



## **Acceptatie**

### **Over het toelaten en aanvaarden van de realiteit**

#### *Voorwoord*

*Na het schrijven van dit artikel heb ik getwijfeld om het op mijn site te zetten. Niet eerder heb ik me op papier zo kwetsbaar uitgelaten en zo open opgesteld. Ik heb het artikel en de vraag voorgelegd aan twee lieve vrienden/collega's. Zij zeiden me het vooral wél te doen. Hun woorden: 'Jij bent altijd zo waarachtig en dit artikel geeft zoveel waarachtigheid weer dat je het moet doen. Het toont jouw menselijkheid en kwetsbaarheid als mens, schrijver en professional. Het laat zien dat niemand ontkomt aan het leven zoals het gaat, zelfs een goede coach of therapeut niet en dat er onder je eigen dak iets kan gebeuren dat je niet ziet. Maar ook dat je met dat alles aanwezig wilt zijn en durft te zijn in de aanwezigheid van een ander, ongeacht wat er in dat JIJ gaande is in het moment. Je bent hier precies waartoe je iedereen altijd uitnodigt: de oprechte, transparante en nietsontziende onderzoeker zijn.' Dank jullie wel Ruud en Henny, het artikel staat nu op mijn site.*

#### **Aanleiding**

Toen ik op een winterachtige maandagavond thuis kwam, kon ik niet vermoeden dat mijn hele leven binnen enkele minuten zou veranderen. Mijn man zei tegen mij bij binnenkomst: 'Ga even zitten, ik moet je iets vertellen wat je niet leuk zult vinden. Ik heb besloten bij je weg te gaan omdat ik alleen verder wil.' Dat laatste bleek overigens niet waar, maar dat wist ik toen nog niet. Ik dacht ook nog dat er na die ene kil uitgesproken zin nog iets te bepraten viel, te repareren viel. Ook dat was een illusie. 's Ochtends wandelde hij samen met de hond de gracht af. Alles waar ik van hield, liep uit mijn leven weg. Mijn heden was van het ene op het andere moment chaos. Ik was elke houvast kwijt. Mijn toekomst, die ik zo met deze man verweven had, loste op in het niets.

Toen we elkaar later die dag aan de telefoon hadden, zei hij dat hij zich nooit echt thuis gevoeld had in ons leven samen dat op dat moment bestond uit achttien en een half jaar. Dat hij allerlei dingen die we samen deden – van een huis aanschaffen en verbouwen tot en met de talrijke leuke en meest uiteenlopende vakanties – nooit gewild heeft. 'We waren een giftige mix samen en hebben nooit echt bij elkaar gepast. Dat hebben zoveel mensen zo vaak gezegd', zei hij er achteraan.

Daarmee werd ik ook van mijn verleden beroofd. Ik dacht dat ik in een eerlijke relatie zat. Een relatie waarin we elkaar deelgenoot maakten van wat we voelden en beleefden. Waarin we elkaar de waarheid vertelden over vandaag en over alle ideeën en beelden over elkaar en die steeds opnieuw weer loslieten. Waarin de relatie zich telkens kon vernieuwen in de vuurhaard van de eerlijkheid. Ik meende dat onze liefde iets groots was en eeuwigdurend. Die illusie was in een keer doorgeprikt. Als hij niet eerlijk heeft kunnen of durven zijn, met wie was ik dan samen geweest al die jaren? Ik was ontheemd. Alles wat zo vanzelfsprekend was, was opgelost. Ik was afgedankt, paste niet meer en was al lang en breed ingeruild voor iemand anders maar wist het niet. Zo voelde ik mij die eerste weken, weken die langzaam maanden werden. Natuurlijk had ik nog zoveel meer: leuk en inspirerend werk, lieve mensen om me heen, mijn boeken, mijn interesses. Natuurlijk was niet alles weg en natuurlijk had ik nog een verleden – je verleden kan immers niet zomaar afgepakt worden? Maar ik kon er geen connectie mee maken die eerste tijd.



