

# De Grote Verpester



Erik van Os

*Stel je nou toch eens voor  
dat het allemaal niet waar is.*

## **Inhoud**

4	Donkere dagen
14	Piet paniek
23	Gedachten
46	Totale controle
61	Liefde
79	Ondertussen
82	Dit
107	Ondertussen
110	Kater
115	Ondertussen
118	Nee
124	De Grote Verpester
155	Zelf
164	Ondertussen

## **De donkere dagen**

De dagen werden korter en de gezichten langer. De herfst had plaats gemaakt voor ijskoude luchten en de vlagen natte sneeuw hadden de straten van de stad met modderige drek gevuld. Alsof dat nog niet genoeg was, zag Bea dat het kerstbomenmannetje alweer druk bezig was om de golfplaten uit zijn aanhanger te tillen. Zoals altijd bouwde hij zijn standje bij de hoofdingang van het park.

Bea dook verder weg in haar kraag. Voor haar was het kerstbomenmannetje een even vertrouwde als gehate boodschapper die op de troepen van de feestdagen vooruitliep. Het leek erop dat ze ieder jaar eerder met die flauwekul begonnen.

Toen ze naderbij wandelde was het mannetje net bezig om een aantal kerstbomen bij elkaar te knopen. Ieder jaar droeg hij hetzelfde stoffige petje en kleefde er een zwaar shaggie aan zijn onderlip. Zijn enorme buik, die ongetwijfeld zijn liefde voor bier tot uiting bracht, contrasteerde met zijn tengere gestalte. Bea stelde zich altijd voor hoe hij de liefde zou bedrijven. Hoe hij drank-kegelend op zijn vrouw klom om vervolgens steunend en piepend tot een hoogtepunt te komen. Als hij al een vrouw had natuurlijk, want dat soort mannen waren vaak alleen. De wereld was vol eenzame mannen, dacht Bea. Lelijke, dikke, oude mannen. Ze waren werkloos of klusten er wat bij. Ze dronken halve liter blikken bier voor de televisie en ze hadden hondjes. Scheef kijkende scharminkeltjes met kale plekken die hun behoefte deden in vochtige parkjes. Mannen alleen waren verdacht. Waarom hadden ze geen vrouw of een gezin? Er klopte iets niet. Mannen alleen waren nietsnutten en hoerenlopers, dacht Bea, ze vormden een gevaar voor zichzelf en hun omgeving.

Zoals ieder jaar begroette het kerstbomenmannetje haar op dezelfde manier en toen ze de plek des onheils bijna was genaderd, herhaalde ze de woorden in zichzelf, nog voor hij

ze had uitgesproken.

'Kerstboom kopen mevrouwetje?'

Zoals ieder jaar trok ze de grimas die voor een lach door moest gaan en schudde haar hoofd. Een kerstboom, wat moest ze nu in godsnaam met een kerstboom? Ze zag zichzelf al zitten. In haar flat. Alleen. Met een kerstboom. Ze zag zichzelf ermee door het trappenhuis slepen en stelde voor hoe ze het krenge zou optuigen met ballen en lampjes. Ze zag hoe zijn naalden zich in haar tapijt vastgrepen en hoe de boom als een kaal karkas tussen de vuilniszakken op de stoep zou eindigen. Kerstbomen waren voor gelukkige gezinnen met kinderen en niet voor alleenstaande, werkeloze vrouwen van middelbare leeftijd.

Zoals ieder jaar zou Bea de feestdagen thuis doorbrengen met alleen het hoogst nodige. De enige feestelijkheid die ze zichzelf toestond was een greep uit de wijncollectie die ze had verzameld in de tijd dat ze nog voor het culinaire tijdschrift Top Notch schreef. De jaren dat ze als wijnkenner werkte waren de mooiste uit haar leven geweest. Het werk had haar verlost van de moedeloze leegte van het bestaan en ze was er als een junkie in opgegaan. Ze was knap, succesvol en populair geweest en werd als een expert op het gebied van wijn beschouwd. Ze bezocht slijterijen, importeurs en wijnboeren en werd betaald om in de fijnste restaurants te eten. Schrijven over wijn was twaalf jaar lang haar lust en haar leven geweest en toen een nieuwe hoofdredacteur besloten had om haar in te ruilen voor zijn nicht, stortte haar wereld in. Er waren vrijwel geen andere bladen voorhanden waar ze op een zelfde niveau aan de slag kon en de tijdschriftenbranche verkeerde in zwaar weer waardoor vele titels ten onder gingen. Tot overmaat van ramp had Bea haar leeftijd tegen zodat ze, tot haar grote schaamte, alweer bijna een jaar op een uitkering was aangewezen. Ze probeerde twee keer per week te solliciteren

en de rest van haar tijd bracht ze met een fles wijn achter een flatscreen door. Behalve op vacatures binnen haar eigen vakgebied, reageerde Bea op allerlei werk, van kassamedewerker tot interieurverzorger maar juist voor die ongeschoolde baantjes was ze te oud en dus te duur. Voor dat soort werk hadden ze liever jongeren die het voor zes euro per uur deden. Met enig leedvermaak bedacht ze dat de inspanningen van de vakbewegingen om de oudere werknemer te beschermen er juist toe hadden geleid dat hij niet meer aan de bak kwam.

Bea dacht aan de naderende feestdagen en rilde. Wilde ze de kerstnachtmerrie zonder al teveel kleerscheuren doorkomen, dan zouden een paar zaken onmisbaar zijn. Een x aantal magnetronmaaltijden (Nasi, bami en stamppot, de rest was niet te vreten.) wijn (Zinfandel, teminste anderhave fles per dag.) medicijn (Seroxat) en Netflix (Outlander). Grinnikend bedacht ze dat vrouwen alleen eveneens een gevaar voor zichzelf en hun omgeving vormden. Ze gingen ten onder aan terugtrekkend tandvlees, chocola en goedkope wijn. Ook vrouwen zochten het gezelschap van hondjes. Schurkjes die de treurnis van een niet uitgekomen kinderwens moesten verzachten. Een levend wezen om hun tergende behoefte tot zorgen nog enige gestalte te kunnen geven. Die honden waren de lucky bastards van de dierenwereld want ze waren voortdurend het middelpunt van liefdevolle aandacht. Ze werden de hele dag schattig toegesproken, vertroeteld, geknuffeld, ze werden gevoerd met de lekkerste hapjes en kregen kleertjes aan als het buiten koud was. Bea had al een paar keer op het punt gestaan om er een uit het asiel te vissen. Er bestonden organisaties die zwerfhondjes uit de meest exotische landen haalden. Ze werden van straat geplukt, gewassen, ontvlooid en ingeënt om vervolgens op het vliegtuig gezet te worden, hupsakee, linea recta naar een alleenstaande vrouw van middelbare leeftijd. Op de één of

andere manier had het schrikbeeld van de eenzame vrouw met hondje Bea's voornemen altijd overschaduwd. Als het haar al niet lukte om voor zichzelf te zorgen, hoe zou ze dan voor een hond moeten zorgen?

Gedurende de jaren had Bea over aanbidders niet te klagen gehad en er waren ook wat relaties uit voorgekomen, maar de mannen in haar leven hadden haar uiteindelijk allemaal teleurgesteld. Jack was de liefde van haar leven geweest. Een paar jaar jonger dan zij, knap, intelligent, getalenteerd en zo energiek, dat hij soms op een ongeleid projectiel leek. Ze hadden elkaar ontmoet op een expositie en de vonk was meteen overgeslagen. Jack schilderde, schreef columns voor de plaatselijke krant en speelde in een band waarmee hij drie maanden per jaar de halve wereld over toerde. Vijf jaar lang had hij aan haar voeten gelegen totdat ze er achter was gekomen dat er meer voeten waren waaraan hij graag lag. Het verraad had haar diep gekwetst en ondanks zijn beloftes om zijn leven te beteren had ze pertinent geweigerd om hem nog te zien. Het drama had ervoor gezorgd dat ze niet had gegeten en niet had geslapen en ze was er maanden depressief van geweest. Na twee jaar was het haar pas gelukt om de breuk een plek te geven. Ze had leren inzien dat Jack niet goed voor haar was, en daarmee was de kous af. Het was sowieso niet de eerste keer geweest dat ze door een man was bedrogen. Het leek wel alsof ze een abonnement had gehad op dat soort types. Flamboyante, creatieve mannen die haar uiteindelijk allemaal teleurstelden. Mannen waren net als honden: als ze eenmaal opgewonden waren dan maakte het niet meer uit waar ze hun pik in staken. Sommigen onder hen waren best bereid om naar zichzelf te kijken maar ze konden hun gedrag gewoon niet helpen. Het was de aard van het beestje en aangezien ze geen zin had om haar hele leven teleurgesteld te worden, was het een goed besluit geweest om de man uit haar leven te bannen.



Welbeschouwd was het sinds haar ontslag eigenlijk alleen maar bergafwaarts gegaan en in haar hart groeide de angst dat ze de beste jaren van haar leven wel gehad had. Nu haar carrière op zijn eind was, zag het er naar uit dat ze zich moest gaan voorbereiden op de vreselijke wereld van de vijftig plus. Ze huiverde bij de gedachte aan wijkhulp en aangepaste woningen en zag zichzelf zitten in een klamme aula tussen de kwebbelende kunstgebitten; skeletten die hun dagen sleten met het tevergeefse wachten op familie terwijl ze liters slechte koffie dronken. Wanneer ze te lang aan dat soort dingen dacht leek een voortijdig einde haar helemaal zo slecht nog niet. Ze had gelezen dat je tegenwoordig via internet aan de juiste middelen kon komen om pijnloos te verdwijnen zonder al teveel troep achter te laten en het viel haar op dat de gedachte eraan haar steeds minder verontrustte. De kale takken van de boom naast haar huis kraakten in de wind en terwijl ze de sleutel in het slot stak, begon het nat te sneeuwen.

De centrale verwarmingen in huis hadden voor de comfortabele warmte gezorgd waarin Bea zich veilig voelde. Ze raapte een envelop van de mat en zette de tassen met boodschappen op het aanrecht. Dit keer zou ze eerst iets eten voordat ze aan de wijn zou gaan. Enkele dagen geleden was ze meteen na binnenkomst al begonnen met tanken met als gevolg dat ze om zes uur 's avonds al volledig lam was geweest en de dag erna een enorme kater had gehad. Ze blikte met een schuin oog op het scherm van haar computer en zag dat ze drie mailtjes had. Mailtjes waren zeldzaam geworden want iedereen communiceerde tegenwoordig via What'sApp. Het had sowieso al behoorlijk lang geduurd voordat Bea aan de PC was gegaan. Ondanks haar weerstand bleek het een zegen voor de eenzame mens te zijn, ware het niet, dat het allemaal steeds weer veranderde. Toen ze na veel geklooi eindelijk doorhad hoe ze foto's kon bewerken

en versturen, kwam er weer een heel nieuw systeem op de markt waardoor ze weer helemaal opnieuw kon beginnen. Bea had daarom besloten dat ze zo lang mogelijk zou blijven mailen, als een stil en nutteloos protest.

Twee van de mails in haar inbox waren spam over botox en de derde betrof een afwijzing voor een baan als medewerker parkeergarage. Haar ogen scanden de tekst geroutineerd. '...danken u voor uw belangstelling...' 'Helaas hebben wij...' Er stond nog bij dat ze niet over de juiste papieren beschikte. Ze gniffelde. Tegenwoordig had je als medewerker parkeergarage kennelijk ook al een diploma nodig. Bea stopte de mail in het mapje 'afwijzingen'. Ze had er inmiddels genoeg om een bescheiden bibliotheek te vullen. Toen de gemeente haar eens om bewijzen voor haar sollicitaties had gevraagd, was ze begonnen om ze allemaal in één Word document te copy-pasten en na vierentachtig keer 'Tot onze spijt...' en 'Helaas...' was ze ter plekke in huilen uitgebarsten. Ze had een week lang geen vacature meer kunnen zien en had een afspraak met haar huisarts gemaakt. Het was sowieso de zoveelste keer dat ze bij haar huisarts had gezeten. Eerst was het slapeloosheid, toen eczeem en nu dit weer. Wat moest die man wel niet van haar denken? De symptomen leken overeen te komen met die van een burn-out en toen daar ook nog de paniekaanvallen bij waren gekomen had hij haar, zoals het een goede huisarts betaamt, antidepressiva voorgeschreven. Bea haatte het om toe te geven maar sinds ze die rotzooi slikte was het stukken beter gegaan. Haar zwaarmoedigheid was verdwenen om plaats te maken voor een wat wollige maar vitale gemoedstoestand. Als klap op de vuurpijl had de wijn er een heerlijk verdovende werking door gekregen dus vanaf dat moment zorgde ze ervoor dat ze op tijd haar pilletje nam.

De envelop die ze op de mat had gevonden betrof een schrijven van de woningbouwvereniging. Haar burens hadden twee bouwers die ze de hele dag in de achtertuin lieten zitten. De beesten blaften bij het minste of geringste en dat ging al maanden zo door. Enkele weken geleden had ze de stoute schoenen aangetrokken en bij de betreffende burens aangebeld. Toen de deur open ging was haar een enorme frituurlucht tegemoet gekomen. In een gang zonder vloerbedekking had een treurige vrouw in een tijgerlegging gestaan. Bea schatte haar rond de vijftig. Achter haar, zat een dikke vent in zijn hemd aan de keukentafel te roken en vanuit de huiskamer klonk Nederlandstalige muziek. De moed was Bea in haar stoute schoenen gezonken. Al zouden ze willen, dan zouden deze laagbegaafden nog niet in staat zijn om hun honden de baas te kunnen. Ze had het voortdurende geblaf vervolgens weer een paar weken weten te verdragen. Toen ze zich op een dag probeerde te concentreren op een zoveelste sollicitatiebrief en voor de zoveelste keer door het geblaf werd gestoord, was ze uit haar vel gesprongen en had op hoge poten een boze mail naar de woningbouw gestuurd. In de brief die ze terug had gekregen stond dat ze twee medewerkers langs zouden sturen om de situatie in ogenschouw te nemen. Ze zouden de volgende dag tussen acht en negen uur 's ochtends bij haar op de stoep staan. Nadat ze de brief in haar kast had gelegd deed ze een restje stampot van de dag ervoor in de pan en begon het op te warmen. Nog tien minuten voordat het journaal begon. Bea was verslaafd aan nieuws en actualiteiten. Ze miste geen enkele praatprogramma en het kijken naar het acht uur journaal met een bord eten op schoot behoorde tot de kleine hoogtepunten van de dag. Ze wist dat het volkomen pervers was om onder zulke comfortabele omstandigheden naar het leed van andere mensen te gluren, maar naast de wijn was het een van de laatste verzetjes die ze nog had. Bea had er

een spelletje van gemaakt om de gelaatsuitdrukkingen van de nieuwslezers zo aandachtig mogelijk te bestuderen. Bij serieuze onderwerpen werd altijd extra serieus gekeken om toch maar te onderstrepen welke ernstige zaken het betrof. Die avond had ze geluk want ze kon zich niet herinneren dat ze nieuwslezers ooit zo bloedserieus had zien kijken. Ze moesten wel een hele dikke vis hebben en dat klopte. Er had die dag een aanslag plaatsgevonden waarbij extremisten het vuur hadden geopend op de bezoekers van een gebedshuis. Ziekenauto's reden af en aan en de getuigenverslagen deden iedereen de haren te berge rijzen. De aanslag was opgeëist door een terreurorganisatie uit het Midden-Oosten. Bea nam een hap en vroeg zich af waarom de mensen elkaar, ondanks alle zogenaamde vooruitgang, nog steeds naar het leven stonden. Bij het volgende nieuws werd iets minder serieus gekeken maar dat was volkomen onterecht. Het ging over de enorme hoeveelheden plastic die wereldwijd in de natuur terecht kwamen. Miljoenen vogels en vissen stierven door plastic in hun maag en de meneer die werd geïnterviewd beweerde met droge ogen dat er in heel Europa geen potje honing te vinden was dat geen stukjes plastic bevatte. Ondertussen nam de productie van het onafbreekbare spul alleen maar toe. Er bestonden hele winkelketens die alleen maar plastic verkochten en die waren, by far, het meest populair. Terwijl ze het laatste hapje stampot naar binnen werkte bedacht Bea dat de mens nooit een intelligente soort kon zijn. Een intelligente soort zou zijn eigen leefomgeving nooit vergifigen. Een intelligente soort zou er geen snelwegen bij bouwen maar aan geboortebeperving doen. Het volgende item bestond uit een kort interview met de minister van binnenlandse zaken. Zijn ogen puilden uit hun kassen en zijn huid glom ongezond bleek in het licht van de schijnwerpers. De man legde uit dat er vanwege trage procedures, op korte termijn weinig verandering te

verwachten viel op het gebied van onderwijs. Leraren kregen nog minder tijd en nog minder geld waardoor de druk op hen en op de kinderen alleen maar toe zou nemen. Wie wat wilde veranderen kon zich maar beter niet met politiek bezig houden dacht Bea. Godzijdank hadden ze nog een beetje positief nieuws gevonden om het journaal mee af te sluiten. Een Italiaanse pizzabakker had de grootse pizza ter wereld gebakken. Iedereen kon weer rustig gaan slapen. Bea verwisselde het flatscreen van de televisie voor dat van de computer en greep naar de halfvolle fles wijn die er nog stond van de dag ervoor. Ze zette hem aan haar lippen en terwijl het zurige vocht haar keel bereikte bedacht ze zich dat een wijspecialist niet dieper kon zinken dan door uit de fles te drinken. Na vijf flinke slokken bekeek ze het etiket. Het betrof een goedkope Cabernet uit de supermarkt. Al met al een uitstekende wijn maar zo soepel dat je het evenzogoed als limonade kon drinken. Vanwege het bezoek van de twee woningbouw medewerkers zou ze die avond niet teveel kunnen drinken maar een halve fles zou toch geen probleem moeten zijn. Ze genoot van het branderige gevoel dat de wijn in haar keel achterliet en begon een potje patience op de computer. Het zou best leuk zijn om toch weer eens een vriend te hebben. Iedereen had tegenwoordig een vriend. Of een hond. Of een baan. Met een baan zou ze in ieder geval nog een beetje zelfrespect hebben. Ze zou weer geld hebben om uit te gaan en dan zou die vriend vanzelf komen. Ze zou weer eens leuke kleren aandoen, ze zou haar schaamstreek weer eens bijhouden en de puinhoop in haar huis weer eens opruimen. Ze zou de boel de volgende ochtend sowieso aan kant zou moeten hebben voordat die lui van de woningbouw kwamen. Wat ze in geen geval mocht vergeten was om haar medicijn op te halen anders zou ze niks hebben voor het weekend. Buiten dwarrelden de sneeuwvlokken zacht langs het raam.

**Paniek**

Bea had een vast ochtendritueel. Na het ontwaken zette ze eerst klassieke muziek op. Het kon renaissance muziek zijn of iets van Purcell, zolang er maar werd gezongen. Bea had een zwak voor de sopraan Emma Kirkby, vanwege haar omfloerste stemgeluid en vanwege het feit dat ze als ongeschoolde zangeres de top had bereikt. In haar jonge jaren was Bea begonnen met het volgen van vioollessen aan het conservatorium. Ze had in die tijd niet onverdienstelijk gespeeld, maar de spartaanse lesmethoden hadden haar lol in het spel al snel doen afnemen. Ze was gaan twifelen of ze eigenlijk wel een professional wilde worden en na het eerste jaar overgestapt naar de School voor de Journalistiek. Ondanks haar voornemen om de viool weer eens ter hand te nemen, had het ding al die jaren onaangeraakt in haar berging gelegen.

Nadat ze de klassieke muziek had opgezet, nam Bea een douche en vervolgens werd er zwarte koffie gedronken bij het doornemen van het nieuws. De aanslag van de dag ervoor had alle aandacht in beslag genomen en ze bedacht dat de minister van binnenlandse zaken er goed mee wegkwam. Vanwege het bezoek van de woningbouw had ze geen tijd meer voor de comments. Bea verloor de tafel van alle bekers en broodkruimels en de plastic tassen met kranten verstopte ze achter haar bank. Vervolgens haalde ze de stofzuiger even door de kamer en zag dat ze nog net tijd had om even wat stroopwafels voor bij de koffie te halen. Al met al waren het toch officials die ze over de vloer zou krijgen en ze wilde geen slechte indruk maken. Nu maar hopen dat die klote honden zich zouden laten horen want anders zouden ze misschien gaan denken dat ze zich aanstelde.

De twee heren van de woningbouw zagen eruit als managers. Aangezien de ene klein en dik was en de ander lang en slank, besloot Bea dat het de dikke en de dunne waren. Ze stelden zich netjes voor als woningconsulent en namen plaats op haar bank.

'U woont hier wel leuk!' begon de dikke.

Bea zette de koffie voor ze op tafel en bood ze een stroopwafel aan. De dunne haalde een map met formulieren tevoorschijn en begon erin te bladeren.

'Naar aanleiding van uw klacht over burenlust hebben wij uw woonsituatie eens even onder de loep genomen en daarbij is gebleken dat de hoofdhuurder niet op dit adres verkeert en er dus sprake is van woonfraude.'

Bea voelde al het bloed uit haar gezicht wegtrekken. In alle irritatie over de honden van de burens was ze totaal vergeten dat ze in onderhuur zat. Ze deelde de woonlasten met haar vriendin Annabel die als hoofdhuurder jaren geleden bij haar vriend Jim was ingetrokken. Het was aanvankelijk als een tijdelijke oplossing bedoeld. Zo kon Bea op zoek naar iets voor haarzelf en had Annabel een back-up voor als de relatie spaak zou lopen. Ondertussen woonde ze echter alweer bijna acht jaar in het huis en dat hadden de heren natuurlijk ontdekt. In plaats van zichzelf van blaffende honden te verlossen, had ze nu slapende honden wakker gemaakt. Echt weer iets voor mij, dacht Bea en ze begon te stamelen. 'Maar ik sta gewoon officieel op dit adres ingeschreven! Ik maak de huur al jaren rechtstreeks over naar de woningbouw en onderhoud het pand goed. Afgelopen zomer heb ik al het houtwerk aan de binnenkant nog geschilderd. Ik heb niks te verbergen!'

Ze lieten haar rustig uitpraten en toen nam de dikke het woord.

'We begrijpen dat dit moeilijk voor u is en we constateren dat u niet ter kwade trouw bent, maar feit blijft dat u



onrechtmatig op dit adres verblijft en daarvoor zult u de consequenties moeten aanvaarden'.

'En wat zijn die consequenties?' bibberde Bea.

De dunne legde een formulier voor haar neus.

'De hoofdhuurder zal zich aan ons moeten verantwoorden en ik ben bang dat u dit pand binnen een maand zult moeten verlaten.'

Bea hapte naar adem.

'Binnen een maand? Maar dat gaat me nooit lukken?!'

'Het spijt ons zeer mevrouw maar dat zijn de regels. U kunt het allemaal terugvinden in het huurcontract.' zei de dikke.

'En die hondenoverlast dan?'

'Dat heeft in deze geen prioriteit...!' legde de dunne uit

'...daarbij heb ik nog geen hond gehoord.'

Bea was radeloos.

De dikke wilde zijn hand op haar arm leggen maar ze trok hem snel terug.

'We begrijpen dat het zo tegen kerst behoorlijk slecht nieuws voor u is...' zei hij '...en we gaan ons best doen om uw situatie zo gunstig mogelijk aan de vereniging voor te leggen.'

De heren lieten hun kaartjes achter en verlieten het huis.

Toen de voordeur achter hen dichtsloeg begonnen de honden van de burens te blaffen en Bea kreeg zin om een potje te gaan janken. Ze zakte ineens op de bank en staarde een tijdje moedeloos voor zich uit. Hoe kon ze dit het beste aanpakken? Ze nam plaats achter haar computer en begon een mail te typen aan haar oud collega Bart. Bart was als jurist ooit afgestudeerd op huurrecht en ze had het altijd goed met hem kunnen vinden. Ze legde de situatie aan hem voor en voegde de namen van beide consultants toe.

Toen het geluidje van verzonden email had geklonken bleef ze nog even voor verdoofd voor zich uit zitten staren. Het idee dat ze daar weg zou moeten drukte als een loden last op

haar schouders. Met haar schamele inkomsten zou het niet makkelijk worden om snel iets nieuws te vinden. Daarbij bestond de kans dat ze als frauderende huurder zou worden geregistreerd met als gevolg dat geen woningbouwvereniging haar meer zou willen toelaten. Ze dacht aan vrienden bij wie ze eventueel een tijdje kon bivakkeren en huiverde bij de gedachte dat ze de kerst misschien wel in een daklozenopvang zou moeten doorbrengen. Het was allemaal zo uitzichtloos en zo plotseling, dat ze zelfs geen behoefte voelde om te huilen. Ze schrok van het geluid van haar telefoon. Het was Bart. Hij vertelde haar dat ze geen schijn van kans had. Volgens de regels van het huurcontract was ze in overtreding en ook haar woede naar de consulenten was onverstandig geweest. 'Ik heb ze even voor je gegoogeld en dit zijn types die op hun vrije dagen een cursus huisuitzetting volgen. Je kunt ze het beste met 'u' aanspreken en ze te vriend houden. Ik kan helaas niets voor je betekenen behalve dan dat ik mijn ogen en oren open zal houden voor je.'

Bea bedankte hem voor de moeite en hing op. Er zat niks anders op dan op zoek te gaan naar andere woonruimte en ze besloot er geen gras over te laten groeien. Ze schreef zich in bij allerlei organisaties en speurde het internet af naar geschikte woningen. De meeste aanbiedingen vielen af vanwege haar inkomen. Ze verruimde haar zoekopdracht tot buiten de stad en uiteindelijk zocht ze in het hele land. De flats en huisjes in de achterbuurten die bij haar zoekprofiel pasten, schenen haar zo mistroostig toe, dat de moed haar in de schoenen begon te zinken. Bea verloor zich helemaal in het zoeken en kilometers pagina met aanbiedingen scrollde aan haar voorbij. Ze had pas in de gaten dat ze zo lang bezig was, toen ze zag dat het buiten alweer donker aan het worden was. De schrik sloeg haar om het hart. Ze was helemaal vergeten om haar medicijn op te halen! Bea keek

op de klok en beseftte dat ze rijkelijk te laat was. Alle apotheken waren inmiddels gesloten. De gedachte om het hele weekend zonder antidepressiva te zitten was de druppel die de emmer deed overlopen en als een bezetene begon ze haar huis van onder tot boven te doorzoeken. Ze keek in het medicijnkastje, zette haar toilettas op z'n kop, voelde in de zakken van haar jassen, checkte de vakken van haar reiskoffers, rommelde in de keukenla en ging op haar knieën om onder de bank te kijken. Op een ring na, die ze al maanden kwijt was geweest, had ze niets kunnen vinden. Dat had zij weer! Zittend op haar knieën voor de bank overzag ze de enorme puinhoop van haar leven en eindelijk voelde ze de tranen opkomen. Die tranen hielpen niet en erger: ze bleken een voorbode te zijn van een onvervalste paniekaanval. Bea had nooit eerder in haar leven last van dergelijke gemoedstoestanden gehad. Ze had zulke aandoeningen altijd beschouwd als een eigenschap van labiele persoonlijkheden. De eerste keer dat ze een paniekaanval had gekregen had ze nog op bed gelegen. Ze was rond een uur of vijf in de ochtend wakker geworden met het gevoel dat ze vaker moest ademen om zuurstof binnen te krijgen. Eerst had ze geprobeerd het te negeren maar het lukte niet om weer in slaap te komen. In plaats daarvan was het gevoel niet genoeg adem te krijgen, alleen maar sterker geworden. Ze was paniekerig geworden en uit bed gegaan maar ook onder de douche was het drukkende gevoel op haar borst niet verdwenen. Uiteindelijk had ze een uur door haar halfduistere woonkamer lopen ijsberen voordat het was weggetrokken. De Seroxat had de aanvallen doen verdwijnen maar nu ze het medicijn niet meer had, staken ze natuurlijk de kop weer op. Bea vroeg zich af hoe ze in godsnaam aan medicijn zou kunnen komen. Ze had een vriendin die ook antidepressiva slikte maar die was op vakantie. Hoe meer ze eraan dacht om het weekend zonder

medicijn door te brengen hoe angstiger ze werd. Ze voelde de kortademigheid weer opkomen en haar hart bonkte in haar keel. Na een partijtje ijsberen door de woonkamer werd de spanning onhoudbaar totdat ze ze bedacht dat wat frisse lucht haar misschien goed zou doen. Haastig greep ze haar jas van de kapstok en verliet de woning.

