



Linda de Roos

Via Facebook kreeg ik een bericht met de vraag of ik begeleider wilde zijn van een dame die afstudeerde op het onderwerp nondualiteit. Ik antwoordde deze dame, Linda de Roos, dat het nogal druk was qua werk en gaf haar wat suggesties voor andere begeleiders. Maar ze reageerde zo leuk, dat drie berichten later de keuze veranderde en ik het toch deed. Zo had ik periodiek met haar contact over nondualiteit en zag ik hoe Linda in sneltreinvaart ontwaakte uit de droom.

Er zijn mensen die jaar na jaar van satsang naar satsang gaan, van goeroe naar goeroe reizen en na twintig jaar nog steeds wachten op een wonder. Soms heb je echter ook van

die mensen waarbij je gewoon voelt ‘deze gaat het heel snel zien’.

Dit had ik de eerste keer bij een bekende hardcore DJ. Die jongen had een bepaalde energie en drive en zei: “Ik moet het nu weten, ik maak pas weer muziek als ik dit weet!”

De tweede keer dat ik dit gevoel had, was bij Linda. Alles in haar was erop gebrand het te doorzien en te doorvoelen. Maar niet vanuit een ego dat middels verlichting geluk zocht in de toekomst, maar de appel was als het ware rijp om van de boom te vallen.

In het begin plopte er bij haar nog wel eens wat verwarring op wanneer er oude overtuigingen om de hoek kwamen kijken. Zo nu en dan probeerde ze vanuit een Advaita verliefdheid haar vrienden en familie ervan te overtuigen dat alles een illusie is, en ook de fase van superioriteit ging niet aan haar voorbij. Maar snel ging het wel!

Linda is extravert, een snelle denker en vlot in haar communicatie, wat maakte dat ze al snel helder nondualiteit onder woorden kon brengen. Wat bij het ontwaken vaak gebeurt, is dat het leven even alle grond onder je voeten weghaalt. Je zekerheden, overtuigingen en verlangens worden door elkaar geschud en dat kan heftig zijn. Ook Linda is het hele fenomeen flip-floppen niet vreemd en ze is openhartig over haar inzoomen en uitzoomen, zonder daar een oordeel over te hebben. Inzoomen en de boel even niet meer overzien is immers ook onderdeel van het leven.

HET INTERVIEW

Wat ik bij je merkte is dat je het leven wilde begrijpen en wilde weten wie je werkelijk was, en dat het hele idee van verlicht worden je niet zo boeide.

Ik denk ook niet dat verlicht worden het doel is. Daarbij, wat is verlichting nou eigenlijk precies? Wat mij betreft niks bijzonders of verhevens.

Het is doorgaans alleen maar het ego dat verlicht wil worden om zich beter te voelen.

Zolang we hier op aarde rondlopen zullen we in ons leven heen en weer slingeren. En dat is voor mij juist nondualiteit. Het is all-inclusive. Ergens tijdens het ontwaken is er stiekem nog wel zo'n idee dat je het 'licht' hebt gezien en er nu alleen maar een bliss-gevoel zal zijn. Inmiddels is gezien dat alles erbij hoort: het inzoomen, uitzoomen, lachen, huilen, blij zijn, boos zijn, alles. Alleen als is doorzien dat dit allemaal de eenheid in beweging is, duurt het inzoomen korter. En het wordt minder heftig, de kramp vervalt steeds meer. Dan voelt het leven zoveel lichter en dat is voor mij verlichting.

Als je in pijnlijke verhalen en emoties schiet, is er een besef van wat er gebeurt. Je voelt wellicht kramp, maar tegelijkertijd kijk je ook naar het toneelstukje.

Dat is het mooie als je beide realiteiten kent. Veel mensen kennen alleen het ingezoomde, het leven vanuit het idee dat je een afgescheiden individu bent en dat je aan het roer staat van je leven. Dan lijkt het leven maakbaar en controleerbaar. Als

er een conflict is tussen twee mensen die ingezoomd zijn, dan kan het nog wel eens uitlopen op een berg onbegrip of een fikse ruzie. Dan neem je dus alles persoonlijk en ontstaan de verwijten, verwachtingen, teleurstellingen en afwijzing. Dingen persoonlijk maken is het talent van het ego en de oorzaak van alle ellende. En dat terwijl er geen persoon is.

En proberen dingen ingezoomd op te lossen...

Dat gaat niet. Maar er is ook niets mis met ingezoomd zijn natuurlijk. Ook dat is onderdeel van het gebeuren. Jij en ik hadden het er pas over 'wat je kan doen als je bent ingezoomd'. Niet dat je dan een keuze hebt in wat je doet, of dat er een 'doener' is, maar wat blijkt te werken – voor mij althans – is gewoon een enorme pot janken, iemand opzoeken die is uitgezoomd, of afleiding zoeken. Wat ook grappig is – dit is overigens pas achteraf grappig, niet als je er middenin zit – is iemand spreken die ook ingezoomd is maar wel weet heeft van nondualiteit, dan ga je uiteindelijk samen wel weer naar die heldere uitgezoomdheid. Dan besef je samen de hilariteit van wat je aan het doen was, en kun je er wellicht om lachen.

Ja, dan kun je lachen om de ingezoomde acties van jullie beiden. Je kunt dan samen kijken naar de scene in het toneelstukje, met het besef dat nooit iemand iets heeft gedaan en dat dit is wat het is. Wanneer kwam jij tot dat besef?

Ik heb zo'n jaar of vijf bij de School voor Praktische Filosofie en Spiritualiteit gezeten. Iedere week bespraken we wijze woorden, zoals teksten uit de Bhagavad Gita, de Advaita Vedanta, de grot van Plato, Socrates en van vele andere wijze filosofen. Vervolgens gingen we huiswaarts om te onderzoeken

wat nu jouw waarheid was, aan de hand van dagelijkse ervaringen. Daarnaast werd er veel gemediteerd binnen de school. Ik werd daar geïnspireerd en soms vielen er van die zinnen waar ik kippenvel van kreeg omdat het zo resonanceerde. Bijvoorbeeld dat je niet je denken bent, of je lichaam, of je emoties, maar dat je de toeschouwer bent. Er was een voortdurende oefening om toeschouwer te zijn.

