

Uit: Hein Thijssen, Leeg en bevrijd, p.103 - 112

Uit al het voorafgaande moge duidelijk zijn dat 'het systeem' altijd de grote boosdoener in mijn leven is geweest, dat alles vertroebelde en mij in een wurggreep hield. Mijn vermoeden is dat dit bij de meeste mensen het geval is, maar daar wens ik verder geen oordeel over uit te spreken. Ik rapporteer enkel over mezelf. Ik moet er echter nogmaals heel sterk de nadruk op leggen dat dit 'systeem' niet een zelfstandig iets is, dat mij parten speelde en waartegen ik zou moeten vechten. Dit alles is louter beeldspraak. Je kunt bijna niet anders dan er op deze manier over schrijven. Zo zitten we in ons dualistische denksysteem nou eenmaal in mekaar. Dit moet voortdurend voor ogen worden gehouden. 'Het systeem' was niets anders dan een gekleurdeheid, een kwaliteit, een soort ziek zijn van mijn hele zelf, mijn denken, mijn gevoelsleven en zelfs mijn lichamelijkeheid. Het was een scheur in mezelf. Het was een manier van onnatuurlijk leven dat zich in de loop van mijn bestaan ongewild had gevormd, zonder dat ik het wilde, zonder dat ik me daar bewust van was en zonder dat ik daar zelfs controle over had. Nu weet ik dat het een onbewuste angst was dat ik zonder dat systeem niet zou overleven, of op zijn minst doodongelukkig door het leven zou gaan. Totaal ongegrond, zoals ik nu weet.

Toen ik wakker begon te worden, kwam ik pas tot de ontdekking hoe onnatuurlijk het allemaal was, hoe onbewust gespannen en onvrij ik leefde. Toen ik dat eenmaal had ontdekt, kwam er een proces op gang en begon alles vanzelf te rollen, hoewel de afronding nog heel lang geduurd heeft zoals ik reeds enige malen heb aangegeven. Het was een proces met een sneeuwbaal-effect. ik voelde een inwendige verscheurdheid. Ik was een verzameling flarden. Ik voelde ook heel sterk dat het niet in de bedoeling van de natuur lag om onnatuurlijk, gespannen en onvrij te zijn. Als dat zo was, dan moest er ook ergens een oplossing, een genezing liggen. Deze gedachte vestigde zich als een rots. Ik wist niets, ik zag niets. De enige kleur die ik kende was grijs. Het was een grijs dat zelfs geen schakeringen had. Ik heb in de vorige hoofdstukken enkele fasen van mijn zoektocht beschreven. Er moest gewoon ergens een antwoord liggen, maar wat moest ik doen om datgene wat me blokkeerde te beëindigen, en al die flarden weer met elkaar te verbinden tot een eenheid? Wat moest ik doen om een integer geheel te worden? Hoe moest ik een natuurlijke 'religie' binnen mijzelf tot stand brengen? Ik had namelijk al van alles en nog wat geprobeerd, echter zonder resultaat.

Op een dag kwam er ineens een gedachte uit de Tao Teh Ching mijn hoofd in. De volgende vraag kwam namelijk bij me op: Zou de enige manier om dit proces te

voltooien niet kunnen zijn: gewoon niets te doen? Alles zijn eigen natuurlijke gang te laten gaan, en kijken wat er van terecht zou komen? Want ik had namelijk van de Tao Teh Ching geleerd dat ieder ding zijn eigen 'tao', zijn eigen ingebouwde weg en wetmatigheid heeft om tot zijn natuurlijk einde te komen, zoals die in het wezen van dat ding geschreven staat. En ieder ding kan dat feilloos volbrengen, als het niet verhinderd wordt. Ik had dat altijd niet alleen een merkwaardige, maar ook een weldadige observatie van Lao Tze gevonden, logisch en redelijk.