Het overkomt duizenden en duizenden mensen, elke dag opnieuw. Van het ene op het andere moment is je leven niet meer wat het geweest is. Je geliefde verdwijnt of heeft iemand anders, je kind verongelukt op weg naar school of ontspoot ergens onderweg in zijn leven, er wordt een ongeneeslijke ziekte bij je vastgesteld of je ziet een ouder 'verdwijnen' in dementie. Mijn eigen moeder heeft een kind, mijn broer, verloren aan kanker en twintig jaar later op haar sterfbed was het verdriet en gemis er nog steeds. Bij het opruimen van haar huis vonden mijn zus en ik overal briefjes met gedichtjes en stukjes tekst die verwezen naar haar onnoemelijke pijn. En toch was ze doorgegaan met haar leven en wist ze haar hart uiteindelijk weer open te stellen voor anderen.

Je kunt niet anders dan accepteren wat er gebeurt en dat advies krijg je ook van je omgeving. Maar hoe doe je dat in vredesnaam? Wat is accepteren? Hoe kun je iets verschrikkelijks accepteren terwijl alles in je 'nee' roept? Hoe kun je accepteren als je hele lichaam pijn doet van het gemis? Als er zoveel angst in je is om compleet door de ervaring overspoeld te worden? In dit artikel wil ik je hierin meenemen. Daarbij gebruik ik naast mijn eigen ervaringen de inzichten uit de Bewustzijnsleer en Non-dualiteit over acceptatie.

### **Bestaat er zoiets als 'acceptatie'?**

Er bestaat een algemeen idee dat acceptatie tijd kost maar dat je uiteindelijk over alles heen komt en dat je met elke ervaring kunt leven, sterker nog, dat je beter uit deze ervaring zult komen dan ervoor. Als er iets pijnlijks gebeurt laat je omgeving je weten dat je het tijd moet geven. Er worden dingen gezegd als 'richt je op de toekomst, over een jaar zal je je beter voelen, kom je er sterker uit. Bedenk dat deze situatie je ook weer mogelijkheden geeft, je bent nog niet te oud voor iets nieuws. Of: als je je zo beroerd voelt, heb je je wel erg afhankelijk van hem gemaakt. Misschien moet je het boek 'Verslaafd aan Liefde' van Jan Geurtz nog een keer lezen.' Woedend werd ik hiervan! Razend! Zonder precies te weten op wie of wat. Over een jaar? Ik leef niet over een jaar, ik leef nu en alles doet pijn. Bovendien, hoe wist de ander dat ik me over een jaar beter zou voelen? Kennelijk staat er ook nog eens een bepaalde tijd voor acceptatie van het verlies van een geliefde. En iets nieuws? Ik wilde helemaal niets nieuws, ik wilde wat weg was. Een boek lezen? Ik kon mijn werk doen – dat hield mij overeind omdat het me uittilde boven mijn eigen verdriet – maar verder was mijn concentratie aan gort en kwam ik niet verder dan het lezen van slecht vertaalde thrillers. Niet dat degenen die dit zeiden ongelijk hadden, maar ik was daar helemaal niet.

In de syllabus 'Mindfulness' van Ger Schuring lees ik: '**Acceptatie ontwikkel je door je innerlijke ervaringen volledig toe te laten.** Het is het gevolg van het doorbreken van experiëntiële vermijding: het vermijden van het ervaren van onprettige gevoelens. Die gevoelens proberen we op allerlei manieren te voorkomen, negeren, onderdrukken of bestrijden. Acceptatie ontstaat in een proces van toelaten van innerlijke ervaringen. Binnen Mindfulness leer je dit door je aandacht te richten op de plaatsen waar je je gevoelens in je lichaam voelt terwijl je niets doet om het te veranderen.' Dat is op zijn minst een richting maar hoe laat je toe terwijl ego en lichaam in protest zijn?

Als ik luisterde naar een aantal mensen in mijn omgeving dan gaat acceptatie om een periode van gewend raken aan of berusten in de situatie. Me verzoenen met mijn lot. Het hele gebeuren 'een plekje geven' en het verdriet 'hanteerbaar' maken. Ik kon hier echter helemaal niets mee. Het voelde voor mij als een strategie, een strategie die maar al te goed aansloot bij mijn eigen superego: 'Mentaal beseffen dat de situatie nu eenmaal zo is, dat er niets aan te veranderen is en ik me er bij neer moet leggen ook al ben ik het



er niet mee eens. Zo snel mogelijk overgaan tot de orde van de dag is het enige dat rest om te voorkomen dat ik instort. Ik moet hoe dan ook overeind zien te blijven.' En net als bij de geluiden uit mijn omgeving gold ook voor mijn superego dat er realiteitszin in zat, maar ik was daar niet. Mijn superego zat uit angst dat ik in zou storten op het foute spoor.

Pijn is helemaal niet mentaal op te lossen. Hoe kan een mens acceptatie 'doen'? Elke avond van acht tot tien tijd inruimen om te accepteren? Maar wat valt er in hemelsnaam te accepteren? De situatie en al mijn gevoelens daarover waren al lang een feit.

Op een avond realiseerde ik me dat ik terug moest naar mijn kern, naar mijn essentie. Binnen de Bewustzijnsleer wordt het bewustzijn wel vergeleken met de oceaan: een onmetelijke ruimte waarin golven opkomen en verdwijnen. De oceaan heeft geen uitsmijter bij de deur staan die beslist wie wel verder mag en wie niet. Zo gaat het ook in ons, ook al probeert het ego wel een uitsmijter – superego genaamd – in dienst te nemen: er komt van alles op en alles mag door. Van alle gedachten, gevoelens, beelden, fysieke sensaties, geluiden uit de buitenwereld, herinneringen en ideeën die opkomen, word je je vervolgens bewust. Ze blijven even en verdwijnen weer, net als de golven. Datzelfde geldt voor de verhalen die we onszelf vertellen. Verhalen over wat je had moeten doen, wat je nog kunt gaan doen, hoe het zou moeten gaan in de organisatie waarin je werkt of in de relatie waarin je zit. Het plezierige en het pijnlijke, het inspirerende en het saaie, het succesvolle en het frustrerende zijn als wilde, woeste golven of zachte, rustig kabbelende golfjes. Alles wat verschijnt als golf is eigen aan jou en aan wie je bent. En net als de oceaan elke golf ruimte geeft, zo kunnen wij ook aan alles wat verschijnt ruimte geven. Het bewustzijn zelf heeft geen moeite met wat verschijnt, zoals de oceaan geen moeite heeft met welke golf dan ook. De oceaan is immers de golven? Ondertussen kunnen ons ego en lichaam van alles ervaren wat het tegendeel beweert. Het gekwetste ego komt in verzet: wat er gebeurt, is niet wat het had bedacht. Daarnaast protesteert het lichaam ook nog eens tegen elke vorm van pijn, ongeacht of die fysiek of emotioneel van aard is. Alleen, bedenken dat we er geen zin in hebben, het niet aankunnen, dat het teveel is en weg moet heeft geen enkele zin. Het gevoel, de gedachte, de sensatie is er al. Het leven had ze al toegelaten.

Het kost ons doorgaans geen enkele moeite de prachtige zonsopgang, de heerlijke maaltijd of de vrolijke muziek die in huis klinkt te verwelkomen en toe te staan om door ons heen te gaan. Daarentegen hebben we wel moeite met eindeloze hoosbuien tijdens onze vakantie, de tegenvallende maaltijd in het veel te dure restaurant en de herrie die de buurman aan heeft staan en die hij 'muziek' noemt. Ons ego en lichaam reageren op die 'tegenvallers' want zowel ego als lichaam willen zichzelf de hele dag door 'okay' voelen. Gebeuren er heftigere dingen dan een regenachtige vakantiedag dan is paniek, angst, verbijstering en verwarring ons deel. Ons hele wezen reageert met verzet. Vervolgens komt er door de reacties van ons ego en lichaam verwarring op gang. Vanuit die verwarring denken we dat we iets moeten doen om de situatie te accepteren. Kunnen we iets niet accepteren dan proberen we dat wat gebeurt te veranderen of anderszins te beïnvloeden en daarmee het leven onze wil op te leggen. Het ego denkt het verschijnen van een gevoel of gedachte achteraf nog te kunnen regelen. Helaas voor ons. Het is een illusie te denken dat we iets moeten accepteren. Het leven zelf heeft al voor ons beslist dat het gaat zoals het gaat. Als er een golf verschijnt, is deze al geaccepteerd door de oceaan.

Zoals de oceaan al 'ja' gezegd heeft tegen de golf – precies zoals deze is – zo heeft ons bewustzijn het huidige moment al toegelaten met alles wat er gebeurt en opkomt: elke gedachte, elk gevoel en elke sensatie. **Op deze manier bekeken is acceptatie niets anders dan toestaan dat het leven gebeurt zoals het gebeurt met alles wat**



**daarbij hoort.** Acceptatie is waarnemen en realiseren wat zich aandient en daar volledig bij kunnen blijven, daarin volledig aanwezig kunnen zijn. Acceptatie is daarmee niet iets dat je doet. Toestaan en realiseren wat er gebeurt, werkelijk zien dat alles wat verschijnt al lang toestemming gekregen heeft om te verschijnen, gebeurt in het moment waarop de golf zelf in vol ornaat plaatsvindt. Als je alles toestaat precies te laten zijn zoals het is, ebt het weg en wordt er niets 'vastgehouden'.

### **Het loslaten van iedere poging om het bestaan je wil op te leggen**

Acceptatie zien als 'realiseren wat er gebeurt in elk willekeurig moment' is een vorm van helder zien dat het leven zelf al lang en breed ruimte gegeven heeft voor dat wat verschijnt. Acceptatie is hiermee niet langer een doel geworden, niet iets om na te streven waardoor je straks eindelijk rust zult krijgen. De rust komt door in het moment volledig samen te vallen met wat is, door volledig middenin je ervaring van dit moment te vallen. Voor het ego ligt hier meteen een valkuil op de loer. Het ego kan er – ondersteund door het superego – ogenblikkelijk weer een project van maken en een doel aan koppelen: als je maar werkelijk alles kunt toestaan te laten gebeuren dan krijg je vrede, verademing, vrijheid. Maak gewoon ruimte voor alles wat er gebeurt. Blijf vooral aanwezig in wat zich aandient en je krijgt rust. Zijn er zaken die je niet kunt accepteren of toelaten, gewoon nog iets harder proberen ... Het ego doet dit natuurlijk niet expres en het geschiedt ook onbewust. Het ego is er immers om je te beschermen en 'denkt' dat je de pijn en heftigheid van sommige ervaringen niet aankunt.

Hoe het ook zij, mijn ego had deze valkuil ogenblikkelijk te pakken. Ik hoefde alleen maar mijn man de ruimte te geven om te doen wat hij moest doen. Alleen, dat ging helemaal niet. Extreme fysieke pijn in de eerste paar weken na zijn vertrek was mijn deel. Ik sliep niet meer, viel kilo's af, had een beklemmend gevoel op mijn borst en was de hele dag door misselijk. Een misselijkheid die zich vertaalde in overgeven, overgeven en nog eens overgeven. Tegelijkertijd ontdekte ik hoe lang bepaalde zaken al aan de gang waren en hoe ik voorgelogen was, keer op keer op keer. Ondertussen probeerde ik te 'accepteren' wat er plaatsvond. Het putte me totaal uit. Ik had zoveel gehouden van hem en van het leven dat we samen hadden en waarin ik geloofd had, dat ik niet anders kon dan alles heel intens voelen.

Gaandeweg ontdekte ik dat ik helemaal niet aan het toestaan was wat er gebeurde. Mijn 'toestaan wat er gebeurde' was niets meer en niets minder dan afwijzing van de enorme pijn die door mij heen ging. Het was een afwijzing van wat er gebeurde onder het mom van acceptatie en laten gebeuren wat er gebeurt. Ik was bezig mezelf een soort mentale ontkenning en onthechting op te leggen. Ik was bezig met proberen zijn vertrek 'okay' te vinden. Ik wilde onbevreesd zijn en de toekomst open tegemoet zien. Maar het tegendeel was waar.

Wat er werkelijk aan de hand was, was dat ik totaal niet kon accepteren wat er gebeurde. Dat uitgerekend ik, die zo voor eerlijkheid is, zo voorgelogen ben geweest en het niet in de gaten heb gehad. Dat alles wat voor mij heilig was in de relatie zo doorgezet kon worden naar een relatie met iemand anders alsof wat wij hadden niets te betekenen heeft gehad. En hoezo had hij allerlei zaken nooit gewild terwijl hij nu exact diezelfde activiteiten waarover hij dit zei met haar ging doen? Ik kon er niet bij dat mij dit overkwam en probeerde wanhopig te begrijpen wat er gebeurde. Dát was de inhoud van mijn golf! Mijn hart was gebroken en lag wijd open. Ik voelde me kwetsbaar, onbeschermd en verstoken van antwoorden. Ik was letterlijk ziek van de keuzes die mijn man voor ons allebei had gemaakt. Ik was volop bezig te begrijpen wat er was gebeurd, hoe een en ander had kunnen plaatsvinden. Ik was ruimte aan het geven aan alles wat



hij zei en aan alle beelden en verhalen die hij over zichzelf en ons gemaakt had. Ik probeerde er logica in te ontdekken en er lessen uit te halen voor ons beiden. Ik was zo druk bezig met accepteren en landen in mijn nieuwe realiteit dat ik niet in de gaten had dat ik aan het afwijzen was wat er werkelijk geschiedde, namelijk een niet-acceptatie. Mijn hele lichaam en geest waren ongelooflijk TEGEN wat er gebeurde. Ik was een en al winter en probeerde te snel een zomer te worden.

De taoïsten zeggen niet voor niets dat de werkelijkheid in de ogen kijken verschroeiend is, niet te verdragen en dat ons ego zichzelf daarom verhalen vertelt, in welke vorm dan ook. Nu ik deze woorden schrijf, voel ik dat ik geraakt word. Ik kan de compassie voelen met hoe hard ik aan het proberen was om overeind te blijven, om houvast te vinden, om wegwijst te worden in alle nietszeggende en ontwijkende antwoorden en te begrijpen wat er nu precies gebeurd was en hoe lang het al gaande was. Ik kan nu, terwijl ik schrijf, een ongelooflijk ontzag voelen voor de wijsheid van de oceaan. De oceaan – waar ik me helemaal van afgescheiden voelde in de maanden na zijn vertrek – geeft zelfs ruimte aan niet-acceptatie. Hoe ontzaglijk wijs van het leven zelf dat zelfs niet-acceptatie van pijn, angsten, verdriet, ervaringen, gedachten en gevoelens er mogen zijn. Die wijsheid was maandenlang waarschijnlijk niet alleen een valkuil van het ego maar ook een zeer 'verstandige' manier van mijn onbewuste om me te behoeden voor iets ergers dan pijn. Hoe vaak gebeurt het niet dat te veel angst, verbijstering en paniek in korte tijd tot een ernstige system shutdown kan leiden in de vorm van psychose of anderszins. Het onbewuste 'oordeelt' daarbij wellicht dat pijn – hoe hevig ook – zonder onszelf kwijt te raken verdragen kan worden mits we daarbij af en toe in het dromenland van ons verleden mogen vertoeven. Het vastpakken van de volledige angst en verbijstering en daarna het loslaten ervan kan pas op het moment dat onze helderheid terugkomt en/of ons systeem denkt dat het dit aankan. Zo doseert ons onbewuste mede het herstelproces.

Mijn pijn ging niet weg. Verre van zelfs. Ik hoorde mezelf aan de telefoon tegen vriendin Roos zeggen 'na vijf maanden ben ik nog niets opgeschoten, alles doet nog even pijn en de misselijkheid blijft maar voortduren.' Een dag later zit ik bij Wouter in de tuin van zijn huis in Amsterdam. Het is inmiddels zomer geworden in de buitenwereld. 'Je moet wel heel veel van hem gehouden hebben', zegt hij, 'alleen als je heel veel van iemand houdt, tel je de halve jaren en je zegt steeds 'we waren achttien en een half jaar samen'. Doe je ogen eens dicht en haal zijn beeld voor je geestesoog. Hoe zie je hem? Kijkt hij naar je of juist niet?' Ik kijk en antwoord: 'Ik zie hem en profiel.' Wouter vraagt me te kijken wat hij doet, of hij een richting op gaat of juist niet. Ik zeg dat ik hem zie wandelen, niet speciaal ergens naar toe, ook niet in rondjes, maar gewoon voorwaarts. 'Zegt hij iets tegen je?' vraagt Wouter. 'Ja', zeg ik, 'dat hij er niets aan kon doen dat het zo ging'. Op dat moment doe ik mijn ogen open en realiseer me hoe waar dit is. Ik voel iets verschuiven in mijzelf. Wouter ziet het ook en zegt gelijk: 'Denk erom dat je dit inzicht niet in de plaats zet van het voelen van je pijn.' Ik realiseer het me terwijl hij het zegt. Het inzicht doet ook niets af aan wat ik voel en toch verschuift er iets. Van iemand die mij iets aangedaan heeft door stilletjes zijn koffers te pakken naar loslaten en overgave aan wat er gebeurt, omdat de ander niet anders kon dan dit en dat dit niet tegen mij gericht was. Dit voelen, dit weten, dit helder 'zien' kwam van binnenuit en kon niet bedacht worden door mijn ego. Er kwam mildheid naar ons allebei op en daarmee ook een soort 'ontschuldigen'. We kunnen zien wat er gebeurt, toelaten hoe het leven zich aan ons voltrekt en van daaruit ons aandeel nemen.

Door het wegvallen van het idee dat de ander of ik iets gedaan zou hebben dat tot deze situatie en mijn pijn had geleid, kwam er ruimte voor het zien dat dingen gebeuren 'umsonst'. Alles wat er gebeurde – van (de wijze van) zijn vertrek tot al mijn fysieke en emotionele reacties, mijn ongeloof en verzet daartegen – gebeurde gewoon. Op het



moment dat ik tot in het diepst van mijn wezen kon ervaren dat het niet MIJN emoties, verzet en fysieke reacties waren als een reactie op die van HEM, maar emoties en fysieke reacties die nu eenmaal door mij heen gingen, veranderde er iets. Wat weg viel was het ego die vond dat het anders had moeten en had gekund en dat ik anders had moeten reageren en had moeten zijn. Wat er voor in de plaats kwam was bereidheid om werkelijk alles te voelen – inclusief de niet-acceptatie – en alles aan reactie toestaan door mij heen te gaan. Tegelijkertijd was er al die maanden niets dat ik kon doen. Ik kon net als acceptatie ook mijn overgave aan wat er gebeurde niet 'doen'. Of zoals mijn leraar Alexander zegt: 'Helder zien wat er gebeurt is ook iets dat leven je geeft of niet. Het is niet te sturen of na te streven maar als het komt, voelt het als genade.' Ik ontdekte dat zelfs als het leven compleet instort, er iets is dat nooit kan instorten en dat is mijn eigen aanwezigheid in alles wat er gebeurt. Op het moment dat ik die connectie weer kon maken en ik werkelijk mijn niet-acceptatie kon laten, kwam de vrede en de verbinding met het leven zelf weer terug. En ontdekte ik dat de oceaan zorgdraagt voor elke golf totdat deze de kust bereikt.

Er is zoveel hulp geweest. Ik kan zo'n dankbaarheid voelen voor de aanwezigheid van vrienden en familie die mij gedragen hebben. Vrienden die niet probeerden de rauwheid te verzachten en me op te vrolijken maar die de brandende pijn van het razende vuur in mij herkenden en erkenden. Van wie ik helemaal niet anders hoefde te zijn dan ik was. Die er waren toen mijn hart brak, dag in dag uit totdat het hart zijn eigen heling vond en daarmee de weg naar huis.

### **Laat los, laat los**

Een vriend van mij bracht het lied van de leraar Tilopa<sup>1</sup> aan zijn geliefde leerling Naropa in herinnering. Het is een tekst waar ik pas iets mee kon toen ik zelf de valkuil van het ego over loslaten doorgrond had. Ik eindig dit artikel graag met dit lied.

