LEVEN *aan* *de* ZIJLIJN

ERIK DE SOIR

LEVEN *aan* *de* ZIJLIJN

MEDITATIES BIJ TRAUMA EN VERLIES

FOTOGRAFIE: MICHEL SCAUT

LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig
een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en
met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Steven Theunis
Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Erik De Soir
D/2016/45/215 – 9789020936292 – NUR 749/726

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding 7
Het lied van de 18 *ities* 13
Psychotrauma en verlies van je plek in het leven 15
Aan de slag met dit boek 23

0 Een leven aan de zijlijn 25
1 Sereniteit 37
2 Regelmaat 43
3 Afzien van ijdelheid 51
4 Eerlijkheid 57
5 Eenvoud 63
6 Waarachtigheid 71
7 Gelijkmoedigheid 77
8 Doelgerichtheid 83
9 (Vrij zijn van) irritatie 89
10 Flexibiliteit 95
11 Nederigheid 101
12 Vasthoudendheid 107
13 Integriteit 113
14 Edelmoedigheid 121
15 Grootmoedigheid 127
16 Liefdadigheid 133
17 Vrijgevigheid 139
18 Zuiverheid 147

Tot slot 155
Dankwoord 159

INLEIDING

Ik schreef dit boek om mensen te helpen die door trauma en verlies 'aan de zijlijn van het leven' terechtgekomen zijn, zodat ze de gemeenschappelijkheid en de verbondenheid met de wereld die hen omringt terug kunnen vinden.

Traumatiserende gebeurtenissen en verliezen rukken je weg uit de continuïteit van het leven en schorten de verbinding met anderen op. Je krijgt een gedwongen 'time-out' en komt in de marge van het leven terecht. Deelnemen aan de 'gewone dingen des levens' lukt niet meer en je hebt de indruk dat je nergens meer deel van uitmaakt.

Niemand verdient het om in de marge of aan de zijlijn van het leven te staan en naast het leven van anderen te leven. Maar het is niet vanzelfsprekend om een traumatische ervaring een plaats te geven en te verwerken. Vaak is intensieve begeleiding nodig. Slachtoffers van een trauma of een zwaar verlies komen bijgevolg vaak terecht in langdurige therapeutische trajecten. Die hebben zeker hun waarde, maar volstaan niet altijd. Soms kan het helpen om een andere weg te kiezen.

Zelf begeleid ik als traumapsycholoog al vele jaren mensen die het slachtoffer zijn geworden van een ernstig trauma. Ik merk dat, door onze westerse visie op trauma en verlies, slachtoffers van verlieservaringen en ingrijpende gebeurtenissen vaak terechtkomen in de wereld van de gestructureerde psychiatrische hulpverlening en geprotocolleerde psychotherapie. Ze nemen deel aan algemene zorgprogramma's, die soms aan de kern van het individu voorbijgaan, worden onderworpen aan therapeuti-

sche technieken die steeds meer via een vaste diagnostiek en een standaardprotocol moeten verlopen, praten in een groep met lotgenoten en slikken medicatie.

Gedurende dit proces wordt de mens helaas veel te weinig bekeken en begrepen in zijn totaalcontext. Hij wordt een 'patiënt', beschreven in termen van gebreken, symptomen, klachten en ziektebeelden. In dit systeem is er volgens mij te weinig aandacht voor de unieke potentie en levensenergie van elk individu. Je kunt mensen nochtans niet los zien van hun achtergrond, hun levensverhaal en hun leefomgeving. Altijd moet de gekwetste, beschadigde of getraumatiseerde mens weer leren aarden in zijn eigen leefomgeving, maar zonder de juiste aanpak van begrip en mededogen, wordt de zoektocht naar herstel vaak erg lang. Het is niet toevallig dat de basisprincipes uit de boeddhistische psychologie steeds meer ingang vinden, ook in de klassieke psychotherapie. Denk aan mindfulness, waarbij de focus ligt op het aanwezig zijn in het hier en nu met een milde aandacht die niet veroordeelt. Je leert kijken naar wat is, met een blik van mededogen en aanvaarding.

Mijn ervaring leerde me dat meditatie een waardevolle bijdrage kan leveren aan het herstelproces na trauma en zwaar verlies. Beide kunnen een aardverschuiving veroorzaken in het leven van een mens. De energie die hierdoor vrijkomt, kan – op voorwaarde van de juiste begeleiding – worden gebruikt om je leven fundamenteel van koers te veranderen.

In dit boek gebruik ik de woorden uit het Ity-lied van Sri Swami Sivananda (1887-1963) om dit herstelproces te begeleiden. Het is een ode aan het leven, opgebouwd aan de hand van achttien Engelse woorden die op -ity eindigen en kunnen worden afgezet tegen de hindernissen en tegenslagen die elk mens op zijn levenspad tegenkomt: *serenity* (sereniteit), *regularity* (regelmaat), *absence of vanity* (afzien van ijdelheid), *sincerity* (eerlijkheid),

simplicity (eenvoud), *veracity* (waarachtigheid), *equanimity* (gelijkmoedigheid), *fixity* (doelgerichtheid), *non-irritability* (vrij zijn van irritatie), *adaptability* (flexibiliteit), *humility* (nederigheid), *tenacity* (vasthoudendheid), *integrity* (integriteit), *nobility* (edelmoedigheid), *magnamity* (grootmoedigheid), *charity* (liefdadigheid), *generosity* (vrijgevigheid) en *purity* (zuiverheid).

Het lied en de achttien kernwaarden bieden volgens mij een regenboog van concepten om verlies en trauma via meditatie te verwerken en te aanvaarden, waarbij elk kernwoord een bepaalde kleur aangeeft. Net zoals de kleuren van een regenboog ontstaan door de filtering van wit licht, schuilt er achter de verschillende kleuren een gemeenschappelijk 'zuiver inzicht'.

Dit boek neemt je stapsgewijs mee langs de achttien kleuren van de ity-regenboog. Het is als volgt opgebouwd: voor elk ity-woord schreef ik een korte tekst die het vertrekpunt vormt voor een meditatiemoment. Deze 18 teksten zijn te beluisteren op de cd's die in dit boek zijn opgenomen. De kern van de basistekst bij elk ity-woord wordt ook samengevat in één spreuk en geïllustreerd door een foto die genomen is in de Himalaya. Beide vormen het uitgangspunt voor een reflectie die is geschreven door ervaringsdeskundige mensen die zich willen inzetten voor het geluk van anderen. Hun getuigenissen stralen hoop en kracht uit en kunnen je hopelijk inspireren in je eigen zoektocht naar zingeving.

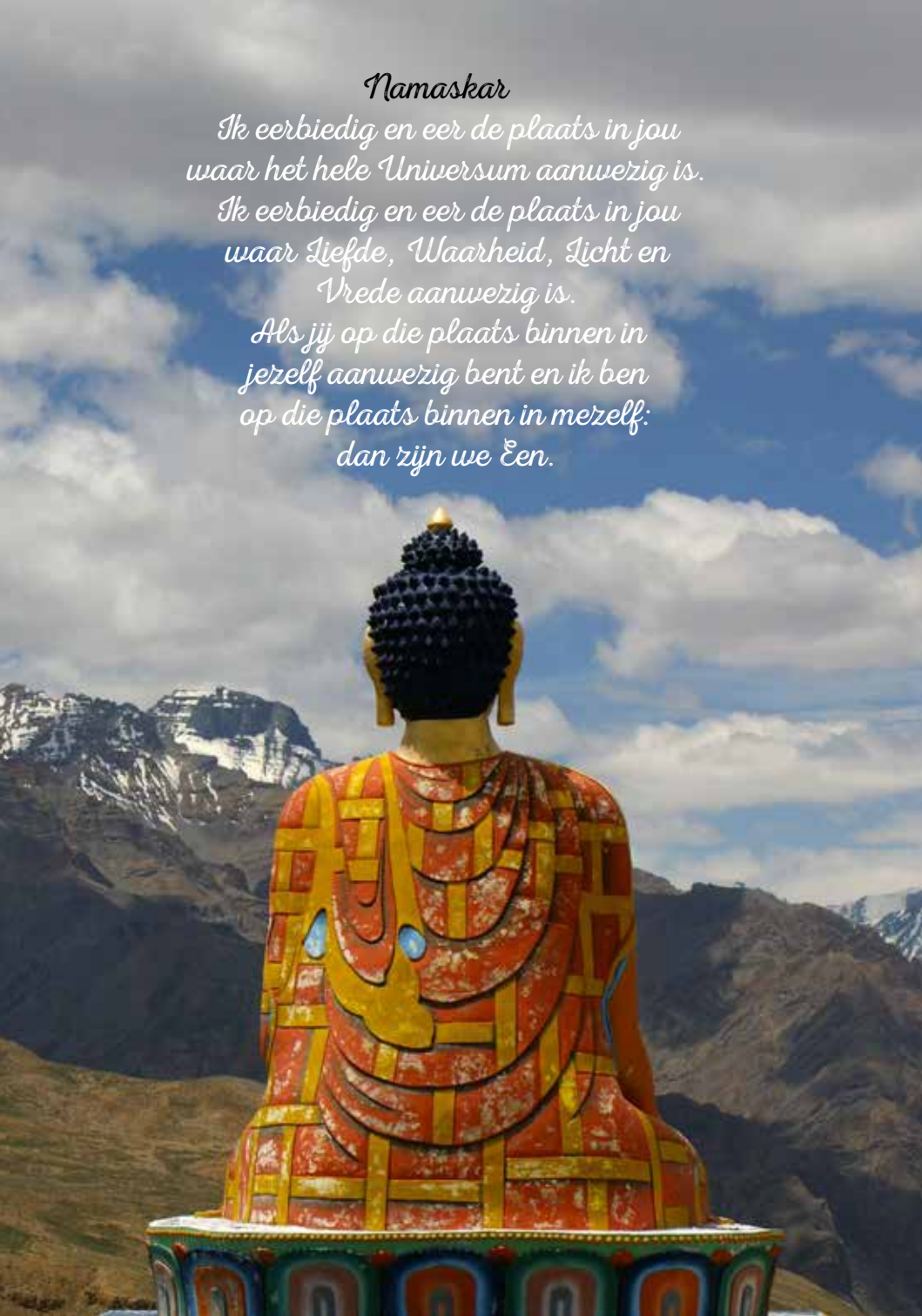
Zin geven aan de positieve en negatieve ervaringen die voortdurend op je pad komen, is een levenslang proces van initiatie naar initiatie. Lijden ontstaat als je van het leven een verhaal maakt dat afwijkt van wat de werkelijkheid je dagelijks aanbiedt, als je niet aanvaardt dat wat is, is. Het leven rolt voorbij en schrijft zelf zijn verhaal. Je kunt dit verhaal niet zelf vormgeven. Maar je kunt wel kiezen hoe je met dat verhaal omgaat.

Het idee dat het leven controleerbaar en voorspelbaar is, is een illusie. Een trauma of zwaar verlies overkomt je, maar de ge-

tuigenissen en meditaties in dit boek kunnen je helpen om zelf de koers te bepalen die je na een dergelijke ingrijpende gebeurtenis zult varen, als een soort innerlijk kompas. Zoek de koers die bij je eigen levensverhaal past. Bouw aan je eigen legende. En vooral: stop nooit met geloven dat herstel en genezing mogelijk is. Vlieg, je bent vrij als een vogel. Iedereen verdient het om iemand te zijn en zich iemand te voelen.

Erik De Soir

Dit boek heeft niet de ambitie om behandeling of psychotherapie te vervangen, maar wordt het best gebruikt als een leidraad in combinatie met therapie, counseling of coaching door een deskundige. Indien je je op dit moment in een acute crisis of depressie bevindt, raadpleeg je het best eerst je huisarts of een psychiater/psycholoog-psychotherapeut om je te laten bijstaan en te evalueren hoe dit boek je kan helpen op je pad van heling en herstel.


Namaskar
Ik eerbiedig en eer de plaats in jou
waar het hele Universum aanwezig is.
Ik eerbiedig en eer de plaats in jou
waar Liefde, Waarheid, Licht en
Vrede aanwezig is.
Als jij op die plaats binnen in
jezelf aanwezig bent en ik ben
op die plaats binnen in mezelf:
dan zijn we Een.

HET LIED VAN DE 18 'ITIES'

Voor iedereen die geluk wil ervaren in het leven, en zeker voor diegene die op zoek is naar een nieuw geluk door het ontwikkelen van spiritualiteit, is het essentieel om bepaalde deugden te ontwikkelen.

Deugdzaamheid is ook (levens)kracht, weerbaarheid en de sleutel naar vrede. Een deugdzaam mens is gelukkig, vreedzaam en welgesteld.

Als mensen me vragen naar de specifieke deugden die we zouden moeten ontwikkelen, verwijs ik naar de 18 *ities* van Sri Swami Sivananda (1887-1963), die in *The Song of Eighteen Ities* de deugden opsomt die een mens volgens hem moet cultiveren. Sivananda verwoordde dit zelf als volgt:

'Neem elk van de onderstaande deugden in je op en ontwikkel ze tot op een hoog niveau van perfectie; roei elke tegenstelling met betrekking tot deze deugd, zelfs in zijn meest subtiele vorm, uit. Mediteer over deze deugden, over de voordelen die ze in je leven bieden en hoe je als mens verandert door ze verder te cultiveren.

Beoefen de 18 *ities* dagelijks. Je zult je snel onsterfelijk voelen, één worden met het zijn, het Universum als enige entiteit ervaren en uiterlijke schijn als een non-entiteit ervaren. Je zult baden in eeuwigheid en oneindigheid. Je zult eenheid in verscheidenheid ervaren. Je kunt dit op geen enkele universiteit leren. Je leert dit alleen aan de Universiteit van het Leven.'

De 18 *ities* zijn:

1. *serenity* (sereniteit),
2. *regularity* (regelmaat),
3. *absence of vanity* (afzien van ijdelheid),
4. *sincerity* (eerlijkheid),
5. *simplicity* (eenvoud),
6. *veracity* (waarachtigheid),
7. *equanimity* (gelijkmoedigheid),
8. *fixity* (doelgerichtheid),
9. *non-irritability* (vrij zijn van irritatie),
10. *adaptability* (flexibiliteit),
11. *humility* (nederigheid),
12. *tenacity* (vasthoudendheid),
13. *integrity* (integriteit),
14. *nobility* (edelmoedigheid),
15. *magnanimity* (grootmoedigheid),
16. *charity* (liefdadigheid),
17. *generosity* (vrijgevigheid) en
18. *purity* (zuiverheid).

PSYCHOTRAUMA EN VERLIES VAN JE PLEK IN HET LEVEN

Een overlevende van de gasontploffing van Gellingen (Ghislenghien), die op 30 juli 2004 de streek rond Ath trof en naast 24 doden ook meer dan 130 gewonden veroorzaakte, schetste zijn herstelproces als een spreekwoordelijke afdaling in de hel. In de Griekse mythologie heerst Hades over het onderaardse dodenrijk en werd daarmee, naast Zeus en Poseidon, de derde wereldheerser. Hades is een hard en meedogenloos heerser en staat niemand toe terug te keren naar het rijk der levenden.

Deze mythe kun je als een metafoor zien voor de terugkeer naar 'de wereld van de levenden' na traumatisering. Al kunnen slachtoffers na een trauma of een verlies wel degelijk terugkomen uit de hel, de weg is vaak lang en moeilijk. Een belangrijke voorwaarde is dat ze erin slagen om de verlieservaring of de traumatiserende gebeurtenis te verwoorden en bij te schrijven in de autobiografie van hun leven. De blijvende uitdaging is de wereld op zich. Die is immers voor een trauma-getroffene ontzettend veranderd. Zijn of haar referenties zijn plots weg. Er is alleen de wereld voor en de wereld na het trauma en het verlies. Beide werelden voelen volledig verschillend aan.

Hoe ontstaat een trauma?

Aan elk psychotrauma gaat in principe een traumatiserende gebeurtenis of periode vooraf. Een veelgestelde vraag is: wanneer is iets traumatiserend ? Of: welke soort gebeurtenissen zijn traumatiserend?

Uit de getuigenissen van rampengetroffenen, verkregen uit zowel mijn wetenschappelijk onderzoek als de talrijke klinische en informele contacten die ik met slachtoffers heb, blijkt dat er veel verschillende mogelijke ontmoetingen zijn tussen een mens en de ultieme bedreiging.

Vaak zeggen mensen die kampen met een trauma dat ze dachten dat hun laatste uur geslagen had. Doodsangst dus, in de Franse traumapsychologie ook wel beschreven als 'versteende angst' (*effroi*) en 'ontreddering'. Het is een soort angst in de overtreffende trap, zo intens dat de getroffene een verpletterende onmacht ervaart, een allesoverheersende ontreddering die op de lange termijn zelfs aan de oorsprong kan liggen van een duurzame verandering in de persoonlijkheid. De effecten ervan zullen nog lang doorwerken, ook als de reële bedreiging al verdwenen is.

Hedendaagse Franse auteurs als Louis Crocq en François Lebigot beschrijven in navolging van Sigmund Freud hoe het psychisme, figuurlijk, omgeven is door een soort beschermend schild dat beschermt tegen te plotse en indringende ervaringen. Als dat schild wordt doorboord, wordt een overweldigende angst aangemaakt. Op dat moment verliest de getroffene zijn richtbakens. Zijn kompas slaat door en hij krijgt het gevoel verpletterd te zijn door een ervaring. Hij is letterlijk lamgeslagen.

De tekenen van stress en angst zullen pas ontstaan na de eerste ervaring van totale verlating en overweldigende leegheid. Het spreekt voor zich dat deze ervaring ook alle moed van een overlevende kan wegnemen. Hij moet opnieuw durven te bestaan en geloven in herstel. Stap voor stap het donkere labyrint van de

*door*werking ingaan, vereist een goed kompas en vaak de begeleiding van een ervaren gids.

Claude Barrois beschrijft het trauma als een verlies van de verbinding of de band met de wereld. Een individu wordt geconfronteerd met het ondenkbare. Niemand kan zich bijvoorbeeld inbeelden hoe het is om jezelf letterlijk te voelen opbranden en je weefsels te zien wegsmelten of getroffen te worden door kogels en jezelf te zien leegbloeden.

Deze confrontatie waarop niemand voorbereid kan zijn, plaatst je tegenover de dood als absolute waarheid of zekerheid. Een dergelijke gebeurtenis wordt beleefd als een onherstelbare verbreking met de continuïteit van het bestaan, een soort opschorting van alle bestaande relaties met anderen (die deze gebeurtenis niet meemaakten). Ondanks het feit dat we allemaal weten dat we vroeg of laat zullen sterven, is er geen werkelijke voorstelling van de dood in ons onbewuste. Volgens deze benadering is een psychologisch trauma de uiting van een beleving waardoor er een verbreking gekomen is in de continuïteit van het eigen bestaan. Er is geen verbinding meer tussen *voor* en *na*. *Voor* en *na* zijn twee uitersten geworden, twee andere werelden waartussen geen verbinding meer is.

De stap naar herstel zal er dus een zijn waardoor er opnieuw een brug gelegd wordt naar de wereld van de sprekenden. Het zetten van deze stap en het leggen van de brug moet gepaard gaan met een nieuwe plaatsbepaling in het leven. Waar stond ik, waar sta ik nu en waar wil ik heen in dit leven? En heel belangrijk: je moet tot op een zeker niveau ook zin kunnen geven aan wat is gebeurd. Wat is de betekenis van dit alles?

François Lebigot beschrijft het psychotrauma als een intieme ontmoeting tussen een individu en het reële van de dood. De realiteit waarin we leven, bouwen we op door er woorden op te plakken, maar het reële kan niet in een lettergreep worden gevat. Het psychotrauma is dus vooral een ontmoeting met het absolute

niets, de terugkeer naar een toestand van niet-bestaan. Tijdens ons leven weten we allemaal dat we ooit zullen sterven, maar we geloven het niet echt en leven alsof we onsterfelijk zijn. Elke ontmoeting met de dood haalt ons bruusk uit deze illusie.

Een traumatiserende gebeurtenis die als een wig in onze psyche gedreven wordt, laat daar een onuitwisbaar spoor in na. Dit soort gebeurtenissen zorgt voor een *leegte in het denken* en een *totale afwezigheid van woorden*, die soms gepaard gaat met een *totale afwezigheid van emoties*.

In het geval van traumatisering zal de zintuiglijke indruk (onder meer bestaand uit sensaties, beelden, geluiden, geuren, smaken, gedragingen) van het reële van de dood zich in de psyche vestigen als een vreemd voorwerp. De ruwe herinnering aan de gebeurtenis zal figuurlijk als een soort vreemd voorwerp aanwezig blijven in het onbewuste, vaak gedurende lange tijd als het ware ingekapseld als een onzichtbare trauma-cyste, om er zich te gedragen als een parasiet met betrekking tot normaal functioneren. Getroffen personen zullen soms, zonder er zich zelf van bewust te zijn, automatisch flarden van de traumatiserende gebeurtenis herbeleven. De persoon in kwestie is zich niet bewust van deze herbelevingen, omschrijft ze misschien als eigenaardigheden (of zo worden ze door anderen omschreven), maar het is alleen de afsplitsing van dit trauma-stuk, deze cyste, die een illusie van normaliteit in stand houdt.

Kun je terugkomen uit de hel?

Het pad van herstel van een traumagetroffene komt in essentie neer op het afleggen van de juiste weg in drie fasen.

De eerste fase is er een van stabilisatie en vermindering van de klachten en symptomen die voor de meeste hinder zorgen. Vaak krabbelen mensen overeind op basis van hun eigen veer-

kracht en met de steun van naasten, maar in vele gevallen is de hulp van een ervaren psychotraumatherapeut zinvol.

In de tweede fase moet de getroffene de confrontatie – in woorden, gedachten, emoties, zintuiglijke waarneming en gedragingen – met de traumatiserende gebeurtenis(sen) aangaan. Er moet weer samenhang komen en de puzzel van alle ervaringen moet aaneengelegd worden op een tijdslijn. De getroffene moet zich de gebeurtenis opnieuw correct leren herinneren, in tijd en ruimte. Hij moet de traumatiserende ervaring(en) ook leren zien als iets wat bewust overleefd werd.

In deze tweede fase zal het moeizaam opgebouwde evenwicht uit de eerste fase vaak verloren gaan. Voor de getroffene lijkt het alsof alles weer moeizamer gaat en de begeleiding of de tocht naar herstel het alleen erger maakt. Het volgende beeld kan hierbij helpen. Als je een donker labyrint ingaat, kan de omgeving je plots naar de keel grijpen en kun je erg veel zin hebben om er heel hard weer uit te rennen. Maar als je ogen zich eenmaal aanpassen en je nachtzicht scherper wordt, ziet de omgeving er ook minder schrikwekkend uit.

De vaardigheden die je moet verwerven om stabiliteit te winnen en die je in de eerste fase van elke traumatherapie zou moeten aanleren, komen in deze tweede fase goed van pas.

De derde en laatste fase van de traumatherapie, na een periode van heen en weer schommelen tussen fase een en fase twee, bestaat uit het weer meer investeren in de normale dingen van het leven en het opnieuw opnemen van de draad van het 'gewone' leven.

Westen versus Oosten

De laatste jaren kregen bepaalde therapiemethodes, zoals cognitieve gedragstherapie, verlengde blootstelling aan je traumatische ervaringen (*Prolonged Exposure*) en *Eye Movement Desensitization & Reprocessing* (EMDR) – waarbij erg schematisch en gestruc-

tureerd gewerkt wordt met oogbewegingen of bilaterale stimulatie – erg veel aandacht. Ze hebben zeker hun waarde, maar zijn niet zaligmakend.

Wetenschappelijk onderzoek van het laatste decennium toont aan dat ook yoga, tai chi, acupunctuur/acupressuur (shiatsu), ademtraining (zen-ekindo) en verschillende vormen van meditatie (*loving-kindness meditation*, vipassana, zenmeditatie en dergelijke) een zeer waardevolle bijdrage kunnen leveren tot psychisch herstel.

Het woord 'mindfulness' klinkt de meeste mensen vermoedelijk bekend in de oren. De klassieke teksten van de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh – al sinds lang bekend vanwege zijn verzet tegen de Vietnamoorlog – werden veelvuldig vertaald en in een nieuw jasje gestoken. De inzichten uit de boeddhistische psychologie werden als 'mindfulness' aangeduid door auteurs als Jon Kabat-Zin en in het Nederlandse taalgebied verspreid door onder andere de bestsellers van Edel Maex en David Dewulf. Mindfulnesstechnieken worden tegenwoordig met succes toegepast bij het werken rond ADHD, depressie, eetstoornissen, psychotrauma, het syndroom van Gilles de la Tourette en andere problemen met geestelijke gezondheid.

De effecten van meditatie worden het laatste decennium ook steeds meer bestudeerd in de context van de neurowetenschap. Meditatie zou aanleiding geven tot het ontstaan van nieuwe zenuwcellen en -verbindingen in de hersenen, een fenomeen dat beter bekend is als 'neuroplasticiteit' en 'neurogenese'.

Westers klinkende psychotherapeutische behandelingen als *Acceptance and Commitment Therapy*, *Mindfullness Based Cognitive Therapy* en *Compassion Focused Therapy* zijn gebaseerd op de inzichten vanuit het boeddhisme en de doeltreffendheid ervan wordt empirisch bestudeerd.

De spirituele benadering van verlies en trauma in dit boek situeert zich vooral in de derde fase van de traumatherapie, maar het is aan te raden om al tijdens de eerste fase van een traumabegeleiding of -therapie te starten met stabiliserende training op basis van meditatie. Ondraaglijke emoties en gedachten kunnen het best recht in de ogen gekeken worden, zodat ze hun gijzelende uitwerking op de getroffene verliezen.

Dit inzicht bestaat al meer dan 2500 jaar en werd uitvoerig besproken in de leringen van Siddartha Gautama, beter bekend als de Boeddha, nadat hij zijn adellijke leven de rug toekeerde en jaren doorbracht in contemplatie en meditatie. Zijn basisideeën zijn simpel:

- **Er is lijden**, niemand ontsnapt eraan, het is eigen aan de menselijke conditie.
- **Er is een oorzaak voor het lijden**, die oorzaak ligt in de manier waarop we met hechting omgaan, gehecht raken aan wat we hebben en met afkeer/afwijzing reageren op wat we kwijtraken.
- **Er is een manier om een einde te maken aan het lijden**, door de oorzaken van het lijden aan te pakken en daardoor het lijden als permanente toestand op te heffen.
- **Er is begeleiding mogelijk om het lijden te (helpen) beëindigen**, één ervan is de redenen van het lijden recht in de ogen te kijken, tijdens momenten van meditatie.

Het is niet makkelijk om deze weg alleen af te leggen. In de meeste gevallen zal hierbij een degelijke begeleiding nodig zijn. Voor meer achtergrond over de leer van het boeddhisme (de **Dhamma**), de **Vier Edele Waarheden** en het **Achtvoudige Pad** verwijs ik naar de publicaties van Edel Maex.

Laat dit boek een aanzet zijn om je eigen meditaties in de omgang met ondraaglijke herinneringen en emoties, na trauma en verlies, vorm te geven en voor jezelf verder uit te diepen.

AAN DE SLAG MET DIT BOEK

Kies een schrift of een boek uit waarin je notities kunt maken tijdens het lezen van dit boek.

Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een thematische jaaragenda of een spirituele agenda zoals die in de handel te verkrijgen is.

Zorg ervoor dat je minstens achttien onderverdelingen hebt, waarbij je voor elk ity-woord kunt terugblikken op de beginmeditatie, de getuigenis en de opdracht voor jezelf.

Elk van deze ity-woorden kan verbonden zijn met een bepaalde periode op de tijdslijn van een jaar of met een bepaald seizoen.

Laat voldoende ruimte voor dagelijkse aantekeningen, beelden en spreuken die je tegenkomt in boeken, op sociale media of in gesprekken met intimi of hulpverleners.

Je kunt ook afbeeldingen en foto's gebruiken om het geheel verder vorm te geven. Als je dat wilt, kun je je hierbij laten bijstaan door een creatieve kennis of leraar, zodat je vormgeving verder gaat dan het terugvinden van de woorden waarin je je beleving kunt uitdrukken.

Gebruik dit logboek als een persoonlijk instrument bij de ontwikkeling van je eigen regenboog van woorden en concepten die richtinggevend zullen zijn voor de weg naar heling en herstel.

0

EEN LEVEN AAN DE ZIJLIJN

Zie de eerste meditatie als een introductie en als een soort algemene repetitie voor de andere korte meditaties in dit boek. De aanzet van elke meditatie is hetzelfde: de juiste plek, de juiste intentie, de juiste sfeer, de juiste houding, de juiste omgeving en de juiste methode. Volg de instructies hieronder dan ook nauwgezet op.

Beginmeditatie

Tref je voorbereidingen voor een meditatiemoment. Zoek ergens een rustige plaats op. Kies een veilige en geborgen plek uit, waar je in stilte kunt zitten of liggen. Neem een gemakkelijke houding aan en sluit je ogen.

Neem de cd die bij dit boek hoort. Je kunt er ook voor kiezen om de online meditaties te beluisteren met je smartphone of om de tekst te laten voorlezen door je partner of een vriend(in).

Laat de uiterlijke wereld nu even voor wat die is en breng je aandacht naar binnen. Luister naar je eigen innerlijke wereld en breng je aandacht naar je ademhaling.

Observeer hoe je lichaam bij het inademen telkens uitzet en bij het uitademen weer inkrimpt. Je kunt ook je hand op je buik leggen en deze beweging volgen. Je bent een perfecte vertaling van het Universum, dat op elk ogenblik zowel uitzet als inkrimpt.

Laat je gedachten en je gevoelens in je rondgaan als waren het wolken aan de hemel. Geen enkele wolk is beter dan de andere en niet één wolk valt samen met de hele hemel. Het is dan ook zinloos om je aan een bepaalde gedachte, een bepaalde herinnering of een bepaalde emotie vast te klampen. Registreer de gedachten en de emoties die op dit moment in je aanwezig zijn en laat ze gewoon doorlopen zonder er onnodig veel aandacht aan te besteden.

Bereid je voor op een meditatie over trauma en verlies. Je kunt deze meditatie in stilte doen of met zachte muziek op de achtergrond. Belangrijk is dat je een juiste houding aanneemt. Ga zitten, op een meditatiekussen of in een stoel, met een rechte en fiere houding. Beeld je hierbij in dat je je hoofd rechtop en waardig houdt. Als je op een meditatiekussen zit, dan rust je blik ergens twee meter voor je op de grond. Je kunt er echter ook voor kiezen om te liggen, ondersteund door kussens, onder je favoriete deken.

Luister naar de tekst en laat elk woord diep op je inwerken, zonder evenwel je rust en je kalmte te verliezen. Mocht je toch een onrustig gevoel hebben, breng dan eerst je aandacht naar je ademhaling en visualiseer hoe je hart en longen samenwerken om je in de juiste rusttoestand te krijgen.

Trauma en verlies brengen je terug naar je eigen stille bodem. Onverwacht oog in oog staan met gevaar, geweld of misbruik haalt de hardware van je lichaam onderuit. Acuut en plots verlies is als losgelaten worden door de onzichtbare hand die je eerst zo stevig leek vast te houden. Voordat je in de turbulentie terechtkwam, leek het leven en zelfs de wereld een hele tijd voorspelbaar en controleerbaar. Nu lijkt de grond onder je voeten weggeslagen.

Neem jezelf eerst een beeld van zorgeloosheid voor de geest. Je hoeft er niet lang over na te denken. Laat gewoon spontaan een moment van vreugde en onbezorgdheid in je opborrelen. Visualiseer je emoties en je gedrag op dat moment en voel hoe de energie van dat moment zich nog altijd ergens diep in jou bevindt.

Maak nu weer contact met de ontwortelende gebeurtenis van trauma en verlies die je meemaakte. Je kunt nu waarschijnlijk goed aanvoelen hoe ontwortelend ook het verlies van je onbezorgdheid is geweest na die plotse confrontatie. Het verlies van deze onbezorgdheid veroorzaakte een emotionele aardbeving die je uit evenwicht sloeg. Je fundamenten begonnen te wankelen en de grond onder je voeten leek te verdwijnen. Het voelde alsof je terechtkwam in een neerwaartse spiraal waaruit geen ontsnappen meer mogelijk was. Wat je ook deed, niets leek te helpen. Je dacht misschien dat je het leven niet meer zou kunnen voortzetten en vroeg je telkens opnieuw af waarom alles ineens zo fout begon te lopen.

Als je nu terugkijkt op dat moment, kun je schrikken van de ruïnes die de traumatische ervaring heeft veroorzaakt. Na een belangrijk verlies kun je je soms weggegooid en verlaten voelen. Een groot verlies kan ook je eigenwaarde aantasten en de zin van je bestaan 'raken', waardoor je letterlijk de indruk krijgt te sterven. Zelfvernietigende krachten kunnen in je wakker worden. Je stelt maar één enkele vraag: 'Waarom?'

Verlies kom je niet altijd te boven. Je moet ermee leren leven, zeggen anderen dan. Verlies blijft sluimeren op de bodem van je zijn. Het blijft aanwezig in alles wat je doet en denkt. Je beseft het misschien zelf niet, maar je ademt in alles wat je doet verlies in en uit. Op die momenten lijkt het alsof je samenvalt met je verlies. Eén wolk is de hele hemel geworden. Er is geen overzicht meer. Alleen verenging. Tunnelvisie.

In je leven ontstaat een tweedeling: je leven 'voor' en je leven 'na' het verlies of de traumatiserende gebeurtenis. Niets is nog

hetzelfde. Laat in jezelf een beeld ontstaan waaruit deze tweedeling duidelijk blijkt.

Visualiseer nu hoe je niettegenstaande dit alles langzaam en lamgeslagen weer overeind krabbelt. Het blijft moeilijk, maar je weet dat er in jezelf nog een bijzondere kracht is die je hiervoor kunt aanspreken. In plaats vanaf de zijlijn van het leven en vol verbijstering te blijven kijken naar wat of wie je kwijt bent, maak je contact met deze kracht. Zie jezelf telkens weer opnieuw opstaan en stappen zetten, zelfs al zie je hoe je bij momenten wankelt en vreest opnieuw te zullen vallen.

Vrienden zeiden je dat het zou overgaan, dat de tijd alle wonden heelt, en dat de pijn wel zou slijten, zoals de schoenen die je al een tijdje gedragen hebt. Er is zoveel dat overgaat en vervaagt met het stof van de tijd, maar sommige dingen blijken niet over te gaan. Ze blijven hangen zoals mist op een kille ochtend, overwinterend in stilte. Anderen zeggen zoveel. En na verloop van tijd zeggen ze niets meer en moet je helemaal alleen verder.

Laat vanuit je diepste zelf het beeld opkomen van een ervaren gids, een goeroe of een spirituele leermeester, een wijze man of vrouw die je zal begeleiden door je labyrint van pijn en verlies heen. Zie hoe je samen de natuur intrekt om met een scherpe blik te kijken naar hoe de planten en de bomen herstellen van verlies en beschadiging. Hoe telkens van diep uit de grond de wortels van iets opnieuw opschieten.

Het seizoen dat het best met het proces van loslaten te vergelijken valt, is de herfst. In de herfst verliezen de bomen hun bladeren en de natuur lijkt voorgoed te sterven. Alles verliest kleur, groen wordt via geel en rood stilaan bruin en dan valt het blad. Na een proces van loslaten, wordt rust bereikt. Kies een herfstbos uit en ga op stap met iemand die je kunt zien als een raadgever of coach: een wijze vriend(in) of iemand met wie je een professioneel en therapeutisch contact onderhoudt.

Voel hoe een vreemd soort rust zich meester van je maakt. Een nieuw vertrouwen in het pad dat je volgt. De kiem van verandering. Een ander besef van leven en dood, van vasthouden, hechten en loslaten. Als een cyclus.

Verlies en trauma veranderen je definitief. Er is geen weg meer terug, nooit meer. En elke vorm van verlies is anders. Maar na elk verlies komt er ruimte voor iets nieuws. Inzichten, lessen, waarden, normen, alles verandert en dat is helemaal prima. Ook dat is een deel van het leven als één langgerekte les.

Die inzichten krijg je ook binnen vanuit de natuur. Geen enkel blad dat in de herfst van een boom valt, zal ooit opnieuw in exact dezelfde vorm weer aan die boom groeien. Alles in de natuur zal na een periode van sterven en rusten, terugkomen, maar anders.

Na elk belangrijk verlies ontwikkel je eigenschappen die je voordien niet had of waarvan je je niet bewust was dat je ze had. Voel hoe je in het leven uiteindelijk precies terecht zult komen waar je moet zijn om alle levenslessen volop te leren. Visualiseer een tussendoel op weg naar het einddoel. Hoe jij en je leven er op die doelen anders zullen uitzien en wat je geleerd zult hebben aan 'de universiteit van het leven'.

Mensen die een ingrijpend verlies of een ernstig trauma hebben meegemaakt, worden vaak begrijpender en tederder voor anderen die lijden. Ze hebben geleerd om niet toe te geven aan cynisme en zwartgalligheid. Na verlies kun je, als je voldoende de tijd genomen hebt om te leren, vaak beter meevoelen met anderen die hebben verloren en hun een stukje van jouw hart geven.

Voel hoe jouw verlies of de schok die je meemaakte je tot een ander mens aan het kneden is. Zie hoe je nu meer openstaat voor dingen waar je voorheen niet bij stilstond. Verlies leert je hoe je een expert in wanhoop wordt. Je ontdekt wat je weer hoop en moed geeft. Gewapend met die kennis kun je anderen tegemoet treden. Je leert iemand die wankelt vast te pakken, vast te houden en daarna overeind te helpen om steeds maar weer verder te gaan.

De natuur kan een wegwijzer zijn, verstandiger dan elk mens als wegwijzer, om na de turbulentie van trauma door geweld of acuut verlies, weer tot rust te komen en ooit opnieuw te bloeien. Geen enkele weide die ooit afbrandde, blijft kaal. Geen enkele bloem is vergeten hoe ze na de winter in de lente weer moet bloeien.

Je eigen innerlijke raadgever speelt daarbij de rol van landkaart en kompas. Een kompas dat je vanaf nu kunt gaan vormgeven op basis van een aantal woorden die richtinggevend zijn.

Laat deze woorden nu een voor een langzaam binnenkomen en diep in je doordringen, terwijl je ze groepeert in een soort kompas uit achttien richtingen: sereniteit, regelmaat, afzien van ijdelheid, eerlijkheid, eenvoud, waarachtigheid, gelijkmoedigheid, doelgerichtheid, vrij zijn van irritatie, flexibiliteit, nederigheid, vasthoudendheid, integriteit, edelmoedigheid, grootmoedigheid, liefdadigheid, vrijgevigheid en zuiverheid.

Hiermee ga je op stap. Het pad van herstel. Voetafdruk na voetafdruk. Zie jezelf elke stap zetten en merk hoe het pad vanzelf ontstaat. Je zult nog even onderweg zijn, maar je komt er. Vertrouw op de weg die wijzer is dan elke wegwijzer die je onderweg zult tegenkomen.

Bereid je voor om met een gevoel van dankbaarheid voor de gekregen inzichten, verlichting en helderheid terug te komen uit deze meditatie over trauma en verlies. Richt je weer op de geluiden en de andere prikkels uit de omgeving waarin je met deze meditatie begonnen bent.

Beweeg je handen en je voeten, je schouders, geef je mond de vorm van een glimlach, tel inwendig tot vijf. Bij elke tel adem je uit. Een. Twee. Drie. Vier. En vijf.

Ik laat *Jacqueline Hermans* (55 jaar, lerares) aan het woord. Ze werd toen ze zeventien was het slachtoffer van een brutale verkrachting. Vanaf toen was niets nog hetzelfde. Ze probeerde overeind te blijven, maar bleef worstelen met het onuitspreekbare. De ene relatie na de andere mislukte. Ze kon alleen nog maar intiem zijn en zich amuseren als ze voldoende gedronken had.

Een brand in haar woning bracht haar op mijn pad. Tijdens de begeleiding, die gericht was op het helpen verwerken van de brand, kwam ze telkens opnieuw terug op het thema 'niet weg kunnen'. Toen dit probleem voldoende doorgewerkt en onder controle was, volgde er een therapeutische pauze, maar na verloop van tijd werd de therapie opnieuw opgestart nadat de ervaringen – onder andere de beelden – verbonden aan de verkrachting ineens weer 'boven kwamen drijven' in haar bewustzijn. Ze waren losgemaakt tijdens een discussie met vrienden. De beleving van 'niet weg kunnen' kreeg ineens een heel nieuwe en ondraaglijke betekenis. Jarenlang had de herinnering aan de verkrachting ingekapseld gezeten in haar geheugen, ontoegankelijk in normale waaktoestand.

De tweede fase van de therapie, het verwerken van de flarden en brokken herinneringen aan de verkrachting, maakte Jacqueline duidelijk dat ze sinds haar zeventiende aan de zijlijn van het leven had gestaan, tot ze haar stabiliteit terugvond in een leven met een nieuwe partner met wie er zielenrust en aanvaarding kwam. Ook al rondde ze de therapie succesvol af, de onuitwisbare gevolgen van de verkrachting komen soms nog plots weer aan de oppervlakte: bij een bezoek aan de tandarts, op de momenten dat ze beseft dat ze geen kinderen heeft, of tijdens andere situaties die onmiddellijk leiden naar die moeilijke periode. Maar Jacqueline heeft het geluk in haar leven teruggevonden. Ze ontdekte de echte en onvoorwaardelijke liefde. Haar levensweg maakte haar tot wie ze is. Ik vond haar getuigenis over haar 'leven aan de

zijlijn' erg treffend om het boek mee te starten, omdat de tekst zowel hoop als kracht, maar ook levenswijsheid en doorzettingsvermogen uitstraalt. Centraal daarin staat de wil om te leren en te leven.

Onmenselijke daden kunnen van een gelukkig mens een eenzaat maken. De onuitgesproken woorden rond die daden treffen je in je diepste wezen. Je leven kantelt. Plots ben je geen deelnemer meer. Je bent deelnemer af. Je wordt een toeschouwer.

Je leven aan de zijlijn begint ongepland van de ene minuut op de andere. Alleen-zijn, alleen leven voelt vanaf dan minder eenzaam dan leven samen met anderen. Je bent vooral eenzaam in gezelschap. Je kijkt naar het leven, maar je neemt er niet meer aan deel. Je ziet anderen gelukkig zijn en leven, maar zelf leef je niet meer. Net die ene stap, die nodig is om weer deel te nemen, zet je niet meer. Je weet ook niet meer hoe je die stap kunt zetten. Alsof het uit je geheugen is gewist.

Verdriet, eenzaamheid, willen en niet kunnen, willen maar niet weten hoe. Plezier willen maken, tot de groep willen behoren, liefde willen ontvangen, willen ... Dat is wat elke toeschouwer kent.

Knuffelen, je voelt wat dit woord betekent wanneer je naar anderen kijkt. Maar voor jezelf is het moeilijk om anderen te knuffelen of om geknuffeld te worden. Aanrakingen kunnen je, tegen je eigen wil, in één klap terugbrengen naar het moment waarop je verkracht werd.

Liefde ontvangen, je weet best nog hoe dit voelt, maar je stelt je er niet meer voor open. Getroost worden, je wilt dit graag, maar je verbergt het intuïtief. Liefde ontvangen, je weet best nog hoe dit voelt, maar hoe stel je jezelf hier ook alweer voor open? Je blokkeert je gevoelens. Je kunt niet knuffelen en jou kunnen ze niet knuffelen. Je laat dit niet meer toe.

Je leven aan de zijlijn toont je het leven van de anderen. Je ziet ze gelukkig zijn en leven. Of ongelukkig zijn en lijden. Ook dat is leven.

Je leven als toeschouwer toont je het leed van anderen alsof je dit leven door een loep bekijkt. Je voelt het wanneer anderen lijden. Je voelt hun verdriet, hun onmacht, vaak nog voor die ander zichzelf bewust is van de eigen pijn en het lijden. Je voelt dit haarfijn, want je herkent het.

Je bent er voor de ander. Liefde geven en zorgen voelt goed. Dit is iets wat je kunt. Maar je voelt geen evenwicht meer tussen liefde geven en ontvangen. Je leven ligt uit balans.

Plots kom je tot het besef dat ook jij recht hebt op liefde. Het leven doet je lijden, maar ook een 'lijder' heeft recht op liefde. Dit besef doet je nog meer lijden. Je moet, hoe dan ook, je leven weer in handen zien te krijgen. Je moet jezelf weer in handen nemen. Niet gemakkelijk voor iemand die veel 'waarde' verloor. Je voelt jezelf niet waardeloos, maar je leven voelt waardeloos. Je zoekt de zin van het leven. Het voelt niet zinloos aan, maar hoe geef je het ook alweer zin?

Je leert weer op je strepen te staan. Respect afdwingen kun je leren, maar dit vergt veel tijd en moed. Het lijkt alsof je eerst moet lijden. Telkens opnieuw. Toch verdienen ook jouw normen en waarden begrip.

Maar... hoe ga je om met je eigen getraumatiseerde zelf? Hoe ga je om met het gevoel dat wanneer je jezelf openstelt voor liefde, je het gevoel krijgt 'te breken'? Er is maar één weg. Je doet je ogen open. Je ontwaakt. Je stapt weg uit die nare droom. Je huilt alsof het verdriet van de hele wereld op je schouders rust. Je komt tot het volle besef van datgene wat je niet dragen kon. Je beseft dat je moet leren verdriet en verlies te delen.

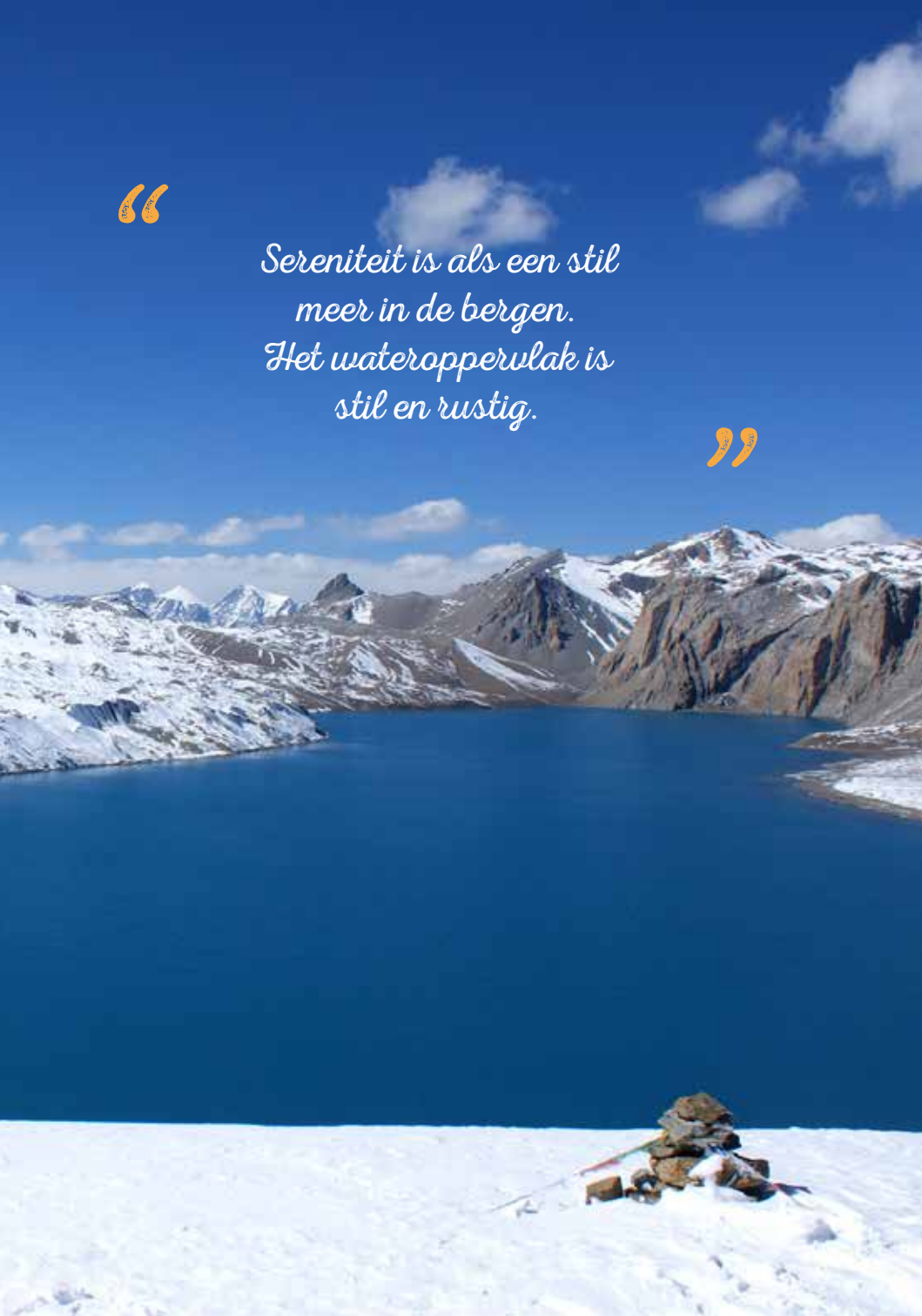
Je leven was jaren waardeloos, maar jijzelf bent waardevol. Dit voelen doet pijn, maar het is de helende pijn van een wond die herstelt. Je kiest ervoor om weer te willen leven. Je trekt een

streep onder het verleden en bouwt aan de toekomst, een toekomst waarin je zelf weer belangrijk bent. De eenzaamheid die je eens verafschuwde, wordt nu je partner. In deze stilte bouw je aan jezelf.

Je weet: 'Ook ik heb recht op liefde. Ik mag weer een deelnemer zijn.' Het 'aan de zijlijn' staan leerde je voldoende. Dat wat je aan anderen geeft, daarop heb je zelf ook recht. Geef je liefde, dan mag je ook liefde ontvangen.

Je jaren zonder levenspartner leerden je ook voldoende. Je wilt zo graag de afschuwelijke ervaringen die je meemaakte achter je laten. Je wilt de pijn vergeten, de onmacht, de eenzaamheid, de woede, de angst en het verdriet. Toch kun je niet verloochenen dat het een deel van jezelf is, een deel dat je maakte tot de persoon die je geworden bent.

Gelukkig nam ik mijn leven weer in handen en leerde ik dat een leven waardeloos kan zijn, zonder dat dit betekent dat je zelf waardeloos bent. Dit maakte het verschil. Ik leef nu het leven van een deelnemer, met datgene wat ik leerde als toeschouwer aan de zijlijn. En dit leven voelt waardevol.


“Sereniteit is als een stil
meer in de bergen.
Het wateroppervlak is
stil en rustig.”

1

SERENITEIT

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **sereniteit.**

Sereniteit ontstaat uit een gevoel van berusting en vrede bij wat je overkomt in het leven, terwijl onrust voortkomt uit het gevecht tegen wat op je pad komt. Onrust is in opstand komen tegen de confrontatie met de pijn van plots verlies en rebelleren tegen wat je in het leven overkomt. Al betekent berusting niet dat je je zomaar neerlegt bij wat er in je leven gebeurt.

Breng je aandacht naar het woord 'rust', dat je in 'berusting' hoort. De rust die nodig is om momenten van verwarring en wanhoop te boven te komen. Laat een beeld van rust in je opkomen. Denk hierbij aan beelden van rust die je in de natuur kunt tegenkomen.

Rust laat je toe dieper te ademen. Daar begint elke verwerking mee. Visualiseer hoe je rustig het pad van herstel kunt aflopen en sereen kunt terugblikken op wat was en wat nu is. Hoe alles anders zou zijn, als je in evenwicht was en vol vertrouwen de toekomst tegemoet zou zien.

Op het pad van het leven is elke tegenslag een initiatie, een les in het overwinnen van hindernissen. Op dat pad zijn velen je voorgegaan.

Gun jezelf de tijd om lang genoeg stil te staan of elke dag even stil te zitten terwijl je aandacht zich volledig in het nu bevindt. En je ademt en bent.

In stilte en sereniteit kun je je geest roerloos laten worden. In jezelf kijken met een geest die niet-veroordelend, mild en roerloos is. In rust gadeslaan wat op je afkomt.

Sereniteit is als een stil meer in de bergen. Het wateroppervlak is stil en rustig.

Als je goed kijkt, zie je de bodem. Alles ligt geruisloos. Je geest is zuiver.

Kraakhelder. De ruis van het leven en zijn drukte bevindt zich nu op de achtergrond. Als de blauwe lucht rond een besneeuwde bergtop die zich verheft boven het rumoer van het dal.

Bezoek zo vaak als nodig is in gedachten je plek van rust en vrede, waar je kunt herstellen van de opgelopen verwondingen. Blijf op deze plek zo lang als nodig is, totdat je je aandacht weer wilt richten op de omgeving die je omringt. Wees dankbaar voor deze meditatie en zijn lessen. Zo cultiveer je sereniteit.

Ik leerde *Angelique Robbrecht* (54 jaar, huisvrouw) kennen in de context van een psychotherapeutische begeleiding. Ze zocht een manier om beter te leren omgaan met de slepende drugsproblematiek van haar dochter. Die had al een hele reeks opnames in psychiatrische instellingen en enkele levensgevaarlijke intoxicaties achter de rug. De problemen van haar dochter begonnen steeds meer het leven van Angelique te beheersen. Ze kreeg steeds meer de indruk ook zelf te zullen verdrinken in een moeras van problemen. Thuis vond ze nergens een klankbord voor haar zorgen.

Toen ik hoorde dat ze al heel wat ervaring en kennis had opgedaan met (boeddhistische) meditatie en mindfulness, stelde ik haar voor om samen, voorafgaand aan of in de nasleep van elke therapeutische sessie, te mediteren over 'loslaten' en 'onthechting'. We legden samen een meditatief pad van stilzitten en ademen af. Tijdens die meditaties bracht ik haar naar het zwaartepunt in zichzelf, daar waar ze op de bodem van haar 'zijn' uitkwam en rust kon ervaren, even weg uit de vloed van woorden, emoties en herinneringen die haar telkens weer overspoelden in de gangbare therapeutische gesprekken. Gaandeweg stelde ze verwonderd vast dat ze na enkele diepgaande en lange praat- en meditatiesessies weer meer greep kreeg op het leven van haar dochter, vooral door dit leven ook wat los te laten en eerst zelf een zuivere en heldere positie in te nemen. In wat volgt getuigt ze over de opgedane inzichten.

Zuiver, wit licht. Ik verlies mijn dochter, ik ben in rouw. Ook al leeft mijn dochter nog, toch ben ik afscheid aan het nemen van haar, van het meisje dat ze ooit was. Ze is gekluisterd aan harddrugs en wij hebben jaren voor haar gevochten. Dit is een levensles voor ons allemaal. Een proces van aanvaarden en loslaten.

'Wat kan ik toch doen?' vroeg ik me telkens opnieuw af. Ik leerde te mediteren onder deskundige begeleiding. Het antwoord kwam uiteindelijk tijdens een meditatiesessie. Net toen het heel stil en rustig in me was, kwam de gedachte: 'Ik moet haar loslaten ...' Tegelijk zag ik die heldere, stralende witte lichtstip. Daardoor wist ik het ... Ik kon niets meer doen voor mijn dochter, behalve haar loslaten. Al breekt mijn hart, toch laat ik haar los. Ze weet dat. Zij maakt de keuze: een leven dat zich voor haar uitstrekt, vol met uitdagingen en kansen, of een kort junkbestaan met een zekere dood. Kiest ze het laatste, dan zal ik haar keuze moeten respecteren en haar laten gaan. Ik zal haar de ruimte geven om te leren uit

de gevolgen van haar keuzes. Liefde is loslaten, ruimte geven en boven je eigen angsten en verdriet gaan staan.

Vanaf het moment dat ik voor mezelf deze beslissing had genomen, begonnen de dingen ineens allemaal mee te werken. De juiste personen werden ontmoet. De juiste uitspraken werden gedaan. De juiste gebeurtenissen deden zich voor. Ineens leken we alles te krijgen wat ons helpen kon. Een afspraak die niet kon doorgaan wegens een overvolle agenda, kon plots de volgende dag al plaatsvinden vanwege een andere afzegging. Dit gaf me vertrouwen en hoop. Ik herinnerde me mijn yogalessen: 'Het is altijd de stilte die spreekt, die ruimte die alles mogelijk maakt. Wat je moet doen is aanvaarden ... en loslaten ...' Dat heet in yogatermen 'ishvara pranidana' of de overgave aan het absolute, aan het leven. En dat is wat dit stralende, heldere licht is: het is het licht van het zuivere bewustzijn, de dingen zoals ze zijn. Het leven en licht dat wij zijn. Wij zijn zuiver bewustzijn in gemanifesteerde vorm. Stralend, levend wit licht. Zoals een fonkelende, heldere ster aan een duister firmament. Het licht is eindeloos en dus zijn wij ook eindeloos bewustzijn.

Mijn pijn is niet zinloos geweest. Ik heb zoveel geleerd. We gaan allemaal onze weg tot we het heldere licht dat wij zijn, erkend en gerealiseerd hebben. Het bereiken van rust, aanvaarding en vrede is mijn grootste levensles.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van sereniteit gebruikt: rust, aanvaarding en vrede, berusting, herstel, elke tegenslag als initiatie, stilstaan en stilzitten, roerloze geest, rustig gadeslaan, stil meer.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake sereniteit in je leven? Hoe ga je aan dit pad beginnen?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Gewoonten slijten in als de stenen van een rivier, die een bepaalde vorm krijgen door het water dat voortdurend over ze heen spoelt, waardoor de rivier ook zijn richting en verloop krijgt.”

2

REGELMAAT

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **regelmaat.**

Regelmaat is de basis van je leven. Regelmaat brengt structuur. Structuur biedt houvast.

Kijk eens of je een beeld kunt laten ontstaan van een leven waarin je regelmatig zou stilstaan en gadeslaan wat er om je heen gebeurt. Hoe je zou stilzitten en je ogen sluiten zodat je kunt zien wat er binnen in je aan de hand is. Hoe je dan aansluiting zou kunnen vinden bij momenten waarop het stormt in jezelf. Hoe je zou kunnen aanvaarden dat stormweer oké is. Zoals ook een zon bij een heldere hemel oké is. Slecht weer bestaat niet. Weersomstandigheden wisselen elkaar af zoals ook emotionele buien elkaar afwisselen. Verdriet volgt op momenten van geluk. Geluk komt telkens weer terug na momenten van verdriet.

Laat uit de diepste laag in jezelf een beeld van geluk naar boven komen. Plaats er dan een verdrietig beeld voor. Laat de kleur wegsijpelen uit het verdrietige beeld, alsof je een scherp afgelijnde kleurenfoto laat veranderen in een vergeelde zwart-wit-foto waarop uiteindelijk nog amper vormen te zien zijn. Plaats hetzelfde beeld van geluk als daarnet terug voor de oude, vergeelde foto en adem dit geluk in tot in je diepste weefsels.

Kijk met overgave en geboeid naar wat zich binnen in je afspeelt. Kijk hoe je gedachten, je emoties en je herinneringen kunt bespelen als de snaren van een muziekinstrument. Luister naar hoe de regelmatige training je de juiste melodie zonder valse noten leert spelen. In elke meditatie leer je regelmaat. Je spiritueel kompas ontstaat uit de strakke wijze waarop je regelmatig op je kussen zit en mediteert. Tijdens die momenten slijten gewoonten in. Vorm een beeld van hoe en op welk moment je zelf de overgang tussen inspanning en vanzelfsprekendheid bewerkt. Neem een wilde rivier voor ogen en kijk naar het speelse gemak waarmee het water over de stenen stoomt en de rivierstenen voortdurend bewerkt. Door er met grote regelmaat overheen te blijven stromen, krijgen de rivierstenen een bepaalde vorm en daardoor krijgt de rivier zijn richting. Eenmaal ingesleten, volgt een vast verloop. De regelmaat waarmee verlies een plaats krijgt in het dagelijks leven en emoties hun weg naar buiten mogen vinden, in de juiste vorm, als woorden, muziek of kunst, zorgt voor een juiste verwerking en evenwichtige verwerking.

Bezoek de rivier binnen in je zo vaak als nodig is, totdat je je aandacht weer wilt richten op de omgeving die je omringt. Wees dankbaar voor deze meditatie en zijn lessen. Zo cultiveer je regelmaat.

Ik leerde *Lies Scaut* (36 jaar, psychotherapeute) kennen in 2010 toen ze een consultatieruimte zocht en zich professioneel verder wilde ontplooien als psychotherapeute voor kinderen. Ik had in die periode net een nieuwe woning gekocht en mijn oude huis was bijgevolg leeg komen te staan. Ik was bereid om enkele kamers te verhuren aan andere psychotherapeuten. Misschien zou ik wel ooit een echt traumacentrum kunnen oprichten. Ik durfde het amper te geloven.

Lies kwam zich voorstellen en het klikte meteen. We hielden er gelijke ideeën op na op het vlak van traumabegeleiding en ook persoonlijk konden we goed met elkaar overweg. Het gebeurde soms dat we samen theedronken voor of na een sessie om onze ervaringen met cliënten uit te wisselen. Gedurende diezelfde periode werd ik onverwacht geconfronteerd met een pijnlijke scheiding. De attentvolle en steunende houding van Lies hielp me zachter te landen. In de periode voor mijn scheiding probeerde Lies mijn huwelijk nog te redden door mijn partner ervan te overtuigen om haar relatie met mij niet zomaar op te geven. Maar het mocht niet baten. Onze legendes lagen blijkbaar anders. Onze wegen hadden elkaar gekruist en kort na mijn scheiding besloot Lies ook haar man te verlaten voor mij. Ook dat gebeurde erg plots en ongepland. Alsof de weg die ze wilde volgen ineens duidelijk werd. Ineens was er weer liefde in mijn leven.

We staan nu in het leven als echtgenoten, maar met op de achtergrond toch ook de harde realiteit die we samen meedragen. We slaagden er beiden niet in om ons kerngezin in stand te houden en dat geeft soms nog een gevoel van gefaald te hebben. Sedert het begin van onze relatie, begeleidden we samen enkele crisissituaties en rampen: de opvang na een zelfdoding van een artiest tijdens Pukkelpop, een jaar daarna de storm die over Pukkelpop raasde en dodelijke slachtoffers maakte, maar vooral de busramp in Zwitserland waarbij 28 doden vielen.

Ooit schreef ik: 'Ik voel me als een rivier, dwarrelend door de grote oceaan van stilte. Eindeloos, steeds in beweging, maar toch ook rustig. Ik ga mee over de golven, soms in slaap wiegend, soms hevig stormend. Dan weer verder kabbelend, steeds op zoek. Soms diep in zee, soms net boven water. Het is eng, ik weet niet waarnaartoe.'

Tijdens mijn eerste meditatieavond hoorde ik het volgende: 'Stel je voor dat je aan de oever van een rivier zit en je een steen laat vallen in een rivier. Blijf je steen volgen door het water heen tot op de bodem en kijk waar hij zijn plekje vindt. Je zult zien hoe het water zijn weg eromheen vindt. Dit is de richting van je rivier.' Mijn steen is gedurende de meditatie echter nergens neergekomen. Hij bleef meegesleurd worden door de kracht van het water en kwam opnieuw in de oceaan terecht waar ik reeds jaren voorheen over geschreven had.

Al jaren leefde ik met chaos in mijn hoofd, waardoor mijn kompas de juiste richting niet kon aangeven. Bladen heb ik volgeschreven met mijn gedachten en emoties. Zoekend naar mezelf, maar zonder echt naar binnen te kijken bij mezelf. Ik bleef maar geven aan anderen zonder aan mezelf te geven.

Vijf jaar geleden gaf ik mezelf mijn eigen leven terug. Ik koos voor een weg waarop ik meerdere keren zou stilstaan om tijd te nemen welke richting ik verder uit wilde. Ik scheidde van mijn toenmalige man. Er was geen weg meer terug. Ons verhaal was op.

Regelmaat kwam van de ene op de andere dag bewust in mijn leven. Waar de dagelijkse aanwezigheid van mijn kinderen voorheen een normaliteit was, werd het plots mijn kinderen met regelmaat zien. Hierdoor moest ik ook regelmaat vinden in het doorwerken van mijn emoties. Dit deed ik vaak al schrijvend. Vier maanden heb ik geprobeerd om met mijn ex-man onderling overeen te komen, maar zonder duidelijkheid over de verblijfsregeling voor de kinderen. Tot de dag waarop de kleuterjuf zei: 'Lies, je kinderen kunnen niet omgaan met de regeling zoals jul-

lie die nu hebben. Zij hebben behoefte aan regelmaat.' De vaste verblijfsregeling bracht ook voor mij een zekere regelmaat in mijn leven. De weekends en vakanties waarin ik de kinderen niet zou zien, lagen via deze weg ineens voor onbepaalde tijd vast.

Gelijklopend met mijn scheiding kwam ik een bootje tegen op mijn oceaan. Het was al langere tijd in zicht, gewoon meevarend. Het maakte me rustig om te weten dat het er was. Ik was niet meer alleen. Ik leerde duiken tot op de bodem van mijn oceaan, de diepte in, wetend dat ik altijd weer bovenkwam. Op die bodem leerde ik mezelf zien en herontdekken. Ik vond er mijn steen. Als ik buiten adem zou bovenkomen, kon ik meteen uitrusten in het bootje.

Stap voor stap begon ik aan een tocht door het eindeloze water van de oceaan heen. Mijn innerlijke kompas werd alsmaar rustiger en begon de richting aan te geven die ik uit moest. Ik leerde erop vertrouwen en zwom rustig verder. Drie jaar geleden groeide het bootje, dat ondertussen al twee jaar met me meevoer, uit tot een vuurtoren die ik vanaf toen mijn echtgenoot mag noemen.

Er waren momenten waarop de golven me in slaap wiegden en hij me even liet slapen. Maar er waren ook momenten waarop de golven hevig stormden en me kort kopje-onder deden gaan of ronddraaien. Vroeger was dit eng, maar vanaf toen niet meer. Ik kreeg een vuurtoren die ik van overal op de oceaan kon zien en die me steeds naar de veilige thuishaven leidde.

Die thuishaven, weet ik nu, is een rivier in het middeleeuwse Italiaanse dorpje Zuccarello. Een prachtig bergriviertje in een pittoresk dorpje waar vijf jaar geleden mijn steen al was neergekomen zonder dat ik het toen besefte. Elke keer als er tijdens een meditatie voorgesteld wordt om naar een veilige plek te gaan, zit ik op een rots naast deze rivier. Het water kan er rustig kabbelen of hevig tekeergaan door een onweer hogerop in de bergen, maar mijn steen blijft liggen. De rivier van mijn leven heeft nu een vast

verloop gekregen, totdat er misschien ooit weer een steen moet worden verlegd.

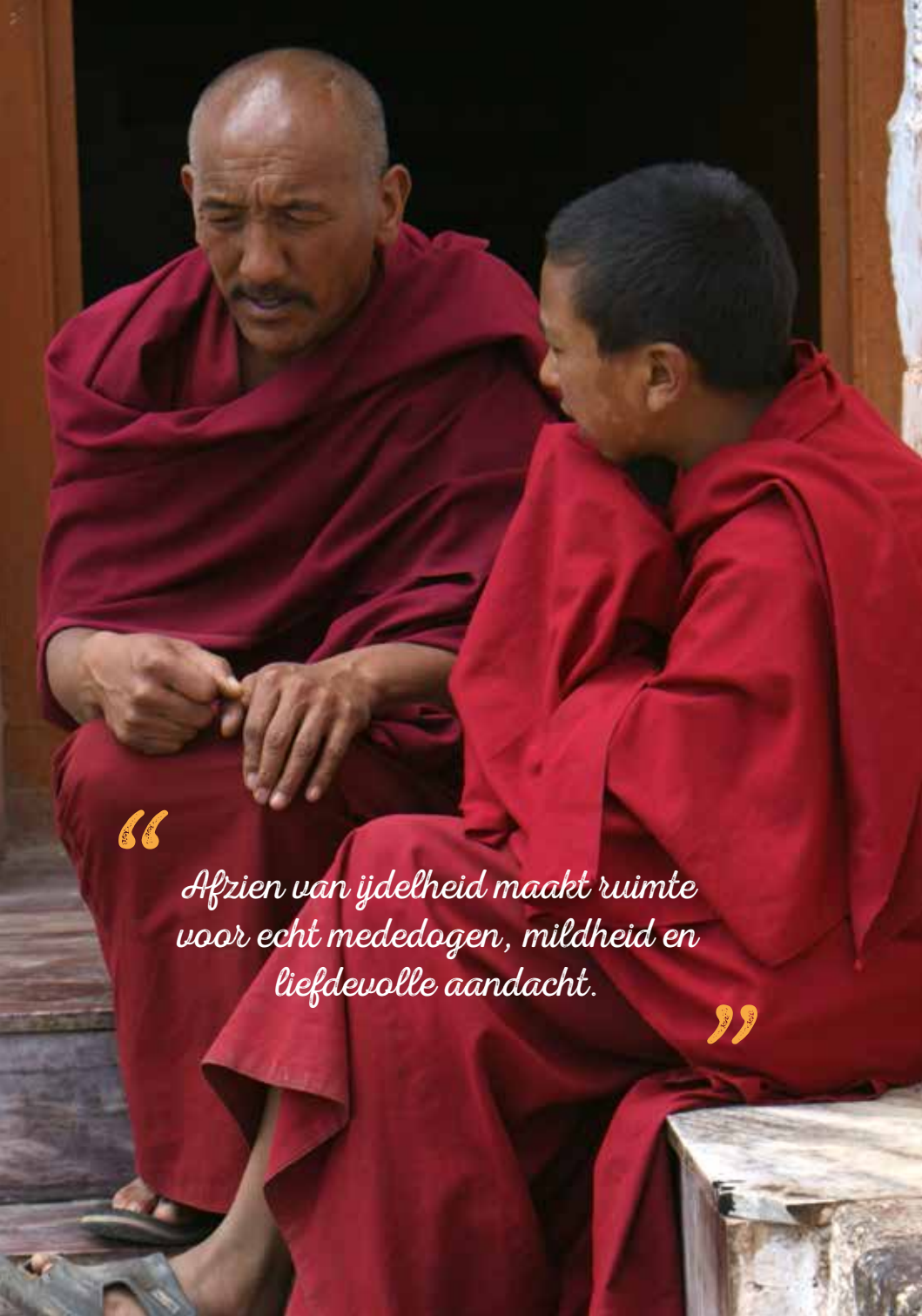
Ik zit er in stilte, niet langer zoekend naar mezelf, maar naar binnen kijkend in mezelf. Ik ben wie ik ben en dat is helemaal goed.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van regelmaat gebruikt: basis, overgave, training, gewoonten, vaste vorm/richting, ingesleten gewoonte, evenwicht in emoties.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van regelmaat in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.



“Afzien van ijdelheid maakt ruimte voor echt mededogen, mildheid en liefdevolle aandacht.”

3

AFZIEN VAN IJDELHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het afzien van **ijdelheid.**

Laat het beeld van een ijdele of overmatig trotse persoon in je opkomen. Het kan iemand zijn die je kent of het beeld van een persoon uit je eigen fantasie. Trotse mensen zijn oké, maar mensen die ijdel of eerzuchtig zijn, beseffen onvoldoende dat alles voorbijgaat.

Aanschouw het leven waarin bloemen verwelken, mensen verouderen, fysieke schoonheid vergaat of bouwwerken vervallen. Kijk eens of je aansluiting kunt vinden bij wat voor jou mooi of lelijk is. Welke mensen zijn mooi? Welke mensen zijn lelijk? Kijk eens of je kunt voelen wat er in je leven zou veranderen als alle mensen rondom jou gewoon en eenvoudig zouden zijn en er geen ijdele of eerzuchtige of hebberige mensen in je omgeving zouden rondlopen.

IJdelheid verblindt de waarheid en versterkt het ego. Mensen die boven hun ego uitstijgen, kunnen voor verbinding zorgen. Verlies en trauma kom je alleen in verbinding te boven.

Afzien van ijdelheid betekent uitstijgen boven je ego, dat zich hecht aan alles en wil hebben en houden. Laat nu een beeld ontstaan van lotgenoten die in verbinding, hand in hand,

samen met jou, moeilijke tijden doorkomen en hindernissen overwinnen.

Kijk eens in jezelf en luister. Luister naar de verhalen van verlies en verdriet dat je reeds mee hielp dragen van anderen. Luister naar de ander zonder het verhaal dat je aanhoort met je eigen verhaal te vergelijken. Geef volle aandacht. Voel nu hoe je nooit te ijdel moet zijn om zelf ook echte aandacht van anderen te vragen en je beleving bloot te leggen.

Afzien van ijdelheid maakt ruimte om je te verbinden met de ander en aansluiting te krijgen met echt mededogen, mildheid en liefdevolle aandacht. Voel de verbinding, zolang als nodig is, voordat je beslist om in je eigen ritme terug te komen uit deze steunende verbondenheid.

Ik leerde *Peter Vanvelthoven* (53 jaar, burgemeester van Lommel) als mens goed kennen in de context van de busramp in Sierre. Omstreeks 6:15 uur in de ochtend van 14 maart 2012 zaten we samen in het eerste crisiscomité in Lommel in de onmiddellijke nasleep van de busramp; de brandweercommandant, de zonechef van de politie, de directrice van de school 't Stekske en ikzelf. Enkele leerkrachten waren nog volop aan het rondbellen om de ouders zo snel mogelijk op school te krijgen, met die dramatische melding dat de bus met hun kinderen verongelukt was en dat er veel doden waren. Peter bleef beheerst en kalm. Hij nam meteen zijn rol als crisismanager op zich en trad kordaat en sturend op in die eerste momenten van chaos. Aan zijn rechterflank sprak ik om 7:30 uur in de ochtend voor het eerst de pers toe. Ik zal nooit vergeten hoe Peter meteen zijn politiek harnas van zich aflegde en als een bezorgde huisvader zijn schouders zette onder het leed van zovelen. Het is weinigen gegeven om in die omstan-

digheden waarachtig te blijven en af te zien van de ijdelheid die vaak samengaat met een politieke functie. Peter is deze rol blijven vervullen en bleef steeds aanspreekbaar voor de ouders van de kinderen die op deze noodlottige bus zaten.

Het gebeurt zelden, gelukkig! Maar als je om drie uur 's nachts wakker wordt gebeld, weet je dat er iets ernstigs aan de hand is. Zo ook op 14 maart 2012 in de ochtend. Er was een ernstig ongeval gebeurd. Een bus met Lommelse kinderen was om een nog onbekende reden tegen de wand van een tunnel in het Zwitserse Sierre gecrasht. Het was duidelijk dat er bij dit ongeluk vele dodelijke slachtoffers waren gevallen.

Klaarwakker ben je dan. De gevoelens razen door je lijf. Je hoopt dat het uiteindelijk allemaal wel zal meevallen, maar je vreest dat het heel erg zal zijn. In die momenten is er veel onzekerheid over wat je nu precies moet doen. Kort daarna zit je met enkele sleutelfiguren samen in een inderhaast samengestelde crisiscel in de school. Je bent met 101 dingen bezig. En één vraag knaagt binnen in je: 'Moet ik nu als burgemeester in Lommel blijven om "van alles" te regelen of meegaan met de ouders naar Zwitserland?' Vanuit je intuïtie en je buikgevoel valt snel de beslissing en zeg je tegen jezelf: 'Het zal dat laatste worden.' Je beseft dat je die beslissing eerder op je gevoel dan op je verstand neemt, maar je kunt aanvankelijk nog niet meteen de implicaties van een dergelijke beslissing inschatten.

De volgende 24 uren zijn een bijna onbeschrijflijke opeenstapeling van dramatische momenten. Op een bepaald ogenblik valt immers het verdict: je krijgt te horen wie er nog leeft en vooral wie er niet meer is. Daar sta je dan. Tussen al die ouders, die het ondenkbare meemaken. Maar je ziet ook dat ouders elkaar troost bieden en steun geven, dat ze samen een dankbrief schrijven aan de Zwitserse hulpverleners. Op een moment dat ze het meest

dramatische meemaken in hun leven, zijn ze er toch nog voor anderen. Dat is mooi, sterk. Zelf besef je dat jij je kinderen nog hebt.

Je positie als politicus speelt plots geen rol meer, met ijdelheid en status ga je het in deze netelige situatie niet redden, dat weet je. Als burgemeester krijg je nu de gelegenheid om je echt en waarachtig te tonen, zoals je bent.

Het zijn momenten waarop je zelf plots heel erg beseft hoe gelukkig je jezelf mag prijzen. Alles wat anders normaal is en tot de verworvenheden van het leven behoort, koester je nu plots heel erg. Je wordt bang om je eigen dierbaren ooit te gaan verliezen. Je beseft dat elke verwaandheid in je leven misplaatst is en dat een mens het best zonder ijdelheid in het leven staat. Schouder aan schouder met diegene die het moeilijk heeft. Dat besef doet je boven jezelf uitstijgen, los van je ego, en helpt je om een luisterend oor te zijn voor de getroffen ander.

Wat mij – ondanks het immense verdriet – heel erg bijblijft, is het goede dat in die dramatische omstandigheden in de mensen naar boven komt. Een gemeenschap met een grote betrokkenheid van mensen, die even niet meer aan zichzelf denken. In deze gemeenschap ontstaan nieuwe en onverbreekbare banden tussen mensen. Banden tussen zoveel verschillende mensen die allemaal betrokken zijn. Zelfopoffering en solidariteit. Dat geeft kracht en hoop in de samenleving.

Zoals vele anderen dacht ik vroeger: ‘Als ik ooit mijn kind verlies, overleef ik dat niet. Dan heb ik geen behoefte aan een schouderklop.’ Ik weet nu dat dat niet klopt, dat het omgekeerde waar is. Je verdriet is er niet minder om, maar het helpt je wel om de moeilijkste momenten door te komen. Soms hoef je niet eens iets te zeggen, er gewoon even zijn is voldoende. Een les in nederigheid die mij voor de rest van mijn leven zal bijblijven.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden in verband met het afzien van ijdelheid gebruikt: alles gaat voorbij, fysiek verval, los van je ego, echt zijn, volle aandacht, mildheid, mededogen, liefdevolle aanwezigheid.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van een leven zonder ijdelheid?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Verlies en verwonding open
en eerlijk op je hand dragen
vergt moed, maar legt de weg aan
naar integriteit.”

4

EERLIJKHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **eerlijkheid.**

Eerlijkheid in tijden van verlies en verdriet ontstaat uit de kwetsbaarheid en openhartigheid waarmee je over je verlies of je trauma kunt spreken. En over hoe deze ervaringen je hebben geraakt als mens. Op het eerste gezicht lijkt dit misschien geen moeilijke opgave, maar je verlies en verwonding open op je hand dragen, vergt moed.

Laat een beeld van een stevige maar gekwetste boom in je opkomen. Geknakt riet. Of een beschadigde struik. Platgetrapt gras. Zie hoe door toedoen van weer en wind en de seizoenen, er uiteindelijk toch altijd weer herstel is in de natuur. Hoe een boom zich langzaam herstelt. Riet weer rechtop gaat staan na een storm. De afdruk van een voet in het gras na verloop van tijd onzichtbaar wordt en de grassprietjes zichzelf weer overeind hebben getrokken.

De natuur toont haar verwondingen na een storm of na geweld van de mens, oprecht.

Er oprecht voor uitkomen hoezeer een ingrijpend verlies je voor het leven tekent of praten over je diepere emoties van verbroken verbondenheid, betekent het masker afleggen en kwetsbaar zijn. Net zoals elke bloem ook kwetsbaar durft te zijn in de storm.

Laat een beeld in je opkomen over hoe je je eigen verwondingen zelf aanvaardt en deelt met je betekenisvolste anderen, in je eigen leefomgeving, of in aanwezigheid van je eigen innerlijke coach, die alles kan aanhoren en overal een antwoord op heeft, zoals de wijze in sprookjes en verhalen.

Volg je adem, in en uit. Voel hoe je op het ritme van je adem zelf rust en ruimte schept voor nieuwe ervaringen. Ervaringen waardoor je kracht en verse energie opdoet om weer te kunnen deelnemen aan het leven. Niet aan de zijlijn, maar midden op de pagina van elke dag. Zie je in het midden van die pagina staan, omgeven door mensen of dieren, als de totemdieren of krachtdieren uit oeroude mythes, die als steunpilaren voor je zijn. Zie hoe je zelf kunt kiezen door wie en wat je omringd wordt. Je bent vrij.

Je besluit om je lijden niet meer achter een masker te verstoppen. Je kiest voor echtheid en je geeft andere tochtgenoten de moed om hetzelfde te doen.

Zie hoe zelfs anderen zich na verloop van tijd optrekken aan jouw echtheid. Hoe je nu zelf een bron van inspiratie wordt voor anderen die aan het prille begin van hun hersteltocht staan. Hoe ze amper kunnen begrijpen wat jou in korte tijd zo sterk gemaakt heeft en hoe ze je echtheid bewonderen.

Je eerlijkheid legt de basis voor integriteit. Voel hoe je anders bent nu je rustig en beheerst, elk gevoel open kunt meedelen aan anderen. Hoe je berust in je lot zonder je te laten verlammen. Je legt je er niet zomaar bij neer, maar je behoudt je veerkracht om open je littekens te tonen. Je vertrouwt op het pad van herstel en neemt de tijd die hiervoor nodig is.

Wees dankbaar voor deze les in eerlijkheid. Glimlach voordat je je ogen weer opent.

Neem hiervoor alle tijd die nu nodig is.

In tijden van rampspoed leer je bijzondere mensen vaak op een onverwachte wijze kennen. In hun geschokt zijn, geven ze plots een speciaal licht af. Of beter gezegd: het licht dat ze in zich hebben, kan plots naar buiten. Zoals Leonard Cohen zingt: '*(...) There is a crack in everything, that's how the light gets in.*'

Al de eerste dag na de busramp kreeg ik die bijzondere e-mail van Winok Seresia (singer-songwriter, 42 jaar), beter bekend als Kapitein Winokio. Geschokt door de busramp, als zanger van vrolijke kinderliedjes, had hij meteen een beklijvende tekst geschreven over de vriendjes en vriendinnetjes die in de sneeuw waren omgekomen. Over de melodie was hij nog niet zo zeker ... Het liedje 'Vrienden in de sneeuw', dat hij me die dag in mp3-formaat mailde, was meteen een schot in de roos. Het nummer werd nooit in de handel gebracht, omdat het te belangrijk is geweest voor alle betrokkenen. Een commerciële versie zou de waarde uit dit broze liedje knijpen als het sap uit een citroen.

Winok wilde in de nasleep van de busramp ook niet zomaar ongevraagd op de voorgrond treden en aanvaardde geduldig mijn advies om zijn tekst beschikbaar te houden tot het juiste moment. Hij was dan ook onmiddellijk bereid om zijn liedje te brengen op de eerste schoolhappening ter herdenking van de busramp. Het was erg koud die dag en zijn woorden sneden even diep in ons vel als de striemend koude wind.

Ik was verkocht en ben Winok blijven volgen. Het gebeurt dat ik, in de nasleep van een droevige sessie of na het aanhoren van een zoveelste misbruikverhaal, even met de laptop op de knieën op mijn tuinterras ga zitten om dan naar de onbezorgd zingende Kapitein Winokio te luisteren.

De onderstaande getuigenis maakt duidelijk dat het overigens met die bedoeling is dat Winok ooit begon te zingen: het troosten van mensen! Eerlijkheid op noten. Een gewone blijk van

medeleven en mededogen voor wie lijdt. Muziek troost op een eerlijke en ingetogen wijze.

Begin jaren tachtig woon ik in de 16de-eeuwse Vlaeykensgang in Antwerpen, het kleinste gangetje van Vlaanderen. Mijn moeder heeft er een succesvolle tearoom. Klassieke muziek zingt uit een oude bandrecorder. Oma's eten taart en drinken thee. Op maandag is het beiaardconcert en de allerbeste akoestiek hoor je in de Vlaeykensgang. Maanden van tevoren is het terras van de tearoom gereserveerd en tijdens de beiaardconcerten zit het romantische gangetje vol liefhebbers van beiaardmuziek. Ik ben tien jaar en ik groei op in een zeer inspirerende omgeving. In de haven krijg ik van Russische zeelui een rondleiding op hun schip, appels en een slok rum. De potten van het sterrenrestaurant naast de tearoom klinken elke avond als een langdradige drumsolo. Ik rook mijn eerste sigaretjes en zuig een puntje aan het kattenkwaad.

Elke dag stipt om 23 uur wordt de Vlaeykensgang afgesloten van de buitenwereld. De stad ebt weg. Het is middernacht in een hete zomer. De tearoom is dicht. Ik zit met mijn moeder aan de ronde tafel. Op de bandrecorder draait *La Traviata* van Verdi. Oorverdovend luid. Het maakt indruk op mij. Ik neem haar hand vast want ze huilt. Een scheiding eist zijn tol. Ze staat er alleen voor. Ik zie met mijn eigen ogen dat de muziek haar steunt en troost. Ik kan het ook voelen. Op dat moment weet ik dat ik muzikant wil worden.

Sinds mijn tiende ben ik opgegroeid zonder vader. Toen ik dat hele verwerkingsproces overwon en begreep, liet ik als overwinning een anker tatoeëren op mijn arm. Een verankering in mijn eigen sterkte. Dit had ik alleen gedaan. Ik heb lang gezocht naar mezelf en naar een essentie die mij en anderen zielskracht geeft.

Jaren later schrijf ik als Kapitein Winokio liedjes en zing ze voor kinderen en hun ouders. Liedjes van troost en hoop, ver-

trouwen en humor, eerlijkheid en kracht. Liedjes bij het leven. Een verlies in mijn leven heeft zich omgevormd naar een zee van liefde en muziek.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van eerlijkheid gebruikt: eerlijk, openhartig, verlies open dragen, oprechtheid, geen masker, integriteit, erkennen wat is.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van eerlijkheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Het woordenboek van verlies en verdriet is onbekend voor de niet-ingewijden en deelt de wereld op in nuttige, echte dingen en bijkomstigheden.”

5

EENVOUD

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **eenvoud.**

In eenvoud moet je durven teruggaan naar de kern van je verdriet. Stel je voor hoe je een kiezelsteentje diep in jezelf laat vallen, door het wateroppervlak van je bewustzijn heen. Hoe dat kiezelsteentje in jezelf loodrecht naar beneden valt totdat het op de bodem van je eigen zijn terechtkomt. De bodem waar ook het verdriet in jezelf zich bevindt. Daar waar de gevoelens van rauw verdriet en geschokt zijn zich bevinden, onzichtbaar voor de buitenwereld.

Duik diep in jezelf en breng deze gevoelens mee naar de oppervlakte. Breng ze aan de rand van het meer van je bewustzijn en geef ze de plaats die ze toekomt op je levenslijn.

Laat een beeld in je ontstaan van hoe je na verlies helemaal op jezelf teruggeworpen wordt. Een beeld van eenzaamheid, gevoed door de indruk dat je alleen bent. Je bent nu alleen in een omgeving waar het duidelijk wordt hoe alles wat voorheen essentieel of noodzakelijk was in je leven, weggevallen is en alleen de essentie van het leven overblijft. Laat dat beeld evolueren naar een beeld van omgeven worden door de juiste mensen en de juiste hulp. Een beeld dat je duidelijk maakt dat er altijd een oplossing is. Zoals je vaak in films ziet. De held denkt verloren te

zijn en wordt op het nippertje geholpen vanuit een onverwachte hoek. Hulp van mensen van wie het eerst niet werd verwacht.

Voel en zie hoe door deze inzichten de behoefte aan materiële luxe vervalt. Wat alleen nog duidelijk zichtbaar is, is je essentie. Dat wat je gedurende je leven kunt meenemen op je tocht, je nieuw opgedane levenskennis en -wijsheid.

De hulp die je voorheen aangeboden kreeg, kwam vaak niet tegemoet aan dat vernieuwde levensinzicht en schoot zijn doel voorbij. Het wordt nu ook duidelijk wat je echt weer op weg kan helpen en welke mensen je daarbij dienstbaar zullen zijn.

Anderen die voorheen vrienden waren, komen nu vreemd over. Maar jij bent nu ook anders geworden. Je bent ontwaakt. Verlies en trauma kunnen je in het leven platslaan, maar je ook bijzondere inzichten bijbrengen.

Zie hoe je in een andere wereld leeft. Je hanteert een ander woordenboek. Mensen die zelf niet getroffen werden door verlies en trauma, zijn in deze wereld niet ingewijd.

Zie hoe je ze woord voor woord uitlegt hoe alles in deze nieuwe wereld anders is. Hoe er zich een nieuw besef gevormd heeft van wat belangrijk is.

Plots is alles voor jou eenvoudig geworden. Anderen volgen jou niet altijd, maar jouw wereld is nu opgedeeld in nuttige, echte dingen aan de ene kant en bijkomstigheden aan de andere kant.

De mensen die je in het leven omringen, heb je leren opdelen in 'echte mensen' en 'gemaakte of kunstmatige mensen'.

Zie hoe je voortaan alleen nog voor de essentie gaat. Alsof je door een bijzondere opengezette poort ging waarachter alles anders is. Een wereld die niet-ingewijden niet kennen. Het heiligdom dat alleen voorbehouden is aan wie de bril heeft die hij draagt.

Zie hoe je voortaan anders durft, hoe je jezelf duidelijk maakt aan anderen die dit nog niet weten en geen tijd meer verliest aan onechtheid.

Het leven heeft je immers een nieuwe vorm en een nieuwe dimensie aangemeten.

Neem je tijd om dit in elke cel van je lichaam te voelen. Laat het dan stil in je worden, windstil, voor je enkele keren diep in- en uitademt terwijl je gaandeweg weer contact maakt met de wereld om je heen. Dankbaar voor deze wijze les.

Lynn De Merlier (34 jaar, osteopaat) leidde me op in craniosacrale therapie. Wat me bij haar steeds opviel, was de wijze waarop ze erg ingewikkelde hersenstructuren en -technieken kon uitleggen aan cursisten zonder veel medische vorming. Op een speelse en goedlachse wijze, met een oneindig geduld, legde ze je de wondere wereld van de craniosacrale therapie uit: een zachte en respectvolle behandeling tijdens welke je leert voelen tot op het niveau van de *machinetaal van het menselijk organisme*. Ik luisterde geboeid en genoot van de spontane vriendelijkheid die ze tijdens haar lessen uitstraalde.

Als baby- en kinderosteopaat weet ze als geen ander dat kinderen verzorgen vooral berust op de unieke rustgevende en onvoorwaardelijk steunende koestering die kinderen van hun ouders zouden moeten krijgen. Het lijkt zo eenvoudig: geef je kind warmte, aandacht, zorg, affectie en erkenning. Lach hen toe. Ze hechten zich trouwens al erg vroeg aan het geruststellende gezicht van een lachende mama en spiegelen dat terug op momenten van welbevinden. Laat je kind vanaf zijn prille (prenatale) bestaan voelen dat het mag bestaan. Zomaar. Gewoon op zichzelf. Zonder eerst aan allerhande voorwaarden te moeten voldoen. Helaas leert mijn klinische praktijk me dat veel ouders er niet in slagen om 'gewoon' en 'in eenvoud' een liefhebbende moeder of vader te zijn. Sommigen willen helemaal geen kind of brengen

hun kind zelfs al schade toe terwijl het zich nog in de moederschoot bevindt, anderen zijn zelf een bron van misbruik en mishandeling geweest en weten niet eens hoe ze moeten zorgen voor, enzovoort. Stuk voor stuk vreselijke verhalen die aantonen hoe moeilijk het is om in eenvoud en echtheid het verschil te maken in een mensenleven. Lynn verwoordt het als volgt:

Geef gewoon stukjes liefde weg en liefde vermeerdert zich. Wat je voelt, is niet de pijn van een gebroken hart, maar de vreugde van een vol en overvloedig hart. Een hart dat hierdoor oog krijgt voor de kleine, eenvoudige en simpele dingen in het leven en de schoonheid van verwelkomen en afscheid nemen begint te zien.

Doorgaans praat ik niet veel over mijn werk. Gewoon, omdat het nu eenmaal is wat ik elke dag doe. Maar ook al is het werk vertrouwd, wat ik ervoor terugkrijg, is allerminst vanzelfsprekend. Iedere ochtend wandel ik mijn praktijk binnen en wat ik in de wachtkamer aantref, is behoorlijk uniek. Ik zie vreugde. Vonken van vreugde en blijdschap in de glimlachjes en de ogen van de kinderen die ik behandel. Dankbaarheid omdat ik aandacht aan ze besteed en zorg voor hen heb. Ze zijn opgewekt, ondanks hun omstandigheden. Of het nu de vrolijke melodie van een liedje is of wat speelgoed, het zijn vaak de eenvoudige dingen die hen doen stralen. Het puur zijn van een kind is overal ter wereld hetzelfde, of je nu werkt in de sloppenwijken van Brazilië of in een praktijk in België. En ik denk dat we aan die zuivere blijdschap een voorbeeld kunnen nemen. Hoe zou onze dag eruitzien als we met de ogen van een kind zouden kijken? Zou er überhaupt nog iets vanzelfsprekend zijn?

Door het werk in mijn praktijk leer ik dat het om de kleine, eenvoudige dingen gaat die een wereld van verschil kunnen maken in een mensenleven. Een grapje maken met de moeders, knuffels, een praatje, het lijfje van een baby dat zich vol overgave en vertrouwen tegen je aanvlijt. Vreugde is verbazingwekkend

eenvoudig en sprankelend. Niet iets ingewikkelds en evenmin een trucje dat je jezelf kunt aanleren, heel simpel eigenlijk. Zolang je maar kijkt met de ogen van een kind; vol verwondering over ieder aspect van het leven.

Nee, mijn werk is niet altijd een vrolijke aangelegenheid. Vaak komen deze kindjes naar mijn praktijk omdat ze ziek zijn. Ze hebben moeite met slapen en eten, en ze huilen veel. Ik zie ze op regelmatige basis; soms voor een paar maanden, of langer, een aantal jaren zelfs. En als de therapie is afgerond, verdwijnen ze uit mijn leven. Je zou denken dat ik ondertussen gewend ben geraakt aan het afscheid nemen van deze lichtstraaltjes. Niets is minder waar. Met ieder stukje van mijn hart houd ik van deze kindjes en hun moeders. En dat houdt in dat er iedere keer een klein stukje van mijn hart met hen meegaat. Laatst moest ik afscheid nemen van een van de moeders en twee kleine meisjes. Gaandeweg was ik enorm op ze gesteld geraakt. Ik ben dankbaar voor de tijd die ik met hen heb mogen doorbrengen en ik draag hen mee in mijn hart. Maar juist in het proces van afscheid nemen ligt het geschenk dat loslaten heet verborgen.

Loslaten schept ruimte. Ruimte voor nieuwe kindjes die met hun moeders mijn praktijk weten te vinden. Ja, het afscheid valt me soms zwaar. En er zijn momenten dat ik me gefrustreerd voel; dat ik meer had willen bereiken bij kinderen die mijn praktijk verlaten. Maar altijd is er dan weer de vreugde en de hoop die ik voel als ik nieuwe gezichtjes mag begroeten. Wat kan het leven ons toch kostbare, wijze lessen leren; als we loslaten, komt er altijd weer ruimte voor nieuw leven, zo eenvoudig is dat ...

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van eenvoud gebruikt: kern van verdriet, op jezelf teruggeworpen zijn, luxe vervalt, nieuw woordenboek, jezelf zijn.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van eenvoud in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Een ingrijpend verlies,
een tegenslag of plotse
hindernissen op je levensweg
geven je de unieke kans
om waarachtig te worden.”

6
WAARACHTIGHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **waarachtigheid** of echtheid.

Ga terug op de tijdslijn van het leven. Visualiseer deze lijn en kijk ernaar. Het leven dat voorafging aan het verlies en/of de schok die je meemaakte, was dikwijls getekend door een ongeloofwaardige rangorde van de dingen. Je hechtte belang aan dingen die dat niet verdienden. Ze waren het eigenlijk niet waard om er zoveel belang aan te hechten. Maar je ging mee in de maalstroom van het leven. Geconditioneerd door je omgeving die je belastte met dingen die niet tot je eigen legende behoorden. Deze levensopstelling maakte je vaak zelf ongeloofwaardig. Je verloor jezelf in prioriteiten die er geen waren en je ging steeds meer een rol spelen in het leven. Een rol die mijlenver verwijderd was van wie je zelf in het leven kon en moest zijn. Bewustzijn. Thuis in het hier en nu. Even ontwaakt als op dit ogenblik. Alert voor je eigen echtheid.

Je ging mee in verhalen of projecten die afweken van je eigen pad en niets te maken hadden met wat voor jou in de sterren geschreven stond. Kleine tegenslagen werden overdreven. Visualiseer nu die sterrenhemel. Lees je boodschap. Lees de opdracht die voor jou is weggelegd in de nabije toekomst zoals

je die zou kunnen lezen uit de gloeiende kolen van een houtvuur waarin jij alleen je patroon ziet.

Laat het verleden los, waarin je vaak dingen tegen je zin deed, soms gewoon om erbij te horen. Of omdat je dacht dat het zo moest. Of omdat iemand je gezegd had dat het zo moest.

Je was immers je eigen zelf nog niet en je droeg maskers om niet in je echtheid gezien te worden. Grijp je eigen kans om waarachtig te worden in dit moment.

Een ingrijpend verlies, een tegenslag of plotse hindernissen op je levensweg geven je de unieke kans om waarachtig te worden en alleen nog te gaan voor de dingen waarin je zelf gelooft. Als alles waar je vroeger belang aan hechtte lijkt te zijn gesmolten als sneeuw voor de zon, mag je je vrij voelen om je toekomst zelf in te vullen.

Zie hoe je verandert als je geen komedie of geen poppenkast meer hoeft te spelen. Als er geen ja-geknik meer is, alleen jouw legende.

Voel de vrijheid in je organisme aanzwellen als een melodie die steeds harder doorklinkt.

Grijp dankbaar die kans. Adem in en uit je bestaan. Sla deze beelden in je geheugen op en gebruik ze voortaan als een kompas dat je op koers houdt.

Wees dankbaar voor de les die je gekregen hebt en beslis zelf wanneer je uit deze meditatie wilt terugkomen. Met een vrij en luchtig gevoel in jezelf.

Chris Dusauchoit (53 jaar, programmamaker en radio/tv-presentator) is bekend van tv-programma's waarin het wel en wee van dieren wordt belicht. Chris contacteerde me met de vraag of ik wilde meewerken aan een speciale uitzending rond de Pukkelpopramp. Ik was een beetje op mijn hoede omdat dui-

dingsprogramma's over de nasleep van rampen vaak de spectaculaire kant van het gebeuren belichten. Tijdens de voorbereidende afspraak met Chris leerde ik echter een integer en wijs man kennen. Het gesprek nam een onverwachte wending. Chris en ik bleken zelfs heel gemeenschappelijke interesses te hebben en we begonnen te praten over koken *sous vide*, levensbeschouwelijke thema's en omgaan met rouw. En natuurlijk ook dieren. Het klikte dan ook meteen tussen Chris en mijn Mechelse herder, die telkens meteen de energie en het 'trillingsniveau' van mensen aanvoelt. Het duurde maar even of mijn hond lag aan zijn voeten en bij een goed glas rode wijn verbeterden we in gedachten de wereld. Later werkte ik mee aan zijn onvergetelijke radioprogramma *Voor altijd*. Ik had daarmee ook ineens de indruk dat ik er een nieuwe vriend voor altijd had bijgekregen. Een bekende mediafiguur die echtheid en integriteit, dus waarachtigheid, uitstraalt, is zeldzaam. Chris engageerde zich ook om de helft van de meditaties van dit boek in te spreken met zijn typische, warme en rustige stem.

Wees maar jezelf. Het is het belangrijkste advies dat ik al honderden keren met nadruk meegaf aan beginnende presentatoren bij radio of televisie die in mijn klasje kwamen zitten om het vak te leren. Uit onzekerheid en soms zelfs blinde angst grijpen ze haast zonder uitzondering naar een universeel 'presentatorenpak'. Ze 'spelen' een presentator in plaats van zichzelf te zijn. Ze praten plotseling anders en zeggen vreselijk vreemde dingen zoals 'wat mij betreft graag tot morgen'.

Waarom ze dat doen? Omdat ze denken dat het zo moet en omdat ze zich niet kunnen voorstellen dat ze zichzelf mogen, ja moeten zijn. Ze werden geselecteerd juist omdat ze opvielen tussen de rest en nu proberen ze alles in de strijd te gooien om niet boven het maaiveld uit te steken en op te gaan in hun omgeving. Hun onwennigheid dwingt hen om iets te zijn of te doen wat ze

niet kennen, ze spelen de rol van presentator omdat ze hem niet durven zijn. Het duurt meestal weken of maanden voor hun eigenheid mondjesmaat weer bovenkomt.

Het is een vreemde strategie: je verschuilen achter iemand anders, een beeld, een waanvoorstelling, om overeind te blijven. Maar doen we het niet allemaal soms? Gelegenheidssprekers beginnen opeens te praten in een vreemde taal en op een toon die hun verre van eigen is. 'Hoe ernstiger ik klink, hoe ernstiger ik zal overkomen', lijken ze te denken, maar vaak is het omgekeerde waar. Hetzelfde gebeurt wanneer we ons in een nieuwe, onbekende groep begeven. Ook dan tonen we vaak een andere versie van onszelf. We passen ons aan, worden luider of juist stiller, gezelliger of killer; het hangt er maar van af wat we denken dat ze van ons verlangen.

Het ergste vind ik dat we dit ook doen – of nog erger: dat het van ons verwacht wordt – in onze donkerste uren. Onze samenleving kan alleen nog omgaan met vrolijkheid en geluk. Al de rest klopt niet met het waanidee dat we alles aankunnen, voor eeuwig jong zijn en elk uur van de dag gelukkig moeten zijn. Het is zover gekomen dat we die ene vraag 'alles goed?' (een vraag die zou moeten aantonen dat we om elkaar geven) stellen zonder op het antwoord te wachten. Laat staan dat we zouden kunnen omgaan met het antwoord als dat 'nee' is. Er moet dringend iets veranderen, we moeten de ruimte krijgen voor verdriet.

Elk leven is uniek, elk overlijden is dat ook. Bijgevolg geldt dat ook voor het rouwen. Dat doe je zoals je wilt en zolang je wilt. Wil je je haren uittrekken? Mij goed. Wil je niets tonen, ook goed. Respect is wat daar op zijn plaats is, respect voor authentiek rouwen. Doe maar gewoon, wees maar jezelf.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van waarachtigheid gebruikt: ongeloofwaardige rangorde, kleine tegenslagen, tegen je zin, unieke kans, jezelf zijn, jouw legende vormgeven, echtheid.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van waarachtigheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Geen enkele bloem vergeet na de winter hoe ze opnieuw moet bloeien.”

7

GELIJKMOEDIGHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **gelijkmoedigheid.**

Gelijkmoedigheid is een moeilijke opdracht als je overeind krabbelt na ernstig verlies.

Ga terug naar het moment waarop je met verlies of een plotse schok werd geconfronteerd en voel hoe je hierna terechtkwam in een achtbaan van emoties en turbulentie.

Hoe het onmiddellijk na deze gebeurtenis voelde alsof het nooit meer beter zou gaan en het leven geen zin meer had.

Maar ga dan ook terug naar de eerste keer dat de zon plots weer even scheen en je weer de overtuiging koesterde, al was het maar voor heel even, dat alles goed zou worden. Zie hoe je evolueerde van dal naar piek en van piek naar dal. Gelijkgestemde, gelijkmoedige, gemiddelde emoties waren er niet. Alleen extremen.

Het is niet verkeerd om in de put te zitten. Het hoort bij je doorwerking, maar daar moet je op een heel bewuste manier mee aan de slag gaan. Je kunt jezelf bewust in de put laten glijden, net zoals je jezelf uit de put kunt helpen.

Vorm in jezelf het beeld van iemand die in een diepe put zit. Van de donkere en ellendige sfeer daar beneden en hoe alle moed om er ooit uit te komen langzaam wegebt. Laat daarna

het beeld ontstaan van iemand die door een plotse ingeving aan de tocht naar boven begint, stap voor stap, rots voor rots of trede voor trede.

Observeer wat er bij het omhoogkomen uit de kuil van belang is en blijf aandachtig kijken naar de vooruitgang van iemand die uit zijn put kruipt.

Laat jezelf dan samenvallen met de persoon die uit de put kruipt met de overtuiging dat de redding nabij is. Kom dan tot het besef dat er uit elke put een weg naar boven is.

Put in, put uit. Dat is het leven. Het gemiddelde van beide is de gelijkmoedigheid. De normale optelsom van in een dal en op een top zitten.

Voel voor jezelf hoe je gelijkmoedigheid, dat soort rustig zelfvertrouwen, kunt ontwikkelen als je in jezelf de zekerheid laat toenemen dat er een weg is die je na elke put terug naar boven kan leiden, als je dat tenminste zelf wilt.

Kijk wat je in jezelf moet veranderen om over jezelf niet te denken in 'arme ik'-termen, maar hoe elke terugval je de kans geeft om te tonen wat je onderweg hebt geleerd.

Gelijkmoedigheid betekent ook dat je de dingen die om je heen gebeuren niet laat bepalen hoe jij je voelt. Aanvaard niet dat een verlies of een plotse schok in je leven voor altijd meester wordt over jouw emoties en gedachten. Die bewerk je zelf.

Gedachten en emoties zijn als wolken aan de hemel. Ze komen en ze gaan. Niet een ervan is beter dan de andere. Het heeft dan ook geen enkele zin om je eraan vast te klampen.

Als het buiten regent, weet je ook dat het ooit zal eindigen en dat er dan weer zon komt.

Geen enkele bloem vergeet na de winter hoe ze opnieuw moet bloeien. Laat in jezelf het beeld ontstaan van de natuur die stilaan ontwaakt uit een winterslaap.

Hoe vogels en dieren ontwaken uit de stilte en hun nest klaarmaken voor de jongen.

Net zoals de herfst en de winter bij de seizoenen horen, zo weet je dat altijd ook de lente en de zomer in aantocht zijn. Blijf in evenwicht, wat voor weer het ook is.

Blijf gelijkmoedig. Aanschouw rustig het verdere levenspad als een afwisseling van pieken en dalen, van in de put zitten tot het moment van de bevrijding.

Voel hoe dit besef een verandering in je teweegbrengt en glimlach voordat je weer je ogen opent op het moment dat jou geschikt lijkt.

Mensen die zich in het leven gelijkmoedig kunnen opstellen, verdienen respect. In de Dhammapada staat overigens geschreven dat een wijs man zich noch door lof noch door kritiek uit evenwicht laat brengen. Als dit wel gebeurt, krijgt het ego de bovenhand.

Gelijkmoedigheid kun je alleen maar cultiveren als je voldoende kunt relativeren, bijvoorbeeld door te beseffen dat je status van actrice die dagelijks in een populaire soap te zien is, niets vertelt over de mate van geluk die je in het leven hebt. Bekendheid heeft in feite niets met succes te maken. Net zoals niemand over Jezus Christus zou zeggen dat hij 'succesvol' was in het leven ...

Ik leerde *Katrien De Becker* (45 jaar, actrice) kennen in de context van de begeleiding van iemand die we beiden uit het slop wilden helpen. Een persoon die voor Katrien ontzettend belangrijk was in het leven. Zijn ellende hield Katrien nederig en toonde haar ook duidelijk dat het niet volstaat om goed opgeleid te zijn en veel kansen te hebben in het leven om dan ook nog een succesvolle loopbaan uit te bouwen. Als je eenmaal in het kluwen van de depressie terechtkomt en je leeft van dal tot dal, is gelijkmoedigheid een erg moeilijke opgave. Een bijna onmogelijke opdracht.

In wat volgt, schetst Katrien dat je op basis van gelijkmoedigheid minder kwetsbaar wordt voor de negatieve energie die medemensen vaak over je uitstorten. In wat ze schrijft, staat duidelijk te lezen dat je je niet hoeft te bewapenen om je te verdedigen tegen de medemens. Gelijkmoedigheid kun je bereiken door je hart sterk te maken en in je kracht te blijven.

Gelijkmoedigheid betekent voor mij dat ik iedere keer wanneer ik midden in de natuur sta en mijn longen vul met de zuivere lucht, weet dat IK het ben die adem. Ik beslis hoe ik in mijn leven sta en met de opeenvolgende tegenslagen en successen wil omgaan.

Als ik in de zuiderse natuur rondloop en lavendel ruik, weet ik dat het mij gelukkig maakt. Lavendel is een geur die me gelijkmoedig stemt.

Iedere keer wanneer ik 's morgens, net voor het eerste zonlicht, de vogels hoor fluiten, dan weet ik dat ik het ben die ze hoor. De geluiden van fluitende vogels stemmen me sereen en maken mij gelukkig. Het is een geluid van onbezorgdheid.

Iedere keer wanneer er een kever op mijn hand kruipt, weet ik dat ik het ben die voelt hoe het kriebelt. Dat maakt mij gelukkig.

Iedere keer wanneer de regen valt, weet ik dat ik het ben die dat zie en dat maakt mij gelukkig. Regen is geen slecht weer! Het weer is altijd even zinvol en koppelt je terug naar je eigen binnenkant. Soms lach je en soms regent het tranen binnenin. Dat is oké. Tranen spoelen de ziel, zegt men weleens.

Iedere keer wanneer ik mijn kinderen weer zie, hoor, ruik, voel, weet ik dat ze gelukkig zijn, dat ik ze gelukkig maak, dat ik er voor hen ben, altijd. Nooit kan iemand dat in de weg staan.

Het geluk in ons hart is sterk. We kunnen er zelf voor kiezen om geluk te delen en iedere keer er hetzelfde gevoel van geluk bij te ervaren. En gedeeld geluk versterkt je. Dat maakt ons gelukkig.

Ik sta gelijk met mezelf, met mijn gevoel. Dat brengt me iedere keer in evenwicht. Dat evenwicht zorgt ervoor dat ik geen ge-

weer, helm of harnas nodig heb als me onrecht wordt aangedaan. Of als iemand me aanvalt. Ik beslis immers zelf hoe ik daar mee om wens te gaan. Ik kan zonder uiterlijke bescherming, want de sterkte zit in mij. Niemand buiten mezelf bepaalt die sterkte. Niemand hoeft de baas te zijn over mijn gevoelens.

Bij tegenslag of rampspoed kan ik er zelf voor kiezen om ook voluit te blijven beseffen wat ik nog wel heb. Het positieve en het negatieve uit het leven op de weegschaal leggen en dankbaar koesteren wat geweest is en nog zal komen.

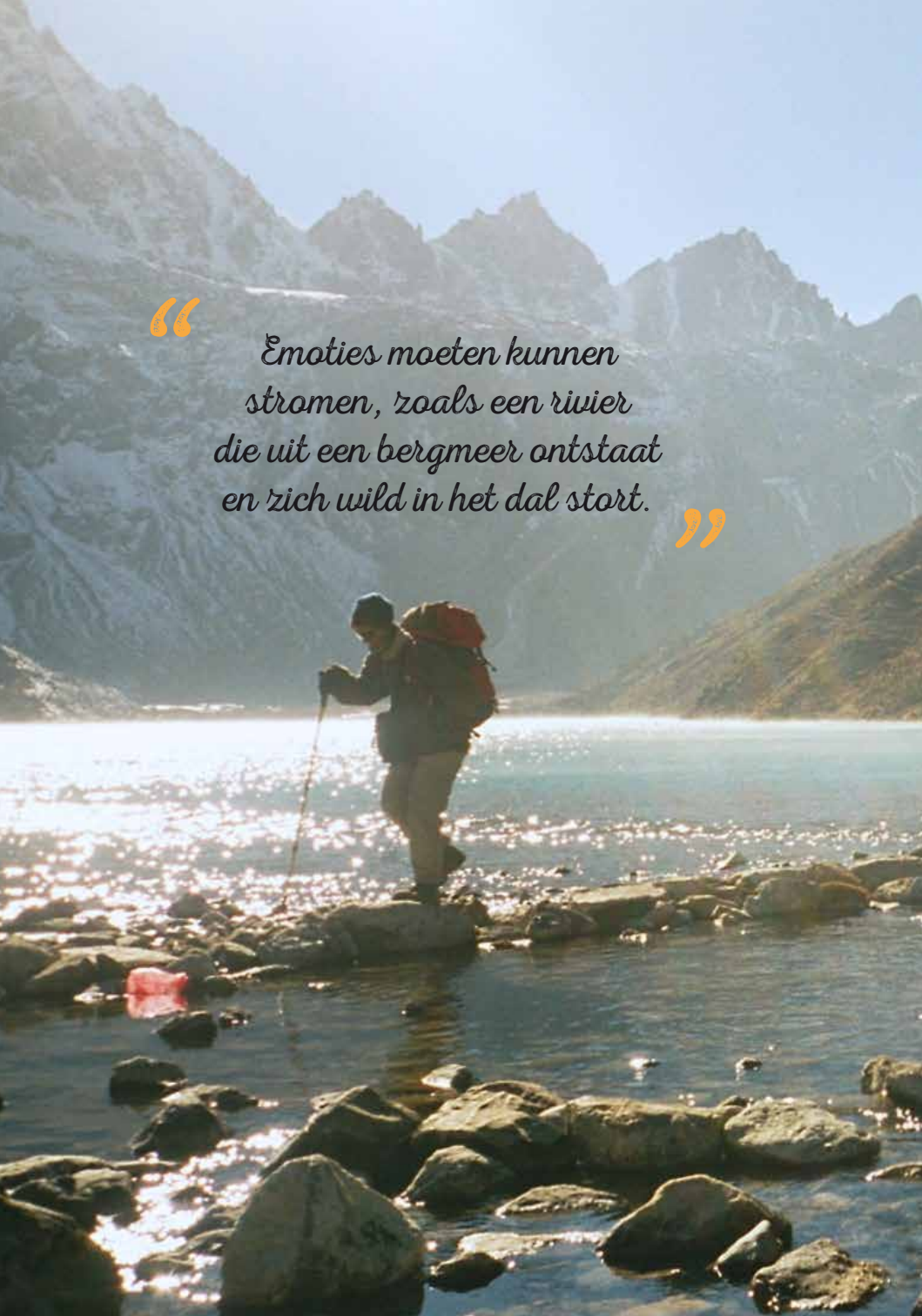
Gelijkmoedigheid kun je cultiveren op basis van je eigen kracht. Alleen jij bepaalt hoe je meegaat in de rollercoaster van het leven. Je kunt ervoor kiezen om gegrond te staan in het leven, zoals de bomen in het bos. Ademend, in en uit, afwisselend uitzetten en dan weer inkrimpen, zoals het heelal op elk ogenblik doet.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van gelijkmoedigheid gebruikt: evenwicht, meester blijven van je emoties en gedachten, de balans opmaken, vertrouwen en de rollercoaster van emoties gadeslaan.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van gelijkmoedigheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.



“Emoties moeten kunnen stromen, zoals een rivier die uit een bergmeer ontstaat en zich wild in het dal stort.”

8

DOELGERICHTHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **doelgerichtheid.**

Voel hoe emoties je kunnen sturen na verlies en verdriet. Visualiseer het doel dat je emoties hebben na verlies en verdriet. Ze hebben altijd een doel. Emoties zoeken altijd een weg naar buiten en richten je aandacht op de relatie die je onderhoudt met je verlies.

Rauw verdriet om iemand die je verloren hebt, richt ook je aandacht op die persoon en houdt de relatie met de overledene intact. Herbelevingen van de schokervaring blijven aandacht geven aan deze ervaring totdat je ermee in het reine bent. Ze stellen je voor een permanente uitdaging en testen je voortdurend uit. Loop er niet voor weg.

Visualiseer jezelf en hoe je met emoties omgaat. Stel je voor hoe je nuchter en onbewogen zou omgaan met deze emoties en welke persoon je dan zou zijn. Wil je dit soort persoon zijn? Nuchter. Onbewogen over wat een aardverschuiving veroorzaakte in je leven. Nee, die persoon wil je niet zijn. Zie zelf de redenen waarom. Ga daarom nooit rationeel om met verlies en laat je hart maar overstromen. Breng alle emoties in jezelf in beweging. Laat ze stromen zoals een bergrivier die ontstaat in een hooggelegen meer en zich in het dal stort. Zie welke van

jouw emoties zich samen met deze wilde bergrivier in het dal zouden uitstorten. Laat voortaan spontaan je emoties stromen. Geef nu deze opdracht aan je onbewuste. Spaar niets op en breng stroming in jezelf op gang.

Vorm je een beeld van de verliezen in je leven die diepe emoties veroorzaken, want alleen deze verliezen zul je je herinneren op je sterfbed. Alleen deze verliezen zijn de moeite waard om bij stil te staan. De rest is klein grut en je aandacht niet waard.

Laat deze emoties richting geven aan je leven en je stuwen om de mens te worden die je wilt zijn. Dat is je doel op je levenspad: je wording. Visualiseer dat pad en houd het voor ogen voordat je opnieuw de ogen opent en dankbaar terugblikt op dit inzicht.

Rudi Vranckx (56 jaar, journalist) verdient een standbeeld voor de reportages die hij als ervaren oorlogscorrespondent blijft maken voor de openbare omroep. Wie kent niet de man met het sjaaltje die ons op het scherm toespreekt vanuit een of ander onherbergzaam oord in het Midden-Oosten? Ik leerde Rudi en zijn collega's, geluidstechnici en cameramannen, beter kennen in de nasleep van de meest vreselijke gebeurtenissen die onze samenleving teisterden. We kwamen dan telkens even samen om de nasleep van de uitzending te bespreken en te plaatsen. Stuk voor stuk gedreven mensen die leven voor hun vak. Als ze een reportage maken, leven ze samen als een hecht team en gaan ze vooral doelgericht te werk. Hiervoor nemen ze berekende risico's, maar op elk ogenblik kan het verkeerd aflopen.

In de Irakoorlog voor het front uit rijden in een terreinwagen met een grote voorraad brandstof op het dak. Verslag uitbrengen

van gevechtsoperaties. Plots onder vuur van mortieren komen te liggen in de Syrische stad Homs, nog lang voor de hele wereld wakker lag van het conflict in Syrië.

Maar Rudi heeft ook als mens een groot hart en is een gevoelig mens. Sterke mensen zijn meestal gevoelig. Ze durven die gevoelens ook te tonen, omdat ze weten dat ze daar stevig genoeg voor zijn.

De doelgerichtheid in de getuigenis van Rudi blijkt ook uit de wijze waarop hij opkomt voor zijn vermoorde vriend. *Never surrender!* Blijven gaan voor de waarheid. De wereld heeft het recht om te weten wat er in de wereld gebeurt.

Ik vrees niets, ik hoop niets, dus ik ben vrij. Het is altijd mijn doel geweest om in het leven niets te vrezen en niets te hopen. Doelgericht en bewust in het leven staan. Wat geweest is, is geweest. Wat is, is. En wat komt, komt toch.

De levenslessen van mijn alleroudste vriend Dirk zijn die van de waarachtige doelgerichtheid ofwel de pijnlijke genadeloze eerlijkheid. Hij vond rust in een boeddhistische levensopstelling. Doelgericht volgde hij de boeddhistische levensprincipes.

Dirk werd gedood in Cuba terwijl hij in maandenlang huisarrest zat vanwege een banaal verkeersongeluk tijdens een vakantie. Hij had eigenlijk geen schuld aan dit ongeval. De emoties rond het verlies van mijn dierbare vriend vinden gedeeltelijk hun weg naar buiten in de vorm van onderstaande tekst. Emoties moeten vorm krijgen en kunnen stromen. Vriendschap die richting geeft aan je leven, zul je je nog herinneren op je sterfbed.

'Ik vrees niets, ik hoop niets, dus ik ben vrij.' We waren twintig, en nooit zou het nog beter worden dan toen. We studeerden, we reisden naar Griekenland en eindigden uiteindelijk op Kreta. Op de muren van Heraklion ligt het graf van de schrijver Kazantzakis, die kerel van Zorba de Griek: het was ons hoogstpersoonlijke

bedevaartsoord. Een plek vol levenskracht, hoe vreemd ook; een eenvoudig houten kruis met de woorden 'Ik vrees niets, ik hoop niets, dus ik ben vrij'. De wereld lag aan onze voeten als een rijpe vrucht die alleen nog maar geplukt moest worden. Echt doelgericht waren onze dromen nog niet, maar ze hielden ons wel vaak bezig. Hij zou politicus worden of topadvocaat en ik ontdekkingsreiziger. Odysseus achterna of iets anders wereldschokkends. We bleven er de hele nacht praten en raki drinken. Soms was er te veel drank, maar we waren tenslotte nog jong.