Ineens kwam het bij mij op dat het de moeite waard zou zijn om dit in praktijk te brengen. Lao Tze had namelijk geobserveerd en vastgesteld dat ook het onnatuurlijke zijn eigen tao, zijn eigen natuur, zijn eigen weg heeft om tot zijn eigen 'natuurlijk' einde te komen. Welnu, de weg, de tao van het onnatuurlijke is dat het vanzelf tot zijn eigen 'natuurlijk' einde komt, mits het niet verhinderd en geblokkeerd wordt. Met andere woorden: je verhindert het tot z'n natuurlijke voltooiing te komen door er tegen te vechten, of het steeds maar te verdoven, of het steeds maar weg te duwen. Zou de tijd eindelijk daar zijn om daar eens echt notitie van te nemen? Aangezien ik alles al geprobeerd had, ik niets meer kon doen, niets meer onder controle had, en ook niet veel puf en motivatie meer had voor welke actie dan ook, en vooral ook omdat ik niets meer te verliezen had, besloot ik alles los te laten en te laten begaan. De enige activiteit die voor mij zou overblijven was kijken, onder ogen te zien wat zich binnen in mij afspeelde en er niet voor weg te lopen. Kijken, niet de ogen sluiten, gewoon getuige-zijn, en dat zonder te oordelen, zonder te veroordelen, zonder tussenbeide te komen. Gewoon getuige-zijn, en vooral niet wegllopen. Als ik het onnatuurlijke niet kon weghalen door er actief tegen te vechten, of er mij van af te sluiten, zou , de oplossing dan niet kunnen zijn: ophouden met proberen, ophouden met vechten, ophouden met me af te sluiten en zo het onnatuurlijke zijn eigen \ 'tao' te laten volgen?

Filosofisch gesproken correct en onaanvechtbaar. Ik kon er geen speld tussen krijgen. Maar praktisch? Zou dat werken?

Volgens Lao Tze zou dit moeten resulteren in de ondergang van 'het systeem'. Zou 'het systeem' doodbloeden door er niet meer tegen te vechten?-Zou het zichzelf ontmaskeren als de grote leugen en ophouden te bestaan? Dit zou zelfs inhouden dat ik moest ophouden met te streven naar bevrijding. Dus zelfs geen streven (trishna) meer naar een zogenaamde natuurlijke staat, waarvan ik droomde, maar waarvan ik zelfs niet eens wist hoe die er uitzag? Een fata morgana? Een vrucht van een verhitte fantasie?

'Weten' deed ik niets. 'Het systeem' laten sterven bij gebrek aan voedsel?

Dat klonk redelijk, maar tegelijk ook zo verdomd filosofisch. Vermakelijk. De vraag was dus: zouden de strijd, de verdoving en de vlucht in van alles en nog wat niet de blokkade kunnen zijn die dat systeem in leven houden en verhinderde tot zijn natuurlijke voltooiing en dood te komen? Deze observatie die Lao Tze gedaan en beschreven had, was prachtig, klonk logisch, zoals veel theorieën vaak logisch klinken, maar als puntje bij paaltje komt, in de praktijk schipbreuk lijden. En toch was dit wellicht de enige oplossing. Geen controle, niet sturen, niets doen, alleen kijken. Dit druiste in tegen ieder westers principe, tegen alles wat ik ooit geleerd had. Geen wonder dat dit aanvoelde als het ergste wat van mij gevraagd kon worden. Niets doen, alleen getuige-zijn. Dat kon toch niet juist zijn, want je moest toch ten allen tijde aan jezelf blijven 'werken'.

Het heeft een tijdje geduurd voordat ik uiteindelijk besloot dit in blinde overgave te proberen en dus alleen maar getuige te zijn. Zou dit het ware geloof zijn, waar alles om draaide in plaats van al die ascese en 'oefeningen' van een zogenaamd geestelijk leven dat bij mij na jarenlange pogingen op niets was uitgelopen?