Buiten bleven de negatieve gedachten maar door haar hoofd spoken. Hoe zou ze in godsnaam een woning moeten vinden als ze geestelijk onstabiel was? Hoe zou ze het weekend moeten doorkomen? Ze was al eens vergeten haar medicijn in te nemen en dat had geresulteerd in een enorme dip waarbij ze alleen nog maar op bed kon liggen. Nu alles zo tegenzat zou ze misschien wel eens helemaal kunnen doordraaien. De wereld om haar heen gleed aan haar voorbij als in een film. Het verkeer, de mensen op straat, de geluiden en kleuren, alles zag eruit alsof ze in een draaimolen zat. Bea wist dat ze in paniek verkeerde en dat maakte die paniek alleen maar groter. Onwillekeurig liep ze in de richting van het park en klampte een eerste de beste mevrouw aan die haar hondje aan het uitlaten was.

'Mag ik u misschien wat vragen?'

De vrouw keek haar verschrikt aan en Bea verduidelijkte zichzelf.

'Gebruikt u toevallig antidepressiva en zou ik wat van u mogen lenen?'

Het hondje trok met zijn lip en de vrouw wandelde snel de andere kant op.

Bea wist precies hoe impertinent ze bezig was. Mensen die je in een park vragen of ze je wat mogen vragen, dat kan nooit goed zijn. Het kon haar niets schelen. Ze wist wat iedere junkie wist. Om het weekend niet zonder drugs te zitten was ze bereid tot de meest vernederende acties.

In de verte zag ze een man die met zijn telefoon bezig was

en ze hobbelde op hem af.

'Sorry, mag ik u misschien wat vragen?'

De man vertrouwde het meteen al niet en negeerde haar.

Bea's adem sloeg op hol. Ze tolde om haar as en haar hersenen werkten koortsachtig. Hoe kon ze in godsnaam aan medicijn komen? Ze doolde een tijdje door het park, totdat ze ineens merkte dat ze tegen het kerstbomenmannetje stond te praten. Ze zag zijn borstelige wenkbrauwen steeds verder omhoog bewegen. Ze zag hem in zijn jaszakken rommelen en hij leek wat gevonden te hebben. Op zijn vlakke hand toonde hij haar een wit tabletje.

'Wat?!' riep Bea stomverbaasd uit. 'Heb je antidepressiva?'

Is dat antidepressiva?'

Het mannetje knikte en nam een trek van zijn shaggie.

'Heb je er maar één?' vroeg Bea brutaal. Aan één pilletje zou ze tenslotte niet genoeg hebben. Het mannetje knikte opnieuw.

'U heeft er maar één nodig.'

'Maar één nodig?' vroeg Bea.

'Het is een nieuw middel, het is net op de markt.'

antwoordde het mannetje vriendelijk. 'Eén pilletje is genoeg om je van je depressie af te helpen!'

Bea kwam wat meer bij zinnen en begon te twijfelen. Hield hij haar voor de gek?

'U denkt misschien dat ik u voor de gek hou...' raadde het mannetje '...maar ik kan u verzekeren dat het helpt.' Hij nam weer een trek van zijn shaggie. 'Ik kon het eerst zelf ook niet geloven en daarom had ik er twee besteld. Maar die eerste heeft perfect geholpen en deze heb ik dus niet meer nodig.'

Bea twijfelde nog steeds. 'Hoe werkt het dan?'

'Het is heel simpel...' zei het mannetje, '...zodra u de pil hebt ingenomen, gaat u een stem horen'.

'Een stem?' vroeg Bea.

Ze begon zich af te vragen hij wel goed bij zijn hoofd was. Het mannetje vervolgde kalm zijn verhaal. 'Het is een soort coach die overal bij helpt, net zo lang totdat u het inziet...'

'Totdat ik wat inzie?' stamelde Bea.

'Totdat u alles inziet...!' Het mannetje grijsde van oor tot oor en Bea keek naar zijn gele voortanden. Er verstreken enkele seconden totdat hij naar het witte pilletje knikte dat nog steeds voor haar op zijn hand lag. 'Wilt u het nog hebben? Graag of niet...!'

Bea wist niet meer hoe lang ze naar het witte pilletje voor haar op de keukentafel had zitten staren. Hoe kon ze weten of het mannetje de waarheid had gesproken? Misschien had hij haar wel drugs gegeven. Het pilletje kon wel xtc of ghb bevatten of erger nog: vergif! Toen ze voelde dat de paniek weer begon op te komen was haar besluit snel genomen. Ze stopte het pilletje resoluut in haar mond en werkte het achterover met een glas water. De paniek trok zowaar weg en Bea besloot om over te gaan tot de orde van de dag. Ze zou het vanzelf wel merken als het begon te werken.

Er gebeurde echter helemaal niks en toen ze die avond met haar bord eten op schoot voor de televisie plaatsnam, was er nog steeds geen echte verbetering in haar situatie opgetreden, laat staan dat ze een stem had gehoord. Pas toen ze op bed lag, realiseerde Bea dat ze zich door het mannetje voor de gek had laten houden. Het maakte allemaal niks meer uit. De paniekaanval was verdwenen en de wijn had haar zo verdoofd dat ze van uitputting in slaap viel.

## **Gedachten**

Toen Bea wakker werd duurde het even voor ze zich weer herinnerde wie ze was. Het was een nogal vreemde gewaarwording geweest. Toen ze haar ogen opende had ze zich eerst fris en uitgeslapen gevoeld. Aan het licht dat door de half gesloten gordijnen naar binnen viel, kon ze zien dat buiten de zon scheen en ergens diep van binnen kriebelde er iets van geluk. Ineens herinnerde ze zich weer wie ze was en in welke situatie ze zich bevond. Ze heette Bea, ze was werkloos en depressief en moest binnen een maand haar huis uit. Haar bezwaarde gemoed keerde meteen terug. Het verpreidde zich als lood in haar darmen. Ze kwam direct uit bed en zette klassieke muziek op om haar aandacht af te leiden. Pas onder de douche herinnerde ze zich de paniek van de dag ervoor en het kersbomenmannetje dat haar met zijn pilletje voor de gek had gehouden. Toen ze de lege wijnflessen bij haar computer opruimde, nam ze zich voor om hem die dag in het park op te zoeken om verhaal te halen. Ze zou ook weer op zoek moeten naar medicijn. Nadat ze het wereldnieuws had doorgenomen bij een kop zwarte koffie, trok ze haar jas aan. Ze blikte naar het zonlicht dat door de voordeur de gang in scheen en besloot haar regenjas thuis te laten.

Het heldere weer had voor een enorme kou gezorgd en zodra ze buiten kwam, veranderde haar adem in wolken condens. Bea dook wat verder weg in haar jas en koerste opgetogen richting het park. Ze zou dat mannetje wel eens even goed in zijn vet gegeven met zijn flauwe grappen. Wat een idioot om hulpeloze vrouwen op te schepen met die onzin. Nog voor ze bij de ingang van het park was aangekomen trokken donkere wolken voor de zon en even later begonnen grote, ijskoude regeldruppels om haar heen uiteen te spatten. Dat heb ik weer! dacht Bea.



*'Beatrice meisje, is dat een gedachte waar je wat aan hebt?'*

Beatrice stond stokstijf stil op het pad en voelde het kippenvel via haar ruggengraat naar haar nek trekken. Ze keek om zich heen maar er was niemand te zien.

De stem was warm geweest en vol mededogen. Hij had zo vertrouwd geklonken dat ze het idee kreeg dat ze hem al jaren kende maar het lukte maar niet om zich iemand te herinneren die bij de stem paste. Plotsklaps herinnerde zich het verhaal dat het kerstbomenmanneltje haar had verteld. Zou het de stem zijn waar hij het over had gehad? Ze had al die tijd niet geloofd dat hij echt zou bestaan en ze geloofde het eigenlijk nog steeds niet.

'Wie ben je?' vroeg Beatrice.

Een meneer die voorbij wandelde keek haar aan alsof ze gek was en Beatrice beseftte dat ze hardop in zichzelf stond te praten. Ze blikte schichtig om zich heen. Mensen die in zichzelf stonden te praten waren doorgaans niet goed snik en ineens rilde ze bij het idee dat ze daar haar verstand stond te verliezen. Ze wierp een snelle blik naar enkele bosjes even verderop. Misschien had iemand een grap met haar uit willen halen. Ze speurde tussen de bladeren maar er was niemand te bekennen. Voorzichtig vervolgde Beatrice haar wandeling. Haar hersens werkte op volle toeren. De stem had haar bij haar meisjesnaam genoemd. Het had haar een plezierig gevoel gegeven want er was een wereld van verschil tussen Beatrice en Bea. Met Beatrice wilde je wel een avondje stappen terwijl ze bij Bea moest denken aan een vroedvrouw uit Wit-Rusland. Hoe dan ook, de naam Beatrice deed haar aan haar jeugd denken; aan het touwtjespringen op straat en de vakanties naar de camping in West Capelle. Weer be kroop haar de angstige gedachte dat ze gek aan het worden was. Het kwam tenslotte vaker voor dat depressieve mensen stemmen gingen horen.

*'... en dat dan, Beatrice? Is dat een gedachte waar je wat aan hebt?'*

Wederom bevroor Beatrice haar beweging. Ze was er nu volkomen zeker van dat ze de stem echt had gehoord. Op een vreemde manier kon ze niet zeggen of het mannen of een vrouwenstem was. Maar hoe kon ze weten dat hij 'echt' was? Hoe kon ze zeker weten dat anderen hem ook zouden horen? Ze ging rechtop staan, zette haar handen in haar zij en herhaalde haar vraag: 'Wie ben je?'

Ondertussen probeerde ze de feiten op een rijtje te krijgen. Ze had gedacht dat ze gek aan het worden was en de stem had haar gevraagd of ze wat aan die gedachte had.

*'Twijfel niet Beatrice, je hoort het goed en je bent niet gek aan het worden. Tenminste niet gekker dan je al bent, haha.'*

'Wie ben je?' vroeg Beatrice zich voor de derde keer hardop af 'Ben je de stem van het pilletje?'

De stem klonk weer even vertrouwd en sprankelde van energie.

*'Ik heb geen naam, maar als je het echt niet kunt laten zou je me 'het zien zonder oordeel' kunnen noemen.'*

Beatrice wist het nu zeker: ze was gek aan het worden. Het zweet brak haar uit. Vanaf dat moment zou ze er rekening mee moeten houden dat ze stemmen hoorde die haar lastig zouden vallen met dit soort gekke praatjes.

*'Beatrice, zijn dat gedachten waar je wat aan hebt?'*

'Kun je mijn gedachte lezen? En waarom vraag je steeds hetzelfde?'

*'Omdat het een vraag is die je jezelf nooit stelt? Om je bewust te maken van je gedachten?'*

Beatrice stak haar handen in haar zakken en vervolgde haar wandeling. Het leek er toch verdacht veel op dat ze naast haar depressie nu ook stemmen in haar hoofd had en daar had ze de vreselijkste dingen over gelezen.

*'Beatrice, is dat dan een gedachte waar je wat aan hebt?'*

'Jezus! Heb je geen andere tekst jij?!'

*'Ik ben Jezus niet en ken Jezus niet en ik zou het bijzonder op prijs stellen wanneer je me niet meer zo zou willen noemen.'*

Beatrice wachtte even tot de twee mevrouwen met de boodschappentassen waren gepasseerd.

'Hoe moet ik je dan noemen?'

*'Aangezien ik geen persoon ben, is het volstrekt onnodig om me een naam te geven.'*

Beatrice bedacht zich dat de stem misschien wel helemaal niet bij haar depressie hoorde maar dat hij toch door het pilletje werd veroorzaakt. Hoe had ze ook zo onverstandig kunnen zijn om het in te nemen?

*'Haha, natuurlijk was dat niet verstandig! Verstandige mensen slikken geen pilletjes die ze van vreemden in een park aannemen. Altijd maar verstandig zijn is sowieso het*

*meest onverstandige wat een mens kan doen. Gelukkig was het geen drugs of vergif, maar je zit nu wel met mij opgescheept.'*

'Dan hoop ik maar dat het middel snel is uitgewerkt.'  
snauwde Beatrice.

*'Niet zo somber meiske, je wilde toch wat aan je depressies doen? Ik sta geheel tot je dienst! Wat wil je nog meer? Je kunt me alles vragen wat je wil, dus ook om te verdwijnen. Als je me vraagt om voor altijd te verdwijnen zal ik nooit meer terugkeren, is dat wat je wil?'*

Beatrice twijfelde. De stem had een troostrijke klank en kende haar meisjesnaam. Ze wilde eerst weten wat er achter school en als hij de waarheid sprak kon ze hem altijd nog vragen of hij wilde weggaan.

'Blijf nog even... tenminste voorlopig. Ik ben eerst nog nieuwsgierig naar een aantal dingen. Je zegt dat ik je alles kan vragen wat ik maar wil, dus dan kan ik je ook om een villa vragen?'

*'De kennis die ik bezit gaat niet over bezit.'*

'Wat kan ik je dan wel vragen?'

*'Wat je wil weten?'*

'Waarom je steeds vraagt of ik wat aan mijn gedachten heb?'

*'Vanwege het simpele feit dat jouw ervaring van de werkelijkheid in het hier en nu wordt bepaald door de aandacht en de betekenis die je aan je gedachten geeft. Je gedachten bepalen je stemming, je emoties, kortom alles!'*

'Zo te horen ben jij lid van de tussen-de-oren-maffia.'

*'Tussen-de-oren-maffia?'*

Dat zijn mensen die denken dat alles tussen de oren zit.'

*'Vertel me eens Beatrice, wat is geen gedachte?'*

Beatrice begon koortsachtig na te denken.

*'Je bent alweer aan het denken geslagen en ik vroeg je nu juist of er iets is wat geen gedachte is.'*

'Een gevoel!'

*'Dat is een idee, dus een gedachte.'*

'God!'

*'Een idee, dus een gedachte.'*

'Niets!'

*'Een gedachte. Zodra de vraag gesteld wordt gaan je hersenen op zoek naar een antwoord. Alle antwoorden zijn dus gedachten. Denk jij dat jij antwoorden zou kunnen bedenken, wanneer datgene wat tussen je oren zit niet zou functioneren? Denk jij dat je dan in staat zou zijn om kleuren te onderscheiden of het verschil tussen warm en koud te ervaren, of een emotie te voelen? Alles wat via je zintuigen binnenkomt wordt vertaald door je hersenen. Zodra er iets bij je binnenkomt, gaat je denken er meteen mee aan de slag. Het is onmogelijk om iets te bedenken wat*

*geen gedachte is, want zodra je iets bedenkt is het een gedachte.'*

'Dus alles is een gedachte?'

*'Voor jou wel. Je denken is allesbepalend voor de wijze waarop je jouw werkelijkheid beleeft. Kun je je de dag nog herinneren dat je moeder overleed?'*

Beatrice bleef vol ongeloof stilstaan.

'Jezus, hoe weet jij dat?'

*'Ik ben Jezus niet. Ik ken je door en door Beatrice, ik ken al je gedachten en herinneringen en je diepste verlangens, want dat is nodig om je goed te kunnen helpen. Geef eens antwoord op mijn vraag: kun je je die dag nog herinneren?'*

Beatrice liet haar schouders hangen en staarde treurig voor zich uit.

'Ja natuurlijk! Het was een vreselijke dag. Ze lag daar maar helemaal alleen dood te zijn in bed. Als ik eraan terugdenk schiet ik weer vol.'

*'Even wachten met volschieten Beatrice, kun je ook dat weekend herinneren dat je met Jack in Londen hebt doorgebracht?'*

Beatrice veerde op. 'Holy shit! Jij weet echt alles!'

*'Beantwoord alsjeblieft mijn vraag: kun je je dat weekend nog herinneren?'*

'Wat denk jij?'

Beatrice begon te stralen.

'Het waren de meest romantische dagen van mijn leven!  
We hebben in de beste restaurants gegeten, zijn naar de  
hipste clubs geweest en hebben overnacht in de bruidssuite  
van het Langley!'

*'Welnu Beatrice, in korte tijd heb je je aandacht op een nare  
gedachte en op een fijne gedachte gericht en in allebei de  
gevallen heeft het je stemming bepaald. In het eerste geval  
kreeg je een treurig en vermoeiend gevoel en in het tweede  
geval kreeg je een blij en energiek gevoel. En dat terwijl er  
op dit moment helemaal niets aan de hand is! Je overleden  
moeder, noch je oude lief zijn hier nu aanwezig. Toch heeft  
jouw aandacht voor die gedachten je stemming hier nu  
bepaald.'*

'Hoe werkt dat dan precies?'

*'Wanneer je je aandacht op een bepaalde gedachte richt,  
creëer je een voorstelling in je hoofd die bij die gedachte  
hoort. De betekenis die je aan die voorstelling geeft, heeft  
direct invloed op hoe je je voelt.*

‘Wacht even, ik denk aan mijn weekend met Jack en  
daardoor ontstaat er een voorstelling in mijn hoofd?’

*‘De gedachte aan dat weekend halen herinneringen omhoog  
en dat zijn meestal voorstellingen. Flitsen van momenten die  
je toen hebt meegemaakt. Het wandelen door Londen, de  
musea en clubs die jullie hebben bezocht, de wilde nacht in  
het hotel. Vervolgens is er een specifieke betekenis die je  
aan die voorstellingen toekent en aan de hand van die  
betekenis wordt je gevoel bepaald. Je hebt een fantastische  
tijd met Jack gehad wat je een goed gevoel geeft, maar de  
relatie is stukgelopen waardoor je een bitterzoet gevoel*

*overhoudt. Je hersens reageren altijd direct op het plaatje dat ze krijgen voorgeschoteld. Wanneer je een afbeelding van een grote spin ziet, krijg je kippenvel en word je bang. De spin is niet echt aanwezig maar je hersenen denken van wel en maken vervolgens de stofjes aan die je kippenvel en angst veroorzaken. Ook wanneer je verdrietig wordt van een zielige film of een boek, worden je hersenen misleid. Je krijgt voorstellingen die je hersens als echt interpreteren en de betekenis die je aan die voorstellingen toekent hebben een bepalende invloed op je stemming. Aandacht is energie.'*

*'Zo had ik het nog nooit bekeken.'*

*'Ik heb je een tijdje gadegeslagen Beatrice, en je bent de hele dag bezig om je aandacht op voorstellingen te richten die je een slecht gevoel geven. Vervolgens word je daar depressief van en tot overmaat van ramp, ga je je ertegen verzetten.'*

*'Het is toch niet gek dat ik van mijn depressie af wil?'*

*'Waar je je tegen verzet, maak je sterker. Verzet is de motor van iedere depressie. Je kunt je ertegen verzetten door middel van therapie en medicijnen maar dan zal de depressie sterker moeten worden om alsnog onder je aandacht te komen. In plaats van je ertegen te verzetten zou je depressie ook kunnen omarmen en onderzoeken. Ze komt je tenslotte waarschuwen dat er iets moet veranderen zodat je je beter zult voelen. Waarom zou je de boodschapper doden? Verzet is wat je belet.'*

*'Wat moet er dan veranderen?'*



*‘Je zou de autoriteit die je aan gedachten toekent kunnen veranderen. Je zult eerst moeten bedaren en vervolgens ga je kijken welke gedachten je de hele dag hebt. Door waar te nemen wat je overal de hele tijd bij denkt en te zien welke betekenis je aan die gedachten geeft, zul je begrijpen waarom je stemming erdoor bepaald wordt. Uiteindelijk zul je ontdekken dat die gedachten niets te maken hebben met wat je bent.’*

‘Als ik bepaalde gedachten over iets heb, dan zegt dat toch iets over mij?’

*‘Het zegt iets over het belang dat je aan die gedachten hecht maar dat heeft helemaal niets te maken met wat je bent. Dat wat je bent kan niet beroerd worden door gedachten. Gedachten vinden gewoon plaats, net als je ademhaling gewoon plaatsvindt. Je ademhaling zegt niks over jou.’*

‘Het zegt dat ik een wezen ben dat nadenkt en leeft van zuurstof.’

*‘Het zijn maar woorden en ideeën. Ze zijn alleen belangrijk voor het verstand maar nooit voor datgene wat je werkelijk bent.’*

‘En wat ben ik dan werkelijk?’

*‘Daar zijn geen woorden voor.’*

‘Een beetje flauw dit, je wist toch alles?’

*‘Wanneer ik er woorden aan geef Beatrice, ga jij op zoek naar een voorstelling die je bij die woorden hebt, en je bent geen voorstelling bij woorden; je bent geen gedachte. Om te*

*ervaren wat je bent, zul je je verstand met rust moeten laten.'*

'Wil je beweren dat ik niks aan mijn verstand heb?'

*'Er is niets wat een mens zo in de weg kan zitten als zijn intelligentie. Hoe intelligenter je bent, hoe groter je worsteling, hoe meer je lijdt. Hoe meer je lijdt, hoe intelligenter je weer moet worden, etc. Weet je wat een apenval is?'*

'Dat is toch een soort val met rijst? De aap steekt zijn hand naar binnen en pakt de rijst maar hierdoor neemt zijn hand in volume toe zodat hij vast komt te zitten. Zolang de aap weigert om de rijst los te laten zit hij gevangen.'

*'Intelligentie werkt als een apenval: zodra het eenmaal is ontdekt, wordt het beetgepakt en niet meer losgelaten. Omdat intelligentie het gebruik van ander gereedschap niet toestaat; is het vanaf dat moment het enige legitieme gereedschap waarmee alle problemen moeten worden opgelost. Ondertussen is het juist de intelligentie die de problemen veroorzaakt. Wat dat betreft blijkt intelligentie zelden intelligent genoeg om zichzelf te kunnen oplossen.'*

'Is het intelligent genoeg om depressies te kunnen oplossen?'

*'Intelligentie is meestal juist de oorzaak van depressie. Proberen uit je depressie te komen door middel van je denken is net zoiets als proberen een brand te blussen met petroleum. Het zijn altijd intelligente overtuigingen die de grondslag voor depressie vormen. Daarom zal er een ander gereedschap moeten worden gevonden.'*

‘En welk gereedschap is dat?’

*‘Alles behalve je denken.’*

‘Maar je zei net dat alles uit gedachten bestaat!’

*‘Omdat je de wereld steeds vanuit je gedachten beleeft bestaat alles voor jou uit denken. Er is echter ook nog zoiets als ervaren.’*

‘Ervaren?’

*‘Jouw ervaren. Het is in jouw ervaren dat je denken verschijnt. Dat denken brengt voortdurend onderscheid aan in dat ervaren. Dat is wat denken nu eenmaal doet en dat is ook goed, want anders zou je nog geen veter kunnen strikken. Het eerste onderscheid dat het denken maakt, is dat tussen een ‘ik’ en de rest. Vervolgens deelt het je ervaring op in allerlei ideeën. Je raakt steeds meer verdeeld en daar ga je dus met je denken nooit uitkomen. Het zal slechts weer nieuwe verdeeldheid veroorzaken.’*

‘Maar hoe kom ik daar dan ooit uit?’

*‘Je hoeft er niet uit te komen, je hoeft de situatie alleen maar te observeren. Wanneer je gaat observeren wat je overal de hele dag bij denkt, dan zul je vroeg of laat ontdekken dat je de hele dag plaatjes van spinnen in je hoofd creëert. Hierdoor verkeer je voortdurend in een staat van stress. Eigenlijk ben je voortdurend bezig om jezelf te saboteren. Het afgelopen uur heb je bijvoorbeeld alleen maar negatieve gedachten gehad, terwijl er feitelijk niks is om je zorgen*

*over te maken.'*

Beatrice veerde op.

'Niks is om me zorgen over te maken?! Ik ben verdomme werkloos, dakloos, depressief en ik loop hier in de regen naar stemmen te luisteren en jij beweert dat er niks is om me zorgen over te maken?!'

*'Het was te verwachten dat je zo zou reageren.'*

'O, was dat te verwachten?'

*'Als je met jezelf overhoop ligt, bestaat er geen groter taboe dan het feit dat er eigenlijk niks aan de hand is en wanneer je daarop gewezen wordt, kun je heel boos worden.'*

'Hoe kun je nou in godsnaam beweren dat er niks aan de hand is?'

*'Zie je wel dat je boos wordt?'*

Beatrice twijfelde even. Als het echt waar zou zijn wat de stem beweerde, waarom zou ze dan boos worden? Wanneer er feitelijk niks aan de hand zou zijn, dan zouden haar problemen immers zijn opgelost? Dan zou ze juist blij moeten zijn!

*'Beatrice, dat zou nu juist je grootste probleem zijn! Het zou betekenen dat je onder ogen zou moeten zien, dat er niets aan jou of aan de situatie mankeert en dat niets je in de weg staat om gelukkig te zijn.'*

'Je wil toch niet beweren dat mijn depressie niet waar is?'

*'Zie je dat je steeds in verzet gaat? De eventuele mogelijkheid dat er misschien niks aan de hand is lijkt wel bedreigender voor je dan je depressie. Ik wil niet beweren dat je depressie niet waar is maar dat de gedachten die die depressie veroorzaken niet waar zijn.'*

*'Als je alles van me weet, dan weet je vast ook wel wat ik vroeger allemaal heb meegemaakt?'*

*'Om eerlijk te zijn, vind ik het niet zo interessant om het daar over te hebben.'*

*'Wat?! Hoe kun je dat nou zeggen? Hoe kun je beweren dat je me wil helpen, als je niet geïnteresseerd bent in mijn verhaal?'*

*'Omdat dat verhaal je juist in de weg zit? Zonder dat verhaal zou er niks aan de hand zijn. Door op je verhaal in te gaan erken ik je waanidee als echt en verleid ik je om het met weer nieuwe gedachten te voeden. Je verhaal is jouw idee-fixe en het is inwisselbaar met om het even welk ander idee-fixe dat voor problemen zorgt.'*

Beatrice was even sprakeloos.

