

CHANDRA LIVIA CANDIANI

STILTE

IS IETS

*levends*



De kunst van mediteren

# Inhoud

Een paar woorden vooraf 7

Stilte is iets levends 11

Een ander soort geboorte 13

De meditatiekamer 22

Wachten 38

Buigen doet de aarde goed 40

Zo 50

Laat me niet met rust 51

De oprechte stilte 63

Gescheiden afvalinzameling 65

Het vurige wachten 71

De kunst van het mediteren 72

De droom van de werkelijkheid 80

Ik loop om erachter te komen waar ik heen ga 81

Leren beven	90
De vreugde van de ethiek	92
Niets	98
Als de angst aanklopt, doe dan open	100
Dit is het moment	117
De geluiden van de wereld. De stemmen	118
Vergeet niet dat je leeft	123
Compassie met verdriet en vreugde over vreugde	124
Scherven	134
De leegte	137
Wat de honden zoeken	152
Opmerking bij de tekst	153
Toewijding	154
Noten	155
Dankwoord van de vertaalster	158

## Een paar woorden vooraf

Wanneer begin je iets te voelen dat groter is dan jezelf? Wanneer ben ik begonnen met ‘mediteren’?

Rond mijn negende misschien, gehurkt in de badkamer terwijl de grote mensen aan de andere kant van de deur elkaar aftuigen? Uitdagend zeg ik tegen een God aan wie ik begin te twijfelen: ‘Of je komt nu en zorgt dat ze ophouden, of ik geloof je niet meer.’ In mijn oor klinkt een vreemd geluid, als een verroest hek dat opengaat, of een vastgelopen slot, en een weidse prairie van stilte strekt zich uit, in mijn gehoor en in mijn ziel. Ik blijf luisteren, ik maak een nest. Ik ga de badkamer uit, er is niets veranderd. Alles is veranderd. Ik ben een krijger. Van boetseerklei.

Of misschien als de norske portierster in de

hal van ons huis tegen een mevrouw die ik nauwelijks ken – en die me, samen met haar onverdraaglijke, overal om lachende kleinkinderen heeft meegenomen naar het circus – sist dat ze me weer mee moet nemen en ik het woord ‘dood’ opvang. Als ik snel wegloop, voel ik dat mijn tienjarige borst te krap is om de pijn te herbergen. Toch loop ik. Op de vleugels van een wind die voor mij is, helemaal alleen voor mij. Geleid. De mevrouw zwijgt. De mevrouw zegt onbenulligheden. De wind draagt.

Of als de juf me overhoort, me vraagt om over het menselijk lichaam te vertellen, en ik lukraak begin: ‘Het menselijk lichaam is gemaakt van... botten, spieren...’ Ik aarzel, de juf fronst. ‘Wimpers en wenkbrauwen,’ zeg ik er gauw achteraan. Het gelach slaat me plat, ik ben aan de vloer geketend, en de juf bitst: ‘Nou, vooruit, wat stroomt er door het lichaam?’ Ineens gaat me een licht op: ‘De ziel!’ Een doodse stilte valt boven op me, onder me, om me heen. ‘Ga maar zitten,’ zegt de juf verbijsterd. Ik loop naar mijn plaats, in de veronderstelling dat ik een geweldig goed antwoord gaf, gered door de ziel.

Of op m’n dertigste in India, tussen westerlingen die ‘ik weet hoe je moet leven’ uitstralen, als ik me, verkreukeld en niet op mijn gemak, ach-

ter de bamboe verschuil en diep ademhaal. India komt door mijn neusgaten binnenstromen en ik word zo onmetelijk als het vliegveld van Mumbai.

Of als ik in India aan mijn eerste retraite deelneem. Ik versta de taal niet, begrijp niets van de instructies, maar ik doe de anderen na, kruis mijn benen en sluit mijn ogen: geen idee! En dan merk ik dat ik terugkeer naar een vergeten plek en voel ik me goed, zo leeg goed.

Misschien is meditatie een vorm van gelegitimeerde onaangepastheid, een vleugel die je op de valreep redt, een classificatie die je plotseling verrast.

Eén ding is zeker: mij heeft ze mijn lichaam gegeven. Ik heb ontdekt dat ik adem. Ze heeft me geleerd te voelen. Ze heeft me bewust gemaakt van moment en plaats. Ze heeft me geleerd alles wat ik meemaak, zonder uitzondering, te proeven. Ze heeft me op de wereld gezet.

Ik had nooit gedacht dat ik nog eens een boek over meditatie zou schrijven. Voor mij is het bijna alleen maar een oefening. Ik heb ook de traditionele teksten bestudeerd, heel veel lezingen bijgewoond, oude en nieuwe boeken gelezen, maar wat er in de kern overblijft is die aanraking, die uitnodiging om je leven tot een moestuin te

maken, het te cultiveren. Wat zal ik zeggen? Je moet honger en dorst hebben en dan komen op een gegeven moment de bron en de fruitboom tevoorschijn. Voor mij zou het genoeg zijn als de woorden in deze teksten die aanraking, dat speciale briesje dat je uitnodigt: ‘Ga op reis, kom kijken,’ bij iemand zouden doen resoneren.

Zoals Viktor Šklovskij in *L'energia dell'errore* [De energie van het waanidee] schrijft: ‘Je moet je van je eigen huis, van je zekerheden van morgen of overmorgen, losmaken en zelf uitvliegen, omdat je dat vanuit jezelf wilt, maar niet als een vogel, want vogels volgen de bekende wegen; uitvliegen zoals alleen een mens vliegt die werkt, die het ritme van de mogelijkheden kent.’<sup>1</sup>

Ik heb dit geschreven omdat ik dankbaar ben, voor een boodschap, voor een kunst die me herboren heeft laten worden, liefdevol, zonder me ook maar een greintje pijn te besparen, door me te helpen om alles te proeven, met volle overgave te proeven.