Later, nadat ik met dit getuige-zijn begonnen was, zou ik ontdekken dat dit werkelijk de echte sprong van geloof is geweest. Niet een sprong, maar v ^ een voortdurend springen, een manier van leven. Maar dat kwam pas toen ik begon te ontdekken dat er met dit 'getuige-zijn' iets heel vreemds begon te gebeuren, namelijk dat dit getuige-zijn, vooral wanneer ik geestelijk en emotioneel volledig op de grond lag, begon uit te monden in een catastrofaal voelen van wat ik zou willen noemen, een soort basispijn, een oerpijn. Ik kon er geen ander woord voor vinden. In die perioden zonk ik de diepte in, naar de wortel van al die spanningen en roerselen en reacties die in me plaatsvonden. Vaak, als ik me echt rot voelde, mondde dat getuige-zijn uit in een toestand waarin ik helemaal overspoeld werd door een soort doodsangst, denk ik. Het ging niet meer om wat er gebeurde in het milieu, maar op wat het voor mij betekende. Twee heel verschillende zaken.

Wat was die basispijn eigenlijk voor iets? De omschrijving waartoe ik kwam als resultaat van alles wat ik gevoeld en gezien had bij mijzelf is de volgende: 'basispijn' is het stempel dat ik geef aan alle onopgeloste gevoelens en pijnen uit mijn voorgeschiedenis, die ik nooit echt gevoeld en geïntegreerd heb, die ik altijd heb weggeduwd en die dus van binnen altijd zijn blijven smeulen, wachtend om telkens opnieuw weer ontstoken en geactiveerd te worden door alle mogelijke gebeurtenissen. Als die gebeurtenissen

vanwege die onopgeloste voorgeschiedenis een bepaalde geladenheid en betekenis kregen, reageerde ik prompt op die geladenheid en betekenis. Alles wat ik als onaangenaam tegenkwam, was onaangenaam, omdat het iets 'betekende'. Het betekende pijnlijke, onopgeloste voorgeschiedenissen die riepen om gevoeld en geïntegreerd te worden, maar die ooit onbewust als te catastrofaal werden weggestopt. Zoals ik zou ontdekken was dat de basispijn. Zodra die op een of andere wijze weer ontstoken en geactiveerd werd, voelde ik onmiddellijk spanning, kwamen mijn spieren en andere lichaamsaanties in actie, zoals hartslag, bloeddruk en alle mogelijke reacties in gedachten en emoties. Alles werd onbewust opgeroepen ter verdediging, want HET catastrofale, waarvan ik eigenlijk niet eens wist wat het was, mocht kost wat kost niet worden toegelaten tot mijn bewustzijn om gevoeld te worden. Dat was mijn geschiedenis uit het verleden.

Daaromheen had ik 'het systeem' gebouwd. Zo had ik dat ooit moeten doen, omdat ik voelde dat het moest, anders zou ik niet overleven. Mijn lichaam en mijn geest hadden daar geen controle over. 'Het systeem' kwam in actie en greep in. Het zorgde ervoor dat ik vluchtte in van alles en nog wat. Dat vluchten had tot doel de spanning op te lossen. Als een bepaalde vlucht een aangename en gemakkelijke oplossing was, dan kon dat tot verslavingen van verschillende soort leiden. Zo was het voor mij: onmiddellijk een sigaret opsteken, of gaan werken aan iets wat ik graag deed en waarin ik mij helemaal kon verliezen. Of ik ging met iemand kletsten. Alles nam ik ter hand, als ik maar weg was van mezelf. Het had ook voor hetzelfde geld alcohol of drugs kunnen zijn. Dat het daar nooit van gekomen is, is mijns inziens te danken aan het feit dat deze dingen, vanwege mijn levensomstandigheden of wat dan ook, geen voor de hand liggende en gemakkelijk toegankelijke middelen waren. Ik had geen ervaring met dat soort dingen als ontspanningsmiddel. Ze lagen gewoonweg niet op mijn weg. Roken bijvoorbeeld wel. Een andere spanningsontlasting was werk, werk en nog eens werk. Lange tijd bestond het 'zoeken' uit alle mogelijke activiteiten, die op zichzelf fantastisch zijn, maar die een andere lading krijgen als ze worden aangewend om te vluchten van je gevoel, van jezelf. Die ontdekkingen deed ik pas later, nadat ik me al vele malen had overgegeven aan en me had laten overspoelen door die basispijnen. Het begon steeds met niet vechten, niet afwijzen, gewoon getuige-zijn. getuige-zijn van mijn ergernissen, mijn kwaad worden, mijn wanhoop, het feit, dat ik me voorbijgegaan voelde, op de tenen getrapt of bepaalde angsten had, me zorgen maakte, in de put zat, me verongelijkt voelde, zogenaamde vernederingen. Maar dat getuige-zijn leidde herhaaldelijk tot een VOELLEN van wat onder