De wijze teksten werden in die jaren als een soort zaadje in me geplant en achteraf bekeken was dat dus het zaadje van de nondualiteit. Uiteindelijk ben ik gestopt met die school omdat ik het te druk had. En toen kwam ik einde zomer 2013 opeens bij jouw lezing terecht in Leeuwarden. Wat ik toen hoorde raakte enorm, of dat ik het allemaal allang wist maar er nooit de juiste woorden aan had kunnen geven. Jij deed dat wel, in woord en beeld, en toen viel ineens het kwartje. Toen kwam de vrucht tot bloei. Bij de School voor de Filosofie, maar ook daarna op de opleiding voor coach/counselor, was ik nog heel erg bezig om iets 'te doen' om ergens te komen, om vooral tot meer bewustzijn te komen. Nadat ik bij jouw lezing was geweest was er ineens geen 'doener' meer, maar was het bewustzijn ook nog eens een fragiel gegeven. Want als ons bewustzijn maar 60 bits per seconde kan verwerken, en ons onbewuste 11,2 miljoen bits, tja, dan doet het bewuste feitelijk ook maar voor spek en bonen mee.

Wat gebeurde er nadat het inzicht was gekomen?

Ik was best een gelovig meisje – ook al was dat op mijn eigen, authentieke manier – en kwam met enige regelmaat in de kerk alsook in het klooster. Dat laatste vaak voor de rust en bezinning. Ik zat op een vierjarige opleiding tot coach/counselor waarbij het ging over de ziel die in dit leven een ongelofelijk

lange en eenzame pelgrimstocht moest maken om uiteindelijk terug te kunnen keren naar de Bron. Zowel in hetgeen gezegd wordt in de kerk als in mijn studie, schuilt er een soort belofte in voor de toekomst; het koninkrijk kome. Met al die ideeën kon ik niet meer meegaan, want het enige wat nog bestond was dit moment. Terwijl wij grotendeels leven met gedachten aan het verleden en de toekomst. Ook met contacten werd het soms even lastig, want ik was er zó enthousiast over dat dat mensen ook juist weer afstootte. Ik knalde alle theorieën over de mens, tijd, bewustzijn en vrije wil omver, zodat het natuurlijk ook logisch was dat niet iedereen me meer kon volgen. Je kunt er wel heel enthousiast over vertellen, maar mensen die nog een enorme identificatie met hun 'ik' hebben kijken je toch aan met een blik vol ongeloof aan. Dus het voelde even heel eenzaam. Je kunt dit mensen namelijk wel rationeel vertellen, maar ze moeten het zelf zien. Vrienden en klasgenoten deden hun uiterste best mij te begrijpen. Maar je kunt het niet begrijpen, want daarvoor heb je iemand nodig die het begrijpt en die is er nu net niet. De 'ik' kan niet snappen dat de 'ik' niet bestaat.

In de film *The Matrix* zeggen ze ook: "The Matrix cannot be explained, you have to see it for yourself."

Godzijdank stonden mijn vrienden er wel voor open, ook omdat ze zagen hoe blij en zoveel meer acceptierend ik er van werd. Toch voelde het als een soort tweede coming out, nadat ik als lesbische vrouw rond mijn twintigste mijn eerste had. Ik voelde me anders omdat ik ineens zo anders dacht en beleefde, ik was een minderheid met mijn nieuwe levensvisie, en ik voelde het risico van afwijzing. Ik heb gisteren mijn afstudeerscriptie op mijn website gezet, en dat vond ik best even

spannend en kwetsbaar. Iets wat voor mij zo resoneert en waar mijn leven zo van doordrenkt is, kan afgeketst worden. Dan voel ik de angst dat mensen mij een rare zullen vinden, of dat ze denken dat ik me weer in één of andere sekte heb gestort.

Zijn er mensen van je pad af gegaan?

Nee, eigenlijk niet. Of het moet nog komen. Wel dat er in vriendschappen soms even wrijving was. Ik gebruikte de zin 'het is wat het is' ineens te vaak, waardoor ik soms onverschillig over kon komen op anderen, en mijn vrienden niet meer de ruimte voelden om hun ingezoomde verhaal met me te delen. Daar konden we het dan vervolgens wel weer over hebben. Ik moest zelf ook nog balans vinden. Ik heb een paar vriendinnen die niet zoveel kunnen met nondualiteit, maar met wie ik toch een hechte vriendschap heb. We houden van elkaar en respecteren elkaar in het anders denken. Alleen praat ik er dan wat minder over. Met mensen die geen weet hebben van de nondualiteit zal ik niet snel mijn ingezoomde gevoelens delen, want dan krijg je direct allerlei adviezen over wat je moet doen en ideeën over wie wat fout heeft gedaan. Dat versterkt dan juist mijn ingezoomd zijn, en dus de pijn.

Ook heb ik vriendinnen bij wie het kwartje ook lijkt te zijn gevallen, maar die toch nog niet bereid zijn het ik-idee helemaal op te geven. Die geloven toch ergens nog wel iets te kunnen sturen. Of ondervinden nog steeds plezier aan het pimpen van de ik-gevangenis. En ook dat is precies zoals het moet zijn.

Ook daar is niets mis mee, inderdaad. Doorgaans zie je dat zolang het IKje zich nog comfortabel voelt met zijn of haar leven, dan is die noodzaak tot ontwaken er niet echt. Dan

blijf je gewoon lekker je ding doen. Tot het leven je de zoveelste klap op je kokosnoot geeft, waarbij er een scheurtje in komt. Want de meeste mensen beginnen pas met het ontwaken na behoorlijk wat tegenslagen en nadat het leven ze behoorlijk wat heen en weer heeft geslingerd. Maar ontwaken of niet ontwaken, het maakt allemaal niet uit. Het is allemaal de eenheid in beweging. Al vind ik het wel grappig om te zien als bij iemand het kwartje valt.

Met een vriendin zat ik in een appartement te schrijven aan zee. Ik was bezig met mijn scriptie, dus we hadden er veel gesprekken over. Tot ze ineens lange tijd op het balkon wezenloos de wereld in staarde en uiteindelijk terug kwam met 'Jezus! Het zal toch niet waar zijn'. Ook bij haar werd het helder. Ik ben nu inmiddels anderhalfjaar verder en het is alweer anders dan indertijd. Het was toen toch bij mij een heel ego gebeuren wat radeloos was. Alle zekerheden vallen aan gruzelementen. Want ook de doelen die ik had, kwamen te vervallen. Ik had geen doel meer, geen bestemming, geen ziel en zin meer en ik vroeg me af 'vind ik dit allemaal nog wel zo leuk?'

Het kan voor het ego heel lusteloos en nihilistisch aanvoelen. Het is soms alsof je een vrije val maakt.

