

Een mospunt compassie. Een landelijk congres over hulp na zelfbeschadiging.

2 nov 2004. De Meervaart Amsterdam

De spirituele dimensie.

Toespraak gehouden door *Toon van Buren*, rk pastor van de Willem Arntsz Hoeve en Dennendal te Den Dolder van 1969 – 2001.

Een zoektocht naar de spirituele dimensie van de mens. Via het spirituele kunnen we contact maken met het ongeschonden deel van de ander. Verwaarlozing van deze dimensie in het psychiatrisch bedrijf, stapelt onnodig onbewuste angst van de hulpverlener op bewuste angst van de patiënt.

Ik wil met u praten over de geest, de spiritus. Want *via dat spirituele kunnen we contact maken met het ongeschonden deel van de ander*, zoals in de toelichting op mijn lezing, in het programmabladd werd gesteld.

Om onze aandacht te bepalen: de geest, het spirituele bevond zich in de film *Onderhuids*, die wij zojuist zagen, zij het nog verborgen. Dat bombardement van emoties, van tragiek, van onmacht, van meningen, standpunten, belangen, strijd, we raakten er onder bedolven. En daar bovenuit werden we geraakt door Alles!! Terwijl iedereen in zijn eigen visie, gedachtegang zat, deed, voelde – zijn wij tegelijkertijd allemaal geraakt door alles! Door de hoofdpersonen, de ervaringsdeskundigen Kie en Anne - en al wat er gebeurde en niet-gebeurde. De betrokkenheid, de ontroering, en het ONGELOOFLIJKE: dat Kie en Anne gewoon hier bij ons zijn en dit alles hebben overleefd! De emotie en ontroering: als een mens dit alles kan overleven, dan is er hoop - voor iedereen! Daardoor tilt de film ons boven alle hokjes en gelijkhebbertij uit, en plaatst ons boven ons zelf uit in één solidariteit: het lijden van Kie is dat van ieder van ons en ten bate van ieder van ons. De indrukwekkende film van Szabinka inspireert: zend geest uit. Je kunt er door begeesterd worden, ook al weet je niet hoe.

Dat je met geest kunt werken, dus niet enkel er door geraakt worden, maar dat je actief met die geest kunt werken: daar wil ik het over hebben.

Mijn zoektocht naar het spirituele, zowel van psychiatrisch patiënten als van eenieder van ons, is indertijd begonnen in Afrika. Van 1967 tot 1968 heb ik een jaar lang gewoond bij de Bawòng stam in de binnenlanden van de Republiek Congo. Ik was staflid van het grootseminarie van de paters Oblaten van Maria (bekend om hun missiewerk onder de Eskimo's), en bezig me te specialiseren in de filosofie van de schriftloze volkeren. Ik had eerst een jaar lang het handwerk van een missionaris gedaan, terwijl ik me intussen de voertaal Kikongo eigen maakte. In Congo zijn vierhonderd stamtalen en vier voertalen: een soort bantoe-esperanto. Toen ik me daarom in sept '67 bij de Bawòng meldde, om daar mijn antropologisch onderzoek te doen, had ik geen tolk nodig: alle mannen spreken naast de stamtaal de voertaal, terwijl de vrouwen daarentegen jammer genoeg opgesloten zitten in hun stamtaal.

Wat mij bij de Bawòng trof en wat ik later tot mijn grote verrassing terugvond op de Willem Arntsz Hoeve, was de ontdekking dat er kennelijk mensen zijn die (ook) leven in een tweede werkelijkheid, een onzichtbare, eeuwige werkelijkheid die ons omgeeft. Bij de Bawòng trof ik mensen aan die in een perfecte psychische gezondheid verkeerden, maar die zich toch moeiteloos in die andere bewustzijnsdimensie konden begeven, en weer terug. Het bestaan van die spirituele werkelijkheid, waarin tijd en ruimte waren samengevloeid tot één actueel Hier en Nu, was voor hen zo reëel, dat zij zich niet konden voorstellen dat iemand daar ook maar twijfels over zou kunnen hebben. Zij wisten wel dat de paters daar zo hun reserves over hadden – om het maar diplomatiek te zeggen. Toen zij mij later – nadat ze me helemaal waren gaan vertrouwen en mij als een soort erelid van de stam hadden geaccepteerd - op de man af