Dirk was er altijd, vaak dichtbij in de school op het plein waar we voetbal speelden en later op de fuiven, toen we dachten dat alle meisjes aan onze voeten zouden liggen. Er heerste altijd competitie tussen ons, om de snelste te zijn, de slimste, de knapste. We kregen ook al eens slaag, want we waren te slim, dat dachten we tenminste, en we konden bijgevolg onze mond nooit houden. Het was een les, gelijk hebben is niet altijd gelijk krijgen. Soms kenden we onze zoete wraak, zoals die nacht toen we suiker in de tank strooiden van die agressieve motorbende. Slim toch? Hij was altijd de oudste, amper een uur voor mij geboren, vertelde hij me. De sterren stonden toen heel erg vreemd, denk ik. Dirk was dan ook als een broer, die laat je uiteindelijk nooit helemaal los.

Mensen die hem niet goed hebben gekend, zal het misschien verbazen, maar zijn leven was gevuld met woorden, beelden en muziek. In mijn laatste mail aan Dirk probeerde ik hem zo nog te bereiken met de woorden van een lied: *'Brother, no retreat, no surrender.'* Nooit terugtrekken, nooit opgeven. Het heeft niet mogen baten. Het doet me pijn als ik eraan denk hoe eenzaam en in de steek gelaten door iedereen hij zich voelde daar in Cuba. Ik maakte me al zorgen over zijn terugkeer. Zijn wereld was vaak niet die van de rest van ons. Hij kon dan soms ook onredelijk moeilijk zijn. Maar we begrepen waarom. Altijd was hij doelgericht en bewust van zichzelf in wat hij deed.

Nu schaam ik me voor onze wereld. De wereld die mijn vriend in de steek heeft gelaten: de diplomatie die bijna niets heeft gedaan, die mensen in nood alleen maar als een last beschouwt. Voor het overige moet ieder van ons maar met zijn eigen geweten in het reine komen. Het klinkt misschien hard, maar zo is het nu eenmaal.

Dirk, deze laatste woorden zijn voor jou, aangezien we toch nooit onze mond konden houden. Er woedde een oorlog in je hoofd en in je ziel, een oorlog die je niet kon winnen. Diep in jou wist je dat. Niettegenstaande het feit dat je doelgericht omging met al die verrassende ervaringen in je leven. De woorden op dat graf in Kreta zijn niet de juiste. Je vreesde te weinig en hoopte veel te veel. *Ciao amigo*, je zult altijd een uurtje ouder blijven. De doelgerichtheid en het bewustzijn waarmee je in het leven stond, neem ik voor altijd mee.'

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van doelgerichtheid gebruikt: emoties moeten stromen, spontaan, geuit worden, in beweging komen, emoties geven richting.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van doelgerichtheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Je weet dat je alles waaraan je je hecht, ooit weer zult kwijtraken.”

9

VRIJ ZIJN VAN IRRITATIE

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het kernthema **vrij zijn van irritatie.**

In het deel van je leven vóór ingrijpend verlies, trauma of verdriet, kon je je om kleinigheden druk maken. Irritatie ontstond binnen in jezelf, onmiddellijk, als de dingen niet liepen zoals jij vond dat ze moesten lopen.

Visualiseer enkele momenten waarop je je ontzettend kon ergeren en dan naderhand beseffen dat de bron van irritatie alleen in jezelf gelegen was. Irritatie leert je immers altijd iets over jezelf. De ander is een spiegel waarin je jezelf en je eigen irritaties ziet. Wie je niet irriteert, leert je niets.

Het geluid van een deur, het beeld van de wanorde in een badkamer, de overdreven emotie bij het gekibbel om kleinigheden of een mening. Een mening die afweek van jouw mening en waarover je steevast in discussie ging om je gelijk te halen. Gelijk voor wat en tegen wie? Kijk eens of je in het licht van wat je nu weet veel verder gekomen bent met dit gelijk?

Je weet pas hoezeer je de onhebbelijkheden van je dierbaren mist, nadat je ze verloren hebt. Je zou nu geld geven om die irritatie nog eens te kunnen voelen, als alles maar weer zou zijn zoals het vroeger was. Voor de aardverschuiving in je leven.

Denk terug aan de periode voor je verlieservaring en kijk eens of je de gebreken van dierbaren kunt leren koesteren in het licht

van dit verlies. Voel hoe je nu kunt verlangen naar het gewone en de routine van toen. De routine die je voorgoed kwijtraakte door de verlieservaring die je leven tekende.

Je weet nu beter dan wie ook dat je alles waaraan je je hecht, ooit ook weer zult kwijtraken. Dat is bij jou immers gebeurd en het verandert het zicht op wat je vroeger irriteerde voor altijd. Beelden van irritatie van vroeger doen je nu glimlachen.

Misschien is dit inzicht een kans om vrijer in het leven te staan en meer vergevingsgezind te zijn. Kijk eens rond in je leven en stel je eens de vraag naar welke personen je nu milder, vergevingsgezinder kunt zijn. Hoe maakte je verlieservaring van jou een tolerantere persoon? Of op welke vlakken werd je misschien minder tolerant? Maak er nu werk van om de irritatie en de intolerantie voor altijd aan de kant te schuiven. Visualiseer jezelf in 'nieuwe stijl', als een tolerant, ruimdenkend en mild persoon, bedolven onder de wijsheid van de onzin van irritatie om de kleine dingen in het leven.

Breng dit beeld van jezelf mee naar je gewone dagelijkse bewustzijn, ga er de volgende dagen mee aan de slag en ervaar hoe de hele wereld er anders uitziet.

Tolerant en open voor de gebreken van anderen om je heen. Tolerant naar wie anders is. Glimlach naar de gebreken van je medemens voor je je ogen weer opent, het is alleen een teken van hun onvolmaaktheid. Huiswerk op hun pad. Maak je vrij van irritatie, adem diep in en uit, open je ogen en herdenk dankbaar de onvolmaaktheid van mensen die je verloor.

Al in de eerste ogenblikken na de busramp in Sierre viel het me op dat sommige ouders platgeslagen waren door het verdriet en anderen zich verweerden als een duivel in een wijwatervat. *Tony Reynders* (43 jaar, bediende) was van de tweede soort.

Niettegenstaande de dolksteken van verdriet die hij, net zoals alle andere ouders, voelde na de mededeling en het besef dat ook zijn kind in dat vreselijke busongeval gestorven was, vocht Tony als een leeuw voor de waarheid. Diezelfde slogan schreef hij later bijna steevast in de boeken die hij signeerde: 'De zoektocht naar de waarheid over de dood van je kind doet je vechten als een leeuw.' Zijn boek *Voor Emma* zou verplichte literatuur moeten zijn voor elke hulpverlener die ooit de ambitie koestert om met getroffenen van een ramp te werken. Vanuit de pretentie van een opleiding of een diploma kun je dat immers nooit zonder brokken te maken.

Ik leerde in Tony een vriend kennen. Iemand die zich ook wil ontfermen over alle leed van andere ouders die een kind verloren. Als je kind sterft, mag het niet zinloos geweest zijn.

Vaak denk ik aan de les van Tony in zijn onderstaande getuigenis als mijn kinderen slordig zijn op hun kamer, te veel roken of afspraken niet nakomen. Of als mijn *plus*kinderen de achterdeur dichtgooien als ze bij de buren gaan spelen. Gelukkig moet ik er niet naar hunkeren om irritatie te voelen. Ik heb mijn dierbaren immers nog en dat volstaat om irritatie te overstijgen.

Emma, een jonge meid met lang golvend blond haar, speels en eigenzinnig in een eigen fantasiewereldje, komt via de achterdeur binnen. 'Weet jij wel waarom deuren klinken hebben?' galmt het weer door de huiskamer. Mijn woorden volgen op de zoveelste harde slag, de klap van een deur die dicht wordt gegooid. Niet uit frustratie, puur uit gemakzucht. Irritant, toch? Om het nogmaals duidelijk te maken volg ik het principe van herhaling en zeg tegen mijn tienerdochter: 'Ga nu nog eens naar buiten, kom terug naar binnen en gebruik de klink aan de deur.' De woorden 'dank u' en 'denk er in het vervolg aan alsjeblieft' sluiten deze conversatie af. Uit de mond van mijn dochter weerklinkt zoals gewoonlijk alleen een zucht.

Emma neemt plaats aan tafel. 'Huiswerk Nederlands' prijkt in haar agenda van de basisschool. Het is de laatste opdracht voor ze op vakantie vertrekt naar de sneeuw met haar klas. Emma heeft geen zin meer om zo vlak voor de sneeuwklassen haar aandacht te focussen op het witte velletje papier. Mijn rode pen daarentegen kent geen genade. Ook hier volgt de herhaling tot de fouten zijn weggewerkt. De bekende zucht weerklinkt op de achtergrond, even later volgen zelfs tranen. Noch Emma noch ikzelf weet op dat moment hoe ons leven verder zal lopen ...

Op 13 maart 2012 crasht een Belgische bus tegen een tunnelwand in het Zwitserse Sierre. Aan boord zitten 52 mensen, boordevol verhalen op de terugweg van sneeuwklassen.

Op 14 maart 2012 om 6:30 uur 's ochtends rinkelt mijn telefoon. De woorden die weerklinken aan de andere kant van de lijn: 'Emma haar bus is verongelukt en er zijn 28 doden.'

Dagen, weken, maanden en jaren die daarop volgen, vraag ik nu al aan wildvreemde mensen of ze even de deur willen dichtslaan, zonder de klink te gebruiken. Irritant? Niet langer, wel een vertrouwd geluid dat ik niet meer hoor in de huiskamer. Ik mis het nog elke dag. Het went maar niet.

De brief die Emma schreef op sneeuwklassen stond boordevol taalfouten. Bij het lezen van deze brief ervaar ik de belangrijkste woorden ooit, de laatste vloeiende bewegingen van een kinderhand, Emma haar hand. De fouten zijn niet langer irritant, maar vormen het geheel van het mooiste velletje papier dat ik ooit mocht ontvangen. Mijn reactie? Ik slaak een zucht en ik huil, maar irriteren doet het me niet, niet meer.

Ik leerde de gebreken van anderen koesteren. Het is de onvolmaaktheid van de mens die aangeeft welke groeipolen er nog zijn.

Vanuit mijn 'niet-weten' dat ik de gebreken van mijn dochter ooit zo erg zou missen, slaagde ik er niet in om de gebreken van

Emma te aanvaarden. Ik ergerde me eraan, terwijl ik ze ook had kunnen omarmen als richtbakens voor verdere ontwikkeling.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van vrij zijn van irritatie gebruikt: gebreken koesteren, tekortkomingen liefdevol aanvaarden, vrijer leven, vergevingsgezindheid en tolerantie.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van vrij zijn van irritatie in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“De zin van het ingrijpende in je leven is misschien wel het tonen van je grens.”

10
FLEXIBILITEIT

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **flexibiliteit.**

Plotse tegenslagen en verliezen in het leven leren je om mee te gaan met de stroom. Ze leren je inzien dat het geen zin heeft om altijd stroomopwaarts te willen roeien. Je hebt immers geen keuze.

Visualiseer hoe dikwijls het leven je reeds tegen alle weerstand van jezelf in heeft geconfronteerd met plotse gebeurtenissen waarvoor je zelf niet gekozen had.

Zo gaat het ook met elke tegenslag, elke verlieservaring of elke plotse hindernis op je pad. De onzichtbare hand achter alles wikt en weegt. Daar heb je geen vat op.

Voel hoe het is om je weerstand los te laten. Adem de weerstand uit tegen wat er in je leven tegen je wil in gebeurde, en misschien nog steeds gebeurt. Adem ontspanning in.

Leer buigzaam en nederig te zijn. Verzet je niet tegen de stroom van ervaringen die op je pad komen. Ze boetseren je immers tot wie je moet zijn.

Verwaandheid, arrogantie en zelfingenomenheid leer je af in het licht van verlies. Denk aan mensen in je omgeving die hetzelfde overkomen is en hoe ze veranderden door plotse tegenslagen en rampspoed. Hoe je je daar toen al klein bij voelde.

Iedereen krijgt het ooit op zijn levenspad. Dat is het lot van de mens.

Wie arrogant en zelfingenomen is, leeft blind en valt vroeg of laat de diepte in.

De zin van het ingrijpende in je leven is misschien wel het tonen van je grens.

Kijk eens of je een beeld in je kunt laten ontstaan van wat je dacht dat de grens van je draagkracht was. En hoe je ondanks alles nog steeds overeind kunt staan. Veerkracht is de standaardinstelling van elk mens. Flexibiliteit. Zich aanpassen aan de steeds maar onvoorziene omstandigheden.

Het is die flexibiliteit, dat aanpassingsvermogen, de kern van onze evolutie. Elk levend wezen past zich aan en evolueert steeds verder onder invloed van externe omstandigheden. Visualiseer je eigen aanpassingsvermogen op basis van elke ervaring in het leven die je deed struikelen, vallen en dan weer opstaan.

Zie hoe je leerde de kuilen in het pad te ontwijken of hoe je na vallen weer opstond en weer doorging. Telkens als je dacht niet meer verder te kunnen, was daar nog dat stuk energie in je dat ervoor zorgde dat je weer herstelde.

Bomen die stevig gewaand worden, knappen af in de storm. Riet buigt, het breekt niet.

Visualiseer de buigzaamheid, de weerstand en de flexibiliteit van je geest en je lichaam.

Neem het beeld van een veerkrachtig materiaal in je gedachten op en bedenk hoe je anders met verlies en trauma kunt omgaan vanuit de overtuiging dat je even veerkrachtig bent als dat materiaal. Voel die nieuwe kracht in jezelf en breng die mee naar het hier en nu.

Open je ogen met dit toegenomen besef van veerkracht.

Het telefoontje dat ik van *Anne Dondeyne* (54 jaar, bankbediende en shiatsu-beoefenaar) kreeg om raad en ondersteuning te bieden bij het drama dat haar gezin trof, vergeet ik nooit meer. De radeloosheid in haar stem zorgde ervoor dat ik meteen de volgende avond tijd maakte. Het maakte niet uit dat ik zou moeten werken in het weekend. Het was treffend hoe Anne zowel met haar ex als haar nieuwe partner samen op het eerste gesprek kwam. Ik vond het een voorbeeld van hoe het overal zou moeten. Je bent immers samen ouder. Maak je ruzie en sta je elkaar naar het leven, weet dan dat je ooit samen zult huilen en bidden. Vaak zelfs op een spoedgevallendienst van een ziekenhuis.

Een verkeersongeval werpt je leven van het ene op het andere moment volledig omver. Alles stopt. Je moet je geest rekbaar houden om zoiets emotioneel te overleven. Je aanpassen. Alles over een andere boeg leren gooien.

Ik zag mezelf hoofdzakelijk als een leverancier van realisme én hoop. Op kerstavond sms'te ik Anne de wens dat het met haar dochter in coma goed zou komen. Op dat moment wist ik niet dat haar dochter de dag voordien een eerste teken van herkenning gegeven had. Ik was woordeloos toen ik dat ontdekte. Het wonder van betekenisvolle synchroniteit dat zich openbaart.

Het is zondagavond, 1 december, 22:10 uur. Onze fietstassen zijn gepakt, het huis is netjes, mijn man is al naar bed en ik controleer nog een laatste keer of we niets vergeten zijn. Ik vervolledig het takenlijstje voor Marthe, onze jongste dochter, die komt 'hond-sitten' wanneer we op reis zijn. Wat kijk ik uit naar ons fietsavontuur door Azië!

Diezelfde zondagavond, 1 december, 22:20 uur. Ik kruip in bed. Even later rinkelt de telefoon. Iemand van Gasthuisberg. Zij zegt dat Marthe een ernstig ongeval heeft gehad en vraagt ons om onmiddellijk naar het ziekenhuis te komen. Als ik in het zie-

kenhuis aankom, blijkt dat onze dochters allebei betrokken waren bij een zwaar verkeersongeval. Zo begint voor ons een heel andere reis dan deze die we voor ogen hadden. Een bocht van 180 graden. Onze oudste dochter Hannah is in een diepe coma en in levensgevaar. Haar vriend is dood. Marthe heeft als bij wonder weinig fysieke verwondingen, maar ging door een vreselijke hel. Ze heeft immers erg lang bekneld gezeten in het verhakkelde wrak, terwijl haar zus en haar vriend 'bevrijd' werden door de brandweer. Het kan niet anders dan dat haar systeem deze verschrikkingen nauwkeurig geregistreerd heeft.

Als Hannah het haalt, zal er veel en lang hulp nodig zijn. Een taak van lange adem.

Deze nieuwe opdracht kun je alleen maar aan door ze te aanvaarden en er ook op te vertrouwen dat je ze zult aankunnen.

De eerste dagen leven we van uur tot uur. Elk uur dat Hannah blijft leven, is weer een uur verder. Geleidelijk aan schakelen we over naar een ander levensritme. Van dag tot dag, in verbinding met velen die ons kracht toesturen. Blijven staan en functioneren. De dingen doen van prioriteit tot prioriteit. Tijd krijgt een andere dimensie. Maar niet alleen de tijd. Het ongeval kleurt ook het stuk leven dat voorbij was en brengt het gevoel mee dat ik als moeder tekortgeschoten ben. Maar ik leer ook inzien dat al onze ervaringen met onze kinderen deel uitmaken van ons gezamenlijk avontuur en dat reflecteren over wat we gedaan of niet gedaan hebben, wat we gezegd of niet gezegd hebben, ook kan verlichten.

We willen geen energie verspillen aan 'wat als'-gedachten of in de toekomst kijken. Die maakt ons bang omdat de prognoses van het medisch team zo somber zijn. Maar we behouden de hoop. In de ruimte van niet-weten, oefenen in overgave, zonder te weten waaraan. Dit geeft ons meer kracht.

Nog moeilijker dan stoppen met in de toekomst denken en bij vandaag te blijven, is stoppen met vergelijken. Hannah van er-

vóór en Hannah van nu. Na vier weken diepe coma heeft onze dochter, met veel wilskracht en doorzettingsvermogen, vele stappen gezet. Maar ze is veranderd door het fysieke restletsel in de beschadigde hersenzone. Wat nu nog niet is, kan nog komen. Maar dat haar vriend gestorven is, is de onverbiddelijke harde realiteit. Dit zijn levensveranderende ervaringen. Naast het verlies – dat we stapsgewijs leren integreren en aanvaarden – is er ook winst, al kun je die niet altijd onmiddellijk zien.

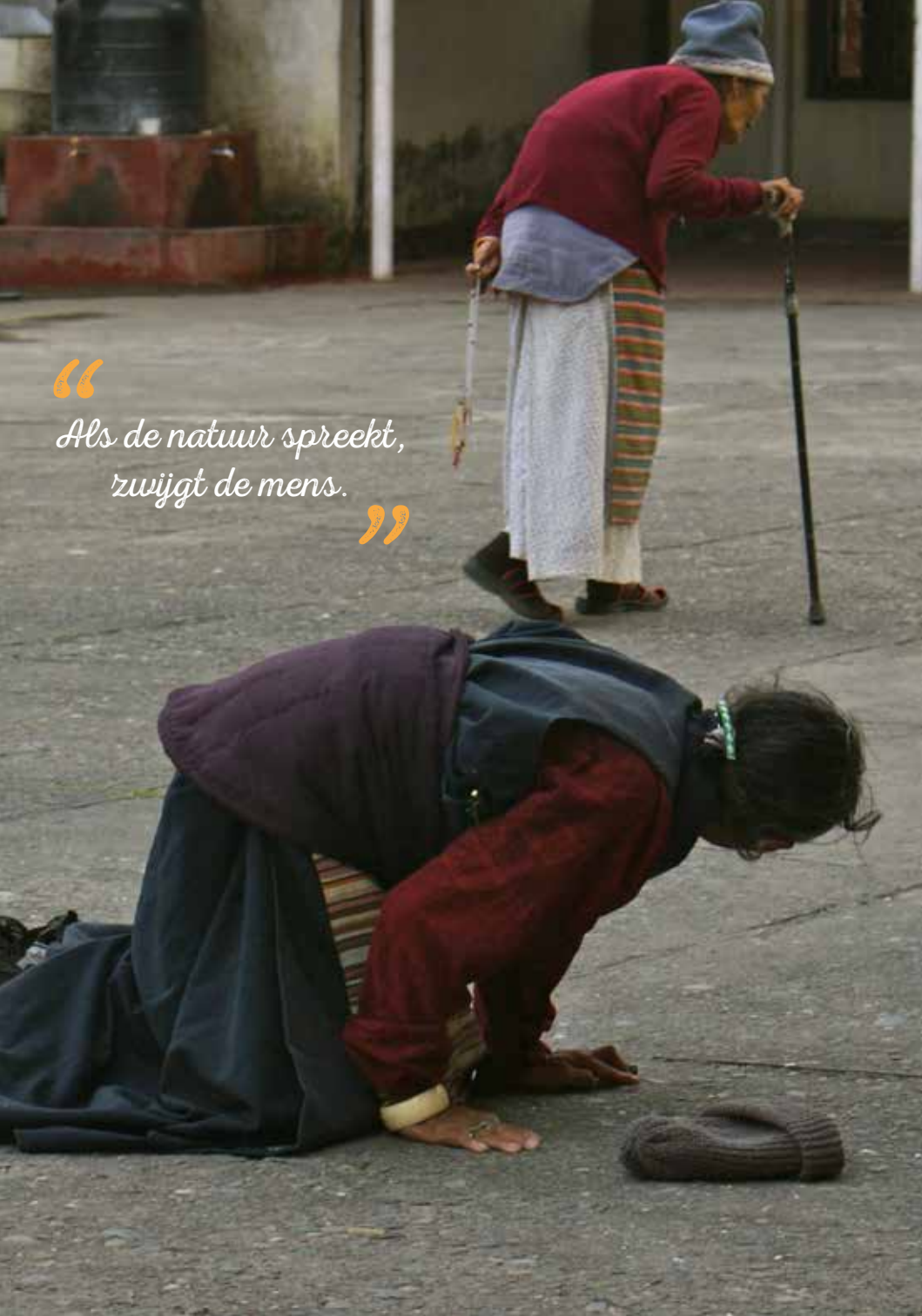
Hoe dan ook: ons hele gezin is gedwongen om zich flexibel op te stellen en onze vastzittende levensschema's aan te passen. We durven en willen ons openstellen voor een nieuwe toekomst. Hannah herstelt traag, maar zeker. Als ik zie met hoeveel wilskracht ze elke stap in haar lange revalidatieproces afwerkt, hoop ik dat ze de draagkracht heeft om haar weg verder te zetten. Flexibiliteit leert je aanvaarden dat we niet meer zijn zoals tevoren. Je aanvaardt de verandering en weet dat ook je nieuwe zijn niet blijvend is.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van flexibiliteit gebruikt: (willen) aanpassen, levensschema's veranderen, loslaten en openstaan.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van flexibiliteit in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.



“Als de natuur spreekt,
zwijgt de mens.”

11

NEDERIGHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **nederigheid.**

Het verhaal dat het leven je aanbiedt, maakt je vroeg of laat op je pad nederig en doet je inzien dat de onzichtbare hand achter dit alles wikt en weegt. Laat een beeld in je opkomen van de momenten in het leven waarop je je nederig voelde door confrontatie met iets wat plots en overweldigend was. Je krijgt dan ontegensprekelijk weer contact met de emoties van angst of overweldiging die hieruit volgden. Mensen nemen daarom soms hun toevlucht tot de religie. Ze bidden om bescherming.

Beelden van bange en onzekere mensen herken je zeker.

Zie hoe je in dit soort omstandigheden grote moeite ondervindt om niet in een vorm van krampachtigheid en onderwerping te schieten. Breng verandering in het beeld dat in je ontstond door de krampachtigheid te laten veranderen in berusting en vertrouwen.

Bedenk hoe je je niet hoeft te onderwerpen aan een of andere bovenaardse kracht en hoe je de god in jezelf kan doen ontwaken. Nederig bij de aanblik van de natuur en het universum, maar met een gevoel van verbondenheid met alles.

Het inzicht dat je een deel van het universum bent, zorgt ervoor dat het grotere geheel in stand blijft en alles binnen de juis-

te proporties gehouden wordt. Alles hangt aan alles, iedereen hangt aan iedereen en jouw gevoel van meesterschap over jezelf werkt al even besmettelijk als verlammende angst en onderwerping.

Nederigheid maakt een slaaf van je. Het betekent alleen dat je beseft hoe klein je bent in het Universum, maar net die bescheidenheid maakt je groots als je beseft dat alles met alles en iedereen met iedereen verbonden is. Deze verbondenheid groeit naarmate je hoop en liefde blijft koesteren.

Platgeslagen worden na een ingrijpende gebeurtenis, doet de kiem van de echte mens in je groeien. Je voelt dat er altijd leven in je zal blijven. Altijd kun je weer aansluiting vinden met die helende kracht in je. Als de natuur spreekt, zwijgt de mens, maar als de mens met de juiste woorden en de juiste intentie spreekt, luistert het universum.

Maak contact met die bijzondere energie in je die je verbindt met het universum en ga een verbond met het universum aan: de juiste intentie zorgt steeds voor het juiste resultaat.

Het universum gebruikt de natuur om onze grenzen aan te tonen, maar geeft ons tevens de kans om boven onszelf uit te stijgen.

Laat in jezelf een beeld opkomen van hoe je in harmonie met het grotere geheel overeind kunt blijven in belastende en moeilijke omstandigheden.

Laat die energie je hele systeem opladen en herhaal deze meditatie zo vaak als nodig is om verder te kunnen op het pad van de initiatie.

Als je er zelf klaar voor bent, adem je nog eenmaal diep in en uit om je met een toegenomen besef van verbondenheid met het grotere geheel weer te richten op de wereld die je omringt.

Hoe ik zelf de dodelijke storm van Pukkelpop beleefde, schreef ik in mijn boek *Redders in nood. Opvang van mensen in crisis*. Ik begon het festival als vrijwilliger achter de bar, maar rolde na de storm in mijn professionele rol van traumapsycholoog en werkte dagenlang zonder ophouden of rusten. Pas achteraf besefte ik dat niemand mij had gezien als een 'overlevende van de storm', maar wel als de man die anderen zou helpen opvangen.

Ik had maar één blik nodig om met *Anja De Geyter* (42 jaar, festivalmedewerker Pukkelpop) op dezelfde golflengte te zitten. Ze nam een onwaarschijnlijk grote verantwoordelijkheid op haar schouders in de opvang van de getroffen families. Normaal bezwijkt een mens onder die druk, maar Anja ging verder en ontfermt zich tot op de dag van vandaag over slachtoffers en/of hun naasten.

Het scharniermoment kwam er een paar dagen later; tijdens de herdenking van de ramp. Het was Anja's taak om journalisten op afstand te houden. Niet iedereen respecteerde de gegeven krijtlijnen en Anja verloor even haar zelfbeheersing. Vanuit de nederigheid die de natuur je oplegt en de onmacht die je hierbij voelt, ontstaat er immers ook woede. Die moet een weg naar buiten vinden. Maar kort daarna was er de terugslag. Een ogenblik van instorting en overspoeld worden door eigen emoties. Samen met Anja zat ik even later op een trapje voor de pastorie van het kerkje van Kiewit en wisselden we enkele woorden uit. Weinig woorden, maar de juiste. Dat heeft een band geschapen die tot op de dag van vandaag bestaat.

In het voorjaar van 2011 waait het ... 'Er is wat met de wind', zeg ik tegen mijn vrienden. Het is alsof de wind tegenwoordig harder waait. Steviger. Nijdiger. Alsof het klimaat boos wordt op de mens. De wind lijkt soms ook boos op mij. Ik kan geen krant of tijdschrift openslaan zonder dat de wind ermee aan de haal gaat.

Fietstochten, ongeacht de richting, geheid wind tegen. De wind trekt, rukt, sleurt, aan mijn haar, aan mijn kleren. Twee paraplu's gaan eraan voor de moeite. De irritatie zwelt evenredig aan.

'Zeg, de wind waait harder dan vroeger, toch?' De uitspraak wordt een running gag in mijn vriendenkring. Te pas en te onpas: 'Ja ja, dat is omdat de wind harder waait dan vroeger, hè, Anja!'

Op 18 augustus 2011 waait de wind opnieuw. De wind ... Er was wat met de wind.

Vijf geweldige Pukkelpoppers zullen nooit meer thuiskomen. Ik geraak niet tot bij mijn emoties; uit zelfbehoud neemt de ratio het over. Mijn vrienden en familie kunnen er niets mee: zij willen praten, ik wil zwijgen.

'Beeld je in dat je gaat werken en er sterven vijf mensen op de werkvloer. Hoe zou jij je dan voelen?' We kunnen geen krant, geen tijdschrift meer openslaan. Iedereen trekt, rukt en sleurt aan ons.

Sindsdien haat ik elke windstoot, elke druppel, elke bui, elke bliksem, elke donderslag. Hoogverraad, door de natuur. De dagen, weken en maanden die volgen, zijn de hel. Iedereen is uitgeput maar gaat door, op adrenaline. We doen wat we kunnen, zelfs meer dan dat, maar het is niet genoeg.

Plots is iedereen weerman, advocaat en journalist. 'Ja ja, dat is omdat de wind harder waait dan vroeger, hè, Anja ...' Maar er wordt een heel lange tijd niet meer gelachen.

Op 12 augustus 2014 waait de wind opnieuw. De wind ... Er was weer wat met de wind.

Twee dagen voor de start van Pukkelpop wordt een tent zwaar beschadigd door een zeer plaatselijke valwind. Nee, niet weer ... Maar deze keer heeft mijn boosheid niets te maken met weerfenomenen. Ik ben boos op de onmacht en onredelijkheid van de gebeurtenis. De eerste sms'jes die ik krijg, zijn aanmoedigende woorden van de mensen die het hardst getroffen zijn door de

Pukkelpopstorm. Net als toen zijn zij ook deze keer mijn grootste helden. Net als toen geven zij mij ook deze keer de energie om te doen wat ik moet doen.