Stilte is iets levends



*Voor mijn zus Anna  
en de kat Zjivago  
die hebben geleerd om te vliegen.*

## Een ander soort geboorte

Misschien ga ik dit boek niet schrijven. Drie dagen geleden is mijn zus overleden. De laatste van het gezin. Ik heb haar telefoonnummer nog niet uit mijn mobiel verwijderd. Het moeilijkste moment is de ochtend. Als ik net wakker ben. Als je net wakker bent, heb je spijt. Waarvan weet ik niet. We weten niet of we aan de nacht ten prooi zijn gevallen of dat we zelf de roofdieren van het kwaad zijn, het hebben overleefd, om ons te kunnen uitleveren aan de vergetelheid. Denk aan een wolf die wordt overvallen door de twijfel dat hij 's nachts in een vlinder is veranderd.

‘Waar?’ luidt de vraag van de dood. Wat is het ‘waar’ van de dood? Het is een lange weg om het nieuws te laten indalen, totdat ook onze botten,

organen, huid, alle lagen van ons het weten. Totdat het nieuws heel langzaam in ons geheugen landt, zonder die ochtendlijke explosie. Dat noemen ze rouw. Als je de uitnodiging aanneemt, de roep beantwoordt om de dood te voelen en alles uit je handen te laten vallen, te gaan zitten of liggen en de afwezigheid te proeven, dan is dat een geschenk. Als je net doet alsof de rouw je niet roept, als je elk moment afleiding zoekt, dan maakt hij je kapot, scheurt je in stukken die niet passen in het geheel van de veranderde werkelijkheid: het document updaten, met dit gat dat ruimte vraagt, vereist gastvrijheid.

We denken vaak dat de oplossing voor verdriet elders ligt, maar de oplossing voor verdriet is in het verdriet. Als we het voelen, erbij blijven, het proeven, wordt het stukje bij beetje deel van onszelf, blijft het geen buitenstaander maar wordt het een ongemakkelijke, opdringerige, onstuimige gast en uiteindelijk een geliefde, en als het voorbij is een deel van ons.

Wat ik op dit moment over de boeddhistische praktijk voel, is de dankbaarheid die je voelt als je een buitensporig groot geschenk krijgt. Ze vraagt niet van me om voorbeeldig te zijn, ze vraagt niet van me om een heldin te zijn, ze vraagt niet van me een ideaal na te streven, ze

wist niets uit, maakt niets heviger, ze is. Bij mij. Leren om te zijn. Leren om weids te zijn en elke zee te bevaren en telkens weer tussen de golven door een haven te vinden. Een tijdelijke, gevaarlijke, en daarom juist betrouwbare haven, want een echte.

Waar zijn honden naar op zoek? Zeg niet naar voedsel. Je voelt dat ze iets verloren hebben en het overal zoeken, met hun neus, hun reuk. Je voelt dat ze kaarten hebben voor afwezigheid. Dan ruik ik ook deze geur van het hooggebergte van de afwezigheid. Deze scheur die steeds breder wordt. Als ik helemaal scheur ben, zal ik weer helemaal heel zijn.

Welke dag is het vandaag? Welke dag is het als er geen getallen zijn? Ik vraag het aan mijn hart, dat wil zeggen aan mijn hele gevoelde lichaam, aan de precisie van al mijn waarnemingen, in en buiten mezelf: blijven jullie maar vluchten, dat is jullie aard. Ik blijf hier.

In mijn poëzieworkshops op basisscholen heb ik kinderen vaak laten werken met het thema ‘Wat blijft’ en voor mij blijft nu een gedicht van Monica, tien jaar, Filipijnse:

*Wat blijft*

[...]

We hebben moeilijke momenten

beleefd

maar daarna

kwam de zon tevoorschijn

om ons gelukkig te maken.

We zijn heuvels

en worden langzaam

maar zeker

steeds lager.

Juf, het werkwoord

blijven

is niet de infinitief.<sup>2</sup>

En een Albanees jongetje van tien:

*Wat blijft*

Sommige dingen heb ik vaarwel gezegd

en andere heb ik begroet

maar diep vanbinnen

ben ik bedroefd.

Ik voel iets,

iets dat ruw is

en hard.

Iets dat meteen verkruint

en tot stof wordt.

In poëtische stijl heeft Chandra Candiani een uitzonderlijk boek geschreven over stilte en mediteren. In Candiani's wereld is stilte niet alleen de afwezigheid van geluid, stilte is iets levends. En mediteren is niet bedoeld om je af te scheiden, maar gebeurt in het volle leven. Een ontroerend, troostrijk boek, dat antwoord geeft op de vraag: 'Hoe kan ik mijn leven goed leiden?'

In Italië zijn al meer dan 40.000 exemplaren van dit boek verkocht.

Speciaal voor Nederlandse lezers schreef de auteur van de bestseller *De acht bergen*:

**'Dit boek van Chandra is een kleine, stille kamer. In die kamer luisteren we naar onze adem en wachten we tot het woord uit de stilte opwelt. Het authentieke woord, het woord dat licht werpt op de ziel van elk ding, en dat woord is de poëzie.'** - Paolo Cognetti



© MELINA MULAS

**Chandra Livia Candiani** (Milaan, 1952) is schrijver en dichter. Dit boek is haar doorbraak bij het grote publiek. Af en toe treedt zij - onder grote belangstelling - in de openbaarheid, maar meestal leidt zij een teruggetrokken bestaan.



9 789021 579849

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 320/728  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen