nl).

© 2021 Maaïke Dijkstra

© Deze uitgave: uitgeverij Samsara, 2021

Illustraties en vormgeving binnenwerk: Jolein Melis, [joleinmelis.com](http://joleinmelis.com)

Vormgeving omslag: Erik Thé, [erikthedesign.com](http://erikthedesign.com)

Redactie: Anne Colenbrander

Correctie: Marte Meijs

ISBN 978 94 93228 32 0

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder uitdrukkelijke  
en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

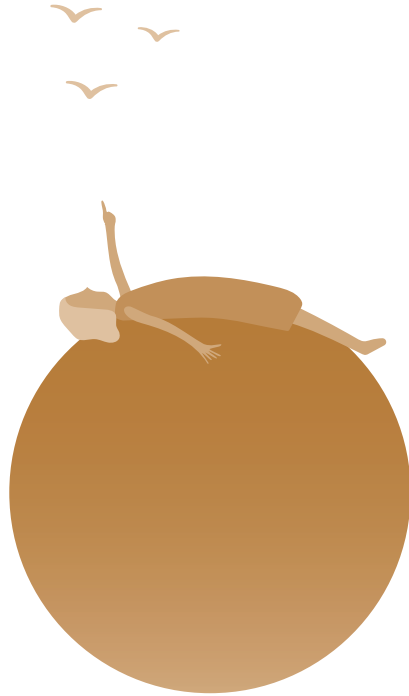
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

# *Inhoud*

Inleiding	9
1. Eenheid	21
2. Ontwaken op het niveau van het denken	49
3. Ontwaken op het niveau van het hart	69
4. Ontwaken op het niveau van de buik	93
5. Ontwaken: leven in volledige overgave	119
Woord van dank	136







# *Inleiding*

Als jong kind was ik al geïnteresseerd in de aard van de werkelijkheid en in het wezenlijke. 's Avonds voor het slapengaan bad ik tot God. Het gaf mij veiligheid en ik voelde me verbonden met iets groters: een stille aanwezigheid. Als ik mijn ogen sloot en mijn aandacht naar binnen bracht, ervaarde ik Stilte. Het was liefdevol, sereen en allesomvattend. Iets in mij zei dat ik daar altijd op kon vertrouwen, dat het goed was.

Ik groeide op in een fijn dorp in Friesland en ging naar een christelijke school. Ik was geïnteresseerd in religie, maar ik begreep niet hoe godsdiensten overal ter wereld hun eigen waarheid presenteerden alsof het de ultieme waarheid was. Ik begreep niet hoe mensen vanuit hun geloofsovertuiging oorlog voerden. En hoe mensen zeker wisten dat ze God kenden.

Iets in mij zei dat de waarheid die deze mensen meenden te bezitten, niet de diepste waarheid was

waarnaar ik zocht. Ik zag de vreugde niet, de volheid, de liefde, de levendigheid en het licht zoals ik mij dat voorstelde als zevenjarige bij iets wat God werd genoemd. Ik begreep niet dat er allemaal voorschriften waren, regels en dingen die je niet mocht doen. God werd beschreven als iemand die in de hemel was en buiten jezelf en daarmee afgescheiden. Intuïtief ervaarde ik het goddelijke meer als iets dat in alle mensen en levende wezens aanwezig is.

Toen ik ouder werd, liet ik mijn vraagtekens rusten. Andere dingen kregen mijn aandacht: vriendinnen en vrienden, lezen, sporten, school, uitgaan, reizen, de wereld ontdekken, verliefd worden, studeren, een baan zoeken en alles wat hoort bij het leven van een tiener en jongvolwassene.

Totdat ik op 27-jarige leeftijd mijn hartsvriendin verloor. Ze sprong voor de trein. Ze leed na een slechte ervaring met drugs aan angsten en heftige gevoelens van dissociatie. Haar horloge werd gevonden op het



spoor: het stond stil op 11.20 uur. Daar eindigde haar aardse bestaan in de dimensie van tijd. Als vrienden waren we in shock. Hadden we iets kunnen doen? Hadden we het kunnen voorkomen?

Ik kreeg last van angsten, heel existentieel. Ik durfde niet meer in de trein, maar werd ook bang voor het bestaan, voor het leven zelf.

In die periode kwam yoga op mijn pad. In de yogales leerde ik te zitten in aandacht. Ik leerde alle spanning en emoties te voelen en ze er te laten zijn, zonder dat ze weg hoefden. Door middel van de ademhaling en meditatie ervaarde ik weer die rust die ik als kind voelde. Iets wat groter was dan al die innerlijke onrust. Er ontstond langzaam weer een basis van vertrouwen.

Yoga – de weg van verbinding – liet mij niet meer los, en vijf jaar later volgde ik de yoga-opleiding bij Suzannah Dorsman. Nooit had ik bedacht dat ik yogadocent zou worden, ik was hooguit op zoek naar

innerlijke rust en ontspanning als jonge werkende moeder die probeerde alle ballen in de lucht te houden. In 2011 gaf ik les op een dans- en yogaretreat die georganiseerd werd door Luna en haar man Paul. Luna, mijn hartsvriendin uit het dorp van mijn jeugd. De dagen vulden zich met diepe ontspanning, dans, yoga, mantra's en meditatie. Ik kreeg een craniosacraal-behandeling van de Indiase eigenaar, Robi, en daarin gebeurde het. Deze ervaring was zo allesomvattend dat daarna mijn leven opnieuw begon.

De ervaring was vergelijkbaar met de verruiming van het bewustzijn waarover mensen vertellen na een bijna-doodervaring. Het perspectief kantelde volledig, van een ik-perspectief naar een dimensie zonder 'ik'. Ik was zonder lichaam, totaal, licht en vredig. De liefde die ik voelde was onbeschrijflijk. Alles danste in een volmaakte tijdloze leegte.

Ik was één met alles: met het geluid van de kikkers en de krekels, met de planten, de bomen en de ademhaling

van alle levende wezens op aarde. Ik was zo groots als het heelal en tegelijkertijd was ik helemaal niets. Er opende zich een nieuw en groter perspectief, zonder tijd en ruimte. Lichaam, geest en het hele leven persten zich erdoorheen. Ik doorzag het in een nanoseconde. Er was slechts eindeloze eeuwigheid, vol vrede, vervuld van zichzelf en intens liefdevol.

Deze eindeloze eeuwigheid was zo bekend en thuis, en in feite nooit weggeweest. Ik was me heel sterk bewust van de ervaring en tegelijkertijd was ik compleet verdwenen.

Na deze ervaring was het vreemd om terug te keren naar de beperkte vorm van het lichaam. Hoe kon ik als dit grenzeloze, grootse wezen in dit lichaam wonen, zo klein en beperkt? Ik hilde van diepe ontroering en verwarring. Na enkele uren kalmeerde ik een beetje en liep de retreat ten einde. Ik nam afscheid van de deelnemers en van Luna en Paul. Ik pakte mijn koffers en reisde samen met mijn zus naar het vliegveld.

Alles was weer doodgewoon. Toch was er iets wezenlijks veranderd. In de jaren na de retreat kreeg ik kinderen, werkte ik als communicatieadviseur, ging ik yogalessen geven – het leven ging door. Maar er was iets gezien wat mij niet losliet. Ik ging zoeken. De Amerikaanse zen- en advaitaleraar Adyashanti omschrijft dit heel mooi: ‘One moment of homecoming, and the rest of your life will be about homecoming.’

Ik ontmoette Ananto en er was een diepe herkenning. Hij verwees mij naar boeken waarin werd geschreven over eenheid en non-dualiteit. We bezochten satsangs (ontmoetingen in waarheid) en ik verdiepte me in de Indiase leer van de advaita vedanta: een eeuwenoude traditie waarin kennisverwerving over de aard van bewustzijn en zelfrealisatie centraal staan. Nog steeds viel er niets te begrijpen, maar er was een diepe herkenning en energieoverdracht voelbaar. Ik zal geen enkele leer of leraar tot heilig verklaren. Je eigen onderzoek is het belangrijkste. Toch ben ik vele schrijvers en leraren in deze traditie dankbaar dat

zij erover hebben geschreven. Dat ze uitnodigen tot zelfonderzoek en verwijzen naar de vrijheid die er is als je bereid bent verder te kijken dan het denken en al je identificaties.