*'Dus iemand die vroeger is misbruikt, is inwisselbaar met iemand die vroeger een moeder of vader verloor?'*

*'De verhalen zijn inwisselbaar omdat ze de persoon in beide gevallen in de weg zitten. Door ze steeds opnieuw te vertellen worden ze steeds opnieuw beleefd en door je daar tegen te verzetten word je depressief. Zo maak je de verhalen sterker en hou je ze in stand als een waarheid over jezelf.'*

‘Maar het verhaal van de persoon is toch gewoon waar? Die persoon is toch ook echt misbruikt?’

*‘Het misbruik heeft ooit plaatsgevonden maar waar is het misbruik nu? Het was ooit, op een bepaald moment, het verhaal van die persoon. Feitelijk bevindt de persoon zich op dit moment in een heel ander verhaal dat niet gezien wordt omdat het oude verhaal steeds wordt herhaald. Op dit moment bestaat er voor die persoon geen misbruik anders, dan de gedachte aan het misbruik. Ondanks dat er van feitelijke ellende op dat moment geen sprake is, maakt de persoon zich er voortdurend een voorstelling van waardoor hij depressief wordt. Tot overmaat van ramp gaat hij zich ook nog eens tegen die voorstelling verzetten. De persoon verzet zich tegen de negatieve voorstellingen die hij zelf creëert en komt in een negatieve spiraal terecht. De pijn die bij bepaalde gedachten hoort is slechts een signaal dat die gedachten niet goed voor je zijn.’*

‘Dus als ik aan mijn moeder denk, dan is de pijn die die gedachten me geven niet ok?’

*‘Er is niks mis met verdriet, het wil slechts gevoeld worden. Wanneer verdriet blijft zeuren dan is het nog niet helemaal beleefd. Datzelfde geldt voor andere emoties zoals angst en woede. Wanneer je weigert om ze te beleven dan zullen ze net zo lang terugkomen totdat ze gevoeld worden. Wanneer je ze gaat onderdrukken met werk, medicijnen of drugs dan zal dat eerst heel prettig voelen. Het lijkt dan alsof het je lukt de gevoelens buiten de deur te houden en dat werkt verslavend. Wat er werkelijk gebeurd is dat je je lichaam en geest ondergraaft omdat het middel steeds weer gebruikt moet worden. Bovendien moeten je emoties op die manier steeds sterker worden om door je beleefd te worden.’*

*Negatieve ervaringen hebben sowieso de neiging om te blijven hangen. Dat heeft met overleving te maken. Wanneer jij in een bos wordt gebeten door een hond dan bestaat de kans dat je iedere keer als je in dat bos wandelt aan een bijtende hond denkt. Wanneer je je van het herhalende patroon van je gedachten bewust wordt kun je er wat aan veranderen.'*

'Dus alle oude pijn is eigenlijk voor niks?'

*'Dat wat jij oude pijn noemt is er niet voor niks. Zodra je de pijn werkelijk kunt toelaten zal ze verdwijnen. Zolang je je tegen de pijn verzet of haar negeert zul je je slecht voelen. Feitelijk bestaat er niet zoiets als oude pijn. Pijn wordt altijd in het hier en nu beleefd doordat je je aandacht op een gedachte richt die die pijn veroorzaakt. Bij depressie gaat het vrijwel altijd om negatieve verhalen die je in het hier en nu over jezelf en de wereld vertelt. Het zijn verhalen die niet waar zijn en daarom doen ze pijn. Op het moment zelf is er zelden sprake is van werkelijke problemen.'*

'Er zijn mensen die wekenlang alleen maar op bed kunnen liggen en dood willen en dat is volgens jou geen werkelijk probleem?'

*'Wanneer de oorzaak van depressie is terug te voeren op het feit dat je lichaam bepaalde stoffjes wel of niet aanmaakt, dan is er een werkelijk probleem namelijk: een ziek lichaam. Ondanks decennia van onderzoek is er echter geen enkele wetenschapper die een biologische oorzaak voor depressie heeft kunnen vinden. Beatrice, heb jij op dit moment een ziek lichaam?'*

‘Ik heb eczeem en angstaanvallen!’

*‘Die zijn het gevolg van je negatieve verhaal en niet andersom. Op een paar hamertenen na mankeert er helemaal niets aan je. Je depressie kan alleen bestaan zolang er zich geen werkelijke problemen voordoen.’*

‘Werkelijke problemen?’

*‘Werkelijke problemen gaan over bedreigende situaties in het hier en nu zoals honger, brand of een dolle hond. Je zult zien dat overal waar zich dit soort problemen voordoen je depressie als sneeuw voor de zon zal verdwijnen. Of denk jij dat je nog tijd hebt voor een depressie wanneer het schip zinkt, de boel in de brand staat of wanneer je de hele dag op zoek moet naar eten? Daarom bestaan veel geestelijke problemen vooral in comfortabele beschavingen waar je de tijd hebt om de hele dag met jezelf bezig te zijn. Je staart in je eigen afgrond en niemand heeft je ooit geleerd hoe je daar mee om moet gaan.’*

Beatrice hervatte zich.

‘Ik ben dakloos, werkeloos en depressief en loop door de regen en dat bezwaart mijn gemoed! Dat is toch niet gek?’

*‘Vertel eens Beatrice: ben je nu op dit moment dakloos?’*

‘Nee, maar over een maand dan...’

*‘Geen gemaar: je bent op dit moment dus niet dakloos. Ben je op dit moment depressief?’*

‘Ik ben geïrriteerd!’



*'Beantwoord alsjeblieft mijn vraag: ben je op dit moment depressief?'*

'Niet echt.'

*'Ok je bent op dit moment dus dakloos, noch depressief. Ben je op dit moment werkloos dan?'*

'JA!' riep Beatrice uit.

*'Het lijkt wel alsof je er blij om bent. En wat betekent dat je werkloos bent, Beatrice? Heb je geen huis en geen geld en geen eten? Heb je niks te doen?'*

'Ik heb een huis, geld, ik heb eten en zat te doen...'  
mompelde Beatrice.

*'Werkloosheid kan het probleem op dit moment dus ook niet zijn. Dan blijft de regen over. Loop je op dit moment door de regen?'*

Beatrice zuchtte geërgerd.

'Daar lijkt het verdorie toch verdomde veel op!'

*'Van alle dingen die je opnoemde zou je de regen dus als je enige probleem kunnen beschouwen, ware het niet dat die regen geen probleem is maar een feit.'*

'Ik kan je niet helemaal volgen...'

*'Een feit is alles wat geen idee is. Hou eerst eens even op met dat gehaast en sta even stil!'*

Beatrice kwam tot stilstand en wierp een gepijnigde blik

naar de hemel.

'Ik word zo kletsnat!!'

*'Constaateer even dat de regen een feit is waar je niets aan kunt veranderen. Linksom of rechtsom: ze valt. Je zult er doorheen moeten om een droge plek te vinden dus nat word je sowieso en dat is een feit.'*

'Ja en?'

*'Waar het om gaat Beatrice, is dat het geen enkele zin heeft om een feit als probleem te bestempelen. Het feit zal er niet door veranderen. De regen zal niet minder worden wanneer je hem haat, maar erger en jij bent de enige die daar last van heeft.'*

Beatrice vervolgde haar wandeling en dacht na.

'Dus als ik het goed begrijp sta ik op de rails en de trein is in aantocht en jij komt me vertellen dat er feitelijk nog geen probleem is?'

*'Zie je je neiging om je steeds aan je problemen vast te klampen? Denk je nou echt dat dat je uit die situatie gaat redden? Door je zorgen te maken, raak je in paniek en zul je misschien juist op het verkeerde spoor terecht komen. Door je bewust te zijn dat er op dit moment feitelijk nog geen trein is, zul je het beste in staat zijn om hem te ontwijken. De mogelijkheid dat het allemaal mee zal vallen blijft nog steeds lastig voor je...'*

'Ik denk alleen dat het makkelijker is om altijd van het slechtste scenario uit te gaan want dan valt het altijd mee.'

*'Dat is een populaire misvatting want hoe meer je rekening*

*houdt met het slechtste scenario, hoe groter juist de kans dat het zich ook daadwerkelijk zal manifesteren.'*

'Hoezo dat?'

*'Heel simpel. Door je zorgen te maken, ga je je slecht voelen en wanneer je je slecht voelt, zullen je resultaten daaronder lijden. Wanneer je je zorgen maakt of je wel in staat bent om een toespraak te houden voor een groot publiek dan maak je de kans dat het misgaat groter. Wanneer je je zorgen maakt of het je lukt om iets foutloos op een gitaar te spelen gaat het geheel mislukken. Zorgen gooien altijd roet in het eten, ze vergiftigen en saboteren je functioneren.*

*Uiteindelijk maakt het niet uit omdat alles wat er plaatsvindt ontegenzeggelijk is en nieuwe kansen schept. Alle momenten in je leven, die je als ongewenst hebt beleefd, hebben uiteindelijk gewenste dingen op je pad gebracht. Dat komt omdat verandering altijd onderweg is naar verbetering. Dat kan een veranderingen zijn die jij op dat moment als ongewenst ervaart maar ik kan je verzekeren: wanneer je niet krijgt wat je wil is dat altijd omdat er iets beters naar je onderweg is.'*

Er verscheen een glimlach op Beatrice' gezicht.

*'Wanneer je verandering optimaal wil benutten, werkt het tegen je om het als een probleem te bestempelen. Je hebt er helemaal niets aan om de regen als een probleem te zien, sterker nog, het zal enkel in je nadeel werken als je hem ondergaat.'*

'Volgens jou is er dus helemaal niks aan de hand?'

*'Momenteel niet, nee. Je loopt hier lekker te wandelen. Het*

*regent een beetje, that's all. De rest zit in je hoofd of zoals jij het noemt: tussen de oren. Er vinden feiten plaats die je als ongewenst beschouwt en door je verzet ertegen ben je niet in staat om de voordelen ervan te zien.'*

Beatrice dook wat verder weg in haar kraag. Hoe kon ze in godsnaam de voordelen zien van een depressieve vrouw in de regen die op het punt stond haar huis kwijt te raken?

*'Is dat een gedachte waar je wat aan hebt?'*

Beatrice zuchtte geïrriteerd en keek strak voor zich uit.  
'Als jij het dan allemaal zo goed weet: wat zie jij dan?'

*'Wat ik zie Beatrice, is een mooie, slimme vrouw die tot alles in staat is, maar haar vertrouwen in de goeie afloop heeft laten varen.'*

Er verscheen opnieuw een glimlach op haar gezicht.  
'Laat me raden: dit is een gedachte waar ik wat aan heb!'

*'Je hebt zojuist het machtigste wet in het universum ontdekt. De wereld doet zich precies zo aan je voor als jij denkt dat hij is. Overal waar jij je slecht voelt komt het omdat je die wet op dat moment uit het oog bent verloren. Dit lijkt me wel even genoeg is voor vandaag. We gaan hier zeker op terugkomen want wanneer je dit niet alleen snapt maar ook werkelijk beleeft, zal het verregaande consequenties hebben voor de manier waarop je in je vel zit en daarmee voor de resultaten die je behaalt. Ik meld me wel weer als het zover is!'*

Beatrice hield halt.  
'Als wat zover is?'

Er klonk alleen nog het geluid van de regen die gestaag in pijpenstelen naar beneden kwam.

'Als wat zover is?'

Ze wist dat er geen antwoord meer zou komen en ze voelde zich ineens ietwat verlaten. Ze bedacht dat de stem had beloofd om terug te keren en ze zou vanzelf wel zien wanneer. Ergens was er iets veranderd maar ze wist nog niet helemaal goed wat. Pas na een tijdje merkte ze ineens dat haar haast om aan de regen te ontkomen was verdwenen. Met haar handen in haar zakken en haar hoofd diep in haar kraag, wandelde ze rustig terug verder.

Thuis aangekomen scheen haar routine van eten, televisie kijken en drinken haar ineens nutteloos toe. Ze bedacht zich dat haar rituelen er eigenlijk alleen maar waren om haar miserabele toestand te bevestigen. Dat was tenslotte wat alleenstaande, depressieve vrouwen hoorden te doen: televisie kijken, patience spelen en wijn drinken. Na een paar slokken had ze er al genoeg van. Ze deed de kurk weer op de fles en besloot om die avond eens vroeg naar bed te gaan.

Eenmaal in bed spookten de woorden die ze gehoord had opnieuw door haar hoofd. Ze voelde nog steeds weerstand bij het idee dat ze geen werkelijke problemen had maar het lukte haar niet om het te weerleggen. Haar problemen werden door iedereen altijd heel voorzichtig bejegend; haar verhalen werden met zijden handschoentjes aangepakt. Wat ze niet begreep was waarom het zo aantrekkelijk was om zich aan die problemen vast te houden. Waarom zou ze steeds aan dingen willen denken die haar ongelukkig maken? Ze nam zich voor om het aan de stem te vragen zodra hij weer zou opduiken en viel in slaap.

**Totale controle**

De volgende ochtend ontwaakte Beatrice wederom in die vreemde toestand van niet weten alleen duurde het dit keer langer voor ze zich weer herinnerde wie ze was. Bovendien had ze een nogal merkwaardige droom gehad waarin ze met een aantal vreemden door een stad had gedwaald op zoek naar een pand om te kraken. Ze vond het wel een grappige oplossing voor haar probleem en neuriede bij het koffiezetten met de klassieke muziek mee.

De nieuwssites stonden weer boordevol onheilspellende berichten. De terreuraanslag op het festival had directe gevolgen gehad voor het conflict in het Midden-Oosten en het zag er niet naar uit dat er snel een einde aan de ellende zou komen. Beatrice liet haar ogen over de koppen glijden en probeerde zich voor te stellen dat al dat leed werd veroorzaakt door mensen die zich aan hun problemen vastklampten. Tot haar verbazing ontdekte ze tussen alle berichten een artikel dat over kraken ging. Zou er misschien een verband zijn met haar droom? Wat dat soort toevalligheden betreft was Beatrice altijd zeer opmerkzaam. Zo was het eens voorgekomen dat ze over een bepaalde collega had gedroomd. Na het ontwaken bleek die collega haar een mailtje te hebben gestuurd precies op het moment dat zij over hem gedroomd had. Misschien was het mogelijk dat je in slaaptoestand heel bereikbaar was voor mensen die hun aandacht op je richten. De collega had tijdens het typen van zijn mail natuurlijk aan haar gedacht en zij was er in haar slaap ontvankelijk voor geweest. Misschien dat iemand die zij kende bij het lezen van het nieuwsitem over kraken wel aan haar had gedacht. Beatrice herinnerde zich wat de stem haar had verteld. Wanneer veranderingen er waren om de situatie te verbeteren, zou dat betekenen dat ook haar situatie bezig was om zich te verbeteren. Geen slechte gedachte. Ze zou wel zien wat er ging gebeuren. Hoe het ze het ook bekeek, de pil van het kerstbomenmannetje had nu

al voor een positief effect in haar leven gezorgd. Toen ze onder de douche stond, hoorde ze het geluidje van een binnenkomende mail. Tijdens het afdrogen blikte ze op het scherm en zag dat het afkomstig was van de woningbouwvereniging. De heren hadden er geen gras over laten groeien. Haar hoop op een positieve verandering werd niet bekroond. Omdat er geen sprake was van persoonlijk gewin zagen ze ervan af om Beatrice of Annabel een boete op te leggen. Annabel werd alsnog in de gelegenheid gesteld om het huis te betrekken en anders zou Beatrice plaats moeten maken voor een legale huurder. Beatrice wist dat Annabel bij Jim zou blijven dus haar verhuisavontuur was nog niet van de baan.

Ze nam plaats achter de computer en vervolgde haar zoektocht naar een geschikte woonruimte. Na tientallen opties, die allemaal al vergeven of te duur waren, begon de moed haar weer in de schoenen te zinken. Die theorie dat verandering altijd iets goeds tot gevolg moest hebben was wel mooi, maar hoe kon ze in godsnaam controle krijgen over de situatie als ze geen cent te makken had?

*'Goedemorgen Beatrice! Het leek me een beetje flauw om weer te beginnen met de vraag of je wat aan die gedachte hebt, maar feitelijk zou hij hier wel weer op zijn plaats zijn. Zie je wat er gebeurt?'*

Ondanks het feit dat die boodschap haar niet echt uitkwam was ze toch blij om de stem weer te horen. Hij had net zo levendig en helder geklonken als de dag ervoor.

'Ik vermoed dat jij het me wel kan vertellen.' antwoordde Beatrice.

*'Je hebt vandaag meerdere cadeautjes gekregen en toch focus je weer op wat er niet goed gaat.'*



'Heb ik cadeautjes gekregen? Ben ik soms mijn verjaardag vergeten?'

*'Je kunt er wel weer een grap van maken maar ik zal ze even voor je op een rijtje zetten. Het eerste cadeautje was dat je vandaag opnieuw wakker werd met een fijn gevoel en het duurde langer dan gister. Heb je enig idee waarom je je even fijn voelde?'*

'Omdat ik me alles nog even niet herinnerde.'

*'Precies. Je denken was nog even niet op gang gekomen waardoor je voor een kort moment in je natuurlijke staat verkeerde. Het tweede cadeautje was dat je over iets gedroomd had dat vervolgens nog eens terug kwam in het nieuws. Er was iets dat twee keer om je aandacht vroeg. Je hebt het opgemerkt en er bewust bij stil gestaan.'*

'Hoezo is dat een cadeautje?'

*'Het betekent dat je niet in je hoofd zat waardoor je iets opmerkte, wat om je aandacht vroeg. Wanneer je iets wenst, dan zal er in de loop der gebeurtenissen, vroeg of laat, altijd iets opduiken, wat de vervulling van die wens dichterbij brengt.'*

'Hoezo? Bedoel je dat ik iets zou moeten kraken?'

*'Ik bedoel dat je vooral even geduld moet hebben. Het derde cadeautje was dat het je lukte om het nieuws eens op een andere manier te bekijken. In plaats van het ter kennisgeving aan te nemen en het te veroordelen, heb je geprobeerd om verder te kijken.'*

*Het vierde cadeautje was dat de woningbouwvereniging je geen boete gaat opleggen. Hoe fijn is dat?*

*In plaats van dankbaar te zijn voor deze cadeautjes, ben je de verandering die ze op je pad bracht, direct weer gaan wantrouwen en vervolgens ben je jezelf gaan beklagen dat je geen geld hebt.'*

'Het enige cadeautje dat nog ontbreekt is het winnende lot uit de loterij. Als ik geld had gehad dan was de situatie zo onder controle.'

*'Het idee van controle is een van je hardnekkigste dwalingen, het maakt het verschil tussen vertrouwen en angst.'*

'Mooie woorden, maar als ik rijk was geweest, dan had ik nu gewoon een huis gekocht en dan was mijn probleem toch mooi opgelost!' murmelde Beatrice, terwijl ze een mailtje terug begon te typen aan de woningbouwvereniging.

*'Als je rijk was geweest, dan had je andere problemen gehad; problemen die horen bij een rijke mensen. Zelfs de rijkste en machtigste mens op aarde heeft geen enkele controle over wat dan ook.'*

Beatrice stopte met typen en trok een verveeld gezicht.

'Luister eens, als ik nu wil, sla ik met mijn rechterhand op tafel...'

Ze voegde daad bij woord.

'...en niet met mijn linkerhand.'

Dat betekent toch dat ik de controle heb over met welke hand ik sla?'

Ze ging weer verder met typen.

*'Je sloeg niet met je rechterhand op tafel omdat jij dat bepaalde maar omdat je rechts bent.'*

Beatrice hield op met typen.

'I beg your pardon?'

*'Jij denkt dat jij bepaalt, maar wat bepaalt jou? Alles wat er vooraf is gegaan aan je klap op tafel heeft de unieke en perfecte voorwaarden geschapen om tot die specifieke daad te komen. Het hele universum aan gebeurtenissen heeft bepaald hoe je dacht, hoe je je voelde, of je links of rechts was en hoe je vervolgens zou handelen. Vanwege die unieke omstandigheden die eraan vooraf gingen had het nooit anders kunnen zijn gegaan. Je had nooit niet op tafel kunnen slaan omdat alles wat eraan vooraf ging bepaalde dat je het wel zou doen. Jij verkeert in de illusie dat je het helemaal zelf hebt gedaan maar was je drie jaar geleden één seconde eerder opgestaan dan had je misschien wel met je linkerhand op tafel geslagen of was er überhaupt geen tafel geweest. Was er iets in je leven anders gelopen dan had je hier nu niet gewoond of was je misschien zelfs al overleden. Niet degene die met zijn hand op tafel slaat heeft controle maar het op tafel slaan.'*

Beatrice leunde achterover.

'Maar als ik nergens controle over heb, wat heeft het dan nog voor zin dat ik dit mailtje zit te typen? Hoe kan ik het leven dan nog beïnvloeden?'

*'Door die vraag heb je het net beïnvloed.'*

'Ik snap er niks meer van...'

*'Dat wat jij als realiteit ervaart vindt plaats als feit. De invloed die je hebt is dat jij je bewust bent dat dat feit zich precies zo aan je voordoet als jij denkt dat het zich aan je voordoet. Het leven vindt plaats als feit en jouw enige controle ligt in de manier waarop je op het feit reageert. Zoals je geen controle had over de honden van de buren, zo heb je evenmin controle over welke feiten er op je pad gaan komen. Je invloed ligt in de manier waarop je naar deze feiten kijkt en dat kan alleen als je je daar bewust van bent. Je was je er echter niet bewust van en daarom stuurde je een boze mail naar de woningbouwvereniging met alle gevolgen van dien.*

*Daarom vraag ik je steeds of je wat aan je gedachten hebt. Beoordeel je de feiten als negatief dan zullen ze je teleurstellen. Beoordeel je de feiten als positief dan zullen ze vele mogelijkheden voor je in petto hebben. In het ene geval leef je vanuit angst en in het ander geval vanuit vertrouwen. Blijf daarom steeds open voor alles en let op dingen die je aandacht trekken.'*

*'Dingen die mijn aandacht trekken?'*

*'Dingen die net even te toevallig zijn. Zaken die ineens zonder aanleiding op je pad komen. Het kan zijn dat je zonder aanleiding, meerder keren per dag aan een bepaalde persoon moet denken of dat het woord 'kraken' steeds opduikt.'*

Beatrice veerde op.

*'Het zijn allemaal knipoogjes die de loop der gebeurtenissen je geeft; het zijn seintjes dat er kansen voor je liggen.'*

'Maar als dat allemaal zo goed werkt dan had de mensheid dat toch al veel eerder ontdekt? Waarom maakt dan niet iedereen daar gebruik van?'

*'Omdat mensen er niet in durven te geloven. Ze verkeren liever in de illusie dat zij het zijn die de controle uitoefenen. Je bent zo bezig met controle uitoefenen dat je niet in de gaten hebt dat datgene wat controle over jou uitoefent het goed met je voorheeft en het beter weet dan jij.'*

'Datgene wat controle over mij uitoefent heeft er anders voor gezorgd dat ik mijn huis uit moet.'

*'Zie je wel dat je het niet vertrouwt? Geduld Beatrice, bedaar en heb geduld.'*

'Ik heb geen geduld. Ik wil nu een oplossing en als ik geld had gehad, dan had ik het meteen kunnen regelen.'

*'Jij denkt dat je met geld een probleem kunt oplossen terwijl dat alleen maar voor andere problemen zou zorgen. Je neiging om overal problemen te zien, zorgt ervoor dat je ze altijd hebt. Jouw wereld bestaat voortdurend uit problemen en je verkeert in de illusie dat je ze kunt oplossen.'*

'Illusie? Wanneer ik een lekke band heb, dan los ik dat probleem op door de band te plakken.'

*'Die lekke band is alleen voor jou een probleem. Feitelijk ervaar je slechts verandering en die verandering lost zichzelf op door middel van jou. Die zogenaamde toevalligheden die opduiken zijn signalen die je helpen om mee te veranderen. Het is magie in haar puurste vorm.'*

'Ga je het nu ook al over toverkunsten hebben? Ik ben nogal down to earth zie je...'

*'Dat weet ik en dat is uitstekend want we hebben het hier tenslotte over concrete zaken. Je hebt er vandaag nog mee te maken gehad. Magie werkt zowel voor hen die er wel, als voor hen die er niet in geloven, alleen zullen zij die er wel in geloven er ook echt hun voordeel mee kunnen doen.'*

'Ik ben niet zo gelovig.'

*'Dat ben je wel!'*

'Dat ben ik niet!'

*'Haha, dat ben je wel schatje, hoe kun je een highbrow artikel over wijn schrijven, anders dan door blind te geloven dat je het kunt?'*

Beatrice dacht na.

'Je hebt gelijk... maar als je niet wil dat dat ik jou Jezus noem, moet jij me beloven om me geen schatje meer te noemen.'

*'Haha, ik benoem slechts wat ik zie want dat is wat ik ben, terwijl jij er het gissen nog naar hebt. Vergeet niet dat ik al je gedachten ken. Ik ben zeer verheugd bij de mogelijkheid dat we elkaar in de toekomst gaan ontmoeten.'*

Beatrice veerde op

'Gaan we elkaar ontmoeten!?!'

*'Jij bent alleen in staat om een goed artikel over wijn te schrijven als je ervan overtuigd bent dat het je lukt. Zou je*

*aan jezelf twijfelen, dan zou het je nooit lukken. Wanneer jij ervan overtuigd bent dat je iets nooit zal krijgen dan zul je het ook nooit krijgen. Wanneer jij ervan overtuigd bent dat je een baan zult vinden dan zul je een baan vinden.'*

'Ok, ik ben dan misschien een gelover, maar dat wil nog niet zeggen dat ik zomaar alles geloof.'

*'O jawel, je gelooft alles zomaar. Je gelooft zomaar dat er een zon is die schijnt, dat er een aarde is waarop je leeft, je gelooft zomaar dat je een vrouw bent die Beatrice heet, dat je te oud bent voor een baan, je gelooft dat je depressief bent, je gelooft dat je een stem hoort: je neemt alles voor zoete koek aan.'*

'Ik bedoelde eigenlijk dat ik niet goedgelovig ben, dat ik niet in spoken en kabouters geloof...'

*'Heb je wel eens van het placebo-effect gehoord?'*

'Ja, dan geven ze je een pilletje waar niks in zit en dan blijkt het toch te werken.'

*'Onmisbaar voor het slagen van het effect is de autoriteit die de patiënt aan de behandelaar en de behandeling geeft. Vroeger lag die autoriteit bij een medicijnman of een geestelijke. Tegenwoordig heeft de wetenschap de hoogste autoriteit waardoor een arts de machtigste persoon op aarde is. Door het blinde vertrouwen van de patiënt heeft alles wat de arts zegt een bepalend effect op het geestelijke en daarmee fysieke welbevinden van de patiënt.'*

*Stel dat je je zorgen maakt om je gezondheid. Je laat je uitgebreid onderzoeken door de beste arts van het land die ontdekt dat je een vreselijke ziekte onder de leden hebt. Je zult direct bang en ongelukkig worden en in een hulpeloze patiënt veranderen die beter gemaakt moet worden. Je vertelt het aan je familie en vrienden en iedereen gaat je behandelen als iemand die niet lang meer te leven heeft. Onder die omstandigheden moet je bijna wel overlijden. Dan blijkt plotseling dat de arts je dossier heeft verwisseld met dat van een andere patiënt. Je bent niet ziek maar bovengemiddeld gezond en je hebt nog een lang leven voor de boeg. Op het moment dat je het goede nieuws hoort verkeer je in opperste staat van geluk en kun je de hele wereld aan. In het eerste geval voelde je je ten dode opgeschreven en in het tweede geval onkwetsbaar enkel en alleen doordat je alles gelooft wat de autoriteit zegt. Door de autoriteit die je de arts geeft hebben beide uitkomsten een enorme invloed op je geluksgevoel en daarmee op je gezondheid.'*

*'Dan zou je dus eigenlijk je eigen autoriteit moeten zien te worden.'*

*'Beatrice, dat vind ik een interessante gedachte!'*

*'Je zou dan alleen nog maar in dingen geloven die je gelukkig maken... maar dan zou je jezelf steeds voor de gek houden!'*

*'Je houdt jezelf altijd voor de gek.'*

*'Huh?'*



*‘Met alles wat je gelooft, hou je jezelf voor de gek. Het zijn namelijk allemaal denkbeelden en geen feiten.’*

‘Maar wacht even, denkbeelden zijn toch ook feiten?’

*‘Vertel eens Beatrice, geloofde je tien jaar geleden dezelfde dingen als nu?’*

‘Eh... ik denk het niet...’

*Tien jaar geleden geloofde je dingen waarvan je toen dacht dat ze echt waar waren. Nu geloof je weer andere dingen en over tien jaar zul je wéér andere dingen geloven. Wanneer je duizend jaar oud zou worden dan zou je dat wat je gelooft duizenden keren bijstellen, iedere keer in de hoop dat je nu toch de echte waarheid te pakken zou hebben. Er bestaat dus niet zoiets als één waarheid. Toen je waarheid nummer honderdtachtig geloofde was dat voor jou gewoon net zo waar als toen je waarheid nummer zesenzestig geloofde. Al die waarheden bepaalden op het moment dat je erin geloofde jouw werkelijkheid en er zou geen einde aan komen als je niet zou beseffen dat je jezelf met iedere waarheid weer opnieuw voor de gek houdt.’*

‘En de wetenschap dan, die is toch gebaseerd op één waarheid?’

*‘De wetenschap is eveneens gebaseerd op ideeën die voortdurend veranderen. Wat jij gelooft is niet waar omdat het echt waar is, het is waar omdat jij gelooft dat het echt waar is; omdat jij ervan overtuigt bent dat het echt waar is. Om je eigen autoriteit te worden zul je dus eerst naar je overtuigingen moeten kijken en inzien dat alles voor jou per definitie onwaar is totdat je erin gelooft. Wanneer je inziet*

*dat om het even welke waarheid voor jou realiteit wordt zodra je erin gelooft kun je voor waarheden gaan kiezen die voor jou het beste zijn. Het is dan niet meer relevant of iets waar is maar of iets werkt. Probeer het gerust uit en vergeet wat ze je altijd hebben wijsgemaakt; het is niet eerst zien en dan geloven maar eerst geloven en dan pas zien!*“

Beatrice bedacht dat ze weer een enorme schat aan informatie had gekregen, alleen dit keer was het allemaal wat minder eenduidig. Wel controle, geen controle, wel waar, niet waar, ze kon er geen wijs uit worden en dan was er nog die ontmoeting waar de stem op had gezinspeeld. De gedachte dat de loop der gebeurtenissen iets moois voor haar in petto zou hebben bleef favoriet en ze besloot daarom om de rest van de dag eens goed op te letten.

Haar telefoon ging.

Het was Annabel.

'Ik heb je mail ontvangen en baal zo ontzettend hoe het gelopen is.'

'Het is mijn eigen schuld...' zei Beatrice. '...ik had niet over die honden moeten klagen, dat was gewoon super stom van me.'

'Dan nog is het klote' zei Annabel. 'Lukt het een beetje met zoeken, heb je al wat op het oog?'

'Niet echt.' antwoordde Beatrice. 'Ik scroll me dol langs kilometers huizen, appartementen, studio's en kamers maar er zit helemaal niets bij. Zelfs de meest goedkope opties zijn momenteel boven mijn budget.'

'Heb je er al aan gedacht om eens bij anti-kraak te kijken?' Beatrice voelde hoe de haren in haar nek overeind gingen staan. Dat was een seintje van de natuur dat er zich kansen aandienden.'

'Hallo?'

'Sorry, ik was even afgeleid.'

Even later liet Beatrice haar vingers over het toetsenbord ratelen en in een muisklik zat ze op de website van een van de grootste vastgoedbeheerders van het land.

Haar oog viel meteen op een ruimte van veertig vierkante meter op de eerste verdieping van een prachtige oude villa. Ze klikte op het linkje onderaan de tekst en zag dat de maandelijkse huur honderdnegentig euro inclusief betrof. Dat moest een vergissing zijn. Ze speurde naar de andere aanbiedingen op de site en zag dat de huren overal zo laag waren. De organisatie leverde tijdelijke huurders voor allerlei panden die om verschillende redenen leegstonden. Sommigen stonden al jaren te koop en voor anderen was er eenvoudigweg nog geen juiste bestemming gevonden. De huren waren laag omdat de wooncontinuïteit onzeker was. Wanneer het huis werd verkocht zou de huurder binnen een maand moeten verkassen. Daartegenover stond dat de beheerder zijn best zou doen om een nieuwe bestemming te vinden. Al met al leek het op korte termijn niet eens zo'n slechte oplossing. Als onderhuurder was ze al gewend aan een onzekere woonsituatie en ze betaalde voor haar huidige woning nota bene drie keer zoveel. Daarbij sprak de ruimte met zijn grote ramen haar zeer tot de verbeelding en was ze in ieder geval voorlopig uit de brand.

Beatrice besloot om de loop der gebeurtenissen te vertrouwen en direct te reageren. Ze maakte een account aan, betaalde twintig euro lidmaatschap en klikte op de reageer button.

Tot haar verbazing kreeg ze binnen een half uur bericht dat ze was uitgenodigd om het pand de dag erna al te komen bekijken. Ze zou ter plekke moeten beslissen en bij goedkeuring de eerste maand huur, servicekosten plus borg in cash moeten kunnen overhandigen.

De loop der gebeurtenissen had haar niet teleurgesteld.

Al die keren dat het woord 'kraken' die dag in haar aandachtsveld was opgedoken hadden tot deze beslissing moeten leiden. Beatrice voelde een vreemde sensatie bij het idee dat er zoiets bestond als een hulpvaardige loop der gebeurtenissen, dat er iets groters bestond dan zij dat haar gunstig gezind was.

# Liefde

Die avond besloot Beatrice de fles even te laten staan. Ze liep door haar huis en speurde om zich heen. Gelukkig had ze niet heel veel spullen want de verzamelwoede die een hoop mensen kennen was haar vreemd. Er stond een draak van een bank waar nooit iemand op zat, er was een bed met een paar ladekasten en verder waren er de gebruikelijke prullaria als schilderijtjes en kaarsjes om het zaakje een beetje aan te kleden. Met een beetje mazzel zou ze alles in één busje kwijt kunnen. Het was een vreemd idee dat de plek waar ze zat binnen een week helemaal leeg zou zijn. Haar boekenkast was slechts gedeeltelijk gevuld. Beatrice vond dat boeken gebruiksvoorwerpen waren. Boeken waren er niet voor om de uitmuntende smaak van de lezer te etaleren maar om stukgelezen te worden, keer op keer. De exemplaren die nog in haar kast stonden hadden haar leven veranderd of het waren naslagwerken die ze nodig had voor het schrijven van haar artikelen. Ze liet haar vingers langs de kaften gaan en haalde er willekeurig een boek uit. Toen ze het opensloeg dwarrelde er een foto tussen de bladzijden vandaan en landde voor haar op de grond.

Na jaren lag hij weer aan haar voeten, dacht ze sarcastisch. Ze raapte de foto op en keek naar een slanke man met een wilde bos zwart haar die tegen een hek aan stond geleund. Ze moest vergeten zijn om de foto weg te gooien en ze twijfelde of ze het alsnog zou doen. Het was echter alweer zo lang geleden, dat de de heftigheid waarmee ze de man op de foto uit haar leven had willen bannen was geluwd. Ze wilde hem weer terug in het boek stoppen maar kon het niet laten om hem nog even goed te bekijken.

Jack lachte breeduit en zijn fonkelende groene ogen, waar ze zo voor was gevallen, keken brutaal in de lens. Het knagende gevoel, dat zich al die jaren onder haar middenrif had verstopt, kwam weer opzetten.

Het was de betekenis die zij aan haar gedachten gaf, herinnerde ze zich. Voor ieder ander zou het een willekeurige foto zijn. Beatrice stopte de foto snel weg en zette het boek weer in de kast. Het zou altijd wel een gevoelig punt blijven. Dat gedoe met Jack. Het feit dat mannen haar altijd teleurstelden.’

*‘Beatrice, er is nog nooit een man geweest die jou heeft teleurgesteld!’*

‘Oh nee? In iedere stadje had hij een schatje. Terwijl ik een cadeau voor zijn verjaardag aan het zoeken was, lag hij met die blonde slet van een buurvrouw in bed. Had ik me eindelijkke weer eens helemaal opengesteld en toen flikte hij me dat!’

*‘Dat klinkt allemaal behoorlijk dramatisch Beatrice. Het staat natuurlijk buiten kijf dat je volkomen het slachtoffer van de situatie was.’*

‘Dat was ik ook! Hij liet *mij* barsten! En dan ga jij me vertellen dat er nog nooit een man is geweest die me heeft teleurgesteld?’

*‘Hield je van hem?’*

‘Hij gaf me het gevoel dat ik de moeite waard was. Hij vertelde me hoe mooi ik was en nam bloemen en cadeautjes voor me mee. Hij introduceerde me in de wereld van kunst en muziek en nam me mee op stedentrips. Hij gaf me alles wat ik nodig had.’

*‘Tot nu toe gaat het steeds over jou Beatrice; wat jij leuk vond en wat jij nodig had. Ik vroeg echter niet of hij je gaf wat jij nodig had, maar of je van hem hield.’*

‘Natuurlijk hield ik van hem!’

*‘Je hield van hem zolang zijn gedrag voldeed aan jouw wensen. Toen daar de klad in kwam, raakte je zo teleurgesteld in je eigen verwachtingen dat je het uitmaakte. Wie stelde hier wie teleur? Hij stelde jou niet teleur, jij stelde jezelf teleur. Je maakte jezelf wijs dat je je redder was tegengekomen. Je projecteerde jouw idee van de ideale man op hem en gaf hem vervolgens de schuld toen hij een mens van zichzelf bleek te zijn. Dat zou ik geen liefde willen noemen.’*

‘Als iemand echt van mij houdt dan gaat hij niet vreemd.’

*‘Wat een merkwaardig idee. Waarom zou hij niet met anderen mogen vrijen? Bepaalde jij dat? En wat onaardig van je!’*

‘Dat is toch logisch? Het is het ergste wat iemand kan doen binnen een relatie!’

*‘Het ergste? Overlijden lijkt me veel erger. Waarom waren zijn affaires dan zo erg?’*

‘Ja Jezus, ik bedoel... moet ik dat uitleggen?’

Beatrice dacht even na.

‘Wanneer iemand voor jou kiest en hij blijkt dan ineens ook voor anderen te kiezen, dan is dat niet ok!’



*‘Ben je gek! Volgens mijn informatie kunnen er niet genoeg mensen zijn die voor elkaar kiezen en van elkaar houden.’*

‘Moet iedereen het dan maar gewoon met elkaar doen?’

*‘Haha, waar het liefde betreft zou dat geen slecht plan zijn maar ik ben bang dat jij doelt op een wereld waar je je zelfbeeld in stand houdt met zoveel mogelijk veroveringen.’*

‘Luister eens, als ik echt om een man geef dan richt ik me alleen maar op hem; ik ben enorm trouw.’

*‘Dat zou ik eerder een tunnelvisie noemen. Waarom zou je je alleen maar op één persoon richten? En trouw aan wie of aan wat Beatrice?’*

‘Trouw aan hem natuurlijk, dat ik beloof dat ik niet naar andere mannen zal kijken. Zo ingewikkeld is dat toch niet?’

*‘Het is dus een opoffering?’*

‘Natuurlijk! In de normale mensenwereld heb je dat voor elkaar over. In de liefde is niets zo pijnlijk als wanneer iemand je bedriegt met een ander.’

*‘Wat een gek praatje! In de liefde is helemaal niets pijnlijk. Waarom beleefde je het dan als pijnlijk?’*

Het irriteerde Beatrice dat de stem steeds op dit punt bleef doorvragen. Het was allemaal toch zo klaar als een klontje? Ze was gewoon stikjaloers. Dat was sowieso een dingetje geweest want Jack was nooit jaloers. Wat dat betreft had ze het toen al kunnen weten want wanneer een man niet jaloers is dan houdt hij ook niet echt van je.

*‘Dus jaloezie is volgens jou een uiting van liefde?’*

‘Natuurlijk! Het betekent dat een man je wil bezitten; dat hij eist dat je de enige bent voor hem! Er is niets romantischer dan dat!’

*‘Is dat zo? En ik maar denken dat liefde niks vraagt. Zodra liefde om iets vraagt Beatrice, dan is het geen liefde maar iets anders. Iets dat pijn doet. Waarom was je zo jaloers? Wat zit er achter dat gevoel van jaloezie?’*

Beatrice begon er genoeg van te krijgen.

‘Woede! Dat hij me verdomme belazerde en een andere vrouw iets gaf, wat hij alleen aan mij zou geven!’

*‘Maar waarom mocht hij dat alleen aan jou geven?’*

Beatrice zuchtte, was die stem dan echt zo dom?

‘Jezus, dat is toch logisch?’

*‘Ik probeer het te begrijpen Beatrice, waarom waren zijn affaires zo pijnlijk voor je?’*

Beatrice zweeg. Op de een of andere manier vond ze het lastig om die vraag te beantwoorden. Waarom deed liefdesverdriet altijd zo ontzettend pijn? Dagen van niet eten en nachten waarin ze wakker lag en zich voorstelde dat hij met die andere vrouw was. Ze voelde zich totaal afgewezen.

*‘Daar komt het aapje uit je mouw: je voelde je afgewezen. Het was jouw angst voor afwijzing, jouw angst om niet goed genoeg te zijn en jouw angst om alleen te zijn die je liefde voor hem vertroebelde. Dat zijn allemaal dingen die bij jou*

*horen en niet bij hem. In plaats van bij je liefde voor hem te blijven, ging het ineens alleen nog maar over jou en toen pas ging het pijn doen.'*

*'Maar waarom voelde het dan eerst zo goed?'*

*'Dat de relatie in de eerste instantie zo goed voelde kwam omdat je dacht dat je de man van je leven was tegengekomen; je was gered! Je geloofde dat Jack het was die je een goed gevoel over jezelf gaf; je had hem nodig om van jezelf te kunnen houden. Daarom werd het ook zo'n drama toen bleek dat je niet zijn enige liefde was. Het fijne gevoel van bevestiging was ineens verdwenen. Het confronteerde je met je lage zelfbeeld en dat was wat pijn deed en niet de liefde. Jack deed jou geen pijn, jij deed jezelf pijn. Je was niet trouw aan hem maar trouw aan je angst om niet goed genoeg te zijn. Wanneer je jaloezie romantisch vindt dan zie je zelfzucht aan voor liefde. Het was immers jaloezie die uiteindelijk het einde van de relatie betekende? Niet de liefde maakte het samenzijn onmogelijk maar je angst om niet goed genoeg te zijn. Liefde had het niet kunnen schelen wat Jack wel of niet had gedaan.'*

*'Hoe kun je dat nou zeggen! Hij had toch rekening met me kunnen houden!'*

*'Het gaat weer alleen maar over jou. Hij had rekening met jou moeten houden. Beatrice, hoe onmogelijk is het om verantwoordelijk te zijn voor het geluk van iemand anders? Zelfs al zou iemand beloven om aan al je eisen te voldoen dan is het nog gedoemd om te mislukken! Wanneer je bij jouw liefde voor hem was gebleven dan had je Jacks veroveringen niet op jezelf betrokken maar geheel bij hem gelaten. Je had zijn avontuurtjes niet als een bewijs van je*

*eigen minderwaardigheid gezien maar als een opmerkelijke eigenschap van Jack die eigenlijk ook wel bij hem paste.'*

'Bij hem paste??!!'

*'Komop Beatrice, Jack was een levendige vent die blaakte van de energie en overal en energens tegelijk was. Zijn gedrag hoorde bij dat type man en als het al mogelijk zou zijn om die eigenschap bij hem te veranderen dan zou je een saaie man hebben overhouden waar je niet voor zou zijn gevallen.'*

'Dus eigenlijk zeg je dat ik op mannen val die me slecht behandelen?'

*'Sommige vrouwen vallen inderdaad op mannen die hen slecht behandelen. Ze komen uit gezinnen waar een of beide ouders hen slecht behandelde en ze zetten dat patroon onbewust voort in hun leven omdat dat het enige is wat ze kennen. Ze vinden de bevestiging van hun aangeleerde slechte zelfbeeld in een partner die hen slecht behandelt. Pas als ze erachter komen dat ze de wel degelijk de moeite waard zijn, komt er aan dat patroon een einde.'*

'Maar er bestaan toch gewoon mannen die slecht zijn?'

*'Wanneer een man je systematisch slecht behandelt, kun je besluiten dat hij niet goed voor je is en hem vermijden. We gaan hier alleen even in op jouw idee dat Jack je wat zou hebben aangedaan. Je voelde je tot hem aangetrokken omdat je onbewust voorvoelde dat juist hij in staat was om je op je kwetsbare punten te wijzen. De aantrekkingskracht werd geboren uit de natuurlijk neiging tot harmonie die alle verschijningsvormen bezielt. Het maakt niet uit welke*

*partners of om hoeveel partners je in je leven tegenkomt, ze zullen je allemaal daarop wijzen, net zo lang totdat het gezien wordt en je jezelf vergeeft.'*

*'Mezelf vergeef?'*

*'Totdat je in staat bent om jezelf onvoorwaardelijk te accepteren zul je naar de acceptatie van anderen smachten. Jack en jij maakten onderdeel uit van een helende beweging en je had het niet in de gaten omdat je teveel met jezelf bezig was. Je was teveel bezig om controle uit te oefenen uit angst gekwetst te worden en wat heeft het uiteindelijk opgeleverd? Pijn, verzet en eenzaamheid. Dus nu gaat de menselijke verschijningsvorm, zonder dat Beatrice zich er bewust van is, weer op zoek naar een andere spiegel om in te kijken. Net zo lang totdat niet 'een ander' wordt gezien maar degene die kijkt.*

*De liefde die je voor Jack voelde was echt. In plaats van bij die liefde te blijven werd je helemaal in beslag genomen door je angst niet goed genoeg te zijn. Feitelijk gaf je hem de schuld van je lage zelfbeeld. Tot overmaat van ramp ging Jack zich daar nog schuldig over voelen ook en daarmee hebben we de absurditeit van de westerse liefdesrelatie bij de staart.'*

*'Absurditeit?'*

*'Komop Beatrice! Jack moest zich precies zo gedragen dat jouw zelfbeeld steeds op peil was en op het moment dat dat niet lukte verwachtte je van hem dat hij zich schuldig ging voelen. Aangezien je alleen voor je eigen zelfbeeld verantwoordelijk kunt zijn is dat toch behoorlijk absurd. En al die tijd, bovenste beste Beatrice, heb je die brave Jack niet één keer echt gezien. '*

‘Niet echt gezien? Wat bedoel je?’

*‘Je hebt alleen maar iemand gezien die steeds aan jouw wensen tegemoet moest komen en toen hij daarin faalde was het exit.*

*Er bestaan mensen die al hun hele leven bij elkaar zijn zonder dat ze de ander ook maar één keer echt hebben gezien. Het is een uiterst merkwaardig toneelspel. De vrouw ziet dan steeds alleen de rol die de man speelt om haar te behouden en de man ziet alleen de rol die de vrouw speelt om hem te behouden. Zodra één van de acteurs uit de gewenste rol valt komt de relatie in gevaar. Ondertussen doen ze zichzelf steeds meer tekort en ze worden hier zo goed in dat ze hun eigen rol zelfs niet eens meer kunnen spelen. Er is een wezenlijk deel van zichzelf dat ze negeren, niet uit liefde, maar om een ogenschijnlijk veilige situatie in stand te houden. De angst voor afwijzing of verlatenheid maakt dat ze dat deel van zichzelf gaan ontkennen waar ze het meest van houden namelijk het deel dat niet bang is. Tot overmaat van ramp gaan beide partijen elkaar daar vervolgens ook nog eens de schuld van geven. Zo houden ze elkaar en zichzelf in gijzeling zonder het in de gaten te hebben. Jij ging je steeds meer aanpassen aan Jack. Je ging om zijn grapjes lachen, kookte zijn lievelingseten, je ging je anders kleden en naar andere muziek luisteren, voor een deel misschien uit liefde maar toch vooral om het goede gevoel, waarvan je dacht dat hij het je gaf, te kunnen behouden. Ondertussen ging je voor die opoffering ook nog iets terug verwachten. Alsof het om een uitwisseling tussen zakenpartners ging. De grap is uiteindelijk dat het niet Jack was die jou een goed gevoel over jezelf gaf, jij was het zelf.’*

‘Dat snap ik niet...’

*‘Wie besloot dat Jack een leuke man was?’*

*‘Ik.’*

*‘Ik bedoel maar: jij besloot dat, dat deed Jack niet. Jij herkende dingen van jezelf in hem die jou een goed gevoel gaven. Je herkende jezelf in hem maar je was in de overtuiging dat hij het was die je dat gevoel gaf. Zonder jouw toestemming had dat fijne gevoel echter nooit kunnen plaatsvinden. Je vond de aanvulling voor je tekort in jezelf maar verkeerde in de veronderstelling dat Jack het je gaf. Relaties zijn een uitgelezen manier om dat te ontdekken. Meestal gaan er vele relaties overheen voordat het gezien wordt en in veel gevallen lukt het niet eens binnen één leven. Veel relaties lopen op de klippen op het moment dat er iets gespiegeld wordt wat een of beide partijen weigert in zichzelf onder ogen te zien. Zodra het spiegelbeeld pijn begint te doen wordt de relatie verbroken waardoor de les niet wordt geleerd. Vervolgens wordt er weer naar een andere partner gezocht maar ook bij de nieuwe partner zullen dezelfde moeilijkheden opduiken. Hoe vaak je ook van spiegel verandert, je zult telkens alleen jezelf zien. Net zo lang totdat je ontdekt dat het niet aan het spiegelbeeld ligt.’*

*‘En als het niet wordt ontdekt?’*

*‘Zolang het niet wordt ontdekt kan er van liefde nauwelijks sprake zijn. Dan zijn er slechts twee mensen die niet zien dat ze alleen maar bezig zijn om hun gevoel van tekort met de ander op te lossen. Wanneer een van hen het ontdekt zal de situatie direct veranderen.’*

*‘Wat verandert er dan?’*

*‘Wanneer de betreffende persoon zich ineens niet meer behoeftig maar compleet voelt zal hij of zij daardoor waarlijk iets kunnen geven zonder er iets voor terug te verwachten. Hij of zij zal het gevoel van tekort van de ander direct herkennen en proberen om hem of haar daar bewust van te maken wat overigens lang niet altijd lukt. In feite maakt het niet uit want voor een liefdevolle relatie is het meestal genoeg als een van beide partners dit doorheeft.*

*‘Waar komt dat gevoel van tekort steeds vandaan?’*

*‘Dat ontstaat in je kindertijd. In de eerste jaren van je leven mag je zijn wie je bent en je wordt daarin beloond en bevestigd. Vervolgens gaan je opvoeders je corrigeren waardoor het idee ontstaat dat je niet goed genoeg bent. Je moet steeds eerst je bordje leeg eten of eerst je diploma halen voordat je ok bent. Het kan ook zijn dat opvoeders teveel met zichzelf bezig zijn. Het maakt eigenlijk niet uit wat de aanleiding is, het gaat er altijd om dat je niet gezien wordt. Je gaat je steeds meer aanpassen om goed genoeg te zijn en gezien te worden. Wanneer je de goedkeuring van je ouders verliest staat dat in de natuur gelijk aan verlatting wat een zekere dood betekent. Kinderen zullen er daarom doorgaans alles aan doen om die goedkeuring te krijgen, ook al betekent het dat ze daarvoor zichzelf tekort moeten doen. In sommige gevallen gaan ze in verzet met een jarenlange strijd tot gevolg. Zo kun je een volwassen leven lang in een kinderlijke overlevingsstrategie verkeren. Je bent dan nog steeds bang om niet goed genoeg te zijn en wil je ouders en de wereld van het tegendeel bewijzen.’*

*‘Met dat perfectionisme ben ik toch anders mooi in staat om die highbrow artikelen af te leveren!’*



*‘Ga je mij nu ook al proberen te overtuigen dat je goed genoeg bent? Dat weet ik toch al lang Beatrice! Trouwens, de lof die je kreeg voor je highbrow artikelen heeft je angst om niet goed genoeg te zijn nooit kunnen wegnemen. Een perfectionist is nooit tevreden. Zelfs als de hele wereld roept dat hij briljant is zal hij altijd weer iets vinden waarom het nog beter had gekund. Perfectionisme houdt op te bestaan, als je niet meer twijfelt of je wel goed genoeg bent. Je overlevingsstrategie om de wereld te bewijzen dat je toch goed genoeg bent is zo vanzelfsprekend voor je geworden dat je geen idee meer hebt dat het je in de weg zit en de oorzaak vormt voor je depressie, eczeem en angstaanvallen. Zal ik je eens een geheimpje verklappen?’*

‘Nou?’

*‘Wanneer je bang bent dat je niet goed genoeg bent, dan ben je goed genoeg!’*

Er verscheen een glimlach op Beatrice’ gezicht.

*‘Zowel Jack als jij verkeerde in de overlevingsstrategie om jezelf en de wereld te bewijzen dat je goed genoeg was, zonder het in de gaten te hebben. Het spel werd gespeeld maar niet doorzien. Jij gebruikte hem om van jezelf te kunnen houden en hij op zijn beurt gebruikte jou om van zichzelf te kunnen houden. We hebben het hier vooral even over jouw aandeel want zijn aandeel dat waren jouw zaken niet.’*

‘Mijn zaken niet? Het zijn toch echt mijn zaken wanneer ik mijn leven met iemand deel?!’