vroegen of ik geloofde dat geesten invloed hadden op ons dagelijks bestaan en ik, de vraag wat omzeilend om het partijstandpunt van de paters niet zo maar af te vallen, antwoordde dat ik meende van niet: concludeerden zij: Zie je wel, Mantoine, zo noemden ze mij, zegt het ook. Hij zegt wel van niet, maar hij komt van zo ver en weet zo veel, dat hij zeker ook wel weet dat het zo is. Zegt hij daarom nee, dan heeft hij daar beslist een geheime reden voor, maar niet omdat het niet zo zou zijn. Mijn neen was dus een ja.

Om hen recht te doen, moeten wij ons geesten niet voorstellen als spoken. Iedere mens heeft een geest, zoals hij een lichaam heeft. Gebeurt er iets schandaligs in Zuid-Afrika, dan kan mij dat persoonlijk treffen. Niet in mijn lichaam, maar in mijn geest. Iets van mij is daar aanwezig – in Irak, in Tsjetjenië, in waar ook maar. Een mens is een ‘uitstaande’, is ex-istentieel, is een Da-sein. Is niet slechts een nummer tussen al die anderen, maar staat tegenover heel de werkelijkheid. En zit niet, zoals deze lezer, in zichzelf opgesloten. Wat de Bawòng nu konden, sommigen van hen althans, was hun zwaartepunt naar believen verleggen van hun lichaam naar hun geest: en aanwezig zijn, daar waar zij maar wilden en daar/ginds/overall invloed uit oefenen, ten goede of ten kwade..

Was men er niet zeker van of dit inderdaad gebeurd was: een kind was ziek geworden en nu kon het wel eens zijn dat de boze geest van die wraakzuchtige overbuurman daar mee te maken had; of, in een ander geval: iemand was zijn bijl kwijt, en waar was dat ding nu, dan raadpleegde men de expert: de waarzegger/medicijnman. En die stuurde dan zijn geest uit om poolshoogte te nemen. Maar het speelde ook - en dat vond ik toch wel heel opwindend - in geval van dromen. Men stelde dat iemand in de geest zich kon begeven in de droom van een ander. Dus niet zoals wij aannemen: de dromer droomt van iemand en deze laatste weet van niets. Al kenden zij uiteraard ook dat fenomeen: de gewone droom. Maar er waren grote dromen en als iemand daar in verscheen dan kon dat ernstige gevolgen hebben ten goede of ten kwade. Als antropoloog hoefde ik de zaak enkel maar te noteren - en ik heb het herhaaldelijk gedaan: die en die wordt er van beschuldigd in de droom van een ander te zijn verschenen. Een ernstig geval van huisvredebeuk, waard om een officiële aanklacht in te dienen bij de rechters. Ik rilde (en met mij de paters van het partijstandpunt) van het idee: het zal je maar over komen dat je beschuldigd wordt. Om nu uit te maken of het waar was of niet, haalden zij er de waarzegger/medicijnman bij. Nadat deze in de geest geverifiëerd had hoe het zat, velden de rechters al naar gelang hun vonnis.

Wat mij betreft: ik was erg onder de indruk. Even als van hun andere opvattingen, speciaal die welke mij betroffen. Ik had dan wel heel wetenschappelijk naar hen zitten staren - zoals wij, hulpverleners plegen te doen bij patiënten - maar me er niet echt rekenschap van gegeven dat de Bawòng (en de patiënten) terugstaarden. En daar zagen zij dat ik een uit een vorig leven teruggekeerd stamhoofd was, een soort afasie-man die zijn eigen taal weer probeerde te leren, dat er van mij als van een echt stamhoofd invloed uitging op mensen en dieren en planten en dat als iemand zijn geest op pad kon sturen, ik dat wel was.

Weer in Nederland teruggekomen zat ik met een dilemma: ik kon wel in een doctoraal scriptie voor de universiteit van Nijmegen, laten zien wat ik bij de Bawòng had gezien: zij zeggen zus en zo. Maar ik had het gevoel dat de Bawòng over mijn schouder meekeken, en daar zouden zij dan gezien hebben dat ik vanuit een westers standpunt al hun opvattingen weliswaar weergaf, maar absoluut niet deelde. In Nijmegen beweren dat ik dat wel deed, zou andere ogen hebben doen knippen. Uiteindelijk hoefde ik mijn dilemma helemaal niet op te lossen. Ons grootseminarie was inmiddels gefuseerd met de universiteit van Utrecht, er waren daarom docenten te veel en aan nieuwe was geen behoefte. Een voorbereidingstijd van veertien jaar, na mijn gymnasium, op een filosofiecarrière die nooit kwam, was opeens afgelopen. Aan nog een doctoraal scriptie was geen behoefte meer. In 1969 ging ik als pastor werken op de Willem Arntsz Hoeve en in Dennendal.

Tot mijn verbazing bleek er tussen de spirituele wereld van de Bawòng en de wereld van de patiënten veel minder verschil dan ik aanvankelijk had gedacht. Ook zij tuurden in een andere richting dan waar de ‘gezonde’, westerse mens op af koerst. Zieners en vrezers in onbekende – en naar ik aannam - spirituele verten, werd hen bij terugkomst verteld dat zij nergens waren geweest. Dat was toch wel erg veel leed, om niets, zo kwam het mijn intussen sterk sjamanistisch gekleurde wereldbeeld voor.

Mijn vraag was voortaan: waar is iemand met zijn aandacht, als hij niet hier is? Hoe ziet de werkelijkheid er uit voor iemand die gegrepen is door een van de vier ‘angstbronnen’ van de psychiatrie: de manie, de depressie, de hysterie en de dwangneurose: de vier grote psychiatrische ziektebeelden. Wat is er te zien, vertekend, dat wel, maar toch echt te zien, vanuit die vier gezichtshoeken? Wat zien zij wat wij niet zien?

Om daar achter te komen kun je eindeloos met de patiënten in contact treden. En dat deed ik. Als pastor was luisteren namelijk een van de voornaamste zaken van mijn takenpakket. Als je lang genoeg luistert naar een depressief of een manisch iemand, ga je vanzelf mee de diepte of de hoogte in - en begin je enigszins te voelen hoe de werkelijkheid er dan uit ziet. Zorg vervolgens dat je weer in evenwicht bent en begin dan opnieuw. Want het is niet de bedoeling dat je, net als zij, in het ravijn valt, maar dat je behoedzaam leert in dat ravijn af te dalen om er even behoedzaam weer uit te klimmen. Tegelijkertijd komt het er dan op aan te beseffen, dat je de leerling bent van de ervaringsdeskundige. Juist omdat deze geen voorzorgsmaatregelen heeft getroffen/heeft kunnen treffen voor een behouden terugkeer - heeft hij zich veel en veel verder gewaagd, dan de professional die zich veilig in het hier en nu verschanst heeft.

Maar afgezien van je zo door patiënten te laten voortduwen op zoek naar dat grotere weten, kun je ook actief die zoektocht inslaan. Vraag: wat gebeurt er als je je adem inhoudt?? Dan begint alles in je te verschuiven. Op gelijke wijze kun je je afvragen: wat gebeurt er als je je verstand in houdt?? Dat doe je namelijk als je gaat mediteren. Stop the mind is daar de grote kreet. Stop je verstand. Dat hoef je tegen de verstandelijk gehandicapten niet te zeggen. En ook niet tegen de dementen (zij-die-zijn-zonder ‘mens’ = mind = verstand). Verstandelijk gehandicapten zijn geen kinderen, evenmin als dementerenden, maar wat gebeurt er, wat zien zij, terwijl hun verstand op zo’n laag pitje staat?

Het denken, ons verstand gebruiken, slurpt energie en aandacht. Daarom lukt dat ook veel minder als we moe zijn, of juist hebben gegeten. Verminder je dat denken, dat voortdurende geredeneer in je hoofd, dan gebeuren er twee dingen: je aandacht, je bewustzijn gaat omhoog en de energieën in je lichaam gaan anders lopen. Voor wie gewend is om in categorieën als de cakra’s te denken: ons verstand zit ter hoogte van het keel-cakra: daar waar onze woorden naar buiten komen. Daarboven, in de hogere cakra’s zit je intuïtie en het hogere bewustzijn, en daar onder zitten je gevoelens en je energieën. Je aandacht gaat dus omhoog of omlaag, als je de kraan van het verstand wat dichtdraait. Je gaat uit je bol, of je raakt in de put, zoals wij dat gewoonlijk noemen.