Heel erg! In de kerk kon ik dus ineens niet meer meegaan met de concepten daar, ook al is 'mijn' kerk enorm hip, verre van dogmatisch en inspireerde het mijn filosofische geest. Gelukkig viel het inzicht pas in het vierde jaar van mijn opleiding, anders was ik er echt mee gestopt. Ik werd ineens doodmoe van het eindeloos gewroet in de 'verhalen' en pijnen van vroeger, wetende dat het slechts verhalen waren. Al die bewustzijnslagen waar je met je ziel doorheen moest worstelen op weg naar

de hoogste spirituele laag, dat stuitte zo tegen mijn borst. Ik zag ineens hoe juist dat idee het lijden versterkt. Want je bent er verdorie nooit! Niemand kon mij dan vervolgens ook vertellen waar dat 'ik' precies zat, of hoe die vrije wil zou werken. Als er werkelijk een Ikje met een vrije wil zou zijn, waarom waren we dan niet allemaal gelukkig, slank en vrij van verslavingen?

Precies.

Daarbij was ik nogal van de zingeving. Alles had altijd een reden, alles had zin. Je was hier om te leren, om te groeien, om inzicht te krijgen waarom dingen gebeuren zoals ze gebeuren. Maar wat als er verder geen enkele zin was behalve gewoon zijn? Dat alles gewoon gebeurde, zonder reden? Gek genoeg gaf het een immense rust, het alleen maar hoeven zijn. De 'waarom-vraag' hoefde niet meer gesteld te worden. Het voelde zoveel relaxter dan al die kramp die ik altijd had gevoeld. Het verdwijnen van de gedachten over dat mijn leven anders zou moeten zijn dan hoe het nu was. Altijd maar die ratrace van 'als ik dat maar eenmaal heb gedaan, dan zal het goed zijn. Of de oordelen over mijzelf dat ik nog steeds geen langdurige vaste relatie heb. En dan die mind die daar met een hele berg (ondermijnende) gedachten overheen komt, waarvan de essentie is dat ik aan mijzelf moet werken en sleutelen, zodat ik in de toekomst dan uiteindelijk toch die vaste relatie zal krijgen. Het hele idee dat er iets mis is met me, of 'dat ik er nog niet ben', dat kwam te vervallen. Nu ben ik zo blij dat ik het inzicht heb mogen zien, ook al zijn er weinig mensen die daar vooralsnog iets mee kunnen.

Dit is de meest verschrikkelijke boodschap voor het ego, dus het is niet zo vreemd dat veel mensen er niets mee kunnen. Alle eer wordt bij het ego uit de handen geslagen, het ego doet niets maar is slechts een illusionair IK-idee.

Als het inzicht integreert en doorsijpelt in alles, dan kun je niet meer terug. Het maakt wel dat het afscheid nemen is van veel dingen. Van ideeën, gewoonten en soms ook van sommige mensen.

Zelfs bij je afstuderen ontstond een wat rare, maar ook grappige situatie. Je stelde bij je afstudeergesprek het geloofssysteem, wat rondom die studie was gebouwd en voor waar werd aangenomen, ter discussie. Ik zag dat het voor de examinerator toch wel een spannend gesprek was. Wanneer is gezien dat werkelijk alles een energie in beweging is, vervallen er heel veel concepten en begint het ontwaken, waarbij je eigenlijk ieder idee niet voor waarheid aanneemt. Maar alles wordt gezien als eenheid, waarin alles verschijnt en verdwijnt.

Al zal hij het nooit zien als ontwaken. Tijdens het gesprek zei hij ook: "Maar Linda, dan heb je de transpersoonlijke visie misschien toch niet zo goed begrepen." Mijn ego kwam gelijk in opstand, 'hoezo niet begrepen, JIJ hebt het niet begrepen!' Maar goed, je houdt je toch een beetje netjes, want het is je eindgesprek. Je begrijpt elkaar dan gewoon niet. Bij mij is het woord 'vanzelf' alleszeggend, en volgens hem gaat niks vanzelf, je moet er echt wel wat voor doen. De één praat vanuit zijn 'ik', de ander vanuit het besef dat er geen 'ik' is.

Je zat indertijd nog wel wat in je superioriteitsfase.

Ja, absoluut! Toen dacht ik: ja, maar dit is de waarheid, dit is het! En daardoor ging ik me toch verzetten. Voor het inzicht viel was mijn ego vastgeklampt aan zoeken, na het inzicht had mijn ego zich vastgeklampt aan het gevondene als enige waarheid.

Daar hebben we allemaal een handje van. Je hele leven is het ego gewend geweest om zichzelf op de borst te kloppen als je iets wist, had behaald of voor elkaar had gekregen. En nu past het ego ditzelfde trucje toe door te roepen van 'kijk mij eens het leven goed doorhebben!'

Dat is helemaal waar, maar het wekt natuurlijk bij anderen aversie op. Logisch. Het resoneerde zo enorm dat ik dacht: hoe kun je nou niet zien dat het zo is. In gesprek met anderen haalde ik dan alle nondualistische filosofen, neurowetenschappers en kwantumfysica-theorieën erbij om diegene maar te overtuigen. Dat is nu wel veel minder. Het enige wat nog wel eens opkomt, is dat ik het jammer vind als de ander er niet in mee kan gaan of het heel anders ervaart. Waarbij ik wel inzie dat die ander ook helemaal oké is zoals die is. Kijk, als je me zes jaar geleden over nondualiteit had verteld, had ik je waarschijnlijk heel raar aangekeken en ook gedacht: waar heb jij het in hemelsnaam over! Ik geloofde altijd heilig in reïncarnatie en dat ik een 'oude ziel' was.

Veel overtuigingen brokkelen geleidelijk aan af.

Ja. Ook het oordeel wat ik altijd had over 'foute mensen', zoals criminelen, terroristen en bijvoorbeeld Hitler is komen te vervallen. Nu heb ik vooral mededogen voor het ergste schorriemorrie dat op aarde is. Je doorziet dat die mensen er ook

niets aan kunnen doen, dat ze doen wat ze doen. Daarmee keur ik het absoluut niet goed, maar het oordeel valt weg.

Er is niemand die geboren wordt en dan denkt: ik ga massa-moordenaar worden! Als je van ieder mens zou begrijpen hoe hij of zij genetisch in elkaar zit en wat zijn of haar conditionering is geweest gedurende het leven, zou je alles van iemand kunnen begrijpen.

Ja, dan zie je welk programma iemand afdraait. En sommigen hebben echt een lullig programma gekregen, een slechte rol in de film. Zonder dat ze daar zelf ook maar iets aan kunnen doen. Maar dat moet je niet te veel ventileren bij mensen die dat niet zien, want dat is heel pijnlijk. Zeker als je je hele jeugd verkracht bent, om maar iets verschrikkelijks te noemen. Veel mensen vinden dit idee 'dat je er niets aan kan doen' te gemakkelijk, we zijn nog te dol op eigen verantwoordelijkheid.

De beroemde Hitler-vraag plopt op bij vrijwel iedere lezing: ja, maar Hitler dan? Kon die ook niets anders doen dan dat hij deed? Kijk, als je zegt dat Boeddha en Ghandi de eenheid in beweging zijn en dat ze nooit iets anders hebben kunnen doen dan dat ze deden, dan stemmen we daar graag mee in. Maar dat Hitler en Stalin ook de eenheid in beweging zijn, dat is vaak wat lastiger te behappen.