*‘Je wilde hem veranderen zodat jij niet gekwetst zou worden; je wilde dat hij naar jouw pijpen danste zodat jij je veilig voelde. Het ging alleen om jou. Het is onmogelijk om iets te delen met ‘iemand anders’ omdat jij die ‘iemand anders’ bent. Voor jou bestaat er geen ‘iemand anders’, er bestaat slechts jouw idee van ‘iemand anders’. Zoals jij in jouw bewustzijn leefde, zo leefde Jack in het zijne. Ieder mens leeft in zijn of haar eigen film. Ieder mens is volstrekt alleen en daarin volstrekt al één.’*

*‘Als wat je zegt waar is, dan zou dat betekenen dat er dus eigenlijk helemaal geen relaties mogelijk zijn.’*

*‘Relaties bestaan niet; er is nog nooit iemand geweest die een relatie heeft gehad. Een relatie is een idee, een onzichtbaar hersenspindel van een persoon die denkt dat hij afgescheiden is van alles. Het is een denkbeeldig verbond dat mensen sluiten om het gevoel van veiligheid, waarvan ze denken dat de ander het hen geeft, veilig te stellen.’*

*‘Maar het is toch mooi om altijd bij elkaar te blijven en altijd trouw aan de ander te zijn?’*

*‘Liefde is prachtig! Mensen kunnen een heel leven lang liefdevol getuige zijn van zichzelf in elkaar. In dat geval is het volstrekt irrelevant geworden of ze een relatie hebben of niet omdat liefde het uit angst geboren verbond totaal overbodig maakt. Het maakt dan niet langer meer uit wat de ander wel of niet doet, liefde zal er zijn. Je bent liefdevol getuige van een ander mens die je kent als jezelf. Stel je eens voor: hoe toevallig kan het zijn dat twee mensen op deze aarde, op hetzelfde moment in de geschiedenis, getuige zijn van elkaar? Hoe wonderbaarlijk is dat? Door de eeuwen gingen talloze mensen hen voor, en na hen zullen*

*tallose mensen volgen. Maar nu is het hun tijd; nu zijn zij getuige van elkaar. Je bent getuige dat hij verdrietig is of vrolijk, het kan hem meezitten of tegenzitten, hij kan griep hebben of gezond zijn, hij kan blij zijn of nukkig en hij kan verliefd worden of met een ander vrijen, de relatie kan aan zijn, de relatie kan uit zijn, het maakt allemaal niks meer uit. Het zijn allemaal feiten en je kunt daar een oordeel over hebben. Je kunt er ook liefdevol getuige van zijn zonder het op jezelf te betrekken; zonder het persoonlijk te maken. Liefde behoeft geen verbond om elkaars angsten op te lossen: liefde lost angst op. In plaats van trouw aan de ander zou je daarom beter trouw aan jezelf kunnen beloven.'*

*'Trouw aan mezelf?'*

*'Trouw aan wat je bent; trouw aan jou als feit. Hoe kun je van iemand houden als je niet eerst van jezelf als feit houdt? Hoe kun je van iemand houden, als je niet eerst bij jezelf te rade bent gegaan om tot de conclusie te komen dat je helemaal ok bent? Heb je dat wel eens gedaan? Diep van binnen naar jezelf kijken en gewoon even tot de conclusie komen dat er niks aan je mankeert? Er vaak wordt heel ingewikkeld over gedaan maar het is zo simpel. Ga even bij jezelf te rade en vraag jezelf af: ben ik een goed mens? Kom even, voor eens en altijd, tot de conclusie dat je niet aan jezelf en je intenties hoeft te twijfelen.*

*Je blijft te weinig bij jezelf; je vertrouwt te weinig op wat de eerlijke, integere Beatrice ervan vindt. In plaats daarvan laat je je in de luren leggen door wat jij denkt dat anderen ervan vinden. Je zult nooit weten wat anderen ervan vinden en dat is ook niet relevant voor jou. Voor jou is alleen relevant wat jij ervan vindt want dat bepaalt je stemming.*

*Wanneer jij denkt dat iemand anders iets van jou vindt, zijn dat slechts jouw gedachten die jouw voorstelling van zaken bepalen.'*

*'Toen ik mijn werk bij Top Notch kwijtraakte werd er anders veel geroddeld.'*

*'Nou en? Iedere roddel zegt alleen maar wat over degene die hem uit. Kinderen snappen dat: wat je zegt ben je zelf! Wanneer je iets niet kunt aanvaarden in iemand anders, dan word je geconfronteerd met iets dat je niet kunt aanvaarden in jezelf. Je kunt het alleen in jezelf oplossen en als dat lukt, lost het ook in de ander op. Op dat moment heb je niets meer van een ander nodig en ben je in staat tot geven; tot liefde. In alle andere gevallen ben je behoeftig en dus afhankelijk van hoe de ander zich gedraagt. Deze wederzijdse afhankelijkheid wordt vervolgens aangezien voor liefde. Je gaat dan zwijmelen bij teksten als 'Ik heb je nodig.' en 'Zonder jou kan ik niet leven.' en je gelooft dat jaloezie iets met liefde te maken heeft. Hoe 'vaster' of 'serieuzer' je de relatie wil hebben, hoe groter het tekort dat moet worden opgelost. Daarom zijn dat soort verbintenissen altijd een beproeving. Ze presenteren zich als een uiting van liefde maar in werkelijkheid krioelt het van de angsten. De liefdesrelatie is een perfecte manier om er achter te komen dat 'al het andere' een spiegel is, waarin jij jezelf voortdurend tegenkomt. Dat er helemaal geen 'relatie tot iets' mogelijk is, omdat je overal steeds alleen jezelf ziet.'*

*'Dus die pijn die ik voel bij afwijzing, heeft er eigenlijk mee te maken met dat ik mezelf afwijs?'*

*'Schot in de roos! Je kunt je alleen afgewezen voelen als je jezelf afwijst. Wanneer je jezelf volledig accepteert kan*

*niemand je ooit afwijzen. Mensen kunnen boos worden, je voor gek zetten, je verlaten, maar je weet dan dat het niks met jou te maken heeft, want ook zij zien alleen zichzelf. Ze reageren niet op jou maar op de voorstelling die ze van jou hebben gecreëerd; ze reageren op zichzelf.*

*Wanneer je dit hebt ontdekt kun je liefde geven simpelweg omdat jij ervoor kiest, onafhankelijk van wat je ontvangt. Ik kan het je zeer aanbevelen; het geeft een enorme rust.*

‘Dus er bestaan relaties die wel werken?’

*‘Er bestaan geen relaties. Je bent je bewust van je natuurlijke, liefdevolle staat of niet. Zodra liefde bewust wordt ervaren is het concept relatie volkomen irrelevant geworden. Het gaat er dan niet meer om of je wel of niet van iemand houdt, omdat je uit een voortdurend houden van bestaat. Er bestaat dan simpelweg geen ‘niet houden van’ meer. Niet of wel houden van is slechts een idee van de persoon die je denkt ze zijn, de rest bestaat uit eeuwig houden van. Dat is de reden waarom het ‘aan- en uitmaken’ van relaties nooit gelijk loopt met de liefde die gevoeld wordt. Je maakte het uit met Jack terwijl je in je hart nog steeds bij hem wilde zijn, dat is toch gek? Je wilde het feit in het keurslijf van een denkbeeld stoppen. Dat ging tegen je natuurlijke staat van liefde in en toch deed je het. Daarom deed het zo’n pijn. Een denkbeeld zal nooit in staat zijn om het feit te beteugelen omdat het er niet mee in overeenstemming is. Het is waar we het de hele tijd over hebben: je saboteert het natuurlijke harmonieuze proces doordat je steeds naar je angstige gedachten luistert. Je maakt voorstellingen van spinnen in je hoofd en mist daardoor de liefde in de ervaring.’*

‘Maar als ik nu gewoon graag een vaste relatie wil?’

*‘Zolang je niet ziet dat je bent wat je zoekt, zul je zoeken wat je bent. Het is onmogelijk om liefde te krijgen omdat je niet kunt krijgen wat je al bent. Hoe harder je liefde zoekt, hoe minder je er bewust van bent dat zij er al is.*

*Wanneer je zoeken in vinden wil veranderen, kun je beginnen om liefde te geven in plaats van te willen. Zodra je liefde geeft zul je er direct contact mee krijgen en er eeuwig uit kunnen putten. Zolang je liefde wil, zul je het ontberen, zodra je liefde geeft, zul je het ervaren. Zolang jij een relatie wil heb je iets nodig en zolang je iets nodig hebt ben je in een behoeftige positie. Dan verkeer je in de illusie dat je niet compleet bent; dat je al niet de liefde bent die je zoekt.*

*Wil je liefde ervaren? Begin dan met liefde geven. Voel je compleet! Geef jezelf helemaal! Ga je overal laten zien, op verjaardagen, op facebook, op straat, bezoek musea, ga workshoppen, feestvieren, volg je intuïtie, volg je geluk en je zult liefde ervaren. Je zult jezelf ervaren.’*

## **Ondertussen**

Vincent was me er een. Hij woonde met zijn hond Sjaak op de ruime eerste verdieping van een statig herenhuis aan de gracht. Met het geld dat hij voor zijn wijnboerderij in Frankrijk had gekregen had hij het makkelijk kunnen betalen. Vincent was als boerenzoon altijd een man van het land geweest. Dat hij vermogend was geworden was min of meer vanzelf gegaan, want comfort en luxe hadden hem nooit veel kunnen boeien. Vincent of 'Vince' zat liever bij de houtkachel dan in een Jacuzzi. De reden dat hij na veertig jaar het Franse Platteland verruilde voor de stad, was dat hij al veertig jaar op het Franse platteland woonde. Vince was inmiddels begin vijftig maar in plaats van zich langzaam terug te trekken tussen de weilanden had hij besloten dat hij weer onder de mensen wilde zijn. Hij had wat klusjes geregeld voor een plaatselijke wijnhandel om wat om handen te hebben. Hierdoor had hij een bestelbusje tot zijn beschikking waarmee hij twee dagen in de week door het land reed om wijnleveranciers te bezoeken. De rest van de tijd besteedde Vince aan lange wandelingen door de stad en het bezoeken van terrasjes, restaurants, klassieke concerten en musea. Zijn border Collie Sjaak had hij niet in Frankrijk kunnen achterlaten. Het dier volgde hem iedere dag trouw en als hij alleen thuis was, lag hij op de sofa. Al met al hadden Vince en Sjaak een fijn leven samen en het enige wat er nog aan leek te ontbreken was een leuke vriendin. Vince had de aanbidders in zijn leven veelal weten te pareren maar nu leek het hem wel gezellig om er een tegen het lijf te lopen. Hij zou haar meenemen naar klassieke concerten en hij zou haar zijn lekkerste wijnen laten proeven. Datingsites waren niet aan hem besteed en wijs als hij was liet hij het liever aan het toeval over. Hij zag er nog goed uit voor zijn leeftijd en genoot van het leven en het moest wel heel gek lopen wilde hij tijdens zijn tochten door



de stad niet een keer een dame tegen het lijf lopen die er net zo over dacht.

Vince liet zijn ogen over de culturele agenda in de krant glijden. Die avond zou hij naar een concert van Haydn gaan maar hij verheugde zich vooral op de dagen erna.

De temperaturen waren die week flink gedaald en ze hadden sneeuw voorspeld. Aangezien hij het natuurverschijnsel in Zuid Frankrijk had moeten missen, verkneukelde hij zich bij de gedachte om door de stad te wandelen terwijl de sneeuw alles met een witte laag zou bedekken. Hij zou zich op zijn paasbest kleden en zelfs Sjaak zou een jasje krijgen tegen de kou.

**Dit**

Die ochtend werd Beatrice opnieuw wakker met de vreemde gewaarwording dat ze zich even niet kon herinneren wie ze was. Het was een sensatie van lichtheid en energie die weer verdween toen ze zich herinnerde dat ze Beatrice heette en op zoek moest naar woonruimte. Ze nam snel een douche, dronk een kop zwarte koffie en verliet haar huis om bij de bank zeshonderd euro aan cash te halen.

Terwijl de twaalf briefjes van vijftig voor haar neus werden geteld, bedacht ze zich dat ze nog nooit zoveel geld op zak had gehad. Ze stopte haar portemonnee daarom extra goed weg en ging op zoek naar de tramhalte.

De tram rook naar natte kleren. Er waren geen zitplaatsen meer en Beatrice wurmde zich tussen de mensen door naar een sta-plek. Toen de tram even later een bocht nam botste iemand van achteren tegen haar aan. Ze draaide zich gepikeerd om en zag een man met een petje. Hij deed een schamele poging om zich te verontschuldigen maar Beatrice negeerde het. Snel overdacht ze de mogelijkheid om naar het platteland verhuizen; ver weg van alle drukte.

De villa was gelegen in een prachtige oude laan en zag er in werkelijkheid nog mooier uit dan op de foto. Het had statige grote ramen en hoge plafonds. Aan de klimop te zien, die de kozijnen op de begane grond had bereikt, was er al een tijdje geen onderhoud meer gepleegd.

Beatrice werd hartelijk ontvangen door een medewerker van het vastgoedbedrijf. Het was een jonge vent in pak die haar netjes rondleidde en de voorwaarden nog eens uitlegde.

De kans dat het pand snel zou worden verkocht was klein vertelde hij, want ze beheerden nog een aantal van dezelfde huizen in de buurt die al langer dan zes jaar te koop stonden in afwachting van een aantrekkende markt. Daarbij bracht

het huis naast de koopprijs nogal wat achterstallig onderhoud met zich mee zodat het nog wel even zou duren voordat er een koper werd gevonden.

De entree was ruim met een grote houten trap naar boven. De kamers op de begane grond waren niet voor bewoning beschikbaar. Het appartement op de eerste verdieping beviel haar meteen. Er was een klein halletje, een keuken en een doucheruimte met wc. De vrij kleine slaapkamer aan de achterkant van het gebouw werd ruimschoots gecompenseerd door de riante woonkamer met de hoge, bewerkte plafonds. Wat het totale oppervlak betreft zou ze er misschien iets op achteruit gaan maar daar tegenover stond de sfeervolle woonkamer met de grote ramen die uitkeken op het park. Ook de belachelijk lage huur was een serieus voordeel. In feite was de plek beter dan die ze had en ze moest opnieuw denken aan wat de stem haar had gezegd over dat veranderingen altijd op weg waren naar iets beters. Beatrice ging akkoord met de voorwaarden en liep mee naar beneden om de overeenkomst te tekenen. Nadat alle formulieren van handtekeningen en parafen waren voorzien, wilde ze de portemonnee uit haar broekzak halen toen haar hand mis greep.

Het bloed trok uit haar gezicht weg.

Haar portemonnee!

Haar portemonnee was verdwenen!

Ze voelde het zweet in haar oksels prikken.

Haar mond werd kurkdroog en koortsachtig begon ze haar reis te overdenken. De tram! Die vent die haar had aangestoten had haar portemonnee gerold!

Beatrice ging zitten om even bij te komen.

'Mijn portemonnee is gestolen!' jammerde ze tegen de medewerker.

Op dat moment herinnerde ze zich ineens dat ze de portemonnee op een andere plek had weggestopt. Juist

vanwege mogelijke zakkenrollers had ze hem in de binnenzak van haar jas gestoken wat ze anders nooit deed. Haar vingers vonden de volle portemonnee in haar binnenzak en ze slaakte een zucht van opluchting. Als herboren overhandigde ze de zeshonderd euro aan de medewerker die de briefjes meteen begon te tellen.

*'Je overtuiging Beatrice, je overtuiging!'*

Beatrice veerde op. De stem had voor het eerst geklonken in het bijzijn van iemand anders. De medewerker leek echter niets gehoord te hebben en ging rustig verder met het in orde maken van de papierwinkel. Welke overtuiging? Dacht ze.

*'Zie je hoe je overtuigingen je fysieke toestand bepalen? Eerst verkeerde je in de stellige overtuiging dat je portemonnee was verdwenen en dat veroorzaakte een dermate schrikreactie dat je zelfs even lichamelijk onwel dreigde te worden. Vervolgens bleek je portemonnee gewoon in je binnenzak te zitten met als gevolg een enorm gevoel van bevrijding. Je ging van helemaal stuk naar helemaal up in nog geen tien seconden: enkel en alleen door je overtuiging: een idee: een onzichtbaar hersenspinsel! Begrijp je nu wat een enorme invloed je overtuigingen kunnen hebben op je gevoel?'*

De medewerker had alle stukken in zijn tas gedaan en overhandigde haar de sleutel.

‘Nou mevrouw, gefeliciteerd met de nieuwe woning!’

Om rustig aan het idee van de overeenkomst te wennen besloot Beatrice naar huis te lopen. Ze slenterde door de lanen van de stad en keek naar de wolken. Ze bedacht zich dat het idee van een verhuizing in nog geen twee dagen tijd

van een loden last in een heugelijke gebeurtenis was veranderd. Wat de stem had beweerd was onder haar ogen tot waarheid geworden: de loop der gebeurtenissen had haar daadwerkelijk naar een betere situatie bewogen.

*'Denk niet dat het ooit anders is geweest Beatrice, je bent je er alleen voor het eerst bewust van geworden. Het zal nog wel vaker gebeuren dat je kansen mist omdat je ze niet ziet maar dat is niet erg. Er zullen iedere keer weer nieuwe kansen op je pad komen want dat is de aard van de loop der gebeurtenissen. Wantrouw het en het zal tegen je werken, vertrouw het en het zal voor je werken.'*

'Dus dan moet ik dus gewoon goed blijven opletten!'

*'Dat is wat ze bewustzijn noemen.'*

'Dat klinkt mij te zweverig.'

*'Laten we het liever 'bewust zijn' noemen, want dat is wat het is. Het is helemaal niet zweverig want het is gewoon letterlijk wat het zegt. Bewust zijn is gewoon 'bewust zijn': het in bewuste staat zijn van zijn. Je bewust zijn van alles wat je ervaart; dat wat jou onder alle omstandigheden gunstig gezind is, ware het niet dat je het niet vertrouwt. Alleen door je bewuste zijn te vertrouwen ben je in staat om de kansen te zien die op je pad komen.'*

'Maar als ik nou bijvoorbeeld een been breek? Ik kan me niet voorstellen dat dat een positieve verandering is.'

*'Je gebroken been is dan een feit en zoals we al hebben gezien, heeft het geen zin om een feit als een probleem te bestempelen omdat het ontegenzeggelijk is. Ook een*

*gebroken been zal weer tot kansen en mogelijkheden leiden. De loop der gebeurtenissen is voortdurend bezig om alles te vervullen ook al moet daar af en toe een been voor gebroken worden.'*

'Dus om alles te vervullen moeten ziekte en ellende ook maar gewoon plaatsvinden?'

*'De klassieke vraag: Als God bestaat, waarom is er dan lijden? Om daar een goed antwoord op te kunnen geven is het handig als we die loop der gebeurtenissen eerst eens even omschrijven als levensenergie. Dat praat wat makkelijker en het woord dekt de lading beter.'*

Beatrice, fronste.

'Levensenergie? Je begint steeds vager te worden...'

*'Wat bedoel je toch steeds met 'vaag' Beatrice? De dingen die je niet kent of de dingen die je niet wilt kennen? Er is helemaal niets vaag aan levensenergie. Er bestaat niets dat concreter is omdat alles eruit bestaat. Er is niets wat je ervaart wat geen levensenergie is. En om het feest helemaal compleet te maken: je kunt het niet begrijpen.'*

'Waarom probeer je het dan uit te leggen?'

*'Omdat taal een manier is om je erop te wijzen? Je kunt je bewust zijn van levensenergie maar je kunt het niet begrijpen. Je kunt het alleen ervaren.'*

'Wat vindt de wetenschap van levensenergie?'

*'De wetenschap kent het begrip levensenergie niet maar zij is wel al eeuwen bezig haar te onderzoeken. De oude*

*grieken filosofeerden al dat alle materie uit atomen bestaat en in de 19e eeuw werd dit nog wetenschappelijk bewezen ook! Volgens de wetenschap kunnen deze atomen weer worden opgedeeld in nog kleinere deeltjes en uiteindelijk gaat men ervan uit dat de kleinste deeltjes elementaire deeltjes zijn. Deze deeltjes zijn zo onmogelijk klein dat wetenschappers niet eens zeker zijn of ze überhaupt wel ruimte innemen! Zodra de meetmethoden verbeteren, zullen ze ontdekken dat ook deze deeltjes weer zijn opgebouwd uit nog kleinere deeltjes, die vervolgens weer zijn opgebouwd uit deeltjes, die op hun beurt weer zijn opgedeeld uit deeltjes etc. Jongens hou maar op: er bestaat geen materie, er bestaat alleen maar energie: levensenergie.*

*‘Dus levensenergie is onzichtbaar?’*

*‘Alle zichtbare verschijningsvormen zijn manifestaties van levensenergie. Wanneer je versnelde filmopnamen ziet van planten die groeien of bloemen die uit de knop komen dan zie je levensenergie in beweging. Wanneer een wondje langzaam heelt totdat je er niets meer van kunt zien dan zie je levensenergie in beweging. De cellen van je lichaam zijn voortdurend bezig om zichzelf te vernieuwen. Er worden in jouw lichaam dagelijks vijftig miljard cellen afgebroken en weer aangemaakt. Dat betekent vijfhonderduizend cellen per seconde. Elke twee weken zijn alle moleculen en atomen in ons lichaam vervangen. Allemaal dankzij levensenergie.’*

*‘En ik maar denken dat ik controle heb...’*

*‘Alles wat je ervaart is een uitingsvorm van levensenergie. Het verkeer, de mensen in de steden, de vliegtuigen aan de hemel, het zachte deinen van je lichaam als gevolg van je*



*ademhaling en ook je ademhaling zelf, het is allemaal een manifestatie van levensenergie.*

*Net zoals levensenergie wil dat de bloem optimaal tot wasdom komt wil zij niets anders dan dat de mens optimaal gelukkig is. Er is geen enkel deel van levensenergie dat er baat bij heeft dat een koe verlegen is of depressief. Deze vormen van onbehagen zijn strikt voorbehouden aan de mens die liever naar zijn hersenspinsels blijft luisteren dan te vertrouwen.'*

*'Waarom doet die levensenergie daar dan niks aan?'*

*'In tegendeel: levensenergie blijft altijd bezig om alles te vervullen. Daar waar er iets niet in balans is zal zij altijd proberen harmonie te vinden. Alles in de natuur beweegt met die eigenschap mee behalve de mens omdat die zijn eigen problemen en oplossingen bedenkt.'*

*'De mens weet het beter dan de natuur.'*

*'Als je wil weten waar je niet in overeenstemming bent met levensenergie dan hoef je alleen maar op te letten waar zaken wringen of pijn doen. Overal waar je gedachten ongemakkelijk of pijnlijk voelen zijn ze niet in overeenstemming met levensenergie. Het is gewoon een seintje van de natuur dat het niet klopt.'*

*'Dus wanneer een gedachte pijn doet dan klopt er iets niet?'*

*Gedachten doen alleen pijn als ze niet waar zijn. Of dacht je dat levensenergie je kan vervullen wanneer jij in geestelijke pijn verkeert? De enige reden waarom het nodig is dat jij in geestelijke pijn verkeert is om je erop te wijzen dat het helemaal niet nodig is om in geestelijke pijn te verkeren.'*

*Maar in plaats van je hersenspinsels los te laten omdat ze pijn doen, haal je ze steeds opnieuw tevoorschijn. Steeds opnieuw denk je weer aan negatieve zaken die je een slecht gevoel geven en ondertussen vraag je je af waarom je zo neerslachtig bent. Het is alsof je een gloeiend kooltje vasthoudt en weigert om het los te laten.'*

'Is het zo makkelijk?'

*'Zo makkelijk is het. Het is alleen moeilijk als je het niet wil geloven. Overal waar iets pijn doet krijg je een seintje van de natuur dat je het bij het verkeerde eind hebt; dat iets gevaarlijk of slecht voor je is; dat er iets anders voor je is: iets beters. Vergelijk het met een kind dat zijn vinger in de vlam van een kaars steekt. Door de pijn weet hij dat hij dat voortaan niet meer moet doen. Boem is ho. Zelfs kiespijn is een seintje van de natuur dat er iets moet veranderen opdat je je beter voelt. Jij blijft echter in je denkbeelden geloven en steekt je vinger keer op keer in de vlam. Je behoort tot het unieke soort dat nog liever duizend keer met het hoofd tegen dezelfde deur loopt dan eens voorzichtig te overwegen of het überhaupt wel een deur betreft en geen muur.'*

'Maar waarom hou ik me aan gedachten vast waar ik ongelukkig van word? Dan kan ik me toch veel beter aan gedachten vasthouden waar ik blij van word? Waarom laat ik dat gloeiende kooltje niet gewoon los?'

*'Je houdt je eraan vast omdat je denkt dat bepaalde gedachten bij jou horen; je identificeert je ermee. Je accepteert ze onbewust als behorend bij jou. Jij denkt dat de persoon Beatrice oud en dik is en dat ze geen kans maakt op een baan. Je gelooft het echt. Je hebt niet in de gaten dat het maar gedachten zijn; hersenspinsels die komen en gaan.'*

*Door ze steeds op jezelf te plakken zitten ze je geluk en vervulling in de weg. Het doet net zo lang pijn totdat je het kooltje wel moet loslaten omdat de pijn onhoudbaar wordt of omdat je inziet dat geen van je gedachten op waarheid berust. Door de pijn zegt levensenergie steeds: Joehoe! Beatrice! Dit is het niet! Dit is het niet!’*

‘Dus als ik me er bewust van wordt, houdt de ellende op?’

*‘Dat lijkt me wel ja. Waarom zou je jezelf dan nog langer met gedachten kwellen? Je gelooft ze niet meer, je hecht er geen betekenis meer aan en laat ze gewoon los.’*

‘In dat geval kies ik alleen nog maar gedachten die me blij maken.’

*‘Wanneer je daarmee begint kun je steeds meer in overeenstemming met levensenergie komen totdat je gedachten er uiteindelijk helemaal in oplossen. Je zult dan inzien dat geen van je gedachten waar zijn en dat het dus niet nodig is om er een te geloven. Het is sowieso nutteloos om in een gedachte te geloven want ze veranderen voortdurend. Wat dat betreft kun je je beter op levensenergie richten want die verandert nooit.’*

‘Maar alles verandert toch voortdurend?’

*‘De zichtbare vorm verandert maar de energie waarin ze beleefd worden, is onveranderlijk.’*

‘Ik merk dat ik toch een beetje huiverig ben voor de term levensenergie; het klinkt me allemaal een beetje te spiritueel, te religieus.’

*'Dat kan wel kloppen, want religieuze en spirituele verhalen gaan allemaal over levensenergie. De een noemt het Gods liefde en de ander noemt het bewustzijn of oerenergie. Uiteindelijk zijn alle religies ontstaan met de bedoeling het individu bewust te maken van deze energie en van zichzelf te verlossen.'*

*'En waarom is het al die religies dan nog nooit gelukt om de mensheid van zichzelf te verlossen?'*

*'Omdat de meeste mensen niet echt geïnteresseerd zijn in verlossing. Ze hebben geen idee wat het begrip inhoudt en laten zich liever verleiden door de korte pretjes in de zichtbare wereld. Daarnaast is de kennis die erover bestaat door veel religieuze instituten naar eigen gewin geïnterpreteerd waardoor zij corrupt is geworden of zelfs juist precies de verkeerde kant op wijst. De verlossing waar ze het allemaal over hebben heeft helemaal niets met religie of spiritualiteit te maken. Het heeft niets met God, Jezus, Mohammed, Boeddha of Brahma te maken. Het heeft niets met meditatie, yoga, mindfulness, healing of bewustzijn te maken. Het heeft alleen maar met jou te maken.'*

*'Met mij?'*

*'Met de manier waarop jij de werkelijkheid beleeft. Religies die naar God wijzen ipv naar jou, zijn juist de oorzaak van verdeeldheid, conflict, geestelijk lijden en andere dwalingen.'*

*'En ik maar denken dat God altijd goed was.'*

*'Er heeft nog nooit een God bestaan die iemand ook maar iets heeft verboden. Er heeft nog nooit een God bestaan die*

*zei dat de waarheid over grondbezit of heilige plaatsen ging. Er heeft nog nooit een God bestaan die mensen verdeelde in gelovigen en ongelovigen. Er heeft zelfs nog nooit een God bestaan. Het begrip 'God' bestaat alleen als menselijk denkbeeld. Het is waarschijnlijk ooit bedacht als metafoor om het volk te onderwijzen. Waar levensenergie echter over gaat is dat er juist geen persoon bestaat, niet in jou en niet als God. Door van iets, wat iedereen in het hier en nu beleeft een persoon te maken die je moet aanbidden heeft religie de verlossing buiten het individu gesitueerd. Iedere keer wanneer je het woord 'God' gebruikt, plaats je de verlossing buiten jezelf want God is immers altijd iets of iemand anders dan jijzelf. Iedere keer wanneer iemand het begrip God wordt aangeleerd wordt er een verdwaalde de verkeerde kant op gestuurd. God voorgesteld als een persoon maakt iedere religie als middel tot verlossing impotent.'*

'Haha, je weet het mooi te brengen.'