die emoties lag, waarvan ik getuige was. Als ik dan de moed had om datgene te voelen waar het echt om ging, en me met de uiterste krachtsinspanning dwong daarvan niet weg te lopen en me weer af te sluiten, als ik daarin slaagde dan werd het telkens een onderdompeling, een doop. Dan kwam ik oog in oog te staan met de oorzaken van die pijnspanningen in mij en moest ik me totaal overgeven aan het voelen daarvan. Een voorbeeld uit vele: Als ik vernederingen of onbegrip of andere zogenaamde onaangenaamheden op mijn bord kreeg, dan was het gemakkelijker voor mij om woede, opstand en zelfs haat te voelen en mijn omgeving van alles en nog wat de schuld te geven. Dat was makkelijker dan te voelen waar het werkelijk om ging. Die emoties losten natuurlijk niets op. Dat waren enkel tijdelijke spanningsontlastingen. Waar het werkelijk om ging bleef liggen om in de toekomst telkens weer ontstoken te worden.

De vraag is: wat bleef er dan liggen? Waar ging het dan om? De echte oorzaak aan de basis, de echte oorzaak van die woede, van mijn depressie, de echte oorzaak waarom ik me bijvoorbeeld in de kou voelde staan, de echte oorzaak — die ik ook nooit ten voile of helemaal niet had durven voelen — was: volledige troosteloosheid, totale eenzaamheid, verworpen zijn, helemaal alleen zijn, het gevoel dat 'nooit iemand van me zal houden zoals ik ben'. 'Men mag mij alleen maar voor wat ik voor hen kan betekenen, niet voor wat ik ben.' 'Als het eropaan komt zal ik altijd helemaal alleen staan. Ik zal altijd moeten presteren wil ik wat voor anderen betekenen en zullen ze me waarderen en dat is de enige manier om niet alleen te komen staan. Dan alleen kan ik overleven, want dan zal men van mij houden.' Dat was de echte pijn die ooit door allerlei kleine of grotere gebeurtenissen in mijn leven een aanslag op mij had gedaan, maar die zo'n doodsangst in mij scheen opgewekt te hebben dat ik ze toen niet kon en mocht voelen en daardoor ook niet had kunnen integreren.

Het was gemakkelijker om woede en haat te voelen die als een uitweg moesten dienen dan het echte catastrofale gevoel: NOOIT. Tegen het voelen daarvan moest ik mij verdedigen. Een manier om dat te doen, was: alles in het werk te stellen om de goedkeuring van anderen te krijgen, anderen op een of andere manier aan mij te binden, heel vaak door zogenaamde liefdadigheid, om vervolgens goedkeuring, lof en vleierij te beschouwen als liefde zodat ik me niet zo alleen hoefde te voelen. Dit had ook alles te maken met het waanbeeld van mezelf. Als soms het tipje van de sluier van die leugen werd opgelicht en ik even zicht kreeg op de ware toedracht van de zaak, kwam die spanning en die vage pijn weer opzetten. Ik mocht en kon de waarheid niet voelen. Als dat me zou overspoelen, zou ik verloren zijn. Maar dat was nu juist het gevoel waar het

om ging. Daar moest ik me aan overgeven en dat totaal voelen. Telkens als me dat lukte — en het lukte lang niet altijd, en soms ook maar ten dele --, dan ondervond ik iets vreemds, namelijk dat dit voelen zelf helemaal niet zo erg en catastrofaal was. Integendeel. Het was reinigend, bevrijdend, een catharsis, opluchtend. Ik ontdekte dat de echte pijn, het echte probleem altijd het blijven wegvluchten van dat voelen was geweest. Dat was het wat spanning en al het andere teweegbracht. Dat was het onnatuurlijke. Niet het echte voelen waar ik als de dood voor was. Telkens als ik me daaraan kon overgeven, was een volgende vermeende aanslag op mijn zelfbeeld niet meer zo erg. Als ik bij het echte onderliggende gevoel kon komen, en me daaraan kon overgeven, loste alles vanzelf op. Dit werd langzamerhand een manier van leven.