Toen ik ruim vier jaar op de Hoeve werkzaam was geweest, begon ik heel systematisch te mediteren: op je adem letten en proberen je niet te laten mee sleuren door de eindeloze gedachtestroom. Na een paar maanden stug volhouden, stak ik opeens met mijn hoofd in een wolk van invallen. Ik bevond me in een bewustzijnslaag boven de gedachten, waarin ik ‘wist’. Aha-erlebnis van begin tot einde. En na een half jaar had ik daar in diezelfde bewustzijnslaag mijn droomvisioen-ontmoeting. Stamhoofd Jokomakari en zijn vrouw Butuk van de stam van de Bawòng bij wie ik zes jaar eerder veldwerk had gedaan, op bezoek bij Mantoine in Odijk. Ik lag in bed, half wakker, half dromend toen ik hen zag daar vlak bij de lampekap boven ons bed. Zij waren daar, en ik kon me moeiteloos bij hen voegen en met hen in gesprek gaan. En van bovenaf kon ik mijn vrouw in bed zien liggen om even later zelf ook weer daar te liggen -

en dan was ik weer terug bij mijn visite. Het heeft uren geduurd. En het had een geweldig effect op me: hadden de Bawòng toch gelijk, je kon in iemands droom treden. Ik was zo onder de indruk dat ik opeens bereid was al hun andere stellingen ook maar te aanvaarden: een teruggekeerd stamhoofd die zich zijn stamtaal weer probeerde te herinneren, invloed op mensen en dieren. Bij het opstaan was ik nog zo bevangen van het gebeurde dat ik bedacht dat ik - als ik half wakker, half dromend de stamtaal urenlang had gesproken (want mevrouw Butuk had ook duidelijk aan het gesprek deelgenomen) dan moest ik dat klaar wakker, als oud stamhoofd notabene, toch ook kunnen. Ik besepte best dat dat niet geheel logisch was: in een droom kun je tenslotte zelfs nog vloeiend met een doofstomme chinees praten, maar zo voelde het aan. Mijn verbazing nam nog toe, toen dat inderdaad het geval bleek te zijn. Klaar wakker ging de droom gewoon door. Ik had jaren eerder eindeloos op de stamtaal geoefend - een toontaal - maar was er bij lange na niet in geslaagd het enigszins behoorlijk te spreken. Nu bleek iets in mij veel beter opgelet te hebben dan mijn bewuste ik. En ik kon nu dat 'iets', zeg mijn diepere zelf, ofwel mijn ziel raadplegen: ik hoefde daarvoor slechts mijn gedachten stil te zetten, een vraag te stellen en dan kwam vanzelf het antwoord. Dat gedachten-stilzetten was als het openschuiven van een glazen koepel boven of in mijn hoofd. En in de wijde ruimte daarboven was alles bekend, was alles aanwezig: daar luisterde ik nog steeds - toen en nu vielen samen - naar de Bawòng. En nu hoorde ik het zo dat ik het begreep. In de volgende zes weken, dat de droom als een deken om me heen bleef hangen, noemde ik het het dubbelepunt systeem. Ik tikte een mij nog onbekend bawòngwoord op de typemachine, zette een dubbele punt en wachtte vol vertrouwen op het antwoord, dat als een cadeautje zomaar te voorschijn kwam. Het werkte heel gedisciplineerd: als ik naar de Hoeve moest om te werken, was alles gewoon, zodra ik een kwartier vrij had, schoof ik de koepel open en het was er weer. Het was het gewone denken dat de grens vormde tussen de werkelijkheid van alle dag, van het dagbewustzijn, en die grotere werkelijkheid waar tijd en ruimte geen rol meer speelden.