*Naropa, je bent niet gebonden door wat je waarneemt, maar door waar je aan vasthoudt. Laat los Naropa.*

*Luister Naropa, laat gaan wat voorbij is. Laat je verleden los.*

*Luister Naropa, laat gaan wat komt.*

*Luister Naropa, laat gaan wat nu is.*

*Luister Naropa, tracht niet langer alles te ontrafelen.*

*Tracht niet langer het bestaan je wil op te leggen.*

*Luister Naropa, ontspan je maar, nu, en rust.*

Hieronder verbind ik de verschillende zinnen uit het lied met mijn eigen ervaringen.

*Naropa, je bent niet gebonden door wat je waarneemt, maar door waar je aan vasthoudt. Laat los Naropa.*

Alleen wie het idee heeft dat hij iets moet loslaten, leeft in de veronderstelling dat hij ergens aan vast zit, doceerde leraar Alexander Smit. De oceaan houdt geen enkele golf vast en hoeft niets los te laten. De eerste maanden van zijn vertrek was ik zo hard bezig om mijn man los te laten dat er van alles gebeurde behalve het toestaan van mijn pijn van de niet-acceptatie van de situatie. Hoe harder ik het probeerde hoe meer ik erin verstrikt raakte. Gaandeweg ontdekte ik dat ik niets of niemand hoefde los te laten. Ik hoefde zelfs mijn wens om alles ongedaan te maken en mijn gerichtheid op wat ontbrak

---

<sup>1</sup> Tilopa (988 – 1069) was een boeddhistische yogi uit India die leerlingen onderwees in de Mahamudra leer die oefeningen en meditatie omvat voor de verwerkelijking van de ware natuur van de geest.



niet los te laten. Op het moment dat ik de niet-acceptatie met al zijn fysieke pijn en gevoelens van diepe afwijzing toestond te zijn wat het was, veranderde er iets.

*Luister Naropa, laat gaan wat voorbij is. Laat je verleden los.*

Ik herhaalde mezelf eindeloos die eerste weken na het vertrek van mijn lief. Het was toch zo mooi wat we hadden, zo stralend, zo vervullend. Hoe kon hij dit achter zich laten? We waren zo verweven met elkaar. Hadden zoveel meegemaakt samen. Natuurlijk waren er ook mindere momenten en dagen dat we elkaar niet konden vinden maar deze liefde was zo uniek, zo bijzonder, zo waardevol. Dat kon toch niet zomaar weg zijn? Door mijn houvast aan herinneringen schermde ik mij af voor de pijn in het moment. De pijn van de leugens en van het verlies en de ondraaglijkheid ervan voor mijn lichaam die elke seconde zijn aanwezigheid, warmte en geur miste.

*Luister Naropa, laat gaan wat komt.*

Al mijn dromen waren tot stof vergaan. We zouden nog zoveel mooie dingen doen samen. Er stond over twee maanden nog een reis naar Bali gepland. Hoe moest het nu verder met mij? Hij was mijn houvast, mijn zingeving, mijn bedding. Hoe moest ik in vredesnaam grip krijgen op wat ik aan het verliezen was? Het huis met al zijn mooie spulletjes had elke glans verloren. Ik hoorde in mijn hoofd Boudewijn de Groot zingen dat de dingen in de kamer levenloze dingen zijn zonder de ander en dat ik niets zeker kan weten omdat alles voorbij gaat. De tekst deed pijn tot op het bot. Bovendien had mijn ego zichzelf niet gezien als gescheiden vrouw van in de vijftig. Ik moest elke verwachting, projectie, verlangen en zorg door om ze uiteindelijk te laten gaan. Alles moest eerst gevoeld en gerealiseerd worden in plaats van 'onder controle' gekregen. Elk van deze emoties waren precies de emoties die hoorden bij dat moment en vroegen mij alleen als getuige om ze te doorstaan en te laten gaan.

*Luister Naropa, laat gaan wat nu is.*

Hier zat voor mij de kern: laten gaan, laten gebeuren wat nu aan het gebeuren was. Toestaan van alles wat voorbij komt, de intensiteit ervan helemaal door me heen laten gaan. En zoals de oceaan elke golf laat uitrollen in zijn eigen tempo, kon ik uiteindelijk alleen maar toeschouwer zijn van het feit dat mijn golven eveneens hun eigen tijd hadden.