*'Strikt genomen is ook het woord levensenergie misleidend. Ook dat is maar een idee; een onzichtbaar hersenspindel dat je laat nadenken en je daarmee afleidt van wat het werkelijk is. Ideeën of woorden kunnen ernaar verwijzen maar ze kunnen het nooit benoemen. Levensenergie is alles wat er is voordat het wordt benoemt, alles wat er is wanneer het wordt benoemt en alles wat er is nadat het is benoemt.'*

'Dat klinkt behoorlijk mysterieus.'

*'Veel spirituele stromingen maken het inderdaad tot een groot mysterie. Je kunt het niet ervaren, je kunt het wel ervaren, je moet mediteren, vasten, geloven, bidden, drugs gebruiken, je verlangens opgeven; de lijst met voorwaarden*

*om levensenergie te ervaren is oneindig. Ze maken daarmee iets wat ontegenzeggelijk is, tot iets wat nog bereikt moet worden. Het is gewoon wat je nu ervaart, niks meer en niks minder. Zo moeilijk is dat toch niet? Hoe meer voorwaarden je schept om het te ervaren, hoe verder je van de beleving ervan verwijderd bent.'*

'Hoe meer je iets zoekt, hoe meer je het kwijt bent?'

*'Precies zoals jij geen liefde zult ervaren als je liefde zoekt. Wat dat betreft zou je levensenergie ook liefde kunnen noemen want dat is wat het is.'*

'Waarom noem je het dan geen liefde?'

*'Omdat de term liefde omgeven is door sentiment terwijl het gewoon een feit betreft. 'Levensenergie' is neutraler en klinkt wat wetenschappelijker waardoor je de term waarschijnlijk eerder zult accepteren.'*

'Ok, wat moet ik ervoor doen om die levensenergie te ervaren?'

*'Nu ga je er weer vanuit dat je het kunt bereiken. Hadden we niet gezien dat het onmogelijk is om liefde te zoeken omdat je het al bent? Iedere eerste stap om levensenergie te ervaren is de eerste stap ervandaan. Stel je voor dat je in het water zwemt maar dat je eerst aan allerlei voorwaarden moet voldoen om water te ervaren. Dat is natuurlijk onzin want je zwemt er al middenin! Doordat iedereen je steeds wijsmaakt dat je er van alles voor moet doen om het te kunnen ervaren, ga je ook echt geloven dat je het niet al ervaart. En dat terwijl er niets anders bestaat! Levensenergie is de olifant in de kamer; het is zo*

*daadwerkelijk aanwezig dat het niet meer wordt opgemerkt; het is zo vanzelfsprekend geworden dat niemand zich er meer bewust van is. Het is dus een peulenschilletje om het te ervaren dus laten we dat meteen maar even doen.'*

Beatrice hield halt op de stoep. Om haar heen liepen mensen met boodschappen. Een eindje verderop hadden ze de weg opengebroken.

'Wat? Hier?'

*'Hier. Het is een misvatting om te denken dat je alleen zou kunnen mediteren wanneer je in stilte op een matje zit. Het kan ook in de auto voor het stoplicht of in de supermarkt. De onveranderlijke rust ligt altijd en overal onderdoor, ook onder de herrie van de stad.'*

'Wat moet ik doen dan?'

*'Zet je ogen even in de staar-stand.'*

'In de staar-stand?'

*'Je weet toch wel wat staren is? Wanneer je staart ga je overal in op. Alle losse zaken en geluiden worden dan vanzelf tot één ding. Staar even in het niets en word je dan bewust van alles tegelijk.'*

'Van alles tegelijk?'

*'Je staat hier op straat. Zet je ogen in de staarstand en ga helemaal op in het totaal. Maak alles wat je denkt, voelt, ruikt, proeft, hoort en ziet; alles wat er binnenkomt tot één ervaring.'*

'En nu?'

*'Ervaar je alles tegelijk?'*

'Yup!'

*'Alles wat je nu ervaart is levensenergie, alles wat je nu ervaart is liefde.'*

'Is dat alles?'

*'Je gelooft niet dat het dat is, omdat het te simpel voor je is. Het is zo vanzelfsprekend dat je er niet aan wil. Je hebt je er helemaal op ingesteld dat het ingewikkeld moet zijn en daarom zie je het niet. Het heeft daardoor je aandacht niet waardoor je de vervulling die erin schuilt mist. Ondertussen is het voortdurend, allomtegenwoordig aanwezig en is onpeilbaar diep.'*

'Het?'

*'Het' is gewoon: 'dit', iedere keer weer: 'dit'. 'Dit' is waar iedereen zo naar op zoek is, niets meer en niets minder. Telkens wanneer je van je totaalervaring bewust bent, ervaar je 'dit' en 'dit' is alles wat er is: levensenergie; liefde. 'Dit' is het eeuwige antwoord op al je vragen. Alleen je verstand maakt er iets saais of iets engs van. Het maakte er een mysterie van omdat het niet in staat is om het te begrijpen maar er bestaat geen mysterie: alles is zijn eigen perfecte antwoord in de manier waarop het zich aan je voordoet. Het mysterie is een idee van het verstand dat alles wil benoemen en verklaren omdat het overal bang voor is.'*



‘Niet alles is een mysterie. Een stoel is voor mij toch echt geen mysterie.’

*‘O nee? Probeer jij een stoel maar eens uit te leggen aan een ruimtewezen op een planeet hier miljoenen lichtjaren vandaan. Stoel is een woord; een naam om een voorwerp te definiëren dat voor je verstand altijd een mysterie zal blijven. Je kunt er biologen, fysiologen, filosofen en kunstenaars op loslaten. Je kan de stoel ontwerpen en hem 'stoel' noemen, maar voor je denken zal het verschijnsel altijd een mysterie blijven. De stoel is ondertussen zijn eigen antwoord op het mysterie want niets verklaart de stoel beter dan de verschijningsvorm. Hoe meer woorden je eraan spendeert hoe meer onrecht je doet aan het feit. Ben je klaar voor de volgende stap?’*

'Kom maar door!'

*'Focus je opnieuw op het ervaren van het totaal, maar dit keer probeer je te lokaliseren, waar de energie in die ervaring ontspruit. Probeer te voelen waar de energie in jouw beleving het sterkst is.'*

Beatrice ging in de staar-stand, concentreerde zich een tijdje op alles tegelijk en ging op zoek naar een gevoel van energie. Het was een vreemde zoektocht want eigenlijk voelde alles energiek. Na een tijdje bemerkte ze een vreemde sensatie die zich in en rond haar botten bleek te bewegen, een voorzichtige tinteling in haar benen en armen, in haar handen en vingertoppen.

*'Dat is het! In je lichaam kun je overal een soort gonzende energie ervaren. Het loopt door je armen en handen en benen en voeten. Voel je dat het het sterkst is in je borstkas?'*

*Iedere gedachte die je gelooft heeft direct invloed op dat gonzende gevoel. Het is waar we het al over hebben gehad: geloof je je negatieve gedachten dan voel je je slecht, geloof je je positieve gedachten dan voel je je goed. Laten we daarom de volgende stelregel hanteren die altijd en onder alle omstandigheden werkt:*

*Zeg je 'nee' dan ontvang je nee, zeg je 'ja' dan ontvang je ja.'*

‘Nou, ik heb anders vaak zat ‘nee’ ontvangen terwijl ik ‘ja’ zei hoor.’

*‘Beatrice dat is technisch onmogelijk. Hoe onwenselijk iets wat op je pad komt ook moge zijn, als je er ‘ja’ tegen zegt zul je ‘ja’ ontvangen.’*

‘Maar stel dat ik ‘ja’ zeg tegen een fietstocht in de natuur en ineens een lekke band krijg?’

*‘Je zegt dan ‘nee’ tegen de lekke band en krijgt meteen ‘nee’ terug want de lekke band wordt zo een probleem.’*

‘Maar als je wil fietsen dan is een lekke band toch ook een probleem?’

*‘Alles verandert toch voortdurend? Je wil gewoon niet mee veranderen en daardoor ervaar je een probleem. Er is een idee in je hoofd ontstaan van een fietstocht en alles wat van dat idee afwijkt wordt als onwenselijk ervaren. Wanneer je ‘ja’ zou zeggen tegen de lekke band dan zou je ‘ja’ hebben ontvangen.’*

‘Ik ben bang dat ik het niet begrijp...’

*Door die lekke band moet je naar de fietsenmaker en wie weet loop je daar wel een nieuw lief tegen het lijf, of iemand die een baan voor je weet. Misschien zou je wel een ongeluk hebben gekregen als je geen lekke band zou hebben gehad.'*

'Ja maar dan kun je bij alles wel...'

*'Precies! De manier waarop jij over jezelf en de wereld denkt heeft direct invloed op je stemming en je stemming bepaalt je resultaten. Je overtuigingen vormen een bril waardoor jij de wereld ervaart en je zult dus altijd precies zien wat je gelooft. Wanneer je gelooft dat mensen steeds onvriendelijker worden dan ga je ook steeds meer onvriendelijke mensen zien en zullen dingen tegen je werken. Wanneer je echter gelooft dat de mensen steeds vriendelijker worden dan ga je steeds meer vriendelijke mensen zien en zullen dingen voor je gaan werken. De wereld doet zich precies zo aan je voor als jij denkt dat hij is. Wanneer je 'ja' denkt dan zal je stemming 'ja' worden en daarmee zul je levensenergie met 'ja' beïnvloeden waardoor je resultaten eveneens 'ja' zullen worden. Wat je nu zaait, zul je nu oogsten.'*

Beatrice zweeg een tijdje. Ze dacht na over wat ze allemaal gehoord had en paste het toe op haar eigen leven. Het zou verklaren waarom ze altijd zo slecht in haar vel had gezeten. Ze had altijd de neiging gehad om alles te veroordelen en met cynische commentaren te bombarderen. Ze had voortdurend overal problemen gezien en zich overal zorgen over gemaakt. Haar negatieve overtuigingen hadden gezorgd voor gestreste vibes, verwarde vibes, bange vibes, boze vibes. Geen wonder dat ze zich zo slecht had gevoeld en geen wonder dat er zo weinig positieve dingen op haar pad waren gekomen!

Toch bleef er twijfel. Wanneer de stelregel waar was dan zou dat namelijk betekenen dat mensen alle ellende aan zichzelf danken hadden.

*'Je wil iets of iemand graag de schuld geven maar dat is onmogelijk, want er is simpelweg geen schuldige aan te wijzen.'*

'Oh nee? Wanneer iemand wordt vermoord, dan is de moordenaar voor mij toch echt de schuldige.'

*'Ben je alweer vergeten dat alles met elkaar samenhangt? Waarom is de moordenaar wel schuldig en niet zijn moeder die hem als kind jarenlang geestelijk mishandelde en hem daarmee klaarstoomde voor de daad? Of waarom niet haar vader die haar misbruikte, of de familie waarin die vader werd geboren?'*

'Omdat de schuld niet bij het verleden of de omstandigheden ligt maar bij de keuze van het individu?'

*'Er kan pas sprake van schuld zijn wanneer iemand een misdaad willens en wetens begaat. Maar niemand begaat willens en wetens een misdaad. Iemand die zich van zichzelf bewust is zou de misdaad namelijk nooit begaan. De misdaad is juist voorbehouden aan onwetenden: zij die zich niet van zichzelf bewust zijn. Ben je het wel: dan bega je de misdaad niet. Het feit dat iemand een misdaad begaat toont zijn onschuld. Had hij geweten dan had hij het niet gedaan. Daarom kan er nooit iemand schuldig zijn. Jij wil gewoon graag een schuldige aanwijzen omdat je denkt dat je daarmee het feit kunt veranderen. Hadden we niet geconstateerd dat die zogenaamde individuele keuze een illusie is? Of iemand iets wel of niet doet is niet het gevolg*

*van zijn besluit maar van een universum aan gebeurtenissen dat eraan vooraf is gegaan. Wanneer je denkt dat dat niet zo is, dan is die gedachte nog steeds het gevolg van alles wat eraan vooraf is gegaan.*

*Wie onschuldig is werpe de eerste steen. Je kunt een dief veroordelen maar ik kan je verzekeren dat wanneer jij in zijn schoenen zou staan, jij precies hetzelfde zou doen...'*

'Kom maar op met die steen dan! Ik zou nooit stelen!'

*'In de bewustzijnstoestand waarin jij momenteel verkeert zul je niet stelen maar wanneer je in de bewustzijnstoestand van de dief zou verkeren wel. Stel dat je al dagen hongerig en zonder geld door een vreemde stad zou dwalen, dan zou je bewustzijnstoestand misschien al wat dichterbij dat van een dief komen. Het heeft allemaal te maken met de verschillende toestanden van bewust zijn waarin mensen verkeren. In het geval van een moord heeft een beperkte vorm van bewust zijn lijden veroorzaakt en het is aan de niet beperkte vormen van bewust zijn om ermee te dealen. Shit happens; ziektes, tsunami's en aardbevingen happen. Leven en dood happen. De moord is gebeurd, het leed is geschied, het feit heeft plaatsgevonden en geen oordeel of straf zal daar wat aan kunnen veranderen.'*

'Misschien niet aan het feit maar door het oordeel weet de moordenaar dat hij fout zit en door een gevangenisstraf is de hij niet meer in staat om nog een onschuldig slachtoffer te maken.'

*'Het zal er misschien voor zorgen dat er geen slachtoffers meer vallen maar het feit dat mensen elkaar naar het leven staan zal er niet door verdwijnen. Dat feit ontstaat juist wanneer iemand zich niet bewust is van zichzelf en van de*

*werking van onze stelregel. De moordenaar heeft er geen idee van dat hij zo vaak 'nee' heeft gezegd, dat hij in een neerwaartse spiraal van 'nee' terecht is gekomen en zo vaak 'nee' heeft ontvangen, dat hij zijn enorme 'nee' uiteindelijk op de wereld overbrengt. Voor hem is het leven een hel en is iedereen een vijand met als gevolg dat zijn leven een hel is die vol vijanden zit. De wet dat je nee zult ontvangen als je 'nee' zegt, en ja zult ontvangen als je 'ja' zegt, voorkomt niet dat er ongewenste feiten plaatsvinden. Zij biedt je alleen een keuze om die feiten te interpreteren op een wijze waar je wat aan hebt.'*

*'Waar je wat aan moord hebt?'*

*'Je verzet je nog steeds tegen het feit. Waar het om gaat Beatrice is dat de gegeven stelregel onder alle omstandigheden werkt. Ook tijdens de meest miserabele situaties zul je 'ja' ontvangen wanneer je 'ja' zegt. Wanneer de moordenaar in zijn cel ineens besluit om 'ja' tegen alles te zeggen, zal hij onherroepelijk ja gaan ontvangen. Wanneer de familie van zijn slachtoffer 'ja' zegt tegen het feit, kan het worden afgesloten en zal er weer ja in hun leven verschijnen. Het is een wet die wars van alle moraal en zonder aanzien des persoons werkt: levensenergie geeft je altijd waar je om vraagt; liefde geeft je altijd waar je om vraagt. Dat is waarom er mensen zijn die een positief gemoed hebben bij tegenslag, en mensen die een negatief gemoed hebben bij voorspoed.'*

Beatrice zweeg.

Ergens zat het haar nog niet lekker.

*'Je wilt de aarde redden beste Beatrice maar die aarde bestaat voor jou niet anders dan als jouw idee van die*

*aarde.'*

Beatrice keek beteuterd.

*'Haha, je bent grappig!'*

'Vind je mijn liefde voor de aarde grappig?'

*'Het is geen liefde voor de aarde Beatrice maar een wantrouwen van je ervaring en daarmee van jezelf. Er is op dit moment geen enkel ander probleem dan jouw negatieve idee van een aarde die je zou moeten redden. Er bestaat lijden, er bestaan echte problemen maar niet hier en nu voor jou. Waarom zou je je gemoed bezwaren met die negatieve beelden? Denk je dat het je helpt? Dat het je energie geeft? Denk je dat je er iets aan hebt wanneer er wel echte problemen opduiken? 'You will cross that bridge when you come to it' zeggen de Engelsen en mocht je bij die brug aankomen dan zul je hem het beste kunnen oversteken door 'ja' te zeggen.*

*Levensenergie is leven scheppend: ze wil steeds dat je in optimale staat verkeert. Ze zorgde al voor je voordat je geboren werd, ze zorgt nu voor je en ze zal voor je zorgen wanneer je uiterlijke verschijningsvorm weer in haar oplost. Het enige wat je hoeft te doen is haar te vertrouwen. Liefde vraagt niets maar geeft alleen maar. Hoe gek het misschien ook klinkt: zaken als oorlog, honger en lijden zijn vormen van levensenergie en dus van pure liefde.'*

'Bullshit!' riep Beatrice uit.

'Wil je beweren dat al die rottigheid een vorm van liefde is? Het is eerder het werk van de duivel!'

*'Je plaatst het probleem weer buiten jezelf, Beatrice. Je doet alsof er buiten jou een duivel bestaat die verantwoordelijk is voor alle ellende maar die duivel is slechts jouw idee van de duivel. De duivel bestaat alleen in jouw hoofd als denkbeeld. Denk jij dat je beter in staat bent om een positieve bijdrage te leveren met het idee van een duivel in je hoofd? Je zou een onderdeel van het probleem worden. Je zou pas rust kennen als de wereld van alle duivels verlost zou zijn. Maar als dat al zou lukken Beatrice, wie zou jou dan van je eigen duivels moeten verlossen?'*

Beatrice zweeg.

*'Je bent het toch met me eens, dat liefde onbaatzuchtig is?'*

'Ja...'

*'Liefde geeft altijd onvoorwaardelijk wat er gevraagd wordt dus als de mens om oorlog vraagt dan zal het hem worden gegeven. Pas als hij zich bewust wordt van zichzelf zal hij in staat zijn om iets anders te vragen en dan zal hij ook iets anders ontvangen.'*

*'Maar er zijn toch ook mensen die 'ja' zeggen, en toch nee ontvangen? Er zijn toch ook mensen die geen oorlog vragen maar het toch krijgen?'*

*'Ongewenste feiten vinden plaats en ze zijn vaak het gevolg van mensen die 'nee' hebben gezegd. Iemand die 'nee' zegt kan op het pad komen van iemand die 'ja' zegt. Het gaat erom om daar met 'ja' op te antwoorden zodat je er op de best mogelijke manier mee kan omgaan en de vicieuze nee-cirkel doorbroken wordt. Hoe vaker dat lukt, hoe minder nee er in de wereld is.'*



'Dat klinkt wel heel mooi allemaal, maar het lijkt me niet erg realistisch. Het is meer iets voor in een ideale wereld.'

*'Tijdens de Tweede Wereldoorlog was een gevechtspiloot bezig om een ziekenhuis te bombarderen toen zijn toestel werd geraakt en neerstortte. De overlevenden van het ziekenhuis hebben hem toen uit het wrak gehaald en verzorgd waardoor hij de oorlog overleefde. De cirkel werd doorbroken door een vreselijk nee te veranderen in een liefdevol ja. Daar kan geen gevangenisstraf tegenop.'*

'Maar waarom vraagt de mens om oorlog?'

*'Omdat hij zich niet bewust is van het feit dat hij in oorlog is met zichzelf en geen idee heeft van onze stelregel. Hij is zich er niet bewust van dat hij gebruikt wordt door De Grote Verpester.'*

'Hola! Wie is dat?'

*'Het is die duivel van je. Ik heb hem maar even een naam gegeven om je het een en ander duidelijk te kunnen maken, maar hij bestaat niet echt. We zullen het later nog over hem gaan hebben.'*

De rest van de dag besteedde Beatrice aan het inventariseren en inpakken van haar spullen terwijl ze nadacht over levensenergie en 'ja-zeggen'. Ze schroefde drie kasten en een bed uit elkaar en stopte zoveel mogelijk huisraad in dozen. Haar toilet was een explosie van spreuken en ansichtkaarten en ze begon ze één voor één van de muur te halen. Op de een of andere manier voelde ze nog steeds weerstand bij de schuldvraag. Het kon toch niet zo zijn dat

Jan en alleman zomaar onschuldig was? Ze trok een knipsel van de muur en las de tekst die erop stond. Het was een spreuk van de oosterse wijsgeer Tagore.

‘De bijl bedelde bij de boom om zijn handvat. De boom gaf het.’

Die avond stond de hele woonkamer vol dozen en toen het buiten begon te schemeren waren alleen de keuken en de badkamer nog niet gedaan. Ook haar computer was nog in vol bedrijf. Ze zou hem 's ochtends als laatste inpakken, dan had ze de rest van de dag nog om een busje te huren en het zaakje over te verhuizen.

Toen ze eindelijk met een bord eten voor de televisie zat realiseerde Beatrice zich ineens hoeveel uren, avonden, weken, maanden, jaren ze op die plek had gezeten. Het idee dat het voor de laatste keer zou zijn gaf haar ergens toch een bedrukt gevoel en ze dacht aan wat ze had geleerd. Het was maar een idee en dat idee gaf haar een slecht gevoel. Ze gaf zichzelf een slecht gevoel. Ze moest lachen en ontkurkte een fles wijn. Dat had ze na zo'n dag wel verdiend.

## **Ondertussen**

Roland Verheug was net afgestudeerd in communicatie en digitale media. Tijdens een wandeling in het park was hij geïnterviewd door een reporter van EatMe die hem had gevraagd of hij stukjes wilde schrijven. Ze waren op zoek naar mensen die over biologisch eten konden schrijven en alhoewel het niet zijn specialisatie was had hij toch besloten om op het aanbod in te gaan. Na een proefopdracht was hij uitgenodigd voor een gesprek op het EatMe Hoofdgebouw. EatMe was behalve een community rond eten en drinken tevens een groeiend journalistiek platform. Het initiatief om een culinair Facebook te worden had in twee jaar tijd geresulteerd in vier miljoen unieke gebruikers die op EatMe dagelijks hun kookkunsten etaleerden. Ze fotografeerden hun eten en hun gasten en wisselden allerlei recepten uit. De community groeide gestaag en trok een keur aan culinaire adverteerders aan die stonden te trappelen om hun waar aan de man te brengen. Omdat EatMe gebruikers een hekel hadden aan reclame, was er besloten om advertenties door middel van acties en branded content te communiceren. Het EatMe reclame team had zojuist een campagne gelanceerd waarbij reporters het land in werden gestuurd om mensen te interviewen over wat ze die dag zouden gaan eten. Er werd ter plekke een filmpje geschoten dat diezelfde dag nog op EatMe werd gepubliceerd en dat bleek een enorm succes. Mensen deelden de filmpjes massaal. Vanwege deze reportages was EatMe voortdurend op zoek naar mensen die konden interviewen en schrijven.

Roland werd meteen opgevangen door een receptioniste die hem koffie aanbood en een zitplaats in een comfortabel kantoor. Aan de muren hingen enorme macro opnamen van groenten en fruit. Er kwam een man binnen die zich voorstelde.

'Roland, dankjewel dat je bent gekomen. Uit je mail heb ik

begrepen ik dat je graag voor ons wil werken en uit je proefopdracht blijkt dat je ook in staat bent om het gewenste materiaal te leveren. Dit onderhoud is alleen maar om even kennis te maken en je contract te ondertekenen. Je weet inmiddels wat de bedoeling is?’

Roland schraapte zijn keel en zegde zijn lesje op.

‘Ik meng me onder de mensen op straat en vraag ze met een handcam naar hun ervaringen met biologische eten.

Wanneer ze nog geen account hebben nodig ik ze uit om de gratis EatMe app op hun telefoon te installeren waarmee ze het filmpje later kunnen terugzien. Daarna monteer ik het materiaal tot een filmpje van maximaal anderhalve minuut en zet het door naar de server.’

‘Uitstekend!’

De medewerker haalde wat formulieren uit een map en legde ze voor Ronald op tafel.

‘Er is nog één dingetje. EatMe is voortdurend op zoek naar schrijvers. We hebben momenteel behoefte aan iemand die verstand heeft van wijn dus mocht je tijdens je interviews iemand tegenkomen trek dan even aan de bel en, O ja!

Aangezien we al veel mannen op de redactie hebben, zou het mooi zijn als het een vrouw was.’

## **Kater**

De dag begon voor Beatrice dit keer niet met een vederlicht niemandsland maar met een dijk van een kater. Een schele hoofdpijn en een kurkdroge mond waren haar eerste cadeautjes. Ze strompelde uit bed en spoelde twee pijnstillers weg met grote hoeveelheden water. Onder de douche vervloekte ze zichzelf om haar stommiteit. Nou ja 's avonds een vent, 's ochtends een vent. Daarbij had ze al eerder met dit bijltje gehakt.

Toen ze koffie wilde zetten bleken de filters te zijn verdwenen. Die had ze de dag ervoor vast per ongeluk al ingepakt. Eigenlijk ging alles gewoon mis die dag. Ze kon haar huurcontract nergens meer vinden en haar toilet bleef doorlopen. Het ergste van alles was echter dat het verhuurbedrijf geen bus meer op het terrein bleek te hebben en ook de andere bedrijven in de stad hadden voor die dag niks meer te huur. Het had te maken met de drukte voor de feestdagen. Haar plan om die dag te verhuizen was viel in duigen en tot overmaat van ramp begon het te sneeuwen. Beatrice zat letterlijk bij de pakken neer en vroeg zich af hoe ze in godsnaam de dag door moest komen.

*'Is dat een gedachte waar je wat aan hebt?'*

'Oh, nu alsjeblieft even niet.' zuchtte Beatrice.

*'Nu alsjeblieft even wel. Dit zijn juist de momenten waarop je 'nee' tegen alles gaat zeggen. Dit zijn juist de momenten dat je weer even bij jezelf moet komen anders ga je er vandoor in deze mood. Dat is ook de reden waarom alles misgaat en ik voorspel je dat het mis zal blijven gaan als je het niet verandert!'*

'Dat alle bestelbussen al zijn verhuurd komt toch niet omdat ik 'nee' tegen alles zeg?'