Waar ik achter kwam tijdens zo'n basisvoelen was dat at die roerselen, dat op de tenen lopen, dat overreageren op mijn omgeving niets anders waren dan reacties op betekenissen, reacties op mezelf, op mijn onopgeloste voorgeschiedenis, niet op werkelijkheid. Het waren dus reacties op iets dat me uitermate onrustig en gespannen maakte, maar dat geblokkeerd was, waar ik niet bij kon met mijn gevoel omdat ik er fundamenteel niet bij wilde komen.

Dit getuige-zijn dat, als het erg was, herhaaldelijk uitmondde in een voelen van de echte pijn, werd een manier van totaal ontspannen leven. Na ieder voelen hoefde ik minder te verdedigen. Ik had immers die nooit gevoelde en onopgeloste basisbedreiging voor het eerst echt in de ogen gekeken en helemaal doorvoeld en daardoor geïntegreerd, waardoor ik eindelijk weer een geheel werd. Er smeulde niets meer. Wat was er nog te verdedigen? Ik voelde me als de man waarvan de Tao Teh Ching zegt: Hij gaat rustig zijn gang, zich niet bekommerend om wat de mensen denken en zeggen, wetend, dat als ze wel denken en spreken over hem, dit niets zal toevoegen aan wat hij werkelijk is, en dat, als ze kwaad denken en spreken over hem, dit niets zal wegnemen van wat hij werkelijk is. Hij heeft aan zichzelf genoeg.

Als dat gebeurde werd ik dus op een of andere manier weer 'gereligeerd'. Dit laatste is een stom woord en bestaat misschien niet eens. Maar zoals ik in het vorig hoofdstuk heb opgemerkt, zit het woord religie daarin, en religie komt van het Latijnse woord re-ligare, dat 'weer opnieuw verbinden' berekent. In de religieuze wereld wordt dit gezien als weer een worden met god. Voor mij is dat nonsens, want god is voor mij niet de ander waarmee ik weer verenigd moet worden. Het enige dat te verenigen viel, was mijn afgesloten en verscheurde zelf. Er viel niets te verenigen met een of andere god. Hierop kom ik later nog meer uitgebreid terug in een later hoofdstuk. Als er al iets verbonden en

weer geïntegreerd moest worden dan was het dus datgene wat ik zojuist beschreven heb. Zolang dit in stukjes en beetjes plaatsvond in de mate dat ik het aankon en ertoe in staat was, verdwenen ook langzaam alle neurotische verdedigingsactiviteiten. Met andere woorden: 'het systeem' verdween, het IK, de waanbeelden omtrent mijzelf, de leugen. Spanningen begonnen te verdwijnen, dus verdediging, vlucht en verslaving waren niet meer nodig.

Het verbazingwekkende was ook dat ieder echt voelen gevolgd werd door heldere 'inzichten' en begrijpen. Dit was geen oppervlakkig, cerebraal zien en begrijpen. Dit was een begrijpen waar geen woorden voor waren. Verder had dit voelen niets te maken met emoties. Emoties waren de boven genoemde roerselen van woede, haat, opstand, me verongelijkt en niet gewaardeerd voelen, depressie. Op andere ogenblikken waren er ook emoties van euforie. De overgave aan het voelen van de echte oorzaak daarvan, dat was het echte voelen, dat was de catharsis.