*Luister Naropa, tracht niet langer alles te ontrafelen.*

Ik was zo bezig te begrijpen wat er gebeurde. Ik wist niet meer wie ik voor me had; hij was van het ene op het andere moment een vreemde geworden. Een eindeloze hoeveelheid vragen had ik. Vragen waar geen antwoord op kwam of een half antwoord of een gelogen antwoord. Razend werd ik ervan. Net als hij overigens. Ik moest kunnen begrijpen en pas dan zou ik kunnen loslaten. Waarom was hij niet eerlijk naar mij geweest? Waarom ging hij zomaar weg? Waarom over zoveel zaken zoveel gelogen? Ik trachtte de geschiedenis te reconstrueren. Wat was er nog wel waar geweest? Maar dat ging helemaal niet, ik kon alleen maar weten hoe ik in de relatie had gestaan. Dit 'proberen te begrijpen' moest ik doen omdat mijn ego het niet aankon dat het beeld van ons huwelijk als een open en eerlijke relatie ingestort was. Tegelijkertijd belette dit proberen mij toe te staan wat er werkelijk in mij was: angst, verbijstering, paniek.

*Tracht niet langer het bestaan je wil op te leggen.*

Allerlei ideeën ben ik doorgedaan over hoe ik moest loslaten, wat er weg moest, waar ik nu toch overheen moest zijn en wat ik nog te accepteren had. Ondertussen wachtend op de rust die nu toch wel moest komen en wachtend tot de ergste pijn voorbij was. Wel twintig keer draaide ik het nummer 'Laat het los' van Van Dik Hout met onder andere de volgende tekst:



*Soms doet het pijn tot op het bot,  
dat ik niet weet waar je bent,  
dat ik niet weet of je bent.*

*Je ging de wegen ver van hier;  
ik de wegen in mijn hoofd.  
Ze komen niet samen,  
want de wereld om ons heen  
voegt zich niet naar onze wil.*

*Laat het gaan, laat het vallen, laat het los.  
Laat het gaan, laat het vallen, laat het los.*

Toen ik niet langer vasthield aan hoe ik het moest doen en kon kijken naar de neiging daartoe die wel in mij was, veranderde er iets. Ik kon helemaal niet loslaten zoals Van Dik Hout zingt en dat had ik onder ogen te zien in plaats van mijzelf op te leggen los te laten waar ik het meest van hield.

*Luister Naropa, ontspan je maar, nu, en rust.*

Uiteindelijk had ik de valkuil van mijn ego door, kon ik samenvallen met wat er was en kwam de rust van het getuige zijn van alle golven, inclusief de golf van niet-acceptatie. De realisatie dat het leven gaat zoals het gaat en dat er niet een IK is die iets expres doet of die iets kan beïnvloeden of sturen. Alles is precies zoals het is. Alles verrijst uit de oceaan en hoe wij als golven in die oceaan bewegen kunnen we alleen laten gebeuren.

Ben ik er? Voor zover er iets is dat ergens zou kunnen zijn, is het antwoord op die vraag onbestemd. Het heldere zien dat mij een moment gegeven is geweest, was enkele dagen later weg om vervolgens opnieuw tevoorschijn te komen en opnieuw weg te ebben. En alles kan morgen weer anders zijn. In ieder geval is elke golf altijd precies op het juiste moment daar...

Dit betekent overigens niet dat we op een nihilistische manier naar het leven kunnen kijken, hoewel dat een makkelijke valkuil is van non-dualiteit. Het ego kan alle non-duale inzichten gebruiken om pijn weg te drukken of te relativiseren. Dat is niet de bedoeling. Er komen nog steeds emoties en gedachten op die onze aanwezigheid vragen. Of zoals Paul Smit zegt: 'Als ik bij iemand kom en ik breek een antieke vaas, kan ik niet zeggen 'kijk, nou gebeurt er dit'. Ik kan me vervelend voelen, ik kan vervolgens 'sorry' zeggen en mijn verzekering bellen.'