En ook de vraag van 'waarom heeft de één nou zo'n verschrikkelijk leven en gaat het de ander zoveel meer voor de wind?'

Maar er is niemand.

Precies, er zit niet iemand in de poppetjes. Dat IK is maar een idee, het IK is er ook alleen als je er aan denkt. Ik rijd de laatste tijd veel op en neer naar Zwolle voor mijn werk. Soms stap ik in de auto en dan ineens is er de afslag Zwolle-Noord. Waar ben ik onderweg geweest, en waarom hang ik niet allang in een vangrail!? Ik word gewoon bewogen, totdat het IKje weer verschijnt en de illusie heeft aan het stuur te hangen. Als je het 'ik' wegnipt blijft er alleen een werkwoord over. Er is auto rijden, maar niet iemand die auto rijdt.

Maar dat is voor het ego onbehepbare materie.

Ja, die wordt gek van dat idee.

Wat is er bij je veranderd toen het inzicht verder begon te integreren?

Best een hoop, en eigenlijk ook niks. Ik denk dan even aan een boeddhistisch spreekwoord: voor de verlichting hout hakken en water dragen, na de verlichting hout hakken en water dragen. Ofwel, mijn leven voor het inzicht is grotendeels hetzelfde als na het inzicht. Ik doe dezelfde dingen, al weet ik nu dat er geen 'doener' is. Ik was voorheen vooral aan het plannen en vooruitkijken vanuit een enorme controlezucht. 'Als ik dit nu zo doe, dan...'

Nu is er meer het gadeslaan van hoe het leven zich ontvouwt, vol nieuwsgierigheid. Soms voel ik natuurlijk wel dat ik graag iets wil, maar dan zie ik dat het gevoel er gewoon is. Er ontstaan vervolgens niet mentale constructies over dat hetgeen wat ik wil ook per se uit moet komen en dat mijn geluk daar vanaf hangt. Ik zou het bijvoorbeeld ontzettend leuk vinden als de roman waaraan ik nu schrijf uiteindelijk in de

boekwinkels ligt en heel veel mensen het met plezier gaan lezen. Of dat mijn volgende huis een vrijstaand huis is, met uitzicht op de weilanden en een mooie Harley Davidson in de schuur.

Zoals ik het ervaar, voel je nog steeds een bepaalde drive opkomen waar je vervolgens vanzelf vanuit gaat handelen. Maar zonder het idee dat jij de controle daar over hebt en zonder gehechtheid aan de uitkomst.

Het is vooral het ego dat overal belang aan hecht, dat denkt in slagen en mislukken. Tot je ziet dat alles gebeurt zoals het gebeurt. Ik heb de afgelopen tien jaar heel veel plannen gemaakt. En wat is er uiteindelijk nou van uitgekomen? Niet veel! Ik was vol overtuiging dat ik een coaching praktijk zou starten. Nadat het kwartje is gevallen voel ik dat niet meer zo sterk. Ik voel met name niet de behoefte om de gevangenis van de cliënt te pimpen, wetende dat er geen gevangenis is en ook geen 'ik' die daarin vertoeft. Maar je weet het niet, hè, nu is nu.

Ook hoe ik over het leven en mezelf dacht was vijf jaar geleden totaal anders dan nu. Dat heb ik nooit gepland en nooit kunnen voorspellen. Dus ik heb geen idee.

Er is zoveel meer ontspanning nu ik weet dat het leven gaat zoals het gaat. Ook met betrekking tot mijn gestuntel met relaties is er een stuk meer acceptatie. Ik heb lang gedacht dat er iets mis met me was, dat ik bindingsangst had. Ik zou eerst nog wat moeten helen aan thema's van vroeger, en dan zou een relatie wellicht wel gaan lukken. Dat ik net als bijna iedereen om mij heen een vaste relatie had. Toen Ik-besepte dat mijn tijdelijke affaires wellicht mijn rol in de film is, ontstond er een ontspanning, dat het prima is zoals het is. Ik hoef me dus ook niet meer te verantwoorden ten opzichte van andere

mensen. Daar is meer rust en acceptatie in gekomen. Al hoop ik ingezoomd stiekem nog steeds dat 'het goed komt met me', dat ik over tien jaar gelukkig getrouwd ben, omdat ik de juiste vrouw ben tegengekomen. Mijn programma is soms namelijk ook best verrassend.

Als het inzicht eenmaal integreert, merk je dat allerlei overtuigingen en gedragspatronen vanzelf verdampen zonder dat jij iets doet. Des te harder we proberen te sleutelen aan onszelf, des te meer zetten we onszelf klem.

Klopt. Toch, als ik ben ingezoomd komen weer die gedachten op van 'misschien moet ik wel in therapie, er is iets mis met mij'. Op dat soort momenten ga ik ook Gerrit bellen, of heb ik mij vorig jaar nog aangemeld bij een therapeut. Maar die aanmelding heeft nooit vervolgd gehad. Want weer uitgezoomd is er gewoon niks mis met me. Uiteindelijk is praten met jou bijvoorbeeld meer rustgevend dan 'aan mezelf sleutelen' met een therapeut. Want dan ga ik weer praten over vroeger en komt de hele verhalenmachine weer op gang. Zo'n vijftien jaar geleden zat ik bij een therapeut en vertelde ik voor de zoveelste keer hoe mijn leven was gelopen en waarom ik dan nu aanliep tegen de dingen zoals ik deed. Ik had alle perfecte verklaringen, ook door het eerdere zelfonderzoek. Het enige wat die therapeut op het einde van mijn prachtig geconstrueerde verhaal zei was: "En misschien is het anders."

Die woorden zijn me altijd bijgebleven. We maken overal verhalen van, mooie en pijnlijke, en we gaan ze nog geloven ook.

Wij mensen zijn verhalenmakers, of zoals Patrick wel eens zegt: "We zijn continu bezig het leven te ondertitelen."

Wat trouwens ook is veranderd, is mijn besef van iemand vergeven. Niet dat je iemand kunt vergeven, maar je kunt wel inzien dat er niet iemand is. Geen enkel mens heeft ook iets anders kunnen doen dan dat hij of zij deed. Vanuit dat besef ontstaat pas werkelijke liefde. Ook naar mijn vader toe had ik veel oordelen en pijnlijke gevoelens. Maar als ik hem helemaal uit zou pluizen, dan zie ik in dat hij nooit anders heeft kunnen doen dan dat hij deed. Met zijn verleden, zijn genen en zijn hele familiepatroon, is het allemaal verklaarbaar. En dat heeft de band tussen hem en mij wel veranderd, althans mijn houding naar hem toe. Ingezoomd kan het nog steeds pijn doen hoe alles is gelopen, maar uitgezoomd weet ik dat 'hij niets anders kon doen'. Of het nu gaat om mijn vader, of om wie dan ook, er kan in eerste instantie in volle vaart een oordeel opkomen, maar na die primaire reactie zoom ik dan vrij snel weer uit.