Het begon dus steeds met gewoon neutraal getuige-zijn, maar als ik dan bij het echte basisgevoel kon komen, dan was het geen kwestie meer van kijken en getuige-zijn. Dan moest er echt gevoeld worden; daar moest ik me helemaal aan overgeven. Als ik dat niet deed dan zat ik nog steeds in hetzelfde schuitje waarin ik altijd gezeten had. Het echte probleem was altijd geweest dat ik tegen dat voelen steeds gevochten had zonder dat ik echter in de gaten had waar het om ging. Dat voelen had ik altijd moeten afhouden, want dat was te erg. Als ik me daaraan zou overgeven, zou ik verloren zijn. Maar dat was juist niet zo. Het was juist het vechten ertegen, het ontvluchten ervan, dat de spanningen, de onrust, het rennen en weet ik veel teweegbrachten. Het echte voelen zelf was telkens een bevrijding. Als het getij goed stond, de verdedigingen zwak en ik mezelf niet toestond te vluchten, dan mondde dat neutrale getuige-zijn als een buitenstaander altijd uit in dit voelen, Aldus deed het genezingsproces van de natuur geleidelijk zijn eigen werk zonder dat het verhinderd werd. Op een bepaald moment, na zo'n gebeurtenis, was ik na jarenlang gerookt te hebben in twee dagen gestopt. Zonder het te hebben gepland. Het gebeurde gewoon en ik had geen afkickverschijnselen. Na een week had ik geen zin meer in een sigaret.

Het werd een echt reinigingsproces dat gepaard ging met talloze inzichten in mezelf en anderen. Dat was ook de tijd dat ik al die bagage, die ik in het eerste deel beschreven heb, begon kwijt te raken. Een ding is me zeer duidelijk geworden en dat is dat verstandelijke inzichten nooit de oorzaak zullen zijn van die genezing, van een catharsis, van een bevrijding. Het kan er wel de schijn van hebben, maar het is slechts een tijdelijke

toedekking. Zou dit gebeuren de theorie van Freud achterhaald hebben? Ik durf het niet hardop te vragen.

Het was dus een kwestie van getuige-zijn als een buitenstaander, maar voelen als een insider. Als dat lukte, begon het, nadat ik alles gevoeld had, op een bepaalde manier stil te worden vanbinnen. Er was altijd iets dat keek. Wat er keek of wie er keek, weet ik niet. Ik kan dit heel moeilijk uitleggen. Het was zeker geen gespletenheid in mezelf, want die was opgelost. Het was of er altijd iets toekeek en gewaar was, altijd met een soort glimlach die scheen te zeggen: waar heb *je* jezelf toch zo druk om gemaakt? Het uiteindelijk gevolg was dat er een vreemde stilte in en rond mij was, die goed aanvoelde, in die zin dat ik rustig werd en dat alles betrekkelijk werd. Alles begon vanzelf te lopen, en loste ook vanzelf weer op. Er was geen verleden meer en er was ook geen toekomst, waarnaar uitgekeken moest worden als een troost. Het was het 'wu-wei', het niet-handelen van de oude Chinese wijsheid, alleen maar actie als er reëel gereageerd moet worden, en verder op de plaats rust. Heel in het begin dacht ik: als dit maar zo blijft. Er was rust; het was geen gelatenheid meer. Ik wist niet hoe ik het noemen moest. In het begin was dit allemaal, nogal verwarrend. Als je voor het eerst op werkelijkheid begint te reageren en niet op betekenissen dan is dat heel vreemd. Voor jezelf maar ook voor je omgeving. Je speelt geen spel meer. Je kunt je eigen vroegere leugen niet meer verdragen en je hebt moeite met de leugen en het lege ritueel van anderen. Hieraan zal ik later nog een paragraaf wijden. Dat simpele, bijna imbeciele niets doen (wu-wei), getuige-zijn samen met de overgave aan het gevoel — als dat nodig en mogelijk was — begonnen een gewoonte te worden. Het is een 'way of life' geworden. Er komt nooit een eind aan. Het gaat altijd door. Er is geen eindpunt. Dat bereik ik pas als ik doodga. Er was geen duisternis, er was ook geen licht, er was alleen maar helderheid. Er was alleen maar leegte, niet de neurotisch leegte van weleer, maar een absoluut bevrijdende leegte. Ik zat nergens meer aan vast, ik zat niet meer in mijn hoofd vol met van alles *en* nog wat en ik voelde me zo vrij als een vogel. Het voelde alsof ik altijd zo kon blijven en wilde doorleven, juist omdat er geen verleden meer was om over te piekeren en geen toekomst om naartoe te leven. Er was weinig meer om over na te denken en al helemaal niets te analyseren meer. Er was alleen maar doen.