*'Dat de bussen allemaal al zijn verhuurd is een feit. Je had zelf kunnen bedenken om eerder een bus te huren. Ondanks de topdag die je gister had en de wetenschap dat je vandaag zou verhuizen heb je 's avonds 'nee' tegen het moment gezegd en ben je wijn gaan drinken.'*

'Huh?'

*'Het moment was niet goed genoeg; je had wijn nodig. Nu zit je zo in het nee-kamp dat je je zelfs afvraagt hoe je de dag moet doorkomen en dat is niet echt een gedachte waar je wat aan hebt.'*

'Nu ga je me zeker vertellen dat ik de wijn moet laten staan?'

*'Het zit hem niet in de wijn Beatrice, de wijn is niet relevant. De betekenis die jij aan de wijn geeft is relevant.'*

'Ok, wat moet ik nu doen?'

*'Kom op Beatrice, wat is dat: 'de dag doorkomen'?*

'Kunnen we dit alsjeblieft een andere keer doen?'

*'Geen schijn van kans! Wat is dat: 'de dag'?*

Beatrice haalde haar schouders op.

'Een idee?'

*'Tien punten voor mevrouw Beatrice: een idee.'*



*'De dag' is jouw idee van de dag en die is zo negatief dat je in zak en as zit. En dat terwijl die dag nog helemaal niet eens heeft plaatsgevonden! Je bent zo in je hoofd bezig dat je totaal niet meer aanwezig bent in het moment en daar zijn de punten te behalen.*

*Dat brengt ons op de tweede stelregel en die luidt als volgt: Je kunt niet denken en aanwezig zijn tegelijk.'*

Beatrice merkte hoe de pijnstillers begonnen te werken. Dat was in ieder geval iets.

*'Zie je hoe het werkt? Je bent met je hoofd bij de pijnstillers en niet bij wat ik je in het hier en nu zeg: je was niet aanwezig. Ik zal de stelregel daarom nog een keer voor je herhalen:*

*Je kunt niet denken en aanwezig zijn tegelijk.'*

'Jaja...' Murmelde Beatrice.

*'Het werkt heel simpel: zodra je ergens aan denkt, vertrek je met je aandacht uit het hier en nu. Kijk maar eens naar je duim en probeer dan te denken aan wat je gister hebt gegeten. Je kunt je niet gewaar zijn van je duim en denken tegelijk. Je ziet het ook aan de eigenschap van mensen om hun ogen weg te draaien als ze moeten nadenken: ze vertrekken uit het moment.*

Beatrice zuchtte.

'Ik geloof niet dat ik echt helder genoeg ben om naar mijn duim te kijken.'

*'Je zit nog steeds in je hoofd Beatrice.*

*Om je weer een beetje in het moment te krijgen gaan we daarom even naar de geluiden om ons heen luisteren.'*

'Oh my God, kunnen we dit echt niet een andere keer doen?'

*'Wat is er mis met luisteren? Het is een hele handige manier om je weer even gewaar te worden van je hier en nu. Beatrice, wat kun je op dit moment allemaal horen?'*

Beatrice zuchtte diep en luisterde een tijdje naar alle geluiden om haar heen.

'Ik hoor die klote wc lopen...'

*'AH! Daar is wc papier waar je een koffiefilter van kunt maken! Wat hoor je nog meer?'*

'Ik hoor de verwarming zachtjes suizen...'

*'Wat een fijn idee dat je een lekker warm onderkomen hebt! Wat hoor je nog meer?'*

Beatrice luisterde een tijdje aandachtig.

'Ik hoor sneeuwvlokken heel zachtjes tegen het raam...'

*'Stukjes bevroren water die uit de hemel dwarrelen. Hoe wonderbaarlijk is dat? Snap jij het? Laten we naar buiten gaan!'*

Beatrice keek gepijnigd.

'Met dit weer?'

## **Ondertussen**

Vince genoot met volle teugen van de sneeuw; van het gestage tempo waarmee ze uit de loodgrijze lucht naar beneden viel en van de kristallen geur die zijn neusvliezen teisterde. Sjaak liep voor hem uit naar de vlokken te happen, onaangelijnd als altijd.

De auto's op straat hadden hun lichten aan en reden stapvoets. Toen Vince het park bereikte hoorde hij de sneeuw al kraken onder zijn voeten. Sjaak had het park al geroken en trok een sprint over de uitgestrekte grasvelden die langzaam wit werden. Hij rende en rende en rende totdat zijn tong uit zijn bek hing. Op een gegeven moment bleef hij stokstijf staan en speurde aan de horizon of hij zijn baas nog kon zien. Vince stond een meter of vijftig van hem vandaan. Hij floot op zijn vingers en Sjaak begon in een directe lijn naar hem toe te rennen.

Het dunne laagje ijs op de vijver was inmiddels bedekt met sneeuw zodat de hond dacht dat hij er overheen kon lopen. Hij was bijna op de helft toen het laagje zijn gewicht niet meer kon houden. Sjaak zakte met grote angstogen het ijskoude water in en begon meteen te spartelen.

Vince zag het gebeuren en begon te rennen. Zijn hond was niet in staat om op eigen houtje uit het water te komen en zou binnen een minuut onderkoeld zijn. Al rennend ontdeed Vince zich van zijn jas en hij liep de vijver op totdat ook hij door het ijs zakte. Moeizaam waadde hij verder tot het ijskoude water bijna aan zijn oksels kwam. Hij trok de spartelende Sjaak bij zijn nekvel naar zich toe, gooide hem over zijn schouder en begon vervolgens weer naar de kant te waden.

Ondertussen had zich een schare nieuwsgierigen verzameld en onder hen was iemand geweest die zijn telefoon niet had gebruikt om te filmen, maar om de hulpdiensten te bellen. Toen Vince en Sjaak op de kant werden geholpen verscheen er al een ambulance

Vince kon praten als brugman maar de ziekenbroeders stonden erop dat hij mee ging naar de eerste hulp. De gevaren voor onderkoeling mochten niet worden onderschat, zo zeiden ze.

Op de eerste hulp aangekomen werd Vince direct in folie gewikkeld door een bijzonder aardige verpleegster. Een arts onderzocht hem en keek zelfs even naar Sjaak.

'Het ziet ernaar uit dat jullie geluk hebben gehad.'

'De meeste mensen die we met dit weer zien binnenkomen hebben kneuzingen en botbreuken,' zei de verpleegster.

'Ik zal u even naar de recovery brengen om weer op temperatuur te komen. Er liggen tijdschriften en er is koffie en thee.'

Vince had na het hele avontuur wel zin om even warm te zitten en die koffie was ook niet verkeerd.

Hij was hier nu toch.

**Nee**

Beatrice had zich extra warm aangekleed en liep als een mummie door het park. De pijnstillers hadden de hoofdpijn doen verdwijnen en haar een rozig gevoel gegeven. Af en toe hulde de wind haar schoorvoetende gestalte in wolken sneeuw. Het voelde als een verplichte exercitie.

'Moet dit echt?'

*'Komop Beatrice, ik heb de afgelopen dagen wat theorie met je doorgenomen en je kater en humeur zijn een uitstekende voedingsbodem om het een en ander eens in de praktijk te brengen.'*

Beatrice ging bijna onderuit, hield zich net op tijd vast aan een prullenbak en vloekte.

*'Haha, waar is je gevoel voor humor gebleven? Als je door de eerste de beste kater al zo van uit je centrum raakt hoe moet het wel niet als je met echte problemen te maken krijgt?'*

Beatrice bewoog zich voetje voor voetje door de sneeuw. Ze stak de straat over en liep door de hoofdingang van het park totdat ze bij een stel opgeschoten jochies aankwam die bezig waren om een glijbaan te maken. Kirrend van de pret namen ze om de beurt een aanloop en lieten zich over een afstand van een meter of dertig over de baan glijden. De sneeuw was inmiddels veranderd in ijs en onder het uitslaan van wilde kreten gleden ze steeds sneller.

*'Neem een voorbeeld aan die jongens! Ze zeggen 'ja' tegen de sneeuw en hebben de grootste lol. Jij zegt 'nee' tegen de sneeuw en hebt het zwaar. De sneeuw is een feit en feiten*

*doen zich precies zo aan je voor als jij denkt, weet je nog?'*

'Jaja...' zuchtte Beatrice verveeld.

Een van de jochies kwam gillend voorbij glijden. Hij wankelde even en hield zich aan haar vast.

'Sorry mevrouw!'

Beatrice zag zijn ogen glinsteren van de pret en ze ontدooide wat.

'Wilt u ook niet even mevrouw?' riep een ander jochie.

Beatrice twijfelde.

*'Het komt op je pad Beatrice! Levensenergie geeft je een seintje dat er kansen voor je zijn. Het enige wat je hoeft te doen is jezelf even opzij te zetten en 'ja' te zeggen tegen het feit.'*

Beatrice voelde de neiging om zich te laten gaan maar twijfelde.

'Maar als ik nou...'

*'Kom op Beatrice: wie 'ja' zegt, zal ja ontvangen!'*

'Ok, dan!' murmelde ze.

Ze haalde haar handen uit haar zakken, nam een voorzichtige aanloop en liet zich voorzichtig een paar meter over de baan glijden. Aan het eind gekomen lachte ze van oor tot oor. De jochies gierden van de pret en filmde het gebeuren met hun smartphones.

'Nog een keer mevrouw!'

'Vooruit!' riep Beatrice, net iets te hard, en ze liep weer naar het begin van de ijsbaan. Dit keer nam ze een langere aanloop.



Ze gleed over de baan tot ze gierend van de lach bijna tegen de mevrouw met het hondje aan botste.

De jochies hadden de grootste lol.

'Goed zo mevrouw!'

Door de inspanning had Beatrice het warm gekregen en ze deed haar jas uit. Ze had de smaak te pakken.

'Aan de kant!!!' gilte ze.

Ze rende nog wat harder en gleed vervolgens weer met een noodgang over de ijsbaan. Hikkend van het lachen liep ze weer terug naar het begin.

*'Zo moeilijk was het toch niet? Net bewoog je nauwelijks, je had het koud en je was chagrijnig en nu beweeg je, heb je plezier en ben je opgewekt! En dat alleen maar omdat je je even over jezelf heen hebt gezet en van je nee een ja hebt gemaakt. En nu volhouden!'*

'Jaaaaa!' gilte Beatrice terwijl ze opnieuw een aanloop nam. Dit keer hield ze haar armen wijd als een vliegtuig en rende ze zo hard ze kon. Maar op het moment dat ze wilde glijden stapte ze per ongeluk op haar sjaal. Even leek ze haar evenwicht te kunnen herstellen maar toen kantelde ze achterover en kwam, onder het uitslaan van een hese kreet, met een enorme smak op het ijs terecht.

'Mijn arm!!!'

De jochies kwamen meteen om haar heen staan.

'Gaat het mevrouw?'

Beatrice greep naar haar arm.

'Mijn arm! Mijn arm is gebroken!!!'

Woedend richtte ze het woord tot de stem.

'En nu?! Waar ben je nu met je mooie praatjes!?!'

De jochies keken verbaasd om zich heen om te zien tegen wie ze het had. Beatrice kwam moeizaam overeind.

'Ja zeggen! ja zeggen!' brieste ze. 'Kijk eens wat er is van

gekomen is! Nu ben ik nog verder van huis! Ik heb helemaal genoeg gehad van die vage verhalen van je! Je wil niet zeggen wie je bent maar zeurt wel al dagen aan mijn kop en als puntje bij paaltje komt blijken je theorieën niet te werken! Wil je me nu alsjeblieft met rust laten?!'

Ze voelde pijnsteken door haar arm trekken en kreunde.

Het jochie naast haar had met haar te doen.

'Zullen we even 112 bellen mevrouw? Ik bedoel: dat gaat u met één arm vast niet lukken!'

De moed zonk Beatrice in de schoenen. Ze zag zichzelf staan met haar gebroken arm tussen de jochies die allemaal druk door elkaar heen aan het praten waren. Nu zou het nog langer duren voor ze zou kunnen verhuizen. Die hele situatie met die woningbouw, dat gedoe met die stomme stem, haar gebroken arm, dit zou de vreselijkste kerst uit haar leven worden en nee, dat waren verdomme geen gedachten waar ze wat aan had, maar so fucking what!?

Ondertussen waren er wat mensen op het gebeuren af gekomen die haar vroegen of alles goed was. 'Of alles goed was' dacht Beatrice. Ze stond daar verdomme met een gebroken arm, bibberend van de kou te wachten op een ambulance!

Op de eerste hulp aangekomen werd Beatrice direct geholpen. Ze zat als een zak huisvuil in de behandelkamer en walgde van de geur die in haar natte kleren hing. Toen de arts haar arm begon te onderzoeken stond het huilen haar nader dan het lachen. De zuster keek haar vriendelijk aan en probeerde een gesprekje.

'Een minuutje geleden hadden we een meneer wiens hond door het ijs was gezakt.'

Beatrice was te moe om te reageren en dacht terug aan de stem. Als ze niet naar hem geluisterd had, dan had ze nu thuis lekker bij de verwarming gezeten.

De arts bewoog haar arm in allerlei standen en vroeg waar het pijn deed.

'Het valt allemaal behoorlijk mee mevrouw.

Uw arm is nergens gebroken maar mogelijk gekneusd. Ik zal hem omzwachtelen en dat moet u het minstens twee dagen laten zitten. Als u het eraf haalt, zal de pijn waarschijnlijk zijn verdwenen. Maar u moet er wel voor zorgen dat u hem niet overbelast.'

'En natuurlijk heel goed uitkijken met dit weer!' vulde de zuster hem vriendelijk aan.

'Ik zal u even naar de recovery brengen dan kunt u rustig bijkomen met een warme kop koffie!'

'Nee, alsjeblieft niet!' mopperde Beatrice.

Ze had geen zin om in een kippenhok tussen nog meer natte kleren terecht te komen.

'Ik loop wel naar huis!'

'Wat u wil' antwoordde de zuster.

Beatrice besloot een andere route te nemen om de jochies niet tegen te komen. Ze wilde het park net via de zijingang verlaten toen er een man op haar af kwam. Hij was ongeveer halverwege de twintig, droeg een zwart baseballpetje en in zijn hand had hij iets wat op een kleine videocamera leek.

'Goedemiddag mevrouw, mijn naam is Roland Verheug van EatMe. Mag ik u kort interviewen over...'

'Ook dat nog' dacht Beatrice. Het laatste wat ze zou kunnen gebruiken was dat ze met haar snuit in een een of ander lokaal televisiekanaal zou belanden.

'Het neemt maar even van uw tijd in beslag!' probeerde de man nog.

'Wilt u alsjeblieft weggaan?' vroeg Beatrice. 'Ik heb net mijn arm gekneusd en wil naar huis.'

## **De grote verpester**

Beatrice had de hele nacht niet kunnen slapen. De pijnstillers die ze had meegekregen hadden nauwelijks geholpen en alleen als ze op haar goeie zij lag kon ze een beetje dommelen. Om zes uur was ze van pure uitputting toch in slaap gevallen zodat ze nog enigszins uitgerust wakker was geworden. Toen ze onder de douche vandaan kwam ging ze op de bank zitten en begon een potje te huilen. Wat moest er toch in godsnaam van haar terecht komen? Na een tijdje veegde ze haar tranen weg met de mouw van haar ochtendjas en nam een slok van haar koffie die naar wc papier smaakte. Beatrice miste de stem. Ze baalde ervan dat ze zich zo had laten gaan en kon zich voorstellen dat de stem zich nooit meer zou laten horen. Wie zat er tenslotte te wachten op zo'n ondankbare bitch? Moedeloos beseftte ze dat ze weer helemaal in haar 'neemodus' terecht was gekomen en opnieuw voelde ze de tranen opkomen.

*'Meiske toch, wat ben je ongelukkig!'*

Beatrice veerde op.

'O! Ik ben zo blij dat je er nog bent!!!'

*'Natuurlijk Beatrice, ik laat jou toch niet zomaar in de steek? Ik snapte gister ook wel dat je overstuur was.'*

'Ik heb het allemaal verprutst!' hilde Beatrice.

*'Vergeet het! Denk even terug aan wat ik je vertelde over die loop der gebeurtenissen en over levensenergie: ook vandaag zullen er weer genoeg kansen op je pad komen. Iedere dag biedt een onuitputtelijke bron van mogelijkheden dus het is helemaal niet erg als je eens wat mist.'*

'Ik heb echt het geprobeerd!' snotterde Beatrice.

*'Dat heb ik gezien en dat is ook de reden dat je zo'n lol had op die ijsbaan!'*

'Ja, maar toen ben ik gevallen...'

*'Er deed zich een feit voor en je bent in de nee-modus gaan zitten.'*

'Ik had ook een kater!'

*'Je hoeft je niet te verantwoorden. Ik heb niet de minste bedoeling om je ergens van te beschuldigen, ik constateer alleen maar even wat er gebeurde. Het is heel logisch allemaal, er is niks sentimenteel aan. Vanaf het moment dat je wakker werd ben je in je drama gaan zitten en vervolgens was je daardoor niet meer in staat om de cadeautjes te zien die je kreeg.'*

'Cadeautjes? Waren die er dan?'

*'Je hebt staan gieren van de lach op een ijsbaan! Hoe lang is dat geleden? Die jongens waren super lief voor je en bezorgd; zij hebben de ambulance gebeld. Bedenk je sowieso eens hoe ontzettend fijn het is dat je in een wereld leeft waar er ambulances zijn die je komen halen als je hulp nodig hebt! Vervolgens bleek je arm helemaal niet gebroken te zijn maar slechts gekneusd. En dan heb ik het alleen nog maar over de cadeautjes die je in ontvangst hebt willen nemen.'*

Beatrice schuifelde naar de keuken om een nieuwe kop koffie te maken en dacht na.

'Waarom?' zuchtte ze. 'Waarom maak ik overal zo'n drama van?'

*'Omdat De grote Verpester dan meer macht over je heeft.'*

Beatrice liet zich weer op de bank ploffen.

'Ah! De Grote Verpester, daar isie weer. Je had beloofd dat je me over hem zou vertellen.'

*'Het is een lang verhaal maar aangezien De Grote Verpester nog steeds je leven beheerst wil ik me eraan wagen.'*

'Kom maar door!' zei Beatrice.

Ze dook wat dieper weg in haar ochtendjas en nam een slok van haar koffie.

'Stel die Grote Verpester van je maar eens even voor!'

*'Ik hoef hem niet aan je voor te stellen want je bent hem zelf.'*

'Huh? Ben ik De Grote Verpester?'

*'Je weet nog niet half hoe je het gister hebt weten te verpesten voor jezelf.'*

Beatrice keek beteuterd.

*'Voorwaar beste Beatrice, sommigen beweren dat de mensheid geregeerd wordt door macht, anderen beweren dat de mens geregeerd wordt door geld. Er zijn mensen die zeggen dat de hij wordt geleid door zijn driften terwijl weer anderen beweren dat de wetenschap zijn drijfveer is. Ik denk dat de Homo Sapiens geregeerd wordt door De Grote Verpester. Wanneer de mensheid later terugkijkt op onze tijd*

*dan zullen ze zeggen dat we in het tijdperk van De Grote Verpester leefden.'*

'Wat moet ik me bij die Grote Verpester voorstellen?'

*'De Grote Verpester is een personificatie van een persoonlijk of collectief waanidee dat tijdens een bepaalde fase van ontwikkeling in de hoofden van denkende dieren voorkomt. Het is een denkbeeld van een 'zelf' waarmee het denkende dier zich identificeert. Deze beperkte staat van bewust zijn kenmerkt een even tijdelijke als cruciale fase in zijn ontwikkeling die voorafgaat aan een collectief inzicht dat aan de horizon gloort. Daarvoor moet de mens De Grote Verpester wel eerst in zichzelf ontdekken en zover is het nog niet want bij de meeste mensen, zoals ook bij jou, kan hij nog ongezien zijn gang gaan. De Grote Verpester versterkt zijn macht met allerlei successen op het gebied van wetenschap en technologie maar feitelijk is hij het spoor volkomen bijster. Zolang hij in de macht van De Grote Verpester verkeert is de mens een gevaar voor zichzelf en zijn omgeving.'*

'Dus als ik het goed begrijp is die Grote Verpester een idee?'

*'Stel je voor dat je iedere dag vergezeld wordt door een angstig mannetje dat je voortdurend probeert wijs te maken dat je niet goed genoeg bent en dat het moment waarin je verkeert niet goed genoeg is. Het maakt niet uit welke situatie zich aan je voordoet, het mannetje zal je er altijd van proberen te overtuigen dat je benadeeld wordt; dat je dingen niet hebt gekregen die je wel had moeten krijgen of dat je dingen wel hebt gekregen die je niet had moeten krijgen. Wanneer je al je geld kwijtraakt en je wordt verlaten door je lief, dan zal het mannetje zich haasten om je*



*te zeggen dat je het allemaal aan jezelf te danken hebt. Wanneer je daarentegen de lotto wint en een nieuw lief ontmoet dan zal hij je influisteren dat er een fout moet zijn gemaakt of dat het geluk je op een andere manier onwaardig is. De boodschap die het mannetje steeds voor je heeft is dat de dingen niet goed gaan zoals ze gaan en dat jij niet goed bent zoals je bent.'*

'Ik geloof dat ik wel weet over wie je het hebt' zei Beatrice.

*'Dat kan ik me voorstellen want je doet haast niks anders dan naar hem luisteren en je benadeeld voelen. Je voelt je benadeeld door mannen, door je leeftijd, door je werkloosheid, door je kater, door de sneeuw, eigenlijk is er maar weinig waar je je geen slachtoffer van voelt.'*

Beatrice dook weg in haar koffie.

*'Nu zou je misschien verwachten dat ieder weldenkend mens meteen zou stoppen om nog langer naar dat mannetje te luisteren maar niets is minder waar. Mensen doen de hele dag niets liever dan naar dat mannetje luisteren. Ze zijn gaan denken dat ze het mannetje 'zijn' en raken zelfs aan hem gehecht. Op het moment dat je denkt dat je dat mannetje bent, is er geen sprake meer van een angstig mannetje maar van De Grote Verpester. Vanaf dat moment ben je in zijn greep en geloof je alle ellendige dingen die hij je wijsmaakt. Je neemt alles klakkeloos aan wat hij je influistert en daarom voel je voortdurend benadeeld en is de situatie waarin je verkeert nooit goed genoeg. Je komt in de nee-modus terecht waartegen je je gaat verzetten door jezelf een burn-out te werken of liters wijn te drinken. Dat helpt natuurlijk allemaal niks want zolang je naar hem blijft luisteren blijf je 'nee' zeggen en daardoor nee ontvangen.'*

*Door aandacht aan De Grote Verpester te geven kom je in een negatieve spiraal terecht komt.'*

'Maar hoe zit dat precies, waarom denk ik dat ik dat mannetje ben?'

*'Omdat je je steeds met hem identificeert. Je hoort hem praten en denkt dan dat jij het bent die praat. Het is echter alleen De Grote Verpester maar, jij bent veel groter. Wanneer je net geboren bent bestaat er nog geen verschil tussen een idee dat je hebt van jezelf en een idee dat je hebt van de wereld om de simpele reden dat je letterlijk helemaal nog geen ideeën hebt. Niets heeft nog een naam of betekenis. Een idee van jezelf begint pas vorm te krijgen op het moment dat mensen in je omgeving jou bedoelen als ze een bepaald geluid maken. Je leert dat ze jou bedoelen als ze het geluid 'Beatrice' maken, en op een gegeven moment ga je ook echt geloven dat je 'Beatrice' bent.'*

'Ik ben toch ook Beatrice?'