Het oordeel is enorm snel. Je wordt je pas bewust van het oordeel als dat door het brein al gemaakt is. Maar we kunnen blijkbaar wel doorzien dat het oordeel wat opkomt niet waar is, maar slechts een subjectief verhaaltje.

Soms vind ik iemand echt even heel erg stom, maar daarna relativeer ik weer. Ook als je het hele toneelstuk zou kunnen overzien, zie je de perfectie die er gaande is. Maar als onderdeelje van het spel, verliezen we het overzicht en begrijpen we niet waarom iets gebeurt en denken er vervolgens dat het anders had moeten zijn. En vooral dat je dingen fout hebt gedaan.

Het meeste word jij, net als ik overigens, uitgedaagd door het leven op relatiegebied, hè.

Ja. Omdat daar nog wel een verlangen zit over dat ik het anders zou willen dan hoe het nu is. Dan gaat het erom dat ik iets verlang wat er niet is. Want de pijn van het leven ontstaat doordat je iets wil dat er niet is, of dat je iets kwijt wil wat er wel is. Dat verlangen kan ik meestal ook wel weer relativeren, hoor.

Mijn leven is onwijs rijk, met waardevolle vriendschappen, leuke hobby's en gevarieerd werk, ik ben gezond en kan financieel eigenlijk alles doen wat ik wil. Ik vind echt dat ik een leuk programma heb, uitgezoomd dan, hè. Want ingezoomd vind ik mijn programma soms ook echt heel stom. Ik vind het lastig om te accepteren dat mijn rol in de film misschien betekent dat ik affaires of relaties heb die na een paar maanden weer aflopen. Dan wil ik gewoon een standaardrelatie. Al beseft ik me ook dat ik voor een relatie te individualistisch ben. Zo'n vogel die stopt met fluiten als je hem in een kooi zet.

Ik ben ook niet voor niets freelancer. Een vastomlijnde relatie zou dus ook nooit werken, vrees ik, net zoals een vaste baan mij niet past. Nog los van of ik bij een eventueel nieuwe partner blijf fluiten of niet, het is ook niet zo gemakkelijk om uit de kleine lesbische vijver een leuke nondualistisch denkende partner te vinden. Want een relatie hebben met iemand die van de nondualiteit niets heeft begrepen is best lastig.

Mijn laatste affaire was heel leuk, maar ze kon niet in mijn visie meegaan. Dan raak je elkaar kwijt in het gesprek, zeker als er echt dingetjes spelen. Soms kan ik accepteren dat mijn programma is zoals het is, maar soms kan ik dat ook niet. En dan is het op dat moment maar accepteren dat ik het niet kan accepteren.

En hoe lullig ook, zelfs daar heb je geen controle over. Het mooie is dat het leven je blijft triggeren. Dan komt er een

vrouw op je pad en begint een nieuwe scene in het toneelstuk waarbij je weer even inzoomt en inzichten opdoet.

Als het programma van mij zo werkt dat er gewoon met enige regelmaat een leuke vrouw verschijnt, dan vind ik het prima. Maar op het moment dat een relatie of affaire dan weer stopt, ploppen er in mijn mind gelijk gedachten op van 'het zal toch niet zo zijn dat ik nu meer dan een jaar geen seks ga hebben'. Dat is nog nooit gebeurd, maar ja, je weet het niet, hè.

Het geeft dan onrust en dan wil je toch nog stiekem het leven naar je hand zetten.

Ja, dan is er zeker onrust en gaan mijn gedachten weer even uit naar een datingsite, of voel ik ineens de drive om de Tinder-app uit te gaan proberen. Of tóch nog een keer een helderziende of therapeut te zoeken.

Vanuit paniek proberen we toch ons vast te houden aan een handvat. Maar ja, bij het ontwaken breken die allemaal af.

Het is ook mijn gehechtheid aan een stukje spanning. Het flirten, veroveren en veroverd worden, de aandacht en erkenning krijgen van de ander vind ik leuk. Daarbij kan ik erg genieten van intimiteit en seksualiteit. Natuurlijk zijn het mooie woorden dat geluk niet af moet hangen van een ander. Dat klopt ook, maar seksualiteit in mijn eentje is toch echt een hele andere ervaring dan met een ander. Dus dat kun je niet helemaal zelf opvullen, net zoals ik enorm kan genieten als de ander mijn rug masseert. Er zijn gewoon dingen die je niet in je eentje kan.

Zoals stofzuigen.

Dat kan wel hoor.

Ja, maar ik niet.

Maar jij woont dan gelukkig met twee vrouwen in je huis.

En ik heb een schoonmaakster!

Daarom ben je natuurlijk ook ultiem gelukkig, hè.

Vooral daarom!

Toch probeer ik dan een relatie in stand te houden, maar het mislukt eigenlijk altijd omdat ik sporadisch verliefd word en ik toch wel heel graag vlinders wil voelen. Of de ander wil bijvoorbeeld kinderen, en ik heb geen kinderwens. En dan denk ik: wanneer werkt het dan wel?

Het maakt het leven zelf helemaal niet uit of iets wel of niet werkt. Het leven is alleen maar bezig de boel wakker te schudden.

Dat is zo. Dat inzicht maakt dat het loslaten sneller gebeurt.

Maar je zoomt nooit echt lang in. Soms app je me van ‘ik ben ingezoomd, Paul’, maar dat gaat snel weer over.

Meestal duurt het hooguit een dag, soms twee dagen. Afleiding zoeken als je bent ingezoomd werkt echt, maar ik vind het ook fijn als ik de tijd heb om er even goed in te gaan.

Want waarom zouden we de dingen niet willen doorvoelen?

Ja, dat is natuurlijk ook echt pijnlijk, en vergt lef. Maar we hoeven niet weg te lopen. Soms heb ik een dag dat ik vrij ben en dan komt de pijn of het verdriet op, of voel ik dat ik het zo graag anders zou willen. Na zo'n dag is de pijn met de tranen weggestroomd en dan verdwijnt de kramp weer. Al zijn mijn ogen dan nog een paar dagen dik, maar alla.

Pijn wegdrukken, vermijden, leegtes opvullen, we hebben er een fulltime baan aan. Wel een slecht betaalde baan, zou Jan van den Oever dan zeggen.