Na vijf jaar stopte ik met het bezoeken van deze bijeenkomsten. Ik zag dat de mind steeds weer nieuwe vragen opwerpt en dat op die laag het antwoord niet gevonden wordt. Het proces van zelfonderzoek ging vanzelf wel door in het dagelijks leven.

En ik had mijn handen vol. Ik kreeg in deze periode onze tweeling, werkte nog als interim-communicatieadviseur en liep met vier kinderen heel hard tegen mijn grenzen aan. Op mijn werk was het alsof ik in een toneelstuk zat: ik kon me niet meer interesseren voor meningen en alle processen in organisaties. Er was een intense vermoeidheid en er kwam veel verzet op in het dagelijks leven. Het ging niet meer over het zoeken naar bliss of ervaringen van extase of eenheid. Er moesten luiers worden

verschoond, de was moest worden gedaan.

Er wordt wel gezegd: 'Voor en na de verlichting water halen.' Oftewel: het leven gaat gewoon door. Met het verschil dat je nu intensief kunt kijken wat er gebeurt op het persoonlijk niveau. Ik was me bewust van de verkramping die ontstond als ik meeding in gedachten zoals 'Ik kan dit niet aan...' of 'Ik verlang naar rust'.

Er was geen ruimte meer voor een eigen wil en dat was heel louterend. Een proces van diepe overgave, het opgeven van ego-denken. Alles steeds weer nieuw, mysterieus en onbekend. Intens en genoeg: zonder bemoeienis of een leven dat je in eigendom moet nemen, is er genoeg levensenergie en gaan de dingen vanzelf. Dit proces van bevrijding verdiept zich steeds meer en er valt steeds minder over te zeggen of van te begrijpen.

Het is om te beginnen een proces van uitsluiting en het wegvallen van elk referentiepunt.

Ik ben dit tijdelijke en veranderlijke allemaal niet. Er is altijd de aanwezige, open, voelbare ruimte van bewustzijn, voorbij de persoon. Het is tevens een proces van insluiting: een liefdesweg. Er is steeds meer overgave aan het leven, het zien dat het zich volmaakt uitdrukt. Je hebt geen enkele zeggenschap. Alles beweegt in een volmaakte levensstroom, totaal vanzelf en allesomvattend.

Het altijd aanwezige bewustzijn dringt geleidelijk door in alle levensgebieden: *embodiment*. Rupert Spira beschrijft dit proces en verwijst daarbij naar de overeenkomsten tussen verschillende religies en spirituele tradities. Van dualiteit naar verlichte dualiteit naar belichaamde verlichting. In het christendom is dit de kruisiging (het sterven van de persoon, het ego), de wederopstanding en transformatie. In de alchemistische traditie: onderscheid, verheldering en transformatie. In de boeddhistische traditie is het samsara, nirvana en dan: samsara staat gelijk aan nirvana. Eerst vorm, dan leegte, dan leegte is vorm en

vorm is leegte.

Bewustzijn is dat wat aan alles voorafgaat. Het is de substantie of werkelijkheid van elke ervaring. Het gaat voorbij elke staat van zijn.

Er is iets wat voorafgaat aan dit alles, wat zich bewust is. In feite gaat het niet om een ervaring, want een ervaring kan nooit losstaan van dat waarin ze plaatsvindt: licht en zuiver bewustzijn. Hoe dan ook, het valt niet te beschrijven. Het bestaat voorbij het denken, voorbij elk idee, voorbij elk concept en voorbij woorden.

Paradoxaal genoeg staat dit boek vol woorden. Het zijn woorden die iets beschrijven wat onnoembaar is. Ze dienen geen hoger doel, maar drukken liefde uit. Liefde voor de herkenning van je ware aard als zuiver bewustzijn.

**Wat rest is Stilte.**