Ik vertel u mijn ervaring, omdat wij op zoek zijn naar wat iemand ziet die niet denkt... Na een paar weken schrijven, ging ik met mijn spectaculaire bevindingen naar Nijmegen: toch maar even die doctoraalscriptie afmaken, nu alle antwoorden op alle vragen voor het oprapen lagen. Daar stelde men echter: er is hier nog nooit een stamhoofd afgestudeerd - en dat zal nu ook niet gebeuren. Het was een dreun - die echter niet opwoog tegen mijn vreugde: ik had werkelijk iets ontdekt. Maar ik realiseerde me met een huivering: dit is het wat patiënten overkomt, als zij in onbekende verten van de geest hun ervaringen hebben, daar in grote nood verslag van willen doen en dan zo'n onbarmhartige dreun te incasseren krijgen. Jarenlang heb ik - vooral in oosterse literatuur - gezocht naar mensen die dit beslist toch ook mee gemaakt moesten hebben. En die waren er. Zo ontdekte ik dat mijn ervaring een al duizenden jaren oude naam heeft: advaita (vedanta): de staat van niet-twee. Dat was wat ik ervaren had: ik was dat allemaal zelf, daarboven. En, zo wist men in het Oosten, zo'n ervaring is nog pas het begin van bewustwording: je weet dan wel wat je denkt en ervaart, maar je weet nog niet wat anderen denken en ervaren. Ik mediteerde daarom dapper verder. Uiteindelijk heb ik er een boek over geschreven: *Laat de Boomstam maar liggen*, 1990, uitverkocht overigens.

Het andere wat de meditatie ook teweeg bracht, doordat de aandacht zich noodgedwongen verplaatste naar beneden en naar binnen de adem volgend, was dat de energieën verschoven. Ten opzichte van ons lichaam verkeren wij in een dubbele positie. Wij zitten er in en hangen er buiten. Kijk maar naar beneden naar je eigen lichaam: je kijkt van buiten af naar iets waar jezelf inzit..Dit halfslachtige gaat veranderen als je je aandacht naar binnen richt: als je je als het ware helemaal in de ton van je lichaam laat zakken. Je vitale energieën beginnen zich te concentreren, en de materiële energieën van hun kant verzamelen zich zodat het lichaam stijver wordt, en als je lang genoeg door gaat (het proces gaat heel langzaam, dus u riskeert niets als u het eens probeert) wordt het katatoon. De energie die je voelt en waardoor je

lichaam onder druk komt te staan, noemde ik stiltekracht: omdat het optrad zodra ik stiller werd. Elders wordt het prana genoemd, ofwel Ki. Zodra je ophoudt met mediteren past die energie zich weer aan aan het geroezemoes van je denkende hoofd en verdwijnt: wij voelen ons goed als we niets voelen! Voordeel van die opgevoerde stilte-energie is, is dat het in dezelfde mate als het naar binnen gaat, harder naar buiten uitstraalt - en daar zit het geheim: net zover als je maar wilt. Net zover namelijk als wij onze gedachten en gevoelens kunnen sturen. Al mediterend neemt je uitstraling, je geestelijke kracht, je charisma toe: en patiënten blijken er, zo was mijn ervaring, extra gevoelig voor te zijn.

Ik zit, jarenlang al mediterend, in de kapel, in stilte, als Harrie, een notoire klierenburger van Dennendal binnen loopt. Hij is gewoon om 'Is het vandaag zondag?' te vragen met zijn keiharde stem, iedereen en alles storend. Hij weet dat het werkt, dus waarom zou hij het anders doen. Maar nu ziet hij mij zitten, merkt dat er wat aan de hand is, opent zijn mond, zegt toch maar niks, komt naast me zitten, buigt zich naar me toe alsof hij het niet kan geloven, doet dat nog eens – ik voel zijn adem in mijn oor - en uiteindelijk gaat hij weg: hij heeft niets gezegd. Ik moest me echt blijven concentreren (en niet in de lach schieten): zodra ik mijn gewone gedachtenstroom zou laten vloeien, zou hij het onmiddellijk merken en vragen of het zondag was. Ik ben in mijn nopjes: hij heeft mijn uitstralende energie opgemerkt en de huid van mijn lichaam ervaren als een glazen wand om mij heen, waar hij niet doorheen kon. Ik zit mij niet zomaar wat te verbeelden. Voor hem was het een glazen wand, voor mij was het een luxaflex waardoor heen ik die vitale kracht naar believen op de wereld kan loslaten.