Uiteindelijk betekent ontwaken dus niet dat je niet meer hevige pijn voelt, of nooit meer verdrietig bent. Integendeel. Maar als het er mag zijn, dan ebt het vanzelf weg. Zodra ik er al die mentale constructies en verhalen op loslaat, dan blijft het kleven en duurt het heel lang. Vroeger kon het bij mij dus echt lang blijven kleven. Het is al een heerlijk inzicht om in te zien dat je pijn of verdriet niet mentaal kunt oplossen.

Was je vroeger veel bezig de boel mentaal op te lossen?

Enorm! Als iets dan op een bepaalde manier was gelopen, kon ik er nog dagen in zitten over wat ik anders had kunnen doen. Of de ideeën over wat de ander anders had moeten doen. De 'als...dan'-theorie noem ik dat, als ik niet zo en zo had gereageerd, dan... was het niet zo gelopen. Hopeloos en pijnlijk, die theorie.

Die ruis is grotendeels komen te vervallen, ofwel ik zie hem gebeuren, en dat geeft ruimte. Ook mezelf onderuit halen en stom vinden omdat iets niet is gelukt, is bij lange na niet meer

zo sterk als vroeger. Maar ook het besef dat de problemen niet meer zijn dan gedachten. Tel je zegeningen, en dan ben ik echt een rijk mens.

Je maakt je niet meer zo druk als voorheen, het is allemaal wat meer ontspannen.

Ja, je weet toch niet wat het leven gaat doen. De film draait en ik speel mijn rol.

Het is grappig dat hoe briljant ons leven ook is, de mind altijd focust op die twee kleine gaatjes in het hele schilderij en over het hoofd ziet hoe mooi het hele kunstwerk is.

En dan kunnen die twee kleine gaatjes een enorme chaos veroorzaken. Door al die gedachten over wat er allemaal mis is of ontbreekt, vergeet je al het mooie. Vooral als je bent ingezoomd, dan overzie je de dingen niet meer. Dan kunnen mensen wel zeggen dat je kunt kiezen om je weer beter te voelen, maar het is echt geen keuze. 'Ik ga nu uitzoomen' klinkt veelbelovend, maar helaas, het is geen keuze.

Kansloos! Als je bent ingezoomd kun je je gek denken totdat je een ons weegt, maar ingezoomd is ingezoomd. En het is het leven dat beslist wanneer je eruit komt en niet jij als poppetje.

Dan kun je je wel bedenken dat het helpt om met iemand te praten die uitgezoomd is, maar of je dat wel of niet doet is ook geen keuze. Wat ik dan soms wel lastig vind, is dat ik me dan in groepen bevind waarin het inzicht niet aanwezig is. Ik kan prima gewone gesprekken voeren, maar...

Ja, totdat er iets gebeurt! Totdat er een probleem ontstaat. Dat zie ik binnen het bedrijfsleven ook. Er loopt iets in de soep en dan zie je direct allerlei mentale constructies ontstaan bij mensen, waarbij ze zichzelf indekken, schuld afschuiven, smoesjes verzinnen en dingen voor zichzelf recht proberen te praten. Als je die poppenkast doorziet, kan het lastig worden daarin mee te gaan. Je gelooft het gewoon niet meer.

Ik kan er nog wel in mee gaan, maar zie ook de film in zijn geheel. En hoe veel te serieus iedereen zijn rol neemt.

Het ontwaken gaat trouwens wel echt snel bij je.

Blijkbaar heeft het lange tijd toch al ergens gesluierd. Als ik teksten teruglees die ik zo'n tien jaar geleden heb geschreven, dan zijn die stiekem al ontzettend nondualistisch van aard. Het Onze Vader heb ik toen ook 'herschreven' zoals ik dacht dat het bedoeld zou zijn. Dat voelde destijds rebels, maar nu snap ik wel dat ik zinnen als 'het koninkrijk kome' verving voor 'het koninkrijk is hier en nu in mij'.

Juist omdat het dan zo snel gaat, heeft het mijn wereld behoorlijk op z'n kop gezet. En tijdens de lessen op school kon ik mijn mond ook niet houden. Dus daar werd de boel ook behoorlijk opgeschud. Dan had de docent het over de wil die je kon ontwikkelen, hoe je tot bewustere keuzes kon komen. Dan vroeg ik: "Maar waar zit het IKje die iets zou moeten ontwikkelen?" Of ik vertelde hoe het brein werkte, en dat die de keuze allang had gemaakt voordat ik me ervan bewust werd. Nou, dan ontstonden er hele rare gesprekken en onrustig wiebelende billen van klasgenoten. Achteraf gezien had ik het best ietsjes rustiger kunnen benaderen.

Het is heel herkenbaar dat als je dit net hebt doorzien, je het van de daken wilt schreeuwen! Maar iedere keer als je er dan met iemand over begint die er niets mee heeft, dan voel je dat je een gat aan het graven bent, waar je vervolgens zelf in gaat vallen. Dus die fase van Advaita verliefdheid vermengt met een blij IKje dat een nieuw trucje heeft ontdekt, ontaardt nogal eens in grappige situaties. Dan ben jij ook nog eens extravert en communicatief vaardig, dus dan kan ik me voorstellen dat je daar in de klas je mond niet kon houden.

Ja, dan denk je echt van 'sorry, maar mij maak je dit echt niet meer wijs'. Het kwartje viel echt heel radicaal. Ook de materie die ze behandelden tijdens mijn studie, ik kon het echt niet meer aanhoren. Het was niet van 'ach, dit is nog best leuke informatie', ik kón er gewoon niets meer mee. Er was gezien dat het IKje illusoir is en om dan te luisteren naar hoe we dingen kunnen veranderen aan onszelf en allerlei moeilijke dingen moeten doen om terug te keren naar de bron, ik kon er niets meer mee. Er was gezien dat de bron hier en nu is. Ik liep daar met mijn illusoire ziel onder mijn arm.

Het ego doet dan grappige dingen. Toen ik net het licht had gezien, ging ik ook Douwe Tiemersma mailen om hem uit te leggen dat zijn teaching niet klopte. Hij zal wel gedacht hebben van 'ach, daar heb je weer zo'n ventje'. Later heb ik wel daar persoonlijk mijn excuses voor aangeboden. Maar het ego pakt vooral in het begin de non-dualiteit beet als een soort trofee die je dan aan de hele wereld wilt laten zien.

Het is mooi om te zien hoe je door allerlei fasen gaat, nadat het inzicht is gevallen. Van grote arrogantie tot allesomvattende nederigheid.

De voet gaat als het ware wel van het gaspedaal, maar de auto rijdt dan nog een stuk uit voordat hij tot stilstand komt.