Op een gegeven moment merkte ik dat er iets aan het verdwijnen was. Er was iets aan het veranderen. Zoals ik net al zei: ik vocht niet meer, ik redeneerde niet meer met mezelf en... ook niet met anderen. Er was niets meer dat 'verdragen' moest worden, zelfs niet als mijn trots en mijn vroeger onaantastbaar zelfbeeld gekrenkt werden. Dit kwam omdat er

geen zelfbeeld meer was. Ik was opgehouden met te reageren op betekenissen, waardoor ook de behoefte verdween om me te verdedigen. Ik begon te reageren op werkelijkheid. Uiteindelijk streef ik ook nergens meer naar. Irreële behoeften zijn opgedroogd. Ik hoef ook niet meer te vluchten in van alles en nog wat. Ook hebben mijn wil en emoties geen behoefte zich ergens aan iets of iemand vast te klampen of te hechten. Is dit de 'oude dag', of is het misschien de echte armoede van geest, waarover ik vroeger onderricht werd in het klooster, en waarvan ik nooit veel begrepen had. Nu pas denk ik dat ik het begrijp. Ik hoef er niets voor te doen. Het is gewoon iets natuurlijks. Er zit geen greintje 'bovennatuur' in. Alles verloopt langs de normale therapeutische weg van de natuur, mits die maar niet geblokkeerd wordt. Heel langzaam ben ik tot het begrip gekomen van wat geloof eigenlijk is en waarover ik reeds in het eerste deel geschreven heb. Ik ben erachter wat hoop is en wat liefde eigenlijk is en vooral wat het niet is. Al die dingen waaraan de religie zoveel aandacht besteedt, maar die niets met religie te maken hebben.

Ik kan daar heel kort over zijn. Over 'geloof' heb ik al uitvoerig gesproken en daar hoef ik alleen nog aan toe te voegen dat het geloof waarover ik spreek dus geen activiteit is van verstand. Het is eigenlijk geen geloof, want geloven doe je als je iets aanneemt op gezag van iemand anders. Er is niemand anders en er is niets aan te nemen. Met is geen activiteit. Het is een manier van reageren, van zijn, een wijze van leven. Het is een leven van volkomen overgave en vertrouwen. Het is het punt waar leven en sterven elkaar • voortdurend kruisen en in elkaar overgaan.

Over 'hoop' kan ik niets anders zeggen dan dat ik die nu zie als een neurotische activiteit. Hoop waarop? Hoop op iets anders dan wat ik nu heb? Waarom? Hoop op een toekomst hetzij hier of een mogelijk hiernamaals? Totaal onbelangrijk. Hoop geeft je niets, hoop doet niets, hoop snijdt je alleen maar af van datgene wat NU gevoeld moet worden. Nu ik helemaal vrij ben en helemaal leeg, is ook alle hoop verdwenen. Ik heb geen hoop meer nodig. Ik moet er echter (nogmaals) op wijzen dat het tegenovergestelde van hoop gewoon afwezigheid van hoop is, en geen wanhoop. Wanhoop is een vlucht in de verkeerde richting.