Dan belt op zekere dag dr Tijn Huygen, die toen nog afdelingspsychiater was op de Willem Arntsz Hoeve – dezelfde die u zo juist in de film die mooie analyses en observaties hebt zien geven. Nicole is in alle staten. Ze is volkomen destructief. Men heeft alles geprobeerd, maar wat nu verder nog? Ze zijn bang dat ze zich zal suïcideren. Tijn vraagt of ik nog een 'brainwave' heb. Ik stel voor dat ik plompverloren naar haar toe zal gaan en ik denk daarbij aan Leontine, met wie ik jarenlang zomaar dwars door alle psychotische argwaan een open contact kon bewaren. Lukt het niet, dan krijg ik ook de bandjir over me heen, maar daar is uiteindelijk niet veel mee verloren. Tijn is accoord en zegt dat hij niet naar huis zal gaan eer hij me gesproken heeft.

Als ik op de half open isoleercel-deur klop en Nicole groet, zie ik haar zitten op haar hurken, met het gezicht naar de achtermuur, rechts in de hoek. Haar blote armen lichten wit op van al de snijwonden, als afgekloven wilgentenen. Bij het horen van mijn stem draait ze zich ineens om, geeft een gil en schreeuwt: 'Ik wil alleen zijn. Ik weet niet wat ik moet doen! Ga weg, ik ben zo bang!'

Ik zei: 'Ik reageer niet op je angst.'

We bleven een poos doodstil. Ik voelde de stiltekracht in me, als een holle buis, die van mijn hoofd tot mijn bekken reikte. Ik concentreerde me enkel maar daar op. Vaag had ik het gevoel dat ik de energie om me heen kon zien - als een blauwig waas - terwijl ik dacht: als het haar helemaal omgeeft dan zit het goed.

Nog weer later zei ze op een heel gewone toon, dat ze wilde gaan liggen. Daarop verliet ik haar met de belofte dokter Tijn te waarschuwen.

Ik was denk ik twintig minuten bij haar. Ik voelde in mij, in mijn bekken, een heel diepe warme kracht en een vreugde: ik kan iets doen door niet-te-doen, ik kan doen door niet-te-doen, als alle doen verder onmogelijk is geworden. Ik had eindeloos kunnen blijven staan, maar ik dacht dat ze haar portie wel gehad had. Ik liep weg in de overtuiging dat er een mogelijkheid is om daar diep in die innerlijke ruimte iemand te ontmoeten, waar die nog ongekwetst en zelfs onkwetsbaar is. Tijn vertelde twee dagen later dat volgens Nicole ik de enige geweest was die haar op de juiste manier had weten te helpen, want ik had haar 'haar angst gelaten'.

Dat was goed om te horen, maar toch bleef ik met de vraag zitten, steeds dezelfde vraag dus: werd zij gewoon moe, of was haar kracht in geen enkele zin opgewassen tegen die innerlijke kracht in mij, zodat ik haar in een soort rust duwde of trok.

Op deze wijze en met deze vraag ben ik twintig jaar doorgegaan: 'het' werkte - bij vlagen deed het patiënten bijzonder goed: "Als ik bij u zit voel ik me beter" - maar het was toch maar in het wilde weg mensen het goede toe wensen.