Ik zoek daarin nog steeds wel een balans. Soms heb ik een gesprek met iemand die vertelt wat hij allemaal doet en over dat hij zijn succes te danken heeft aan alles wat hij heeft gedaan. Ik kan daar dan niet helemaal goed naar luisteren. Zeker als zo iemand dichtbij staat, stel ik wel de vraag 'wie' het succes dan heeft verkregen. Ik kan niet alleen maar gesprekken voeren waarbij ik de IK-gedachte serieus neem en meega in het sprookje. Als mensen beginnen over dat het leven maakbaar is of dat je leven er nu uitziet door de keuzes die je hebt gemaakt, dan heb ik toch een drive om er wat tegenin te gaan. Of althans, ik laat dan zien hoe het voor mij voelt.

Aan de ene kant hoef je iemand niet te overtuigen, maar je hoeft jezelf ook niet voor de gek te houden.

Ja, dat is het. Als iemand me dan vraagt van 'wat moet ik doen?' Dan antwoord ik toch vanuit de inzichten die ik op dit moment heb.

En uiteindelijk ben jij het niet die spreekt, spreken gebeurt geheel vanzelf. De woorden stromen door je heen. De wijze waarop je als mens in het leven staat, heeft ook automatisch zijn effect op je omgeving. Dat heeft niet eens te maken met de woorden die je spreekt. Maar alles is energie en alles heeft effect op elkaar. Zo kopiëren we onbewust al van alles

door onze spiegelneuronen die afvuren. Alles heeft effect op alles.

En ik zie bij gesprekken echt mijn eigen ego wel, die daar nog regelmatig doorheen schijnt. Zoals bij mijn afstudeergesprek, waarbij de examinerator me niet begreep. Dan hoop ik dat de docenten van de school over een paar jaar toch nog denken van 'goh, die Linda had het eigenlijk al heel snel door'. Maar dat is natuurlijk ego, dat hoopt in de toekomst toch nog die credits te krijgen. De examinerator probeerde ook de credits te pakken door te zeggen van 'ja, dankzij deze opleiding ben je nu waar je bent'.

Deze man heeft die hele opleiding opgezet en zo is er een bepaald geloofstelsel opgebouwd in de loop van dertig jaar. En als daar identificatie mee is, gaat iemand dat echt niet zo maar ter discussie stellen. Dan komt er opeens zo'n meisje even zijn opleiding omzagen. Je sloeg hem wetenschappelijk ook nog eens om zijn oren. Tja, dat stuit wel op verzet.

Ja, dat is wel pijnlijk. Maar goed, hij zit dan net zo vast in zijn waarheid als ik in de mijne. Dat gaat botsen. Daarom is het makkelijker praten als je samen dezelfde waarheid hebt. Wanneer je als IKje een bepaalde waarheid hebt, dan resoneert het en voelt het ook echt als waar. Meer waar dan de ideeën van een ander.

Maar ook nondualiteit is niet waar, het is een vingerwijzing. De waarheid zullen we nooit kennen. Want het oog kan zien, maar kan niet zichzelf zien. Dus we zullen het moeten doen met subjectieve ideeën. Nu is nondualiteit

een idee dat alle andere ideeën overboord gooit, inclusief zichzelf.

Je merkt ook dat als je vanuit je ego hierover praat, dat het sowieso minder aanslaat dan wanneer je het gewoon dichtbij jezelf houdt. Als ik spreek vanuit een bepaalde kwetsbaarheid en vanuit wat het met mij heeft gedaan, ontstaat er bij de ander meer openheid. Dan gaat het ook niet over of het wel of niet de waarheid is, maar over wat het met mij gedaan heeft. Mensen zien ook wel dat ik anders in het leven sta dan voorheen, met veel meer overgave en vertrouwen.

En kijk eens terug naar je leven, naar alle onverwachte wendingen. Je hebt die allemaal niet kunnen voorspellen, het kwam zomaar uit de lucht vallen. Vervolgens zouden we dan richting de toekomst de touwtjes wel in handen hebben? Dat is een raar idee.

Als mensen terugkijken, denken ze wel vaak van ‘omdat ik dat indertijd zo heb gedaan, is het nu zo’.

We proberen de boel achteraf rationeel en logisch te verklaren. Daarbij komt nog eens onze cognitieve dissonantie om de hoek kijken, waarbij we alles dusdanig verklaren dat we zelf als *the good guy* in het verhaal naar voren komen. Als iets is gelukt, trekken we de eer naar ons toe. En bij dingen die in de soep liepen komt onze verhalenmachine wel op de proppen met wat mooie excuses over dat het lag aan anderen of aan de slechte economie.

Maar ik begrijp wel dat als mensen terugkijken en zien dat ze bijvoorbeeld een huis slim en in de juiste tijd hebben

aangekocht, er daarna de gedachte opkomt van 'daarom zit ik er nu zo goed bij'. Maar wat over het hoofd wordt gezien, is dat je nog nooit iets hebt gedaan. Jij hebt niks aangekocht en niks verkocht. Er is helemaal geen JIJ die iets doet, het is gewoon het universum in beweging. Dat inzicht geeft echt zoveel rust.

Toch wil het ego met de eer blijven strijken, zeker als je nog geïdentificeerd bent.

Dat ego wil zichzelf op de borst kloppen en het is ook het ego dat verlichting wil bereiken, want het denkt dan volmaakt gelukkig te kunnen worden. Maar ook al die opleidingen waarin je wordt voorgehouden dat je zoiets zult bereiken als verlichting, zijn een grap. Ik zie mensen van opleiding naar opleiding hoppen, in de hoop ergens iets te bereiken in de toekomst, of een betere, gelukkigere en vooral bewustere versie te worden van zichzelf. Ik heb daar overigens zelf enorm aan meegedaan. Ik denk dat ik een leuke auto heb gespendeerd aan alle spirituele opleidingen en cursussen die ik in mijn leven heb gevolgd, inclusief de uitpuilende boekenkast met alle 'het heft in eigen handen'-zelfhulpboeken. Toen ik ontwaakte uit de droom, was dat ook wel de eerste gedachte, 'heb ik alles toch voor niets gedaan!' Maar goed, nu weet ik ook dat het precies zo moest gaan zoals het is gegaan. En staan al mijn boeken vrolijk te koop op de tweedehands bol.com.

Het is hetzelfde principe van iets kopen in de hoop er gelukkig van te worden. Zolang die IK niet is doorzien, is het maximaal haalbare dat je het gat opvult met van alles om je tijdelijk volledig te voelen. Ram Tzu zegt dan: "Jij moet in dat gat worden gesmeten."

Het idee dat ik iets moet hebben of doen, zodat het me brengt waar ik moet zijn, komt eigenlijk niet meer zo op. Behalve als ik vet ingezoomd ben.

Je bent er al. Je bent AL.