Vroeger waren er vier seizoenen per jaar, nu zijn er soms vier seizoenen op een dag. Ik kijk met andere ogen naar de wereld. Een halfuur voor een onweer ons bereikt, zie ik dat de hond onrustig wordt en de kippen onder een struik schuilen. Ik ga nooit weg zonder jas of gsm. Mijn kledij is, zoveel als kan, waterdicht; mijn schoenen altijd comfortabel. Maar mijn dierbaarste bezit is mijn intuïtie; die heb ik – vooral de afgelopen drie jaar – als kompas leren gebruiken. En het kompas werkt alleen in nederige modus.

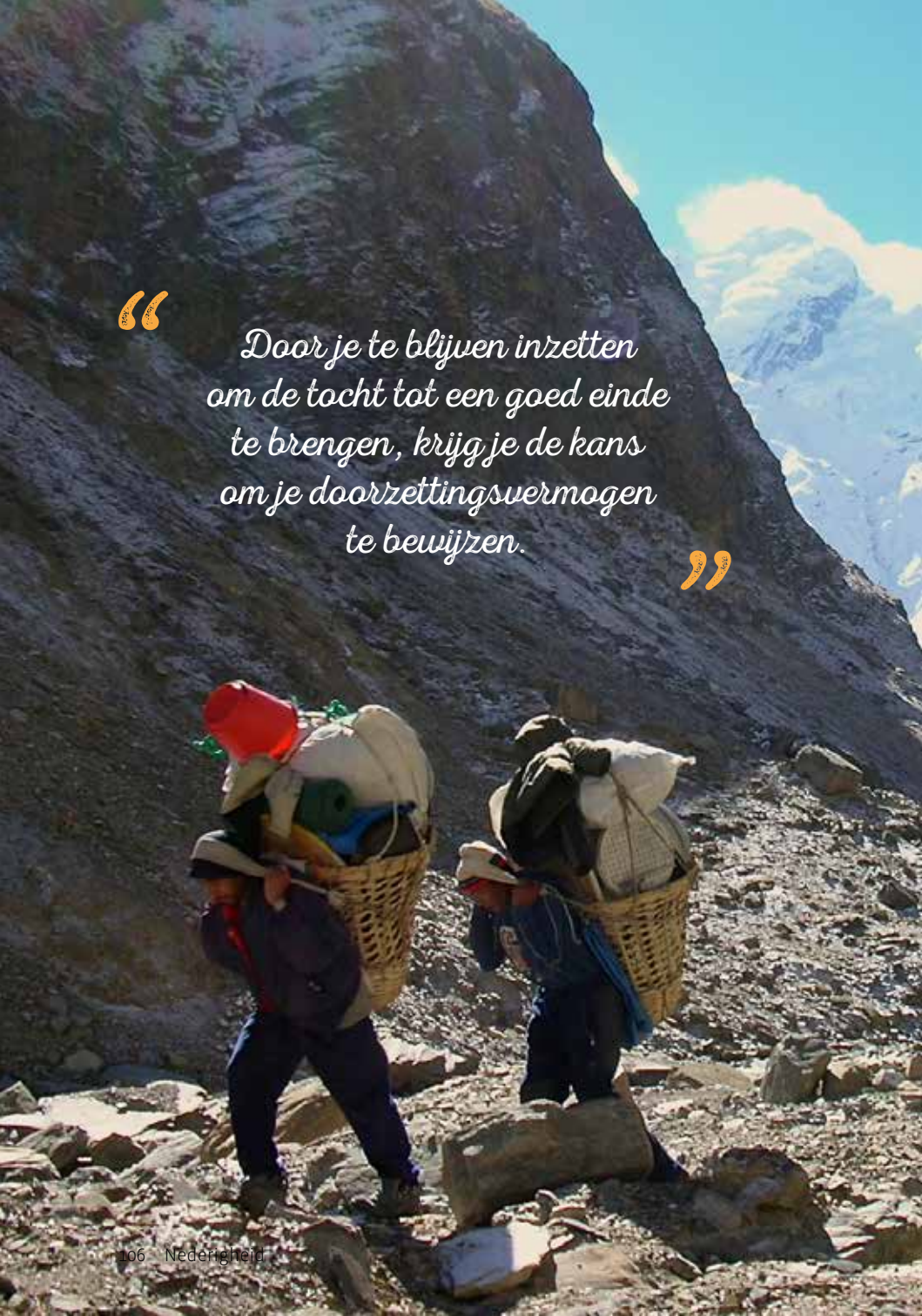
Omdat de wind harder waait dan vroeger en ik daardoor nog beter dan vroeger begrijp dat het leven – en de wind natuurlijk – je als mens nederig houdt.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van nederigheid gebruikt: nederig op weg op je pad, de onzichtbare hand, de kracht van de natuur, angst, bescherming, groeien in kwetsbaarheid en aanvaarding.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van nederigheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.



“Door je te blijven inzetten om de tocht tot een goed einde te brengen, krijg je de kans om je doorzettingsvermogen te bewijzen.”

12
VASTHOUDENDHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **vasthoudendheid**.

Neem een beeld voor ogen van het leven als een zoektocht door een donker labyrint met gevaarlijke hindernissen. Zie de weg die door het labyrint heen leidt, met elke kruising waarop een keuze moet worden gemaakt die opnieuw het verdere verloop van de tocht zal beïnvloeden. Zie jezelf in dat labyrint lopen, alleen of met een gids. Zie hoe je regelmatig twijfelt en je niet anders kunt dan je laten leiden door je intuïtie en je gevoel. En hoe je vaak op je stappen moet terugkeren en een deel van de weg opnieuw aanvatten.

Zie jezelf vallen en opstaan in het labyrint, maar voel ook in vertrouwen dat deze weg hoort bij het levenspad door een labyrint heen, zoals dat op je levensweg ontstaat na verlies, schok, verbijstering en verdriet. De weg door het labyrint heen test je vasthoudendheid.

Door je te blijven inzetten om de tocht tot een goed einde te brengen, krijg je de kans om je doorzettingsvermogen te bewijzen. En stilaan doemen de tekens op van het einde van de weg door het donkere labyrint heen. Je bent er nog niet, maar alles wijst erop dat je er weldra uit zult zijn en je wordt steeds zekerder dat aan het einde van de weg door het labyrint heen

een ander leven op je wacht. Houd je doel voor ogen en wijk niet. Een geslaagde tocht heeft steeds een begin en een einde.

Onderweg vorm je je een beeld van hoe alles er weldra anders zal uitzien. Hoe je levenskracht en -lust toegenomen zullen zijn en je weer zult kunnen genieten van gewone dingen die horen bij 'de hoofdpagina' van het leven.

Adem nog enkele keren vertrouwen in het pad in, adem spanning en twijfel uit, en kies het ogenblik waarop je weer contact zult maken met de realiteit die je omringt, om je pad naar herstel voort te zetten.

Ik leerde *Ann Van Ingelghem* (psychotherapeute, 62 jaar) kennen in het kader van haar opleiding psychotherapie. Ze moest een eindopdracht maken en wilde dat ik haar werk nog eens nalas. Het werd het begin van een aantal professionele contacten. Ik leidde Ann in de principes van het boeddhistische denkgoed in en leerde haar op meditatieve wijze stil te staan bij de beschadigende ervaringen uit haar jeugd.

Ann beet zich vast in de boeddhistische levenswijze en maakte grote sprongen in haar doorwerkingsproces. Gaandeweg ging de storm liggen en richtte ze zich steeds meer op het hier en nu, waarin ze een waardige rol als moeder en grootmoeder vervult. Als psychotherapeute ontwikkelde ze haar eigen succesvolle en indrukwekkende behandelmethode, vanuit een gamma van therapeutische technieken, gekoppeld aan de inzichten van een ervaringsdeskundige die hopeloze mensen hoop op herstel kan bieden.

Ik probeer alle *ities* te koesteren en er een vangnet van te maken voor wanneer ik het moeilijk heb. Mijn dagelijkse meditatie zorgt ervoor dat ik ze niet vergeet.

Vasthoudendheid is vanaf mijn geboorte intens aanwezig geweest en werd mijn reddingsboei om te overleven. Zestig jaar geleden startte ik mijn leven in een labyrint. Het werd een zware tocht met veel duisternis. Dankzij veel lieve mensen die ik op mijn levenspad tegenkwam en mijn eigen vasthoudendheid, zonk ik gedurende mijn leven niet weg in het stinkende moeras van mijn jeugd.

Ik werd vanaf mijn tiende jarenlang seksueel misbruikt en wist dit aanvankelijk te overleven door het te minimaliseren en mezelf de schuld te geven van wat er was gebeurd. Het was mijn grote geheim waar ik mee moest leven en dat ik aan niemand durfde te vertellen. De eenzaamheid en de angst die constant aanwezig waren, maakten mijn leven soms ondraaglijk. Vanaf de Dutroux-periode werd het voor mij steeds moeilijker om hiermee te leven. Nu weet ik dat ik jarenlang een complexe vorm van een posttraumatische stressstoornis heb gehad.

Mijn man en kinderen vonden mij soms raar, maar onze wederzijdse liefde zorgde ervoor dat zij niet te erg hebben geleden onder mijn soms 'vreemde' gedrag; gedrag waarin je tot een andere bewustzijnstoestand komt, waardoor het lijkt alsof je niet meer in een normale realiteit zit (ook wel dissociatief gedrag genoemd).

Rond mijn vijftigste kwamen er twee therapeuten op mijn pad. Zij zorgden ervoor dat ik bleef zoeken naar de juiste weg en zij gaven me de hoop om ooit het einde van het labyrint te halen. Na een jaar therapie voelde ik me een stuk gestabiliseerd en ben ik opnieuw gaan studeren. Als kind kon ik dit niet omdat ik me niet kon concentreren. Ik volgde een bachelor menswetenschappen en een vierjarige therapeutenopleiding terwijl ik 4/5de werkte.

Tijdens mijn langdurige therapie was mijn vasthoudendheid van cruciaal belang. Het naar de sessies blijven gaan, het voor de zoveelste keer opnieuw uit het dal klimmen was soms zo vermoeiend.

De weg van meditatie liep parallel met mijn weg van therapie en opleiding en nodigde me uit. Ik leerde op een andere manier te kijken naar mezelf als slachtoffer en naar anderen als daders. Meditatie voedde ook mijn vasthoudendheid. Stap voor stap bereikte ik mijn doelen. Ik vond mijn evenwicht terug en leerde om op een professionele manier mensen met trauma's te begeleiden.

Nu ik de uitgang van het labyrint heb ontdekt, voel ik niet langer de behoefte om terug te kijken naar de nare herinneringen of verdriet te hebben over wat er nooit is geweest. Wie ik zou zijn geweest zonder seksueel misbruik weet ik niet. Ik weet wel wat ik nu heb en wie ik ben.

Ik kijk met veel dankbaarheid naar het leven dat ik heb gehad, maar geniet vooral van het leven dat ik nu leid. Ik kan genieten van gewone zaken en ik heb vooral rust gevonden. De rust die ik als kind was kwijtgeraakt.

Door mijn verhaal hier neer te schrijven is een laatste ity, waar ik het soms moeilijk mee heb, namelijk 'eerlijkheid', volledig tot zijn recht gekomen. Ik heb mijn masker afgelegd en heb op een open manier over mijn verwonding kunnen spreken. Ik hoop hiermee andere tochtgenoten de moed te geven om hetzelfde te doen.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van vasthoudendheid gebruikt: zoeken, labyrint, keuzes, twijfel, intuïtie, vallen en opstaan, blijven doorgaan, inzet, einddoel voor jezelf.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van vasthoudendheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Wie zich integer gedraagt volgens zijn innerlijke kompas, zal de wereld door een andere bril leren zien.”

13
INTEGRITEIT

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **integriteit.**

Laat een beeld in je opkomen van tijden van rampspoed en tegenslag. Kijk eens of je hierdoor je medemens op een andere manier hebt leren kennen. En of je ook de kans kreeg om je eigen waarden en normen uit te diepen. Kon je je, in tegenstelling tot vele anderen, gedragen volgens je innerlijke kompas? Het kompas dat alleen mensen gebruiken die zelf weten hoe het is om getroffen te zijn.

Vorm je een beeld van de wereld door de andere bril die getroffenen van onheil en tegenslag ophebben. Laat je hierbij niet alleen leiden door zwarte en deprimerende beelden, maar kijk eens of je ook aansluiting vindt bij de uitzonderlijk mooie gebaren die mensen maken in tijden van ellende. De juiste woorden die ze gebruiken en die de juiste troost bieden of de juiste uitwerking hebben.

Kijk eens of je nu een beter onderscheid kunt maken tussen echte, integere vrienden en schijnvrienden. Of je misschien zelfs een schifting hebt kunnen doorvoeren in die talrijke vrienden van vroeger, om alleen nog de ruwe diamanten over te houden. Of je liefdevolle aandacht, die onvoorwaardelijk is

en aanwezig blijft terwijl andere steun opdroogt, kunt onderscheiden van tijdelijke compassie of medeleven.

Besef hoe het verlies dat je draagt of het trauma dat je tekent, een leerschool geworden is in de echtheid en integriteit van medemensen.

Voel hoe waardevol die lessen voor je leven zijn en hoe je zelf die bagage goed kunt gebruiken op je verdere tocht en voor het helpen van tochtgenoten.

Beeld je een situatie in waarin een medemens getroffen wordt op een manier die jij ooit meemaakte en zie hoe je zelf met hulp zou klaarstaan. Welke woorden zou je gebruiken en hoelang zou je in de beleving van die ander aanwezig blijven?

Laat het bewustzijn van je eigen capaciteiten als helpende hand diep in je doordringen en koester dankbaarheid voor jouw inzichten op het vlak van integriteit, voordat je deze meditatie beëindigt en weer aansluiting zoekt bij de realiteit die je omringt.

Toen ik de parkeerplaats van een groot Antwerps ziekenhuis uitreed, kruiste ik toevallig de auto van *Dirk De Wilde* (53 jaar, leraar). Ik had Dirk leren kennen als de vader van Marijke. Zij liet het leven tijdens de Pukkelpopstorm nadat een lichtmast op haar tent viel. Meteen stuurde ik Dirk een sms: 'Hé Dirk, hoe is het nu met je, ik ben een boek aan het schrijven over trauma bij slachtoffers en hulpverleners. Misschien moet je ooit eens je ervaringen opschrijven zodat anderen ervan kunnen leren.'

Dirk antwoordde bevestigend, maar stelde ook dat het hem heel veel tijd zou kosten om zoiets ingrijpends op papier te krijgen. Amper twee weken later stuurde hij me een prachtige getuigenis. De echtheid en integriteit droop ervan af. Het is voor mij de mooiste tekst die ik ooit las over rouw na het verlies van je kind.

Dirk kwam later met zijn vrouw nog een cava drinken bij ons thuis. Zijn dochter Marijke stond in haar vriendenkring namelijk bekend als 'Marijke Cava'. Ook het jaar daarop dronk ik met beide ouders cava op hun dochter, in het persdorp van het Pukkelpopfestival. Het blijft elk jaar een intens weerzien. De beide ouders van Marijke blijven steevast Pukkelpop bezoeken. Ze warmen zich er telkens op aan de sfeer die hun lieftallige dochter zo dierbaar was, maar voelen gedurende die dagen het verlies natuurlijk ook extra sterk.

Toen ik voor dit boek op zoek was naar iemand die een bijdrage zou kunnen schrijven rond integriteit, dacht ik meteen aan Dirk. In wat volgt wordt je hopelijk duidelijk waarom.

Op 18 augustus 2011 komt onze jongste dochter, Marijke, om het leven tijdens de storm die over Pukkelpop raast. Nog dezelfde avond zijn we aanwezig op de Pukkelpopweide. Er wordt ons uitgelegd dat Marijke overleden is in haar tent op de camping. Een verlichtingsmast is op haar tentje gevallen. Ondanks de chaos valt ons de professionele organisatie op. Eigenlijk is Pukkelpop een klein dorp met alle mogelijke voorzieningen. Helaas was het dorp niet voorbereid op een storm van dit kaliber. Het is nacht, maar ik merk toch verwrongen stalen constructies op en besef dat er enorme krachten zijn vrijgekomen tijdens de storm.

Het drama beheerst dagenlang het nieuws. Perstelefoontjes volgen elkaar vanaf de ochtend na de ramp in snel tempo op. Al snel peilen veel journalisten naar mogelijke tekortkomingen in de organisatie. Ik snap er niks van, ondanks de duisternis hebben we gezien dat een verwoestende natuurkracht de oorzaak was van dit drama en niet een gebrekkige organisatie. Ik hoed me er dan ook voor om kritiek te uiten. Het is een ware beproeving om in dit klimaat sereen bij ons verlies stil te staan. De houding van de media is een test van onze integriteit en vasthoudendheid.

We bekijken alle nieuwsberichten op televisie; de ravage wordt steeds duidelijker zichtbaar. Ons eerste idee wordt bevestigd: tegen deze natuurkracht was niks opgewassen. Toch blijft de buitenwereld kritische vragen afvuren. Hebben ze wel alle voorzorgsmaatregelen genomen? Hadden ze de weersberichten niet beter moeten volgen en het festival onderbreken? Is het wel correct dat het festival niet wordt voortgezet? Hoe zit het dan met de betaalde tickets? Dit is al te grof voor woorden. Opnieuw blijkt hoe in tijden van rampspoed veel mensen hun eigen innerlijke kompas kwijtraken. Blijkbaar moet er iemand 'hangen'. Ik word er misselijk van en stel me in de plaats van de organisatie, die nu onterecht kritiek van de pers over zich heen krijgt.

We worden ook gecontacteerd door onze verzekeringsmaatschappij. Snel zal blijken dat er weinig echte waarden en normen in hun logica zitten. Alles draait om geld. Er wordt ons gevraagd de Pukkelpoporganisatie aansprakelijk te stellen. We weten niet wat we horen en begrijpen niet hoe de verzekeringsmaatschappij hierbij komt. Die deinst er echter niet voor terug om termen te gebruiken als 'zeer hoge schadevergoedingen' en suggereert 'dat de constructie niet vanzelf is omgevallen' ... Inwendig koken we en we weigeren elke medewerking.

In de geschreven pers krioelt het van de 'specialisten' die, meestal zonder veel kennis van zaken, verkondigen hoe het drama vermeden had kunnen worden en welke fouten begaan werden. Het doet pijn om dit te lezen. Dit klopt gewoon niet, het voelt bijzonder slecht aan, maar we kunnen enkel ondergaan.

Twee dagen na het drama bezoeken we op klaarlichte dag het terrein. We zien nogmaals de verwrongen stalen constructies, de gigantische tenten die als kaartenhuisjes in elkaar zijn gezakt. Onze eerste indrukken worden bevestigd. We zien de commandopost, de aangelegde festivalwegen en alle andere faciliteiten. Dit is geen zootje ongeregeld maar een piekfijn festival dat door de natuurkracht verwoest werd. Bij sommige opmerkingen

in de pers stellen we ons nu de vraag of die mensen wel ter plaatse geweest zijn. De ethiek in een bepaald deel van de pers is ver te zoeken. De families die getroffen zijn door het verlies van een dierbare, worden een tweede maal slachtoffer.

We kunnen de plaats op de camping bezoeken waar Marijke om het leven kwam. Het lijkt alsof er bommen gedropt werden. Tentjes liggen er verscheurd en verspreid tussen kledij, stoeltjes, voedingswaren ... De grond is drassig, we moeten uitkijken waar we onze voeten plaatsen. Het lijkt een oorlogsterrein. We komen aan bij de rampplaats, die volledig is afgezet met hekwerk en zwarte plasticfolie. De plaats wordt 24 op 24 uur bewaakt om ongenode bezoekers of pers op afstand te houden en het parket zijn werk te laten doen. Het hekwerk wordt geopend. De lichtmast blijkt een metalen constructie van 20 meter hoog en 2 meter breed te zijn. Ze lijkt onbeschadigd en ligt over twee rijen tentjes. Op één plaats is er geen tentje meer. Men legt ons uit dat daar het tentje van Marijke stond. Ik bestudeer de constructie en wil weten hoe die kon omvallen. Aan de basis liggen betonblokken, 2 bij 2 meter, 1 meter hoog. Enkel aan het uiteinde is één spandoek van 1 bij 2 meter bevestigd waarop '*showers*' geschreven staat. Ik weet nu wel heel zeker dat men hier niet onzorgvuldig is geweest. Elke beveiliging die mogelijk of gebruikelijk was, was ook toegepast.

We krijgen ook een technische uitleg over de storm, uit welke richting hij over een deel van het terrein is getrokken, langs de camping en dan verder over de festivalweide. Sommige delen van het terrein waren volledig intact gebleven. Marijke bevond zich op het foute moment op de foute plaats, in het oog van de storm. Ze was het eerste slachtoffer.

We keren terug naar huis. Plots is er telefoon, het VTM-nieuws wil ons interviewen bij ons thuis. We weten het niet goed. Ergens voel ik dat we dit moeten doen voor Marijke. We beslissen het te doen op voorwaarde dat we mee mogen bepalen wat er

wordt uitgezonden. Ondanks de opgekropte woede en het verdriet om het ondraagbare verlies van onze dochter vinden we het absoluut noodzakelijk om ook een duidelijk signaal te geven. Het interview wordt afgesloten met onze boodschap dat we de organisatie van Pukkelpop niks verwijten, dat dit het gevolg is van bruut natuurgeweld en dat we hopen dat het festival de volgende jaren verdergaat als eerbetoon aan de slachtoffers. Deze houding stemt overeen met ons innerlijke kompas. We kiezen voor de juiste waarden. We krijgen het gevoel dat wie aan Pukkelpop (en de organisatie) raakt, ook aan Marijke en de andere slachtoffers raakt, een vreemdsoortige haat-liefdeverhouding met Pukkelpop krijgt gestalte. We hopen dan ook dat door onze steun de onterechte kritiek op de Pukkelpoporganisatie ophoudt.

Pukkelpop is niet alleen het festival waar Marijke om het leven kwam, maar ook de plaats waar ze zo lang naar uitgekeken had en waar ze, omringd door vele vrienden, haar laatste gelukkige uren doorbracht. Vooral op deze laatste manier willen we aan Pukkelpop denken. Pukkelpop en Marijke zullen voor ons voor altijd één zijn en daar laten we door niemand onterecht aan raken. Bij elke gelegenheid herhalen we die boodschap.

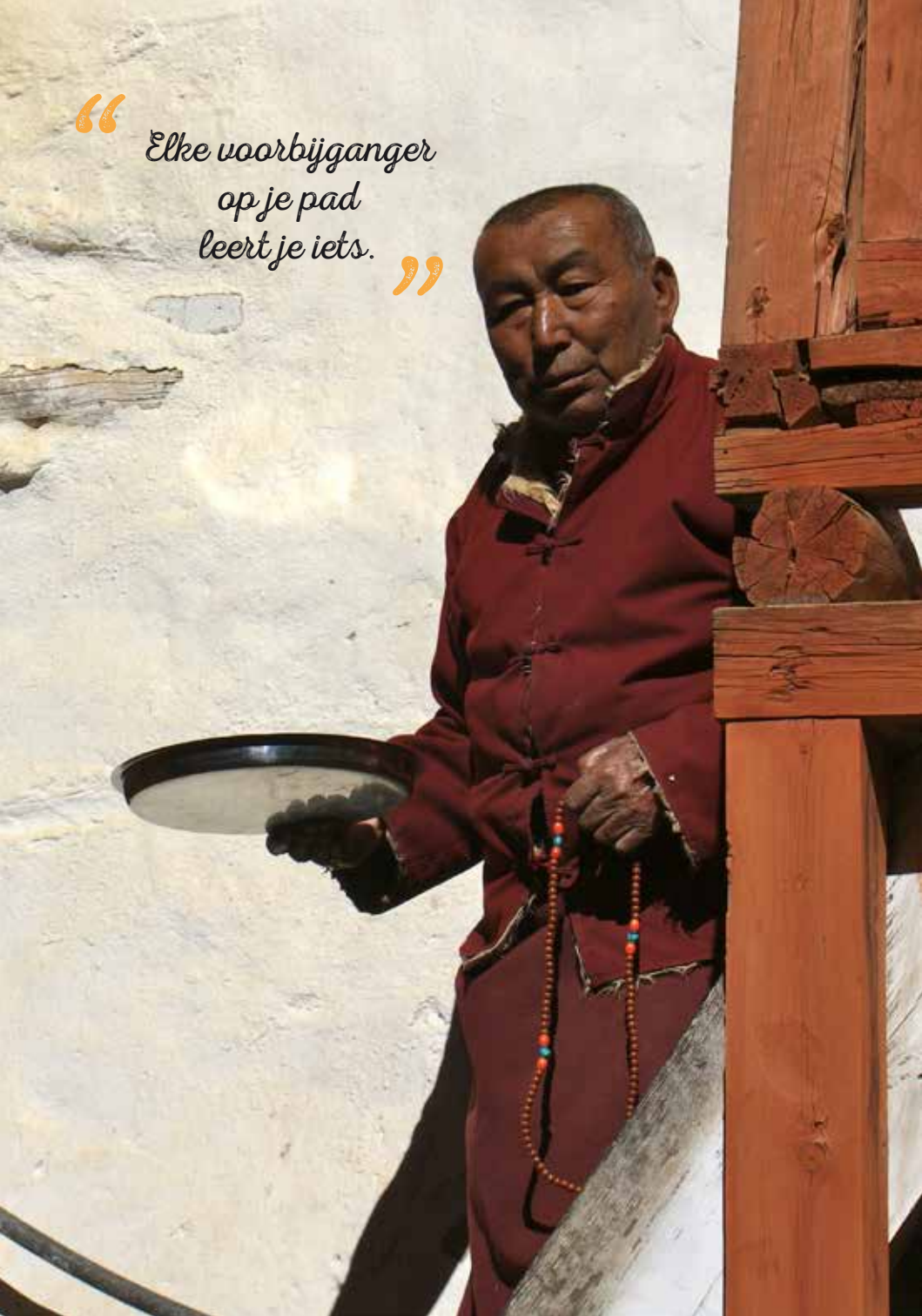
Het uiten van de steun aan Pukkelpop geeft ons een voldaan gevoel. Eerlijkheid, op een objectieve manier feiten bekijken en niet te snel (ver)oordelen zijn waarden die we altijd hebben getracht mee te geven aan ons gezin. We weten dat Marijke deze waarden hoog in het vaandel droeg en laten dan ook daar waar mogelijk en nodig onze stem horen om onterechte beschuldigingen naar Pukkelpop toe te counteren. Dat is voor mij integer zijn.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van integriteit gebruikt: rampspoed en tegenslag, diepere waarden, echtheid, echte vrienden, liefdevolle steun, echtheid van de medemensen.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van integriteit in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.



“Elke voorbijganger op je pad leert je iets.”

14

EDELMOEDIGHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **edelmoedigheid.**

Vorm je een beeld van je leven en het verlies dat je meedraagt op je pad. Zie hoe verlies je ook de edelmoedigheid en de goedheid van anderen leerde inzien. Of net het tegenovergestelde, want in dat geval hoor je ook vaak de kwade tongen en roddels van onwetenden of de onhandige, soms goedbedoelde, uitspraken.

De onvolmaaktheid van de mens kan worden afgemeten aan zijn gebrek aan edelmoedigheid in tijden van verlies en rampspoed.

Het opkomen voor de getroffene of de zwakkere is een deugd van de hoogste orde.

Kijk eens of je aansluiting vindt bij momenten uit je leven waarop je zelf opkwam voor de zwakkere. Momenten waarop je moedig de zwakste verdedigde.

Aanvaard dat de ander, in het licht van je verlies, onvolmaakt zal of kan handelen.

Visualiseer dit soort momenten en zie hoe je zelf rustig en in je kracht reageert.

Anderen doen vaak foute uitspraken en schieten tekort op belangrijke momenten die je koestert, maar ze kunnen of weten niet beter. Alleen de edelmoedigen spreken de juiste woorden.

Je kunt een meester zijn voor je eigen hulpverleners, door hun te leren wat ze beter wel en niet kunnen doen. Zelf uitstijgen boven de anderen door je vast te pinnen op het goede en het juiste.

Ga terug in de tijd en aanschouw de weg van je leven. Bedenk hoe je leven er anders uitgezien had als je elke voorbijganger op je pad als een geëerde gast zou hebben gezien. Iemand van wie je altijd iets leert. Kijk met dit vertrouwen de toekomst tegemoet en zie jezelf als een edelmoedige deelnemer aan het grote verhaal van het leven.

Adem bewust in en uit en richt je langzaam weer op de realiteit die je omringt.

Het is niet voor niets dat ik aan *Edel Maex* (59 jaar, psychiater en zenbeoefenaar) vroeg om een bijdrage te schrijven over edelmoedigheid. Ik leerde Edel kennen tijdens een groepssessie in de context van mijn hypnoseopleiding. Mindfulness, meditatie en hypnose zijn immers aanverwante fenomenen. Ik was onmiddellijk onder de indruk van zijn imposant rustige verschijning en zijn minzame glimlach.

We zaten onder leiding van Edel met een dozijn mensen in een cirkel. Zijn rust en toegankelijkheid vielen me meteen op. We mochten na een korte uiteenzetting van Edel ook vragen stellen. Een deelnemer uit onze groep ging van start door een ego-stuk ter sprake te brengen. Ze praatte volop vanuit haar eigen 'arme ik' en vuurde een aantal van haar problemen op Edel af. Ze hoopte vurig op een reeks duidelijke tips. Eigenlijk had ze op een oplossing gehoopt. Edel luisterde vriendelijk en geduldig, maar antwoordde alleen: 'Luister eens hoe druk je het in jezelf maakt en laat het eens stiller worden. Kijk dan eens hoe boeiend dat

voor je is.' Daar bleef het bij. Ietwat gefrustreerd schoof ze heen en weer op haar stoel. Wat ze niet gehoord had in het antwoord van Edel was de juiste inschatting en boodschap die hij haar gaf: 'Je moet gewoon aandachtig en mild naar jezelf luisteren, dan hoor je je eigen antwoord wel.'