Toen kreeg ik uit onverwachte hoek hulp. Het begon met een geweldig meningsverschil met mijn collega, dominee Hanna, met wie ik al acht jaar had samengewerkt. Het betrof de oecumene, een zaak die zowel mij als haar zeer ter harte ging. Kort en goed: ik maak me ontstellend boos, wil van geen mits of maar meer weten. In feite ga ik compleet over de rooie, met dit verschil dat ik tegelijkertijd volkomen rustig ben: alle gevoelens razen tegelijk door me heen: boosheid, angst, verdriet, zelfs vreugde om het feit dat ik me zo nu eens helemaal laat gaan. Ik vermoed dat het te maken heeft met mijn meditatie-proces, wil geen gesprek nog hebben, zolang die innerlijke storm voortduurt. Als ik na een week collega Hanna spreek zijn we in een paar minuten uitgepraat: de storm heeft alle misverstanden en wrevel klaarblijkelijk weggevaagd. Er voor in de plaats is een wonderlijke harmonie gekomen: de Ki van mij en de Ki van haar maakten contact - alsof onze voorwanden waren weggeslagen. Was mijn Ki altijd een neutrale kracht geweest, nu opeens, door de ontmoeting met haar was het een vreugdevolle, erotische, bijna orgastische krachtstroom die tussen ons heen en weer golfde. Het werkte heel weldadig: na een ongelukkige vergadering voelden we ons wat gedepriemd, wat zomaar ongedaan gemaakt kon worden door niet-te-denken, de Ki in te schakelen en de vreugde door eens heen te voelen stromen. Alle emotionele blauwe plekken opslag uitgedeukt. Het was wonderlijk en tegelijkertijd ook heel komiek: zaten we samen op een terras tussen allerlei mensen - dan hoefden we maar even stil te worden en we hadden op afstand gemeenschap. Het werkte ook dit keer weer even gedisciplineerd als voorheen (en nu nog) die koepel boven de gedachten: zodra we aan iets anders dachten was het weg. Gedachten vormen werkelijk een raster om ons heen, die ons afsluit van die innerlijke, vitale stroom. En die vrije energie, die je dus zomaar kunt uitsturen, bleek echte energie, geen verbeelding. Als we recht tegenover elkaar zaten, werkte het beter als wanneer je naast elkaar zat. Zat je met je benen over elkaar gevouwen, dan belemmerde dat enigszins de vrije stroom: benen naast elkaar, voeten op de grond was het beste. Het was een stroom die van niemand was - dat was duidelijk. En ging daarom, heel verbazingwekkend toch, niet gepaard met begeerte: wat van iedereen is hoef je niet te begeren. Het was de ontdekking van peilloze vriendschap, niet van een verliefdheid die je er toe aanzet om exclusief te worden en anderen buiten te sluiten. Het was in tegendeel een weten dat alles inclusief was: iedereen mocht mee doen. Door heel de mensheid stroomt het: maar zolang iemand nog opgesloten zit in zijn ego, verkeert hij in de mening datgene wat in hem stroomt bij een ander te moeten veroveren.

Uiteindelijk bleek ook deze energiestroom, hoe bonafide zij ook mocht zijn, niet voldoende. Zij beïnvloedde, rechtstreeks van binnenuit de gevoelstroom van de ander, raakte, zoals ik al eerder stelde, het ongeschonden deel van de ander, en was zo tot grote steun. Maar zij reikte niet tot in de fysieke onderlaag, iets wat uiteindelijk nodig is voor de oplossing van de problemen waar wij vandaag over spreken. Voor de problemen van mensen die zichzelf beschadigen, omdat zij zo diep weggekropen zitten/weggedrukt/ weggejaagd in hun lichaam dat ze volkomen gevoelloos zijn geworden, althans partiël. De spanning kan daarbij zo hoog oplopen dat zij vrezende zullen ontploffen. Enkel puur fysiek geweld schijnt dan nog een oplossing te kunnen geven. Het zijn de problemen van mensen, van vrouwen die over eht algemeen onvoorstelbaar sterk blijken te zijn, en juist vanwege die kracht zoveel negativiteit hebben uitgehouden dat zij de grens van leven en dood zijn over gegaan. 'En toen ben ik gestorven' verklaart Kie in de film - en dat is niet overdreven. Ik heb het herhaaldelijk patiënten horen zeggen. Ons lichaam bestaat uit vitale en louter fysieke krachten, dode

krachten dus, en zelf-beschadigers zijn, tot hun afgrijzen, half bewust, half onbewust op de grens van die twee gestuit.