Waar ik redelijk lang mee heb geworsteld, is de dimensie tijd. Dat bleef een moeilijk dingetje. Dat alles in dit moment gebeurt is niet te bevatten. Je bekijkt je levensloop en ik met mijn drieënveertig jaar kijk naar mijn geschiedenis en heb toch het idee dat er zoiets bestaat als een toekomst. Het heeft bij mij nog het langst geduurd voordat ik kon inzien dat alles NU plaatsvindt. Als ik nadenk over toen ik vier jaar was, dan doe ik dat NU. En als ik nadenk over de toekomst, dan doe ik dat nog steeds NU. Maar er heeft zich nog nooit iets in het verleden of in de toekomst afgespeeld.

Tijd is een constructie van het brein.

Toen ik mijn scriptie aan het schrijven was en het erover had met vrienden, kwamen ze met argumenten als 'ja, maar archeologen vinden toch ook van alles in de grond. Dinosaurussen hebben toch ook bestaan?' Dat vond ik dan lastig.

Maar wanneer verschijnt het verhaal over de dinosaurussen? Dat is NU. Er is geen verleden, dat is alleen maar gedachtenstof. Het is alsof je een film op een dvd hebt staan. Alles is er reeds, maar pas als je de dvd afspeelt lijkt het alsof er zoiets bestaat als een tijdslijn van twee uur. Maar het is één schijfje.

Tja, alles verschijnt NU, meer is er niet. Wat overigens ook verdwijnt, zijn de gedachten en oordelen over jezelf over wat je hebt gedaan. Bijvoorbeeld mijn internetgedrag, soms zit ik vanuit een soort verveling de hele avond op mijn mobiel te internetten, Facebooken en te appen. Vroeger had ik daar dan de volgende dag echt een rotgevoel over. Want ik had toch in die tijd veel beter kunnen gaan mediteren, huis poetsen of schrijven aan mijn roman? Nu is gewoon gezien dat er wel erg veel is gespeeld op die telefoon. Ik heb het nooit anders kunnen doen dan dat ik deed, die avond ervoor.

Ik las daar een interessant artikel over. We hebben het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en onze prefrontale cortex. Het reptielenbrein zorgt voor onze gewoonten, het zoogdierenbrein voor onze lusten en de prefrontale cortex weet die eerste twee wat te remmen. Die trapt als het ware op de rem. Nu blijkt dat iedere keer dat er op de rem wordt getrapt, dus iedere keer per dag dat de prefrontale cortex de gewoonten en lusten tempert, die rem als het ware slijt. Dus ons vermogen de boel te temperen wordt gedurende de dag steeds minder. Dit maakt dat je zeker 's avonds minder goed in staat bent om je impulsen te remmen. Daardoor drinken mensen 's avonds het meest en hebben we vaak niet de discipline om op tijd naar bed te gaan. Ook hier hebben we geen enkele keuze in, het is simpelweg de werking van het brein.

Zien dat alles gaat zoals het gaat, is wel de grote ontspanning. In het begin van het ontwaken, komt er nog steeds wel een IKje om de hoek kijken dat roept 'dit is wel erg gemakkelijk' en 'kan ik dan niet gewoon nog érgens een klein beetje sturen of een

beetje schaven?’ Maar dan blijft er nog steeds het IK-idee, het duurt gewoon even voordat die helemaal wordt doorzien.

Het IKje heeft zijn leven lang als het ware het stuur met twee handen vast. Althans, dat denkt het. Wat ik zelf lange tijd heb gehad, is dat ik het stuur wel los wilde laten, maar dat ik het met één hand toch nog vasthield. Want je weet maar nooit! Wat dan nog ontbreekt, is het oer vertrouwen dat het leven jou draagt in plaats van dat jij als wezentje het leven kunt sturen. Je denkt stiekem toch dat als jij het stuur loslaat, dat alles in je leven mis zal lopen. Niet beseffende dat je het stuur nog nooit vast hebt gehad! Als dat besef dan eenmaal integreert is het van ‘wow, alles manifesteert zich geheel spontaan en vanzelf.’ En dan zie je dat ook het maken van plannen gewoon gebeurt, dat eten kopen gewoon gebeurt en dat je hypotheek aflossen gewoon gebeurt. Maar niet door jou als ogenschijnlijk afgescheiden wezentje, maar door het leven zelf.

Een vriendin van me is al langer gescheiden en heeft drie kinderen en een niet te hoog salaris. Plus een ex-man die hierin niet ondersteunt. Ze heeft een dubbele baan om überhaupt rond te kunnen komen en zit nu in een fikse burn-out door de combinatie van drie kinderen opvoeden en rennen tussen twee banen. Maar minder werken gaat nu eenmaal niet. Dan zie ik haar enorm worstelen met wat ze moet doen.

Dan herken ik als geen ander dat je in een moeilijke situatie kan zitten waarin heel sterk het gevoel heerst dat er een belangrijke en goede keuze gemaakt moet worden. Dat de twijfel je zo overmant. Het gevoel dat, als je nu niet goed handelt, het simpelweg niet goed komt. Want als ze minder gaat werken, komt ze niet rond en als ze zo doorgaat dan stort

ze straks volledig in. Dus dan is het IKje in de grootste paniek, volkomen begrijpelijk!

In haar beleving moet ze een keuze maken, en probeer ik haar het vertrouwen te geven dat de keuze zich als vanzelf aan gaat dienen. Bizar hè, hoe levensecht het voelt dat je zelf het stuur in handen hebt en belangrijke keuzes moet maken.

Het brein schotelt ons die ervaring inderdaad voor, ja. Het is een mooie goocheltruc. Zelfs de twijfel vooraf aan de beslissing vindt simpelweg plaats, maar creëert daarmee wel nog sterker het idee dat het uiteindelijk jouw keuze is.

Als iemand uiteindelijk echt ervaart dat het vanzelf gebeurt, dan kan de paniek komen te vervallen. De situatie waarin je verkeert hoeft, zoals bij mijn vriendin, dan nog steeds niet leuk te zijn, maar het verzet ertegen valt weg. Evenals het idee dat jij het in goede banen moet leiden.

De mooiste symboliek vind ik het rijden in zo'n autootje in een pretpark, zo'n wagentje dat aan een rail vastzit en als vanzelf het parcours volgt. Als kind heb je dan echt het idee dat jij zelf stuurt, terwijl die auto gewoon zijn weg vervolgt. Het geeft je de illusie dat jij gas geeft en de bochten maakt, wat de rit heel spannend maakt. Want stel je voor dat je de bocht uitvliegt! Als eenmaal is ingezien dat die auto gewoon zijn weg vervolgt, kun je ontspannen genieten van het ritje. Met losse handen, hoe geweldig. Het gaat allemaal vanzelf!