Ik was erg onder de indruk van die duiding en vond het een genereus en edelmoedig antwoord. De volgende getuigenis maakt dit duidelijk: het goede antwoord hoor je in jezelf.

Toen ik vijftien was, overleed mijn vader. Het was een plotse dood. Ik was een moeilijke puber. We hadden dagelijks hoogoplopende ruzies. Van het ene ogenblik op het andere veranderde ... alles.

In de herfstdagen na zijn dood liep ik op een druilerige dag op straat met mijn ziel onder de arm. Iemand aan de overkant zag mij, stak over en liep naar mij toe. Het was de oom van een klasgenoot, een broeder-scheutist die enkele weken bij zijn familie verbleef. Hij kwam voor mij staan, pakte met beide handen mijn gezicht vast en zei iets. Ik herinner mij niet meer wat hij zei, maar het was vriendelijk en het moet iets geweest zijn van dat hij wist dat ik verdriet had. Ik wist het eerlijk gezegd zelf niet. Ik voelde mij alleen maar verloren.

Het was voor mij een van de weinige lichtpuntjes in een pikdonkere tijd. Waarom deed die man dat, dat kleine gebaar van edelmoedigheid naar iemand die hij van haar noch pluim kende? Ik begreep er niets van.

In de jaren die daarop volgden, was ik bitter en hard, en ik was wanhopig en gulzig op zoek naar liefde. Iemand zei over mij: 'Edel houdt alleen maar van zichzelf.' Hij had gelijk en toch ook niet, want ik haatte mijzelf alleen maar, en ik had er geen idee van wat liefde was. Pas jaren later, toen ik begon te mediteren, begon het te dagen. 'Je bent aanvaard zoals je bent', zei mijn eerste zenleraar Ton Lathouwers.

Niet zo lang geleden vertelde een boeddhistische monnik mij hoe iemand op zijn sterfbed hem vroeg: 'Kun je mij leren mediteren?' 'Ik weet iets veel beters,' had hij geantwoord, 'denk eens terug aan de momenten in je leven dat je iets goeds deed voor iemand.'

Het grootste misverstand in de wereld is dat we gelukkig zullen worden door wat we krijgen. Achteraf blijkt dat we alleen maar geluk vonden in wat we gegeven hebben. Wat we krijgen kan noodzakelijk zijn voor onze overleving, dat is niet onbelangrijk. Maar we vinden alleen maar voldoening in dat leven als we kunnen delen, als we kunnen geven.

Edelmoedigheid is het volkomen vrije gebaar van 'hier, dit is voor jou, je mag het hebben, het is goed dat je er bent'. Het maakt daarbij niet uit wat je geeft: een glimlach, aandacht, waardering, iets materieels ... Het is het gebaar dat telt. Het is de ander in zijn bestaansrecht erkennen en van daaruit delen wat je hebt. Edelmoedigheid kun je dus niet opleggen. Het is geen gemoraliseer van: 'Gij zult edelmoedig zijn.' Dat is net het omgekeerde van edelmoedigheid.

Als psychiater zie ik vaak mensen die, net als ik toen, diep gekwetst zijn in hun bestaansrecht. Dan is edelmoedigheid een volkomen onbegrijpelijke zaak. Als je leeft met het gevoel dat alles je ontnomen is, kun je helemaal vervreemd zijn van de notie dat je ook iets te bieden hebt. Dan zit ons hart dicht. Dan hebben we het gevoel enkel nog te overleven in plaats van te leven.

Daarom ben ik ooit gestart met mindfulnesstraining, om dat te kunnen doorgeven. Meditatie of mindfulness is een oefening in edelmoedigheid naar jezelf toe. Waarom zou ik aandacht moeten geven aan mijn lichaam, aan mijn gedachten en gevoelens als ze mij zoveel last berokkenen? Wel, juist daarom, juist omwille van de pijn heet je ze welkom. In pijn zijn is geen reden om iets of iemand in de steek te laten. Edelmoedigheid is: 'Jij telt ook mee, met alles erop en eraan, ook de pijn, of het verdriet, of de angst ...' Het is enkel in edelmoedigheid dat die pijn kan worden bevat.

Ons vermogen om liefde te ontvangen is beperkt door ons vermogen om liefde te geven aan onszelf. Als je begint met jezelf bestaansrecht te geven, open je je hart weer. Zo kan er weer iets in en weer iets uit. Dan word je zelf degene die de straat oversteekt en met beide handen die jongen zijn gezicht vastpakt en zegt ...

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van edelmoedigheid gebruikt: kwade tongen, roddels, onvolmaaktheid van anderen, foute uitspraken, jezelf blijven, in je kracht staan.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van edelmoedigheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

“Verlies en verdriet
op je pad zijn je meesters
in grootmoedigheid
en verdriet noopt je,
net zoals de natuur,
tot respect en
nederigheid.”

15

GROOTMOEDIGHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **grootmoedigheid.**

Kijk nu naar de weg van je leven. Sta stil bij je eigen verlies en verdriet. Kijk in jezelf en zie welke unieke kans je in die momenten vaak krijgt om je grootmoedig te tonen door je kennis te gebruiken om andere getroffenen te steunen op hun pad.

De les die het leven je leert, mag niet tevergeefs geweest zijn of je ontneemt zin aan je pad.

Voel wat er zou veranderen, mocht je de fouten van daders of verantwoordelijken voor je onheil toekennen aan hun eigen onvolmaaktheid als mens. Kijk eens of je hierdoor kunt loskomen uit het moeras van gevoelens waarin je vaak verstrikt raakt. En welke gevoelens hierbij de bovenhand hebben: schuld, schaamte, woede, haat, wrok, oneerlijkheid ...

Haat en wrok, schuld en schaamte verteren een mens als een bijtend gif.

Kijk wat er zou veranderen als je de daden van mensen zou veroordelen in plaats van de daders. Die zitten vaak zelf vast aan hun eigen verhaal.

Welk beeld of welk verhaal past er bij het heropnemen van de draad van het leven? Laat dat beeld evolueren zodat deze draad echt weer wordt opgenomen en het leven wordt voort-

gezet. Uit herinnering aan wat was en met een blik op de toekomst.

Bedenk hoe je geloof in het leven en de mensheid ontkiemt uit je eigen grootmoedigheid.

Zie jezelf als grootmoedig. Groot en moedig. Laat de gedachte in je opkomen: 'Ik kan het.'

Yes, I can.

Wrijf dit in je hart, brand het in je geheugen, voel je volstromen met nieuwe moed en zoek weer aansluiting bij de realiteit die je omringt.

Katrien Baert (34 jaar, auteur) bracht haar jeugd door in Congo, net als ik. Ik kwam haar op het spoor omdat ze de drijvende kracht was achter een website over de Prins van Luikschool in Kinshasa, waar ik zowel de basisschool als de middelbare school doorliep. Katrien schreef ook blogs. Haar woorden klonken als muziek. Ik antwoordde dus graag op haar teksten. Zo hielden we even contact, voordat we elkaars spoor bijster raakten. Een paar jaar later kwamen we elkaar toevallig weer tegen, en we werden betekenisvolle vrienden. Katrien werd als tienjarig kind door Belgische paracommando's ontzet uit Kinshasa en schreef op mijn aangeven een aangrijpend boek over de ontworteling die kinderen van expats meemaken na de terugkeer in eigen land. Een ontworteling die ik als kind van kolonialen erg goed herken. Ze schreef reeds een mooie getuigenis voor een van mijn vorige boeken, over de psychologische impact die een doodgeboren kind op je leven achterlaat, maar de grootmoedigheid die ze aan de dag legde in de eindfase van het leven van haar vader, is nog indrukwekkender.

Ik krijg telefoon van een professor uit Gasthuisberg, met de vraag of ik dringend naar het ziekenhuis kan komen. Hij wil me spreken over mijn vader. Met lood in de schoenen ga ik naar het ziekenhuis. Enkele dagen eerder was mijn vader opgenomen met een vermeende longontsteking. Hij is nog maar een schim van wie hij ooit was: een imposante en schijnbaar zelfzekere man die de kunst bezat om mensen met een gevoel van minderwaardigheid op te zadelen. Twee jaar eerder had hij al enkele beroertes gehad die hem tussen leven en dood lieten zweven, maar hij kwam er wonderwel bovenop, half verlamd en met een licht gewijzigd karakter.

Voor mij, als kind, was hij een terroriserende factor in huis. We leefden in het ritme van zijn humeur en zijn uitbarstingen. Ik moest altijd ongemerkt aftasten wat zijn gemoedstoestand was om te weten hoe klein en onzichtbaar ik me moest maken, opdat er geen klappen zouden vallen. Of zoeken naar de juiste woorden om zijn razernijaanvallen nog net te kunnen temperen.

Intussen ben ik volwassen en bouw ik aan een eigen leven. Ik zoek de zin ervan. Ik geloof dat onze ziel voor onze geboorte een deel van onze levenservaringen uitkiest alsook de ouders bij wie we geboren worden. Ze brengen ons levenslessen bij. Maar van mijn vader ben ik nog altijd bang.

Er zijn intussen heel wat ervaringen op mijn pad gekomen. Ik kom ook uit een periode waarin ik toeschouwer aan de zijlijn was. Ik wilde 'leven', maar was er niet toe in staat. Alsof er een schakel ontbrak. Telkens weer klappen incasseren en dierbaren verliezen. Ik raakte er niet meer bovenop.

Als ik nu naar mijn vader kijk, zie ik weer die rol aan de zijlijn. Maar bij hem zie ik ook de keuze om te verbitteren. Het helpt me inzien dat ik ook kan kiezen om hard en bitter te worden, overtuigd van mijn gelijk en met de hele wereld als potentiële vijand. Dan sluit ik me af van 'voelen en leven', want dat lijkt veiliger dan het risico te nemen om nog meer pijn te voelen. Ik ontdek hoeveel

van mijn angsten en afsluitende reacties hun basis vinden in het opgroeien bij en de opvoeding door een vader die geen vader kon zijn, omdat hij als kind in bodemloosheid geduwd werd en als volwassene allerlei tegenslagen te verwerken kreeg. Hij besloot deze ervaringen niet aan te pakken en verziekte niet enkel zichzelf, maar ook zijn omgeving erbij. Ik heb besloten om zo niet te worden. Ik wilde geen bittere, wandelende tijdbom zijn, die opnieuw tijdbommen reproduceert. Ik koos er bewust voor om uit die spiraal te stappen. Het vraagt nog altijd veel werk en moed.

Toen de professor me uitlegde dat de vermeende longontsteking eigenlijk een vergevorderde longkanker met hersenmetastasen was en ze niet wisten of hij nog een week te leven had, stond ik voor een dringende keuze. In mijn hoofd heerste chaos en een afwisseling tussen ongeloofwaardige stilte en verwarde ruis. Wat nu? Mijn angsten en verwijten de bovenhand laten nemen, me omdraaien en hem laten wegkwijnen in een roes tussen twee werelden tot hij stierf? Wraak nemen? Of mijn durf en kracht bij elkaar rapen, het bange, verongelijkte kind in mezelf sussen en kiezen voor aanwezigheid en zorg om juist te kunnen afsluiten met het doorbreken van de spiraal? Kiezen voor positieve energie en sereniteit in de laatste momenten?

Hij werd opgenomen in de palliatieve zorg. Alles ging zo snel dat communicatie algauw amper mogelijk werd. Mijn besluit was dat ik wilde leren, leven en loslaten. Zolang hij kon slikken, bracht ik hem zijn laatste Duvels. De drank die ons zoveel ellende bezorgde, omdat hij erin wegvluchtte en ons hierdoor zo erg tekende. Ik zat naast hem, zonder meer, want op is op, maar ik leerde dat er in het stille zitten zoveel meer is.

Zo is het verhaal en zo is het geweest. Een soort van berusting op weg naar aanvaarding. Het had zoveel beter kunnen zijn, met als resultaat onverdeeldheid en wederzijds begrip en respect, maar het is niet anders. We leven elk onze legende met onze eigen keuzes volgens onze eigen mogelijkheden.

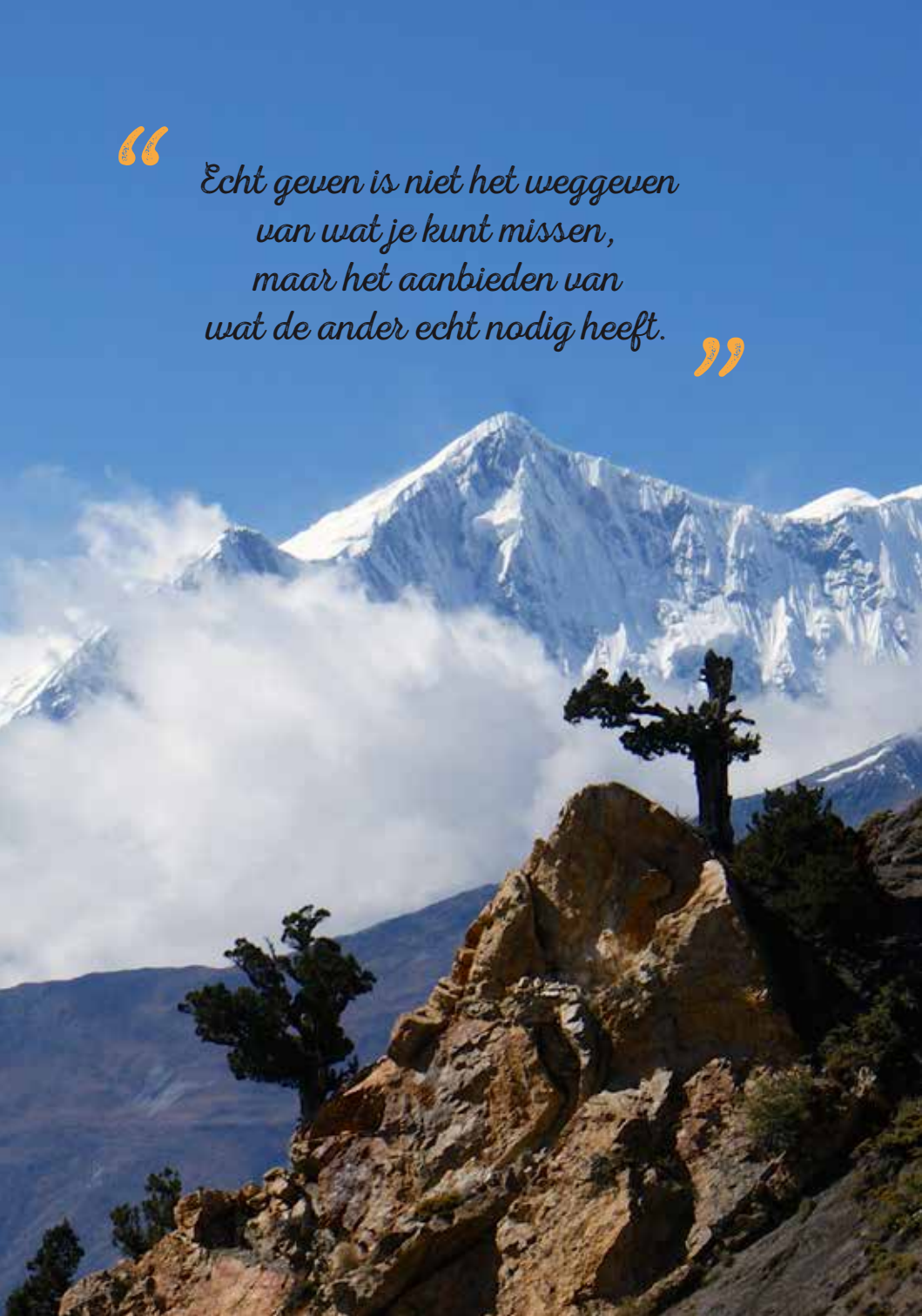
Drie weken na het eerste gesprek met de professor stierf mijn vader. Ik was in shock, want ik heb nooit een vader gehad en zal er nu ook nooit meer een hebben. Maar ik heb rust, want ik heb tenminste van dat idee afscheid kunnen nemen en hij misschien ook wel.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van grootmoedigheid gebruikt: unieke kans om groot te zijn, lessen leren, verantwoordelijkheid voor fouten, wrok en haat, schuld en schaamte, woede, daden en daders, kiemen van menselijkheid.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van grootmoedigheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.


“Echt geven is niet het weggeven
van wat je kunt missen,
maar het aanbieden van
wat de ander echt nodig heeft.”

16
LIEFDADIGHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **liefdadigheid.**

Als je kwijtraakte wat je dierbaar was, leer je echt geven. Blik terug op je leven en kijk eens of je aansluiting kunt vinden bij momenten waarop je echt gegeven hebt.

Echt geven is niet het geven van wat je kunt missen, maar het aanbieden van wat de ander echt nodig heeft. Zie jezelf de ander geven wat echt broodnodig is.

Kijk eens of je door verlies of trauma het belang van liefdadigheid of liefdevol geven leerde kennen. Wat heeft dat voor jezelf veranderd?

Je kunt zelf ook leren dankbaar aan te nemen wat je echt nodig hebt, op momenten dat je alleen in de put zit. Ga in gedachten naar de momenten dat je in een diepe put zat en kijk eens wat je eruit haalde. Verdwaald in je labyrint leerde je ook echte liefdadigheid van oppervlakkig geven onderscheiden. Dat is een waardevolle les.

Kijk ook eens of je eenmaal verder op pad zelf nog achterom hebt gekeken, naar hen die het pad nog moesten volbrengen. Heb je hun kunnen aanreiken wat anderen niet konden?

Welke was de broodnodige hulp die voor hen essentieel was om verder te kunnen in het labyrint? Zie jezelf die hulp

verschaffen en voel daarmee ook ineens de impact op jezelf. Helpen is geven en geven is krijgen.

Adem vijf keer in en uit. Herhaal telkens voor jezelf 'geven is krijgen'.

Is je perspectief op hulpverlening veranderd? Zul je voortaan ook hulp durven vragen als je ervan uitgaat dat diegene die écht geeft aan je, van je krijgt?

Glimlach en wees mild. Bedenk hoeveel werk er nog is aan deze wereld en hoe jij daaraan zelf je waardevolle steen kunt bijdragen. Kom terug in de realiteit en ga aan het werk.

Marina Essers (57 jaar, huisarts, gespecialiseerd in oncologie en stervensbegeleiding) contacteerde me omdat haar gehandicapte zoon zijn leven niet meer zag zitten. Hij was het leven moe. Sinds zijn geboorte, mede door toedoen van medisch geklungel, was hij terechtgekomen in een rolstoel en zwaar beperkt.

Ik leerde Toon kennen als een kerel met potentieel die de kracht in zich droeg om zijn beperkingen te overstijgen. Hij had ook een unieke gave voor humor en het klikte snel tussen ons. Ik leerde hem mediteren en als een arend over de steppe te vliegen. Toon greep deze nieuwe levenskans met beide handen aan en vocht terug. Inmiddels is hij een voorbeeld van zelfstandig wonen. Ondanks zijn beperkingen geniet hij van het leven. Uit eten gaan, zijn favoriete voetbalploeg aanmoedigen, afspreken met vrienden... Niets is hem te veel. Toon begrijpt dat je zelfs in moeilijke omstandigheden het leven met beide handen moet vastpakken en vormgeven.

Marina leerde haar gehandicapte zoon steeds meer los te laten. Dit gaf haar de kracht en de vrijheid om zich in te zetten voor de armsten der armsten. Ze trekt momenteel een project voor gehan-

dicapte kinderen in de slums van grote Indiase steden. Ze wordt elke dag opnieuw, tussen haar drukke bezigheden als huisarts-opleider door, gegrepen door haar dromen om voor kinderen in India het verschil te maken. Door haar toedoen worden speciaal ontworpen bedden en stoelen naar dit allerarmste publiek gebracht. Haar inzet is een voorbeeld van zuivere liefdadigheid.

Belangeloos geven. Zonder voorwaarden en zonder verstoring door wereldse verstrooiingen: winst of verlies, plezier of pijn, lof of kritiek en roem of schande. Geven. Zomaar, omdat je het wilt. Voorbij het ego. Vanuit het hart en vanuit de ziel. Niet geven uit berekening of om terug te krijgen. Geen geven vanuit een investeringsstrategie. Dat soort geven is liefdadig.

Liefdadigheid is van alle tijden. Van alle leeftijden ook. Soms ontmoet je zo iemand. Iemand die geeft. Onophoudelijk. Alleen al door zijn manier van zijn. Iemand die warmte geeft, betrokkenheid, oprechte aandacht. Iemand die zijn energie en zijn kunnen geeft om de dag te voelen. Dit zijn de echt vrijgevige mensen. Hun vermogen tot liefdadigheid getuigt van zuiver mededogen.

Liefdadigheid laat zich niet inpakken. Liefdadigheid is zelf de verpakking. Een woord, een blik, een gebaar als teken van kwetsbare dank is het antwoord. Op zich is dat genoeg. Contact van ziel tot ziel.

Liefdadigheid is het mooiste geschenk dat raakt en heelt. Laat het gebeuren, ontvang. Je moet ook kunnen ontvangen als je geeft. Koester, laat los en wenk naar de ander die dit met jou wil delen.

Geven. Niets in ruil willen. Nu niet, nooit eens. Geven, alleen omdat je het wilt. Liefdadigheid maakt de wereld beter. De krachtigste gift is zelden tastbaar.

Enkele stappen tot beoefening van liefdadigheid en geestelijke groei:

Kijken met verwondering. Kijk met al je aandacht en met verwondering. Kijk met de zintuigen van je hart, want het hart ziet wat jouw ogen niet kunnen zien. Kijk met je hart en je zult weten wat er leeft in de ziel van de ander. Kijk alsof je alles voor de eerste keer ziet, wees verwonderd en ontdek hoezeer je in alles toch wordt geleid en hoe je met liefde wordt omringd.

De roeping en de lessen binnen je eigen legende. In de vragen die het leven zelf stelt, ligt onze missie besloten. Waartoe werd je geroepen? Om te dienen? Om te geven? Om te spreken? Of om in stilte te luisteren? In elk moment ligt een les. Veel lessen worden ons voorgelegd, vaak in de vorm van pijn en verlies, maar dwars door die pijn heen vinden we iets kostbaars: inzicht, vrede en liefde.

Wie ben je in essentie? Je bent zoveel meer dan een ego dat je leven leeft. Diep vanbinnen leeft een hogere, diepere kracht: de geest in je. Verbind je met die geest, richt je aandacht op zijn stille aanwezigheid en voel de vrede en warmte die ervan uitgaan. Een kleine en een grote wachter bepalen mee je weg. De kleine wachter in je bestaat uit ego-obstakels, veronderstellingen op basis van gedachten en negatieve emoties als angst en woede. De grote wachter zit vervat in het oneindige universum, de blijvende stroom van licht en energie.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van liefdadigheid gebruikt: echt geven, liefdevol geven, dankbaar aannemen, niets terug verwachten, oppervlakkigheid.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van liefdadigheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

17

VRIJGEVIGHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **vrijgevigheid.**

Kijk naar je pad van herstel. Hoever sta je in het labyrint? Indien je ver genoeg komt in het labyrint, uit het donker, tot waar de zon opnieuw schijnt en de uitweg voor je ligt, kun je stilaan leren om echt en ruimhartig te geven. De vorige meditaties zullen je geholpen hebben bij de ontwikkeling van de nodige vaardigheden die je moet ontwikkelen om echt te geven.

Zie jezelf gaan op het pad van herstel. Zie hoe je edelmoedig en grootmoedig je eigenbelang durft te stellen achter dat van tochtgenoten.

Jij die weet hoe duister, eenzaam en kil een labyrint kan zijn.

Je verlies en je ellende onderweg zijn niet voor niets geweest.

Roep de beelden op die nodig zijn om terug te denken aan je moeilijke tocht.

Het leven wil je leren dat hoe meer echtheid en genegenheid je weggeeft, hoe meer je krijgt.

Geven kost je niet meer, maar vervult je met plezier en vreugde.

Vrijgevigheid wordt een levensstijl.

Je eigen verdriet en verlies leerde je hoe je weer een glimlach bij de ander in nood op het gezicht kunt toveren. Zie hoe je dankbaar voortschrijdt op het pad van je leven en hoe je erop vertrouwt dat je zelf weldra een gids voor de 'ander in nood' zult kunnen zijn.

Neem je totemdieren of je krachtdieren mee op pad. Wees vrij als een vogel.

Vlieg. Iedereen is het waard om in het leven iemand te zijn.

Adem vijf keer in en uit. Herhaal telkens voor jezelf 'Ik mag vrij zijn en leven'. Open nu je ogen en glimlach. Wees mild voor jezelf. Ga meteen aan de slag. Doe iets waarvan je NU kunt genieten.

Janny Van Liemd (67 jaar, psychotherapeute en sofrologe) straalt van vrijgevigheid. Ik merkte haar op in een groep Franse brandweerpsychologen. Ze viel op door haar Nederlandse accent terwijl ze een onberispelijk Frans sprak. Janny was voor mij al vrij snel een stralend voorbeeld van positiviteit en motivatie. Ze wist jonge en onervaren brandweerlui na kritieke interventies een hart onder de riem te steken en verwierf in onze Europese Vereniging voor Brandweer- en Reddingspsychologen al vrij snel een belangrijke positie. Attent en toegewijd beukte ze op haar onwillige Franse leidinggevenden in. Mensen moeten immers geholpen worden op moeilijke momenten.

Janny emigreerde op rijpere leeftijd en na een pijnlijke echtscheiding naar Frankrijk, waar ze met haar man Wim een nieuw geluk wilde uitbouwen. Wim werd echter vrij snel getroffen door kanker en samen voeren ze tot op de dag van vandaag een moedig en ontroerend gevecht. Ze lijken de hoop nooit te verliezen.

Ondanks haar leeftijd geeft ze blijk van een jeugdige en onbezorgde ingesteldheid. Mensen die het moeilijk hebben, zijn er om je te leren hoe je ze kunt helpen.

Janny is iemand die je maar heel even hoeft te bekijken om te weten wat ze bedoelt. De incarnatie van goedheid. Iemand die zelfs blijft geven als ze zelf helemaal niets meer heeft, want ooit krijg je alles terug uit het universum.

Vrij ... om te huilen, te dansen, te schrijven, te lachen, te kiezen, te schreeuwen van geluk of van verdriet, te geven. Na een lange, moeizame tocht door de 18 *ities* van het leven, is er blijdschap om de ontdekking van die vrijheid.

13 augustus 1995. Ik rijd richting de Lot in Frankrijk om er een nieuw leven te beginnen na een afschuwelijke vechtscheiding. Het geel van de heuvels vol zonnebloemen maakt me lyrisch. Ik wil leven zoals die bloemen: het gezicht naar de zon gekeerd en me koesteren aan de warmte van de natuur. In de herfst zie ik elke dag meer hoe deze gele bloemen langzaam maar zeker bruin worden en hun kopjes laten hangen. Kopjes vol zaadjes. Hoogzwanger van toekomstbeloften. Elk zaadje, hoe miniem ook, draagt een verder leven in zich. Zuivere potentie. Deze bloemen geven en zijn vrij. Maar in een storm zijn ze kwetsbaar.

In mijn leven is het herfst en stormt het. Een orkaan raast door mijn leven en het voelt alsof alles me wordt afgenomen. En toch ... ondanks alle verlies is er diep in mij 'iets' dat groeit. Ik kan het nog niet benoemen, maar ik voel wel dat ik meer en meer 'Janny' word. Het contact met mezelf is zich aan het herstellen. Ik volg mijn hartenergie. Mijn intuïtie. Ik investeer mijn energie en geld in cursussen en alles wat een leven verrijkt. De lach komt stilaan terug en voelt als een balsem op alle tranen.

Op de dag dat ik besloot gehoor te geven aan mijn gevoel en mijn huwelijk niet langer wilde doorzetten, stopten mijn tranen niet meer. Ze bleven drie dagen lang stromen. Ik, die als enig kind

droomde van een gezin, sloot nu de deur achter mij van een gezin met drie kinderen. Het voelde alsof ik een onvervangbaar museumstuk in diggelen liet vallen. Het kostbaarste dat er voor mij bestond, liet ik achter. Als ik het niet deed, zou ik mezelf levend begraven in een relatie zonder warmte en sterven van de kou.

Onderweg naar 'mezelf' probeer ik de drie kinderen, die zelf ook al uit huis wonen, te betrekken in mijn zoektocht naar harmonie en menselijke warmte. Maar die dialoog komt nooit van de grond. Erger nog, ik word al vrij snel als 'outcast' behandeld en ben niet meer gewenst in hun leven. Ik train mezelf in alle *ities* om hier weerstand aan te bieden. Na vele jaren van vechten met mezelf ontdek ik dat ik nog altijd geef vanuit het perspectief er ooit wat voor terug te krijgen. Ik ben niet vrij-gevig. Ik geef om ooit terug te krijgen en ben teleurgesteld als er geen antwoorden komen op mijn verwoede pogingen.

De dag dat ik me realiseer dat ik vrij mag zijn, dat ik gewoon mezelf moet zijn en mag geven, zonder enige vorm van krijgen te verwachten, ervaar ik als een openbaring. Ook al kunnen of durven mijn drie volwassen kinderen mij hun liefde niet meer te geven, ik ben vrij om hen lief te hebben tot het einde van mijn dagen. Dat geldt ook voor mijn vier kleinkinderen. Mijn hart is vol van liefde voor hen allemaal.

Nu het inzicht van vrijgevigheid is verworven, kan ik jaren later ook mijn zwaar zieke moeder verplegen. Nooit kon zij haar moederrol vervullen. Als zwaar beschadigd meisje verkracht door haar vader, mijn opa, waren moedergevoelens haar totaal vreemd. Alleen door mijn 'zijn', deed ik een appel op haar moederliefde ... die zij helaas niet bezat. Zesentachtig jaar later kan ik haar met mijn moederliefde en mijn menselijke warmte verwennen, omarmen en troosten in de moeilijke momenten dat haar lichaam haar laat weten dat het einde nadert. Ik verwacht niets terug. Ik geef vrij. Een halfjaar lang gaat het goed. Dan komt de warmte te dichtbij en verstoot ze mij opnieuw, zoals ze voor-

heen zo vaak in haar leven deed. Eenmaal terug in Frankrijk voltrekt zich achter mijn rug om het drama van een vrouw die nooit moeder kon worden, zelfs niet in haar laatste weken. Zij benoemt een buurvrouw tot vertrouwenspersoon en roept een notaris aan haar bed. Ik word officieel van al mijn rechten beroofd. Zij onterft mij als haar enig kind. Drie weken later rouw ik om de moeder die overleden is en de mama die ik nooit had ...