Als een medicijnman van de Bawong (dus toch?) heb ik mijn geest uitgestuurd om poolshoogte te gaan nemen. En dat ging zo. In de zomer/herfst van 2002 had ik besloten om – nu ik met pensioen was - eens echt te gaan mediteren. Op zijn Japans, uren achter elkaar, dagen achter elkaar. Ik had daarvoor mijn intrek genomen bij collega en vriend Marcel, die als dominee alleen woont in zijn pastorie, en een intiem klein kerkje beheert, waar buiten de zondagsdienst bijna niemand ooit komt. Na enkele dagen van vroeg tot laat in de kerk te hebben gemediteerd, wil ik laat in de zondagmiddag na een meditatie van ruim anderhalf uur, op de pastorie thee gaan drinken, als ik merk dat het rechteronderbeen – ik mediteer altijd met blote voeten - wel bijzonder diep in slaap is. Het ziet er bijna doods uit, het lijkt wel van ivoor. Ik til het daarom vanuit de lotushouding – het been heeft boven gelegen - voorzichtig op en wil het even voorzichtig op de grond zetten. Wat niet lukt, omdat daar tot mijn verbazing een (onzichtbare) hoeveelheid energie blijkt te liggen wel zo groot als een voetbal, die mijn voet tegenhoudt. Ik voel me heel gerust en heel content: tijdens de meditatie, ‘dieper dan ooit’, heeft de stiltekracht, ‘sterker dan ooit’, zich ‘meer dan ooit’ van het been losgemaakt en ligt daar nu op de grond. Maar ik wil toch thee gaan drinken, en duw de voet daarom wat steviger omlaag, waarop er iets zeer merkwaardigs gebeurt. Mijn voet, en ik die daaraan vastzit, wordt met kracht omhoog geduwd. Het is alsof ik op de kop van een grote herdershond ben gestapt, die dat niet leuk vindt en daarom plotseling is opgestaan. Ik probeer nog met mijn handen het been om laag te drukken, maar daar is geen beginnen aan. Alsof ik een robuuste hond met een lege broekspijp omlaag wil duwen. De hond, met mijn voet op zijn kop, komt zeker een meter omhoog, zodat ik van mijn mat word opgetild en tegelijkertijd begin te vallen, omdat het linkerbeen nog steeds op de mat had gelegen en nu wat hulpeloos omlaag bungelt. Om mijn val te breken grijp ik met mijn linkerhand naar een paar stoelen die vlak langs de mat staan, maak een kwartslag naar links en kom op mijn rug op de zitting van de stoelen terecht. Door de val is klaarblijkelijk alle energie weer terug in mijn rechterbeen gevloeid, want ik kan gewoon opkrabbelen. Aan de thee vertel ik Marcel hoe ik gevaren ben. ‘Had je niet veel beter met twee voeten op die hond kunnen stappen? Dan had je niet zo’n rare duikeling gemaakt’ is zijn commentaar. Maar ik meen dat het om te beginnen voor een leerling-tovenaar zo toch ook al heel aardig is geweest.

In de maanden daarna speelde de vraag herhaaldelijk door mijn hoofd: hoe ver zou die hond mij eigenlijk hebben willen wegdragen, als ik niet zo onhandig gevallen was. Magische honden zien, zoals bekend, niet tegen afstanden op. Het was pas begin januari 2003 dat ik besepte: er was helemaal geen hond. Het was mijn eigen been, het been, bestaand uit louter vitale kracht, geestkracht, dat zich van mijn gewone, fysieke lichaam had losgemaakt. En toen ik echt besloot om op te staan en te gaan theedrinken, had dat been gehoorzaamd, zoals benen altijd gehoorzamen. Omdat echter mijn gewone been als een lege broekspijp er dood omheen had gehangen, was dat meegesleurd. Het ‘magisch’ been was gaan staan - en dat was al. Ik was in mijn nopjes. Het had dan wel ruim drie maanden geduurd eer ik door had wat het betekende, terwijl het zich toch in mijn eigen lichaam en geest had afgespeeld, maar nu wist ik het. In een zoektocht naar de spirituele dimensie die meer dan tientallen jaren had geduurd, had ik uiteindelijk van binnenuit, vanuit de geest zoveel stiltekracht verzameld, zoveel Ki, dat deze echt in de zichtbare, fysieke werkelijkheid kon interveniëren. Ik had een ‘been’ om op te gaan staan¹.

Ik besluit mijn verhaal niet met goede raad, niet met tips voor een therapie, maar ik vertrouw u mijn ervaringen toe opdat het u moge helpen beter en met meer begrip te luisteren naar wat

¹ Wie meer over deze zoektocht wil weten: in september 2003 heb ik bij Sigma het boek gepubliceerd: Molokai. Een overlevingstocht in het land van mystiek en psychiatrie aan de hand van Zen. Pag 421. 24,50 euro.

de ervaringsdeskundigen u in hun nood toevertrouwen. Zij spreken meer waarheid, dan zij zelf beseffen.