Liefde is evenmin als geloof iets wat je 'beoefent'. Het is een manier van vrij zijn, van leven. Iedereen, die binnen de invloedssfeer komt van iemand, die vrij en leeg is, zal de weldadigheid ervan ondervinden. Binnen dat veld voelt eenieder, die niet gekunsteld is en zich niet verzet tegen die invloed, zich veilig en opgenomen. Ieder voelt de warmte en weldaad ervan. Liefde is geen charitas, geen liefdadigheid, geen verliefdheid, geen

vrijgevigheid of dienstverlening. Dit zijn handelingen en toestanden die eruit kunnen voortvloeien, maar die op zichzelf niets met liefde te maken hoeven hebben. Dit is de les die ik ook geleerd heb van mensen die ooit een bijna-dood-ervaring hebben gehad en die hebben ervaren dat ze door het 'heldere, warme licht' totaal opgenomen en aanvaard werden, het licht dat op geen enkele wijze een veroordeling uitsprak, maar dat hen enkel getuige liet zijn van hun eigen domheid.

Liefde is een kwaliteit van zijn, van leven, die niets afwijst, ieder wezen accepteert zoals het is, net zoals de weidse natuur daarbuiten. Ze is een uitstralende goedertierenheid en mededogen, waaraan ieder zich verwarmen kan. Liefde oordeelt niet en veroordeelt niet. Ze is het belangeloos getuige-zijn van het eigen wezen, waarin het wezen van de ander zich weerspiegeld weet. Ik geloof niet dat een volledig ontwaakt persoon, die dus helemaal leeg is, *ooit* tegen de liefde kan zondigen. Dat is gewoonweg onmogelijk.

Liefde is als een koe die de melk produceert voor haar kalf, maar zij loopt dat kalf niet als een waanzinnige achterna met de roep: 'Kom en drink'. Als het kalf er klaar voor is, zal de melk er zijn. Liefde is als de aarde die zichzelf prepareert en vruchtbaar maakt, maar zij loopt het zaad niet als een waanzinnige achterna met het geschreeuw: 'kom en groei in mij'. Als de tijd daar is, zal de aarde er zijn. Meer is niet nodig. De rest is allemaal gepreek en tirannie. Althans zo ziet de Tao Teh Ching dit.

Ik ben zodoende in een fase gekomen waarvan ik weet dat ze permanent zal zijn. Geen twijfel mogelijk. Ik moest echter wennen aan dit nieuwe soort zien en leven. Daar is 'tijd'⁵ mijn beste bondgenoot bij geweest. Langzamerhand is er een stilte ontstaan die niet meer verstoord kan worden. Sinds de terreur van 'het systeem' is uitgeblust, sinds de beerput geleege was, is alles stilgevallen. Ik kan ook niet meer op mezelf reflecteren en over mijn eigen denken nadenken. Wat ik hier aan het schrijven ben, is dan ook geen reflectie. Het is de simpele weergave van wat ik zie en observeer. Mijn bewustzijn is gegroeid, maar mijn zelfbewustzijn is hoe langer hoe minder geworden. Mediteren in de traditionele zin van het woord kan ik niet meer. Het simpele, gedachteloze getuige-zijn en voelen gedurende de dag, het simpele 'doen' heeft die plaats ingenomen, moeiteloos en zonder krachtinspanning. Ergens voelt deze stilte beter aan dan al die albums muziek die ik heb en waarvan ik zoveel houd. Als ik ernaar luister, geniet ik er met voile teugen van, maar ik heb ze eerlijk gezegd niet nodig. Ik kan dagen en dagen zonder, en heb het niet eens in de gaten. De stilte is de mooiste muziek. Het is allemaal zo simpel geworden, zelfs het schrijven. Ik ben me volkomen bewust van het feit dat dit soort leven uiterst saai en onbegerenswaardig overkomt, maar ik voel geen enkele behoefte te proberen iemand van

het tegendeel te overtuigen.

Het terreursysteem steekt nog wel eens even de kop op, aangezien de conditionering ervan altijd zo sterk is geweest, maar het heeft geen wortels meer. Het is ermee als met een afgesneden tak, waar een tijd lang nog een scheutje aan kan komen, of als een kip zonder kop die op het boerenerf nog even rondfladdert, maar het zijn enkel stuiptrekkingen. Ze komen en gaan zonder een spoor achter te laten.

En zo ben ik mijn laatste levensfase ingegaan.