Door de kracht van het ontdekken van vrij-gevigheid, kan ik mijn warmte geven aan iedereen die ze durft aan te nemen. In de praktijk vertaalt die zich vaak in de ogen van de persoon tegenover mij. In de financieel magere jaren kan ik dankbaar elke hulp aannemen en ontdek ik dat er geen grotere solidariteit bestaat dan tussen mensen die niets te besteden hebben. Er is altijd wel iets wat ik heb dat jij kunt gebruiken. Zelfs een oude plank kan van grote waarde zijn. Een stekje van een plant kan vreugde geven in de huiskamer die daarvoor zo leeg was.

Na ruim tien jaar in 'zonnebloemenland' kom ik mijn grote liefde tegen. Een Hollander. Zo arm als een mens in materieel opzicht maar kan zijn. Niemand komt ongehavend uit een faillissement. Behalve mijn verliefdheid geef ik zoveel ik kan van mijn 'rijkdom'. Ik hoef er niets voor terug. Maar juist omdat het in alle vrijheid gebeurt, krijg ik het grootste cadeau dat er op aarde bestaat: oprechte liefde. Ondanks alle desillusies durf ik vrij te nemen. Het wordt een feest van herkenning, elkaar aanvullen, stimuleren, genieten, geborgen voelen, thuiskomen ...

De droom om menselijke warmte door te geven in mijn lezingen en cursussen aan verplegend personeel, mantelzorgers, alzheimerpatiënten en hun familie, en urgentiepersoneel wordt thuis gevoed door de beleving van die warmte, dag na dag. Zelfs nu 'mijn Hollander' getroffen is door ongeneeslijke prostaatkanker, voelen wij ons vrij om dit verlies om te zetten in een nog diepere genegenheid dan ooit tevoren. De ziekte maakt ons beiden nog vrijgeviger naar de anderen om ons heen. We krijgen er zo-

veel voor terug en zijn dankbaar voor alles wat het leven ons biedt en nog te bieden heeft …

Wanneer ik nu omkijk naar mijn leven, dan besef ik dat elk 'verlies' mij steeds 'rijker' heeft gemaakt en vrijgeviger. Zo kan ik mijn 'rijkdom' ervaren aan menselijk kapitaal dat zich uitbetaalt in een warme blik, een stevige hand of een traan die over een wang biggelt. Vrijgevigheid als de beloning die ontstaat uit de regenboog van de 18 *ities*.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van vrijgevigheid gebruikt: ruimhartig geven, eerlijk geven, echte weelde, genegenheid, geven is krijgen.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van vrijgevigheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.

> *Geven kost je niet meer, maar vervult je met plezier en vreugde.*

“Loutering zorgt voor
een soort zuivering door
zuiver en wit licht.”

18

ZUIVERHEID

Neem de houding aan die je wilt gebruiken om te mediteren. Breng rust in jezelf en keer je aandacht naar binnen. Laat bij deze meditatie spontaan beelden, indrukken, herinneringen en gevoelens opkomen die je passend vindt bij het woord **zuiverheid.**

Kijk naar het deel van je levensweg dat gevuld wordt door het werken aan herstel.

Ooit bereik je herstel. Laat dit diep in je doordringen.

Aan het einde van deze weg zul je een zuivere toestand van vervulling bereiken.

Aanvaarden zul je misschien niet doen, berusten wel.

Het leven geeft je een langgerekte les. Het kost tijd om die te leren.

Leer je er niet meer tegen te verzetten. Laat een beeld in je ontstaan dat symbolisch is voor hoe je meegaat met de stroom van het leven.

Herstel betekent nooit: het ongedaan maken van verlies en verdriet.

Het terugdraaien van de traumaklok.

Herstel betekent dat je het verzet opgeeft en stilaan de verandering in je voelt.

Dat je volop leert bewust aanwezig te zijn in het hier en nu.

Ademend in en uit je bestaan. In samenhang met alles wat leeft.

Dat je aanvaardt dat loutering ook altijd voor een soort zuivering zorgt.

Er is veel weg of verloren, maar er kwam iets onuitspreekbaars in de plaats.

Inzicht en bewustzijn.

In zuiverheid kun je alle voorgaande ity-woorden samen zien als de kleuren die samen wit licht vormen en als wit licht een zuivere blik geven op het leven.

Door je eigen verdriet en verlies heen, zul je ooit meer begrijpen van het leven en van wat het pad 'met de juiste intenties' is.

Adem vijf keer in en uit. Voel de rust in je komen. Houd je ogen nog even gesloten. Vouw je handen plat tegen elkaar en breng ze ter hoogte van je voorhoofd. Laat je handen met de duimen tegen je voorhoofd steunen en buig lichtjes voorover. Spreek de groet uit naar het bevrijde en verloste deel in jezelf.

Namasté.

Telkens als je dit uitspreekt, is er een stukje goddelijkheid en vrijheid in je bij gekomen. Laat een gevoel van dankbaarheid in je ontstaan voor dit inzicht. Zuiver wit licht omhult je.

Ik wilde *Jacqueline Hermans* dit boek laten afsluiten met dezelfde zuiverheid als waarmee ze dit boek begon. Wit licht is zuiver, maar te ontleden in oneindig veel kleuren. Jacqueline was de eerste die het hele concept van de 18 *ities* goed beethad.

Niet één woord staat op zichzelf, zoals geen enkele kleur van een regenboog los te zien is van de oneindig veel andere kleuren. Alles hangt aan alles, iedereen hangt aan iedereen. Jacqueline kan dit met de onderstaande getuigenis vatten als geen ander.

Ik heb Jacqueline haar proces weten te voltooien en het is juist wegens het feit dat je daarvan getuige kunt zijn, dat je er elke keer, aan het begin van de weg van begeleiding, weer in gelooft. Mensen zijn onvoorstelbaar veerkrachtig.

17 november 1978. Net zevetien en op gruwelijke manier verkracht. Ik voel me onbegrepen door alles en iedereen. De afsluitende woorden van de verkrachter 'één woord hierover en ik maak je kapot' blijven nazinderen. Ik leef in een zeepbel van angst. Ik leef afgesloten van anderen. Van het ene moment op het andere sta ik plots aan de zijlijn en ik kijk naar het leven van de anderen. Ik kijk ernaar, maar neem er niet meer aan deel. Ik leef achter een glazen muur. Ik zie de anderen maar hoor ze niet meer. Ik zie de anderen maar voel ze niet meer. Woorden van affectie en lichamelijk getroost worden, krijgen plots een andere betekenis. Ik voel me verloren en niet begrepen. Mijn leven is mijn leven niet meer. Volledig geïsoleerd en woordeloos blijf ik achter. Alles wat voorheen essentieel of noodzakelijk was in mijn leven, lijkt verdwenen.

Ik leef op een eiland. De brug naar de wereld van de anderen ben ik kwijt. Anderen worden vreemden. Niemand lijkt in mijn wereld ingewijd. Althans, zo voel ik het. De wereld van mijn vriendinnen is plots mijn wereld niet meer. Ik herken hen niet meer. Ik herken mezelf niet meer. Niets past nog binnen het plaatje. Het is alsof ik geen woordenboek meer heb. Ik weet niet meer hoe ik een brug kan slaan naar de wereld van anderen. Degenen die mij willen troosten, omdat ze voelen dat er iets wezenlijks in me veranderd is, houd ik angstvallig op een afstand. Ik wil niet breken. Ik ben bang dat degenen die ik in vertrouwen neem, hetzelfde zal overkomen. Ik heb angst dat met mijzelf nogmaals hetzelfde zal gebeuren, uit represaille, wanneer de waarheid aan het licht komt. Ik ken alleen maar angst. De hulp die anderen me willen geven, lijkt ontoereikend. Ik voel me door niemand meer begrepen. Ik sta alleen. Ik ken niemand die is ingewijd in mijn wereld.

Mijn leven is mijn leven niet meer. Ik ken alleen nog isolement en ik voel me eenzaam. Eenzaam te midden van anderen.

Dertig jaar later ben ik me weer bewust van de verkrachting. Enkele triggers, waaronder het kruisen van de blik van de verkrachter ergens onderweg, als hij plots en onverwachts in de omgeving opduikt, brengen de verkrachting terug. Onder deskundige begeleiding ga ik in alle eenvoud terug naar de kern van mijn verdriet.

Alleen is plots minder alleen. De isolatie wordt doorbroken. Plots begrijp ik waarom in mijn leven alles draait om eenvoud. Waarom voor mij alles draait om de essentie. Ik begrijp waaruit ik de kracht haalde om anders te durven zijn dan anderen. Ik begrijp waarom mijn leven niet uit materiële luxe hoeft te bestaan.

Wanneer ik vanuit de 18 ity-woorden kijk naar mijn traumaverwerking, vind ik aansluiting bij al deze woorden. Ik kijk sereen naar ieder gevoel dat ik doorleef. Ik geef elk gevoel recht op bestaan. Ik kijk oprecht naar wat zich binnen in me afspeelt en wat deze gedachten en emoties met me doen. Openhartig en eerlijk spreken over mijn verlies en hoe me dat raakt in mijn leven, laat me doelbewust leven. Ik leef waarachtig voor de dingen waarin ikzelf geloof, ik moet de schijn niet ophouden voor anderen. Ik moet mezelf niet verloochenen om ergens bij te horen. Ik weet waar ik voor sta. Voor mij geen komedie of poppenkast. Ik leef 'mijn' leven, een mooi leven, bewust en liefdevol, eerlijk en oprecht, sereen. Ik deel dat leven met een lieve man. Ik leef oprecht samen met 'mijn' en ook 'zijn' dierbare anderen.

Het enige woord uit de ity-lijst waarmee ik moeite heb, is grootmoedigheid. Ik leef namelijk kinderloos. Wanneer ik geconfronteerd word met het waarom achter dit kinderloos zijn, heb ik moeite om los te komen uit het moeras van haat. Haat ten opzichte van de verkrachter. Mijn verkracht zijn ligt aan de basis van mijn kinderloos zijn. Ik weet dat ik een liefdevolle moeder zou zijn geweest.

Toch herken ik dan gelijkmoedigheid: ik kan mezelf in deze gevoelens gadeslaan en me even die put gunnen, daar ik weet dat ik eruit geraak. Het leven toonde me dat herfst en winter bij de sei-

zoenen horen, maar dat de lente en de zomer ook telkens weer voor de deur staan. Ik leef integer in evenwicht met mijzelf, mijn dierbaren en mijn omgeving. Vasthoudend zocht en vond ik mijn weg.

Het leven toonde me dat wanneer je platgeslagen wordt na een ingrijpende gebeurtenis, de kiem van de echte mens in je kan ontplooien. Ik groeide uiteindelijk uit tot wat ikzelf omschrijf als een 'eerlijk, oprecht en warm mens dat in alle sereniteit verbonden leeft met zichzelf, met dierbare anderen en de omgeving'. Kortom, ik leef een liefdevol leven, innig verbonden met mezelf en anderen.

De les die het leven me leerde, ontneemt me niet het gevoel dat ik ben ontplooid tot een warm mens. Ik kan leven in liefdadigheid. Ik kan echt geven van wat ik kan missen. Ik kan soms aanbieden wat een ander nodig heeft. Hun aanreiken wat anderen niet kunnen. Ik kan achteromkijken naar hen die het pad nog moeten volbrengen. Ik kan aan hun zijde staan. Door mijn eigen pijn, verdriet en verlies heen, begrijp ik meer van het leven.

Het zuiver en sereen doorleven van ieder gevoel dat mijn pad kruist, geeft me de kracht mijn gevoelens te doorleven. Of het nu om traumaverwerking, rouwverwerking of stil verdriet gaat. Wanneer je sereen blijft in je eigen proces van verlies- en traumadoorwerking en de tijd neemt om rustig te kijken naar wat er met je gebeurt, je de hiermee gepaard gaande gevoelens doorleeft en bekijkt wat ze met jou als mens doen, dan ben je zeer bewust bezig met je proces.

Je kunt een traumatische gebeurtenis, althans naar mijn gevoel, pas verwerken wanneer je in alle sereniteit en eerlijkheid kunt terugkijken op die gebeurtenis. Je geeft jezelf recht op alle gevoelens die je pad kruisten of kruisen. In alle sereniteit probeer je ze te doorleven.

Sereen blijven in het doorleven van deze gevoelens betekent ook jezelf afvragen of je de persoon wilt zijn die je op deze momenten bent. Je kunt ook kracht putten uit dit soort gevoelens. Je

zoekt dan eerst, daar waar de sereniteit toch even weg is, de rust op en je gaat met jezelf aan de slag. Je laat je door niemand een gevoel aanpraten of wegpraten. Niemand hoeft te bepalen hoe jij je voelt, ook je dader niet, want zodra iemand bepaalt hoe jij je voelt, wordt hij je meester.

Het zuiver en sereen doorleven van ieder gevoel dat mijn pad kruiste, gaf me ook de kracht om de moeilijke delen van mijn levensverhaal te doorleven. Het samenspel van de 18 ity-woorden, zoals elke noot deel uitmaakt van een melodie, was daarbij een belangrijk houvast.

Wanneer je zuiver blijft en de tijd neemt om evenwichtig te kijken naar wat je raakt, en je slaagt erin om dit uit te drukken, in de eerste plaats aan je levenspartner waarmee je lief en leed deelt, dan volgen serene rust, aanvaarding en berusting vanzelf.

Zoals uit verschillende kleuren een regenboog ontstaat, zo vormt er zich uiteindelijk toch weer een glimlach, samengesteld uit emoties, op je gelaat.

Een traumatische gebeurtenis kun je alleen verwerken als je jezelf ook het recht geeft op alle gevoelens die je pad kruisten of kruisen. Gevoelens die je moet leren aanvaarden, ook als je ze aanvankelijk niet in je leven wil. Je moet ze eerst leren herkennen vooraleer je ze kunt tolereren in je leven, daarna probeer je de intensiteit ervan te regelen en laat je ze een deel van je leven uitmaken.

Gevoelens in jezelf moet je nooit veroordelen. Alles begint met de zuiverheid van de intentie en de aanvaarding waarmee je ze tegemoet treedt, verwelkomt en doorleeft. Je veroordeelt niet. Je stelt alleen vast. Je kijkt wat de gevoelens met je doen. Je leert ze beheren en ervoor te zorgen dat ze jou niet beheersen.

Elk gevoel mag blijven bestaan in zijn ruwe en zuivere vorm, zoals ook een ruwe edelsteen niet gepolijst hoeft te worden. Voor zolang dat nodig is. Een ruwe edelsteen wordt ook alleen maar

gepolijst als hij moet dienen om er een juweel van te maken of tentoongesteld te staan. In de natuur zijn deze edelstenen ook ruw en ongepolijst.

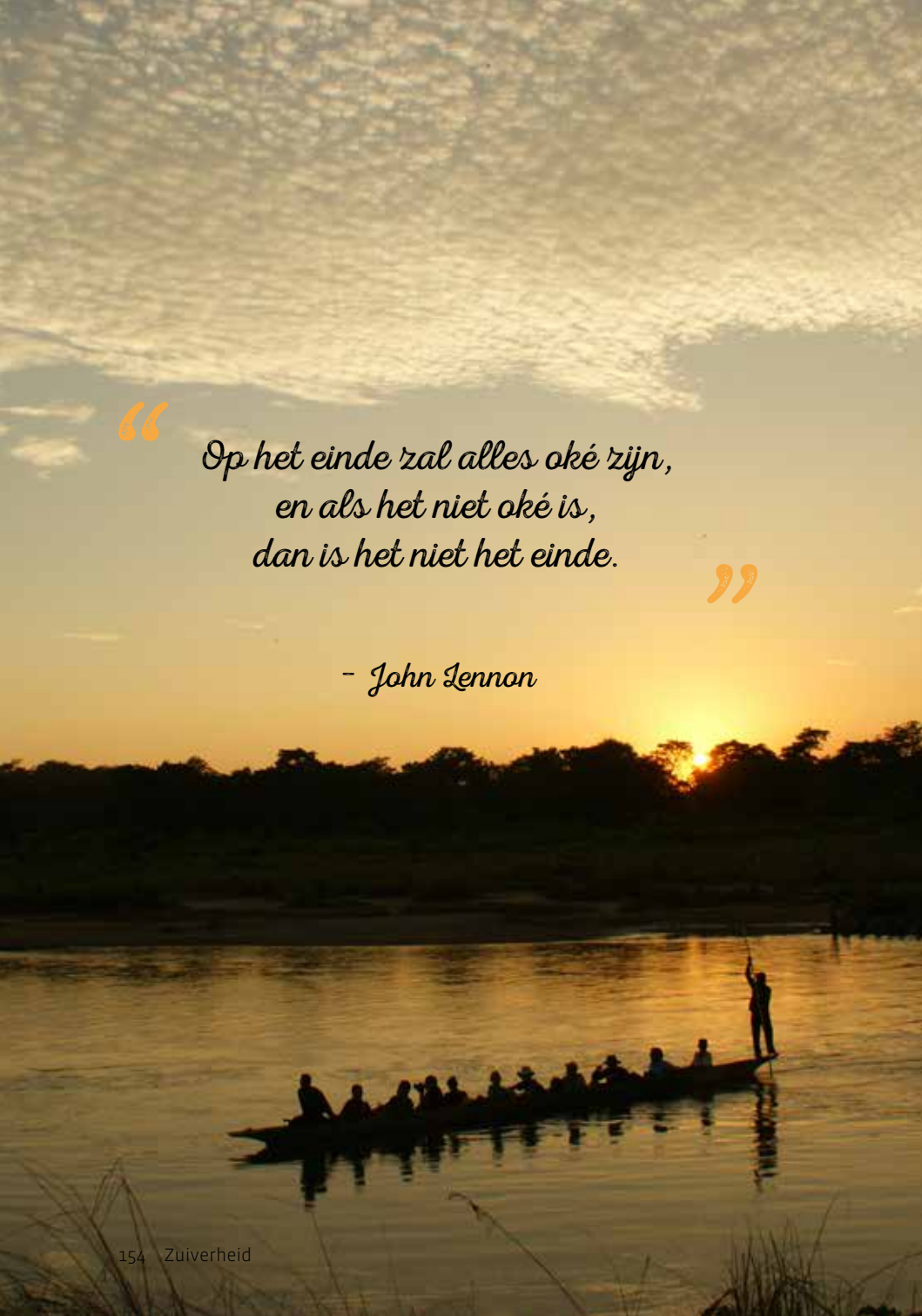
In elke emotie zit ook kracht en energie. Elke emotie bestaat met een doel. Emoties zijn de motor achter je verwerking. Je moet ze leren zien als partners in je proces voor heling en herstel.

OPDRACHT

Schrijf in je dagboek je eigen tekst waarin je de kernwoorden van zuiverheid gebruikt: vervulling, verandering, zuiverheid, zuivering door loutering, zuiver en juist handelen, juiste intenties en zuiver handelen, zuiver wit licht.

Wat leert dit je over het pad dat je nog af te leggen hebt inzake het bereiken van zuiverheid in je leven?

Schrijf de doelen die je hierin wenst te bereiken op in je dagboek en roep een beeld in je op. Zoek een foto die dit symboliseert of uitbeeldt.



"Op het einde zal alles oké zijn,
en als het niet oké is,
dan is het niet het einde."

– John Lennon

TOT SLOT

Juanito, de Mexicaanse sjamaan die op de vulkaan in Colima leefde en bij wie ik in 2009 samen met een vijftal collega's van enkele Latijns-Amerikaanse universiteiten een *témascal* – een klassieke zweethut in 'vier deuren' met de oude rituelen van de Azteken – ervoer, omschreef me als een arend die reeds op jonge leeftijd hoog leerde vliegen. Hij droeg me op om niet te snel te hoog te gaan vliegen en voldoende tijd te nemen om tussen de 'vluchten' door ook gewoon Aards te leven, met mijn beide voeten weer op de grond. 'Daarboven is de lucht immers ijl,' glimlachte hij, 'en je komt er te weinig soortgenoten tegen.'

De arend staat in het nationaal symbool van Mexico en is afgebeeld op de vlag en de nationale munt. Daarop staat een arend met zijn poten in de stekels van de Peyotl-cactus en een slang in de bek. Het symbool werd me door Silvia Sigales, een Mexicaanse collega van de Universidad de Colima, als volgt uitgelegd:

'De arend stond in de cultuur van de Azteken symbool voor de belangrijkste verwezenlijking als mens. Het is het dier dat het hoogste van de aarde loskomt. In de oude culturen wordt het leven gezien als het maken van een brug tussen de aarde en de hemel. Op de aarde kruipen de insecten en de slangen. De slang kruipt door het zand en ziet daardoor niets van de hemel. Het materiële leven is het niveau van de slang. De arend is het trotse dier dat zich tot hoog in de hemel kan verheffen boven het niveau van de slang. Met één oog kan hij zijn prooi op aarde gadeslaan en met zijn andere oog naar de hemel kijken. Zelfs naar de zon kan de arend met zijn speciale ogen kijken. De arend staat dan

ook symbool voor het spirituele. Het krijgen van een veer van een koningsarend was in de oude Aztekencultuur een grote eer. Het symbool op de vlag of de pesos, waarop de arend een slang in de bek heeft, betekent dat je het materiële moet overstijgen als je spiritueel wilt groeien; de arend eet de slang op. Maar hij zit ook met zijn poten in de prikkels van een cactus. Dit betekent: spirituele groei door het overstijgen van het materiële doet pijn. Ook dat is het doel van het leven.'

Ik begreep de boodschap van mijn Mexicaanse vriendin pas goed toen ik in 2010 plots en onverwachts geconfronteerd werd met het einde van mijn huwelijk. Datzelfde jaar hadden we ons net, een beetje tegen mijn zin, losgerukt uit de Limburgse Kempen. We hadden er bijna twintig jaar over gedaan hadden om er een leuk gezin en een comfortabel leven uit te bouwen. Het leven lachte ons toe. Mijn vrouw en ik waren respectievelijk 40 en 45 jaar. De kinderen hadden een boeiende, veilige en sportieve jeugd gehad en waren op weg naar de volwassenheid. Een nieuwe episode in ons leven kondigde zich aan. Ik kon me echter amper inbeelden hoe anders die episode er zou uitzien.

Toen ik thuiskwam van een decompressiestage in Cyprus, met militairen van het Franse Vreemdelingenlegioen, leek er iets gebroken bij mijn vrouw. Ik wist wel dat ze al een hele tijd zoekende was en dat ze zich herhaaldelijk afvroeg of dit het nu wel was in het leven, maar ik onderschatte de existentiële crisis waarin ze zat. Tijdens gesprekken gingen we het zelfs niet uit de weg om ons af te vragen 'of de liefde op was'.

Toen kwam het moment waarop ze me opbiechtte dat ze de indruk had dat ze de man van haar leven door haar handen had laten glippen toen ze zestien jaar oud was. Hij woonde toen iets verderop in de straat waar zij ook woonde. Ze vertelde me hoe ze hem een tijdje geleden weer tegengekomen was op de parkeerplaats van een grootwarenhuis. Ze had in zijn ogen diezelfde blik

van toen gelezen. Niets leek er veranderd. Hij had haar zelfs verteld hoe hij haar vele jaren eerder had proberen op te zoeken, maar vernomen had dat ze getrouwd was.

Mijn wereld stortte in, maar ik probeerde begrip op te brengen voor wat ze me probeerde te zeggen. Er was geen boosheid. Alleen onbegrip, een gevoel dat ik ongelooflijk tekortgeschoten had en een overweldigend verdriet. Ik wilde me echter blijven inzetten voor haar geluk. Ik weet nu dat je op een bepaald moment in je leven op een kruising van je weg komt en je moet kiezen welke kant je op wilt. Je moet eerst beseffen dat je in je eigen leven het recht hebt om de keuze te maken die bij je legende past.

Pas nu besef ik dat een huwelijk, net als een leven, ook succesvol kan zijn als het je mooie dingen gebracht heeft, ook al blijf je niet eeuwig samen. Net als een leven kan een huwelijk gewoon geslaagd zijn als het een begin- en een einddatum heeft en als er zich daartussen belangrijke verwezenlijkingen hebben voorgedaan. Als je samen, al is het slechts voor een bepaalde duur, lief en leed gedeeld hebt en een waardevolle realiteit opbouwde. Zowel mijn ex-vrouw als ikzelf blijven onze periode samen waardevol vinden en we blikken beiden dankbaar terug op de weg die we samen aflegden. In onze onderlinge contacten overheerst het onderlinge respect. Mijlpalen in het leven van onze kinderen vieren we samen met onze nieuwe partners, kinderen en *plus*kinderen.

Het einde van mijn huwelijk deed de arend in me wel even crashen. Ik voelde me erg gekwetst en ik was uit mijn evenwicht gebracht, maar ik besloot verder te gaan met mijn psychotraumaconsultaties. Ik verwittigde wel elke cliënt dat ik de komende periode misschien anders zou kunnen reageren op bepaalde verhalen en liet me bijstaan door een meer ervaren collega. Ik wilde als therapeut echt en authentiek blijven. Het was het begin van een reeks mooie en diepe ervaringen. Vele mensen die al lange tijd bij me in begeleiding waren, schreven me mooie teksten

en gaven mooie attenties. Ik kon mijn ziel opwarmen aan de steun van de mensen die ik zelf begeleidde en begon meer en meer te voelen dat uiteindelijk alles altijd wel weer goed komt. Dat je leven gewoon oké is zoals het is, zelfs als het sterk afwijkt van het verhaal dat je zelf over het leven wilde schrijven. Dat je kracht uit het nu haalt als je jezelf en je dierbaren te ver in de toekomst projecteert in plaats van elke dag te gebruiken om te genieten van hun aanwezigheid in je leven.

Vandaag ervaar ik iets meer dan vijf jaar opnieuw het geluk van stromende liefde en dagelijkse warme aandacht. Ik probeer weer hoger te vliegen en mis de soortgenoten niet in de hoge ijle lucht. Meditatief hoog vliegen is vaak een verademing, even weg uit de drukke stroom van het leven.

Zo nu en dan kom ik echter geheel onverwacht en betekenisvol een gekleurde soortgenoot tegen, vaak in de context van begeleiding, of bij de zoekende voorbijgangers op het levenspad.

Maar liever nog dan een arend, hoop ik voor anderen een vuurtoren te kunnen zijn, een baken dat richting aangeeft.

Wat is, is ...

DANKWOORD

Ik wil iedereen die aan dit boek heeft meegewerkt danken voor hun bereidwilligheid en hun kwetsbaarheid. De 18 ity-woorden hebben hen aangespoord om even stil te staan bij de eigen verwondingen in het leven. In plaats van de emotionele kwetsuren te gaan belichten vanuit een 'arme ik'-positie, hebben ze stuk voor stuk gekozen voor een boodschap van hoop en kracht.

Ik ben dus veel dank verschuldigd aan al mijn medeauteurs (in de volgorde waarin ze verschijnen in dit boek): Jacqueline Hermans, Angelique Robbrecht, Lies Scaut, Peter Vanvelthoven, Winok Seresia, Lynn De Merlier, Chris Dusauchoit, Katrien De Becker, Rudi Vranckx, Tony Reynders, Anne Dondeyne, Anja De Geyter, Ann Van Ingelghem, Dirk De Wilde, Edel Maex, Katrien Baert, Marina Essers en Janny Van Liemd.

Ik ben Michel Scaut erkentelijk voor de wijze waarop hij me reeds jarenlang inspireert met zijn unieke foto's die het kloppende hart van de bakermat van het boeddhisme tonen en die hij graag ter beschikking stelde voor dit boek. Jozef (Jos) Nijs wil ik danken voor zijn indrukwekkende inzet om de geluidsopnames van de meditaties in de juiste vorm af te werken. De stemmen van Katrien De Becker en Chris Dusauchoit, die beiden onmiddellijk bereid waren om bateloos hun volle medewerking aan dit project te verlenen, werden daardoor met grote zorg en zin voor perfectie op CD gezet. Ik wil ook graag mijn dankbaarheid uitdrukken tegenover de medewerkers van Uitgeverij Lannoo, Katrien Van Oost en Katelijne De Man in het bijzonder. Zonder hen had dit

boek nooit de huidige kwaliteit van inhoud en afwerking bereikt. Ten slotte buig ik nederig het hoofd voor de ellende en de beproevingen van allen die me vroegen om hen te begeleiden, te coachen of te helpen in de context van een psychotherapie. Ik betuig mijn respect voor hun inzet en dank hen voor de lessen die ik kreeg.

Erik de Soir (1965) is doctor in de psychologie en doctor in de sociale en militaire wetenschappen. Hij is verbonden aan het Koninklijk Hoger Instituut voor Defensie en verricht onderzoekswerk naar de effecten van acute en chronische traumatisering en doceert aan binnenlandse en buitenlandse universiteiten. Als traumapsycholoog en -psychotherapeut (werkzaam bij De Weg Wijzer - www.dewegwijzer.org) verleent hij psychologische opvang en begeleiding aan de getroffenen van ongevallen, rampen en oorlogen. Hij treedt vaak op als expert in de media en publiceerde een aantal sterk gewaardeerde boeken voor professionele hulpverleners en traumagetroffenen. Hij is tevens meditatieleraar en een beoefenaar van zenshiatsu.

Michel Scaut (1948) is architect en bezocht het Koninkrijk Nepal, aan de voet van de Himalaya, voor het eerst in 2000. Het werd een zware trekking van vier weken rond de hoge bergtoppen van de Manaslu en de Anapurna. Later volgden er nog een tiental reizen naar Nepal en India, meer bepaald in de bergachtige regio van Ladakh, Nubra en Spiti, op de grens met Tibet. De foto's van Michel Scaut zijn een hommage aan de schoonheid en de zuiverheid van de boeddhistische Himalaya, met zijn overweldigende natuur van besneeuwde toppen, diepe valleien en hoge bergpassen. De trotse bewoners van deze streek zijn trouw gebleven aan hun eeuwenoude traditie en geloof. De beelden en indrukken in dit boek vormen een uitstekende illustratie van de 18 *ities* en bieden een blik op de fascinerende schoonheid van het 'Dak van de Wereld'.