*'En al die andere mensen op aarde die ook Beatrice heten dan? Op het moment dat je begint te snappen dat ze jou bedoelen als ze je naam noemen begin je jezelf te identificeren met het voorzichtige idee van een 'ik'. Na de ontdekking van een ik volgt er een oneindige reeks met antwoorden op de vraag 'Wie of wat ben ik?' Hoe ouder je wordt hoe meer antwoorden er mogelijk zijn. Je definieert jezelf aan de hand van je dorp, stad, familie, stam, nationaliteit, huidskleur of religie. Je zegt dan; Ik ben Nederlander, Fransman, christen, agnost, of ik ben een blanke of een zwarte, een journalist of een banketbakker of ik ben verlegen of juist brutaal. Het zijn allemaal labeltjes die je op jezelf plakt in de hoop dat je ook echt bent wat er*

*op het labeltje staat. Natuurlijk ben je nooit wat er op het labeltje staat want dat is maar een woord; een begrip; een idee en je bent geen woord, begrip of idee.*

*Wanneer je jezelf met iets identificeert maak je het je eigen; je 'bezit' een bepaalde 'eigen'schap. Het zijn denkbeelden die je je toe-eigent als behorend bij jou en uit deze denkbeelden, die steeds veranderen, ontstaat een zelfbeeld. Dit zelfbeeld is enorm belangrijk want je bent bang dat je zonder dit zelfbeeld niets bent. Deze natuurlijke neiging om je ergens mee te identificeren wordt door bedrijven enorm gestimuleerd en uitgebuit.'*

*'Uitgebuit?'*

*'Waar denk je dat al die reclamejongens zich de hele dag mee bezighouden? Ze willen niets liever dat je je met producten of diensten identificeert zodat je ze zult afnemen. Dat is waarom je dameslaarzen draagt en geen sneakers. Je kiest voor deze producten omdat je je ermee identificeert. De Grote Verpester vindt het een vreselijk idee om niemand te zijn en daarom vindt iedereen het zo vreselijk belangrijk om iemand te zijn. Daarom voelde je je zo gelukkig toen je een baan had: je ontleende je zelfbeeld aan je werk. Je voelde je belangrijk en gewild en geslaagd en toen je die baan kwijtraakte verdwenen alle voorwaarden om je gelukkig te voelen en werd je depressief. Vervolgens ben je op zoek gegaan naar iets nieuws om je lage zelfbeeld mee te compenseren. Wanneer je weer een baan zou vinden of een relatie dan zou je weer even gered zijn, maar niet voor lang want alles verandert voortdurend en jij verandert mee. Het gevoel van tekort dat De Grote Verpester je aanpraat, zul je echter nooit met iets of iemand buiten jezelf kunnen oplossen. Het zal weer de kop weer opsteken zodra de ideale baan of man weer uit je leven verdwijnt. Wanneer je naar*

*De Grote Verpester blijft luisteren, zul je voor je geluk altijd afhankelijk zijn van iets wat niet in staat is om het je te geven.*

*Identificatie is de perfecte manier om iets of iemand te zijn en daarom is het voor De Grote Verpester een bloedserieuze zaak. Hij maakt je wijs dat je niet mooi, aardig en succesvol genoeg bent en jij doet er alles aan om het tegendeel te bewijzen.*

*Met de identificatie begint ook alle verdeeldheid. Probeer een Schot maar eens duidelijk te maken hoe mooi Engeland is of probeer een Ajax supporter maar eens over een doelpunt van Feyenoord te vertellen: ze zullen meteen gaan steigeren. Ze worden verleid om hun zelfbeeld even los te laten en dat vinden ze doodeng. Ze zijn bang dat als ze hun zelfbeeld verliezen ze ook zichzelf zullen verliezen. Het tegenovergestelde is echter waar: zodra ze hun zelfbeeld verliezen zullen ze pas ervaren wat ze werkelijk zijn.'*

*'En dat is?'*

*'Niets! Voorbijgaande menselijke ervaringen van levensenergie. Voorbijgaande menselijke ervaringen van liefde. Door je je met iets te identificeren hoop je houvast te krijgen maar alles waar je je aan vasthoudt verandert waar je bijstaat.*

*Collectieve identificatie met een ras, religie of nationaliteit is helemaal een heikele kwestie. Alle oorlogen zijn het gevolg van een collectieve identificatie. Mensen zijn dan niet meer in een individuele staat van bewust zijn maar geloven rotsvast in een collectief waanidee waarmee ze elkaar naar het leven staan. Hoe banger De Grote Verpester is om niets te zijn, hoe groter zijn drang om de wereld van het tegendeel te bewijzen. En de beste manier om te bewijzen dat je iets of iemand bent is om je te onderscheiden; om je anders of beter*

*te voelen dan de rest. Je begint jouw ervaring van bewust zijn op te splitsen in een 'ik' en 'de rest', een 'wij' en een 'zij'. Daar manifesteert je innerlijke conflict zich in de wereld, daar raken mensen met elkaar in gevecht.*

*Wanneer een wezen zichzelf en zijn eigen soort naar het leven staat, op basis van een denkbeeld, kun je rustig spreken van een psychische stoornis en het is jammer dat het nog niet als zodanig is erkend. In plaats daarvan wordt het waanidee iets of iemand te zijn juist aanbeden en in leven gehouden. Wanneer het waanbeeld vervolgens barsten vertoont, omdat alles nu eenmaal steeds verandert, ga je in therapie in de hoop dat je het kunt repareren. Je bent zo voortdurend bezig met wie je denkt te zijn dat je helemaal vergeten bent dat je niemand bent.'*

*'Dus de Tweede Wereldoorlog en het geweld in het Midden-Oosten zijn het gevolg van een identificatie met een collectief zelfbeeld?'*

*'Wanneer je tijdens het interbellum in Duitsland zou hebben geleefd dan zou je je waarschijnlijk met een slachtoffer hebben geïdentificeerd en je zou daarvoor het verdrag van Versailles, en de crisis die daarop volgde, als bewijs hebben aangevoerd. De Grote Verpester zou je wijs hebben gemaakt dat je een Untermensch was. Je zou in verzet zijn gekomen door de rest van Europa en de joden als schuldigen aan te wijzen en je te identificeren met een Übermensch. Je reactie op het valse, lage zelfbeeld zou een vals, hoog zelfbeeld zijn geweest: een zelfbeeld dat in dit geval werd geleverd door een charismatische leider. Feitelijk was je een Unter- noch Übermensch maar gewoon een mens; een tijdelijke ervaring van levensenergie.*

*Ook in het Midden-Oosten is er sprake van een identificatie met een collectief vals zelfbeeld waarbij het slachtofferschap*

*een grote rol speelt. Wanneer je je met het jodendom zou identificeren, dan zou je je identificeren met het idee van een volk, dat eeuwenlang wordt onderdrukt. Tegenover dat denkbeeld van het onderdrukte volk staat het denkbeeld van een door God uitverkoren volk. Wanneer je je met de islam zou indentificeren, dan zou je je identificeren met het idee van een religie die door Israël en het westen wordt onderdrukt. Daartegenover staat het denkbeeld van de islam als enige rechtmatige godsdienst. Het valse, lage zelfbeeld wordt steeds gecompenseerd door het valse, hoge zelfbeeld.'*

*'Die zelfbeelden zijn toch niet vals? Joden worden toch onderdrukt en moslims ook!'*

*'Als je de verhaaltjes van De Grote Verpester gelooft wel. In werkelijkheid ben je een jood noch een moslim maar een tijdelijke, menselijke ervaring van levensenergie.*

*Zowel joden als moslims vinden het fijn om op een mooie zomerdag met hun familie aan de waterkant te zitten. Ze genieten allebei van de taarten die hun vrouwen hebben gebakken en van hun kinderen, die dezelfde kirrende geluidjes van plezier maken tijdens het zwemmen. Het enige wat ervoor zorgt dat ze elkaar naar het leven staan, is een idee; een hersenspinsel; een zelfbeeld dat De Grote Verpester hen al eeuwen influistert en dat ze tot in den treure hebben uitgewerkt.*

*Het opmerkelijke is dat de oplossing voor het conflict nota bene in de heilige teksten ligt waarmee beide partijen zich zeggen te identificeren. Zouden ze hun heilige geschriften echt verstaan, dan zou hun identiteit totaal irrelevant worden. Het zou geen donder meer uitmaken hoe ze zichzelf zouden noemen, welke taal ze zouden spreken, hoe ze zich zouden kleden of welke God ze zouden aanbidden. Dat is*

*namelijk waar die heilige teksten steeds over gaan. Hoe harder ze zich aan het valse zelfbeeld vastklampen, hoe verder ze verwijderd raken van de verlossing waarvoor die teksten een handleiding bieden. Uiteindelijk zullen al hun inspanningen om iets te zijn nutteloos blijken want wanneer hun verschijningsvormen weer verdwijnen zullen ze ervaren dat ze niets waren.'*

Beatrice rilde en vroeg zich af of er een manier was waarmee je aan dat soort collectieve waanzin kon ontkomen.

*'Op het moment dat er een oorlog uitbreekt gaat het persoonlijke zelfbeeld op in dat van het collectief. Het is dan ineens niet meer relevant of je een yogaleraar, een postbode of taxichauffeur bent; je bent een vijand geworden. Fysiek kun je dus niet aan een oorlog ontkomen want het vindt plaats als feit. Je kunt alleen proberen om tegenwoordigheid van geest te houden en jezelf en anderen niet in het waanidee te erkennen.*

*Hoe iemand ook zijn best doet om je ervan te overtuigen dat hij een vijand, een vriend, een zwarte, een blanke, een christen, misdadiger, manager of banketbakker is, probeer altijd de menselijke verschijningsvorm achter het zelfbeeld te zien. Er zit altijd iemand achter die het fijn vindt om met zijn familie aan de waterkant te zitten. Zonder individuele of collectieve identificatie kan er geen conflict bestaan.'*

'Brrrr, die Grote Verpester doet zijn naam behoorlijk eer aan.'

*'Laat je niet door zijn praatjes misleiden Beatrice, statistisch gezien is er in de geschiedenis van de mensheid nog nooit zo weinig geweld op aarde geweest als nu. Het is*

*een trend die zich zal voortzetten als onderdeel van het menselijke bewustzijnsproces.*

*Laten we ons verhaal liever weer even naar het individuele level terugbrengen want alleen daar kun je De Grote Verpester terugbrengen tot het kleine mannetje dat hij in werkelijkheid is. Vergeet niet: hij bestaat slechts uit een hersenspinsel; een onzichtbaar denkbeeld ontstaan uit angst. Pas wanneer je je met hem gaat identificeren, krijgt hij macht over je.*

*Omdat De Grote Verpester een manifestatie is van angst zal hij er alles aan doen om je bang te maken en bang te houden. Bang voor afwijzing, bang voor zwakte, bang voor mislukking, bang voor een vijand, ziekte of dood, het maakt De Grote Verpester niet uit zolang je maar ergens bang voor bent. Dit lukt alleen zolang jij niet in de gaten hebt dat je door De Grote Verpester wordt gebruikt. Hoe minder jij je bewust bent van zijn bestaan, hoe meer macht hij over je heeft. Je hoeft hem maar even uit het oog te verliezen en hij zal toeslaan met twijfels en kritiek. Hoe meer je je van hem bewust bent, hoe meer hij naar de achtergrond verdwijnt. Hoe langer je dit doet, hoe meer hij van het toneel zal verdwijnen. Zodra je je tegenwoordigheid van geest even laat varen, zal hij zijn kans zien om je met zijn twijfel en kritiek te verzwakken. Wanneer je je niet bewust bent van zijn bestaan dan blijft hij zijn macht net zo lang vergroten totdat de bom barst. Vanuit angst ontstaan verdriet, boosheid, conflict en lijden en zo verspreidt hij zijn macht in de wereld. ‘*

*‘Dat snap ik niet helemaal...’*

*‘Wanneer je naar zijn verhaaltjes luistert wordt je vanzelf neerslachtig en dan vervolgens depressief. Door zo slecht in*



*je vel te zitten straalt je negatieve energie uit. Dat heeft zijn weerslag op je familie en op je vrienden en op mensen in jouw omgeving. Soms kun je zo langdurig gepijnigd worden dat je zelfs agressief wordt en andere mensen iets aandoet. Denk aan onze moordenaar die alleen maar nee zegt en nee ontvangt. Moeilijke of boze of agressieve mensen zijn zo omdat ze niet in gaten hebben dat De Grote Verpester ze bij de kladden heeft. Ze lijden enorm en zien geen andere uitweg dan agressie en geweld. Wanneer grote groepen mensen zich met De Grote Verpester identificeren kunnen ze de straat op gaan of zelfs naar de wapens grijpen en een oorlog beginnen. Zo verpreidt De Grote Verpester zijn macht in de wereld.*

*Zoals zijn naam al doet vermoeden kunnen Grote Verpesters enorm groot worden al naar gelang je je met hem identificeert; al naar gelang je gelooft dat je De Grote Verpester bent. Wanneer je dat denkt kun je je hele leven gebukt gaan onder de nare dingen die hij je de hele tijd influistert. Je bent dan te dik, te dun, te lelijk, te knap, te dom, te slim, je kunt het zo gek niet bedenken of De Grote Verpester weet er wel een negatieve draai aan te geven. Zelfs een meneer die gewoon kerstbomen staat te verkopen, veroorzaakt dan al een stroom aan negatieve gedachten bij je. Het luisteren naar De Grote Verpester zorgt ervoor dat je voortdurend in de stress leeft dat de huidige situatie niet goed genoeg is. Je bent nooit gelukkig omdat er steeds eerst iets moet veranderen voordat je dat geluk kunt ervaren. Zodra die gewenste situatie vervolgens wordt bereikt, fluistert De Grote Verpester je natuurlijk meteen weer een nieuwe reden in waarom die situatie weer niet goed genoeg is waarop jij weer in actie mag komen. De ontevredenheid met het moment is de motor achter alle menselijke activiteit.'*

'Dat is toch niet per definitie verkeerd?' vroeg Beatrice. 'Die menselijke activiteit heeft anders tot een enorme welvaart geleid!'

*'Levensenergie geeft gratis water en voedsel in overvloed maar De Grote Verpester is ontevreden en bedenkt geïndustrialiseerde landbouw en veeteelt. Levensenergie laat het 's avonds donker worden zodat alles kan rusten maar De Grote Verpester is ontevreden en vindt het licht uit. Levensenergie geeft je twee benen waarmee je je kunt voortbewegen maar De Grote Verpester is ontevreden en vindt allerlei voertuigen uit. Levensenergie geeft pijnsignalen om je een seintje te geven dat er disharmonie in je lichaam is en De Grote Verpester bedenkt medicijnen om die signalen te onderdrukken.*

*Vrijwel alle menselijke activiteit is het gevolg van het luisteren naar De Grote Verpester die het niet eens was met de natuurlijke gang van zaken. Ergens heel ver terug in de tijd moeten alle problemen van vandaag de dag, alle lekke banden, alle piepende deuren, alle kapotte bougies, alle politieke vraagstukken zijn ontstaan uit één probleem. Omdat er ooit een mens is geweest die naar De Grote Verpester luisterde zitten wij nu met smartphones en bladblazers opgescheept. Had je vroeger hooguit een paar mensen nodig om een probleem op te lossen, om de wereld overeind te houden die De Grote Verpester heeft geschapen heb je een complete wereldbevolking nodig.'*

'Op zich is er toch niets op tegen om comfortabel te leven en goede medische voorzieningen te hebben? Door al die menselijke activiteit is er toch mooi een ambulance uitgevonden die mij gister naar de eerste hulp kon brengen!'

*'Was de welvaart onwenselijk geweest Beatrice dan had zij niet plaatsgevonden. Binnen de denkwereld van De Grote Verpester is de ambulance een oplossing voor een probleem. Hij ziet de ambulance als een manier om gewonde mensen naar het ziekenhuis te brengen en als je niet verder kijkt dan heeft hij gelijk.'*

*'En als je wel verder kijkt?'*

*'Dan zie je dat de uitvinding van de ambulance niet op zichzelf staat maar een onderdeel is van een wereldwijde wetenschappelijke en technologische ontwikkeling. Alles hangt met elkaar samen, weet je nog? Als de auto nooit was uitgevonden, dan hadden we nu misschien geen smartphones gehad. Wanneer je verder kijkt dan zie je dat de uitvinding van de auto meer slachtoffers heeft veroorzaakt dan alle ambulances op aarde naar een ziekenhuis kunnen brengen.'*

*'Ik geloof dat ik je niet helemaal kan volgen...'*

*'De technologische ontwikkeling is een feit en daarmee ontegenzeggelijk dus gewenst. Of zij ook daadwerkelijk in staat is een probleem op te lossen is wat anders. Wat De Grote Verpester namelijk niet wil zien is dat zijn 'probleem' zich na iedere oplossing weer op een andere wijze, op een andere plek manifesteert. Alle oplossingen voor zogenaamde problemen zorgen per definitie weer voor nieuwe problemen. Deze nieuwe problemen moeten dan vervolgens weer worden opgelost met als gevolg een enorme wereld vol problemen die voortdurend moeten worden opgelost. Dit zal net zo lang doorgaan totdat je inziet dat je problemen niet het probleem zijn maar De Grote Verpester die je steeds wijsmaakt dat er een probleem is.'*

‘Wacht even, toen de oermens bibberend van de kou op een toendra leefde had hij toch een probleem?’

*‘Voor zover dat direct gevaar voor hem opleverde waren dat inderdaad echte problemen en levensenergie voorziet rijkelijk in oplossingen voor die problemen.’*

‘Maar het hele leven is gevaarlijk want je gaat eraan dood! De dood is het ultieme probleem!’

*‘De dood is voor de nabestaanden. Ze moeten leven met het verlies en het gemis van een dierbare. Ze moeten leven met het akelige idee dat hun religie hen heeft wijsgemaakt: dat de dood een koud, zwart gat is dat hen aan het eind van de weg opwacht. Maar er bestaat geen weg en er bestaat geen dood.’*

‘Het zijn onzichtbare hersenspinsels.’

*‘Inderdaad. Het enige wat bestaat is het moment waarop je leeft en zolang dat moment er is, is er geen dood. Je angst voor de dood komt voort uit een diep wantrouwen dat je hebt in je ervaren van de werkelijkheid; van levensenergie. Ondanks het feit dat zij je tot nu toe steeds in die ervaring heeft bijgestaan vertrouw je er niet op dat dat ook op het moment van heengaan het geval zal zijn. Ondertussen is ook de dood een vervulling van levensenergie; een verandering naar iets beters; de larve ontpopt zich tot een vlinder.’*

‘Het ziet er anders niet al te fris uit, en dan zijn er nog hele volksstammen die beweren dat je naar de hel gaat als je je tijdens je leven niet goed hebt gedragen.’

*‘De hel kan alleen in het hier en nu bestaan. Hij is het gevolg van negatieve overtuigingen die je over jezelf en de wereld hebt. Hij ontstaat uit de ellende die wordt veroorzaakt door de leugens die De Grote Verpester je influistert. Maar uiteindelijk gaat iedereen naar de hemel.’*

‘Hoe weet jij dat?’

*‘Wanneer de persoon die je denkt te zijn in levensenergie oplost, bij leven of bij dood, dan lossen ook de pijnlijke voorstellingen van De Grote Verpester op en daarmee het lijden. Je verschijningsvorm is voortdurend bezig om van de ene in de andere toestand te transformeren: om te sterven en herboren te worden. Je bent voortdurend onderweg naar totale eenwording met levensenergie; met liefde. Stel je nou eens voor dat de dood het meest fantastische is wat je ooit zult beleven? Dat je bewustzijn nu gevangen zit in je lichaam en dat je waarneming juist door je lichamelijke zintuigen wordt beperkt. Stel je voor dat er beschermgeesten zijn die je straks bij je transformatie zullen bijstaan. Stel je voor dat er helemaal niets is om je ongerust over te maken. Dat zou het al heel wat minder erg maken voor degene die de dood hebben gevonden. Je zou blij zijn dat die persoon in liefde is opgegaan en je erop verheugen dat het eens ook jouw beurt zal zijn.’*

‘Ja maar, dan zou toch iedereen dood willen? Het is toch niet voor niks dat we instinctief bang zijn voor de dood?’

*‘Dat is zeker niet voor niks; de verschijningsvorm wil in leven blijven, tot op zekere hoogte.’*

‘Tot op zekere hoogte?’

*‘Op een given moment wordt die verschijningsvorm oud en moe en ziek en geeft daarmee aan dat het genoeg is geweest. Alleen de Grote Verpester wil dat alles steeds jong en gezond blijft. Door zijn angst om zichzelf te verliezen is hij steeds op zoek naar nieuwe manieren die hem in leven moeten houden. Totdat hij doodgaat. De Grote Verpester verlangt voortdurend naar stilstand; naar een ideale, controleerbare situatie waar alles steeds precies zo plaatsvindt als hij het blijft. Dat kun je terugvinden in de manier waarom hij de huidige wereld vormgeeft. Alles moet steeds zo veel mogelijk worden gehandhaafd. De Grote Verpester voert een voortdurende oorlog tegen het feit; tegen het onafwendbare. Ondertussen blijven zijn problemen zich gewoon verplaatsen in een eindeloos kat-en-muisspel.’*

*‘Het probleem is dus onoplosbaar?’*

*‘Je zou denken dat de uitvinding van de auto de mensheid een enorme dienst heeft bewezen. In werkelijkheid zorgde de uitvinding voor een eindeloze reeks nieuwe problemen. Er moeten wegen worden aangelegd, er moet olie worden geboord, er moeten tankstations en garages komen. Bovendien veroorzaken auto’s verkeersslachtoffers, oorlogen en milieuvervuiling. Als de uitvinders van de auto hadden kunnen bedenken wat er allemaal nodig zou zijn om hun uitvinding te laten werken en wat het allemaal zou kosten aan slachtoffers, geld en vervuiling dan hadden ze het plan waarschijnlijk lachend naar de prullenbak verwezen. De door mensen gemaakte wereld mag dan misschien op een oplossing voor een probleem uit de natuurlijke wereld lijken, in werkelijkheid zorgt zij voor een oneindige hoeveelheid nieuwe problemen. Een probleem bestaat uit een onzichtbaar denkbeeld dat in de zichtbare wereld niet kan worden opgelost omdat het zich*

*onafhankelijk van vorm beweegt. Je kunt proberen het probleem in de zichtbare wereld op te lossen maar dan zal het steeds weer een andere vorm aannemen. Het probleem als denkbeeld kan alleen in de geest worden opgelost.'*

*'Voorlopig zijn we nog druk bezig om al die problemen op te lossen en de wereld naar onze hand te zetten.'*

*'Door de noeste arbeid waaraan De Grote Verpester zich de afgelopen eeuwen heeft gewaagd is inmiddels niemand meer onder de indruk van God, noch van zijn schepping. We bouwen er gewoon een snelweg doorheen. 'Als God het wil' is veranderd in 'Als De grote Verpester het wil' en dat principe lijkt voorlopig te werken. De menselijke orde zal zich tenslotte beter moeten bewijzen dan die van God en wie kan er groter zijn dan God dan De Grote Verpester? Zolang de zaken goed gaan dan hè. Zodra er echte, serieuze problemen opduiken verandert hij weer in het mannetje dat bang is om naamloos in het mysterie ten onder te gaan.'*

*De enorme verworvenheden van De grote Verpester hebben de mensheid onmetelijke rijkdom gebracht maar die rijkdom komt met een prijs waarvan geen zinnig mens weet hoe hoog die zal zijn. Zou jij iets kopen zonder te weten wat het kost? Ik bedoel maar. Al die snelwegen en steden en vliegvelden en businessparken en fabrieken, al dat verontreinigde water, die verontreinigde lucht, de straling en plastics die we dagelijks met z'n allen produceren zijn direct terug te voeren op de macht van De Grote Verpester: op hoe jij op dit moment in je vel zit en of je je daar bewust van bent. Je zou verwachten dat je prima in je vel zou zitten. De rijkdom, het comfort en de vrije tijd zouden je tot het gelukkigste wezen op aarde moeten maken. Niets is echter minder waar en dat komt omdat je steeds maar weer naar De Grote Verpester*

*blijft luisteren die je wijsmaakt dat het nog niet goed genoeg is. Ondertussen zorgt de nieuwe levensstandaard ervoor dat je natuurlijke leefomgeving steeds meer uit het zicht verdwijnt met als gevolg dat je steeds meer degenereert.'*

'Degenereert?'

*'Doordat De Grote Verpester steeds meer problemen heeft opgelost is er een kunstmatige, hoogst comfortabele en ogenschijnlijk veilige wereld ontstaan waarin generaties mensen leven die steeds minder gewend zijn. Je kunt niet meer tegen kou of vocht en je constitutie is zwak geworden door het gebruik van industrieel voedsel en antibiotica. De kennis die nodig is om in de natuur te overleven heeft plaats gemaakt voor de informatie die nodig is om in een economie te overleven. Kinderen krijgen concentratieproblemen, depressies, rugklachten en oogafwijkingen van het staren op hun smartphone. In de wereld van de De Grote Verpester wordt de mens overeind gehouden door maismeel, suiker, koffie, alcohol en medicijnen maar in de natuurlijke wereld zou hij het nog geen drie dagen uithouden.'*

'Het is toch ook niet te doen om zonder huis en comfort te leven?'

*'Geloof jij dat je niet gelukkig kunt zijn zonder snelwegen en supermarkten? De natuurlijke wereld voorziet in alles om de mens gelukkig te maken en ze deed dat al eeuwen voor de feestelijke opening van de eerste supermarkt. Het paradijs is hier op aarde recht onder onze ogen. Kijk eens naar de prachtige uitgestrekte kusten, naar de kleuren van de luchten bij zons op- en ondergang, de schitterende bossen, heuvels, velden, woestijnen, bergen en de kronkelende rivieren waarin de sterren van het oneindige heelal*



*weerspiegelen. Het is een wonderbaarlijke omgeving die in alles voorziet. Het is niet voor niks dat we daar blij van worden. Er is genoeg voor iedereen en het is gratis! De Grote Verpester heeft er geen oog voor. Die laat zich lijden door angst en korte termijn oplossingen. Bedenk je al die mogelijkheden en kansen om hier op aarde met elkaar gelukkig te zijn. Daar hebben we geen snelwegen of supermarkten voor nodig maar peace of mind. De huidige kunstmatige wereld is er alleen maar zodat we er achter kunnen komen dat we prima zonder kunnen.'*

*'Het doet me een beetje denken aan het verhaal van Adam en Eva.'*

*'Heel goed! Het is ook waar het verhaal van Adam en Eva over gaat. Adam en Eva staan symbool voor de mens die naar De Grote Verpester is gaan luisteren en daardoor niet meer in staat is om het paradijs te beleven. De vrucht van de boom der kennis van goed en kwaad gaat over de praatjes van De Grote Verpester die verdeeldheid zaaien in de harmonieuze eenheid van het paradijs. Ze splitsen de natuurlijke eenheid op in 'goed' en 'kwaad' in 'dit' en 'dat' in 'ik' en 'de rest'. Het feit dat de mens het leven op aarde als een hel ervaart zegt niets over de aarde maar alles over de mens. Het verhaal van de zondeval gaat feitelijk ook over opvoeding want ieder nieuw kind wordt tenslotte in het paradijs geboren. Vervolgens wordt het zo snel mogelijk aangeleerd om naar De Grote Verpester te luisteren. Zo zal het zijn leven lang op zoek zijn naar het paradijs terwijl het paradijs zich recht voor zijn ogen ontvouwt.'*

*'Een paradijs vol ziektes en aardbevingen en oorlogen?'*

*'Zie je dat je steeds naar De Grote Verpester blijft luisteren Beatrice? Je gaat steeds in je hoofd zitten; terug naar je angst. Dat is waar oorlog ontstaat, dat is waar de meeste ziektes ontstaan. Bovendien zijn veel aandoeningen te genezen met natuurlijke middelen die overal in het paradijs aanwezig zijn. Het paradijs is alles wat ons hier en nu gegeven is.*

*Voor De Grote Verpester zal dat echter nooit genoeg zijn en daarom gebruikt hij miljoenen onwetende mensen om zijn eigen wereld binnen het paradijs te bouwen. Dat is natuurlijk een wereld waarin De Grote Verpester totale controle heeft, want dat is waar hij op uit is. Al zijn handelingen worden door angst ingegeven en door totale controle hoopt hij zijn angst de baas te kunnen. Wat dat betreft is De Grote Verpester een primitief wezen. Was hij ook maar iets slimmer geweest dan had hij misschien ingezien dat meer controle alleen maar tot meer angst zal leiden; hoe meer dingen er gecontroleerd moeten worden, hoe meer er is om bang voor te zijn.'*

*'Pfff, die Grote Verpester is dus eigenlijk de oorzaak van alle problemen die zich voordoet als oplossing?'*

*'Dat heb je mooi samengevat. We hadden al gezien dat wanneer je je met De Grote Verpester identificeert, je een vals zelfbeeld begint te ontwikkelen dat je met je overtuigingen in stand houdt. In het ene geval lukt het De Grote Verpester om je je klein te laten voelen. De voortdurende stroom negatieve boodschappen die hij over je uitstort zorgt ervoor dat je je onbeduidend gaat voelen en bang wordt voor je eigen mogelijkheden. Je gaat je schamen en wordt verlegen. Je durft je niet meer te laten zien en gaat een teruggetrokken leven leiden. Binnen je familie, op het*

*werk of in de liefde; overal zal je valse, lage zelfbeeld de kop opsteken en je handelen en resultaten beïnvloeden.*

*In het andere geval zorgen de commentaren van De Grote Verpester voor weerstand. Je schiet eveneens in een angstreflex alleen ditmaal wordt je niet verlegen maar kom je in verzet. Je ontwikkelt een vals, hoog zelfbeeld waarmee je jezelf en de wereld van het tegendeel wil overtuigen. Je bestormt de hemel ten koste van alles. Gedreven door de overtuiging dat je niet goed genoeg bent bouw je wegen en steden, presenteer je TV shows, vindt smartphones uit of leidt complete volken naar de ondergang.*

*In beide gevallen heb je niet door dat je door De Grote Verpester wordt gebruikt. Je bent niet jezelf maar een voortdurende reactie op wat de De Grote Verpester je influistert en daarmee een onwetende slaaf. Je bestaan wordt gekleurd door ontevredenheid en angst. Je zult altijd bezig zijn met het verbeteren van het hier en nu opdat je in de toekomst gelukkig kunt worden. Die toekomst breekt natuurlijk nooit aan want hoe fijn het moment ook is, je zult je altijd weer zorgen gaan maken. Het leven wordt nooit echt door je beleefd want je bent met je aandacht steeds in het verleden of in de toekomst. Op het meest zonnige strand ben je in je hoofd alweer bezig met de terugreis. Je voelt je voortdurend bedreigd en verzekert je overal tegen want alles wat De Grote Verpester je influistert wordt direct voor waar aangenomen. Het ergste wat je kan overkomen is dat je je illusie van controle verliest.'*

'En daar begint het drama!'

*'Drama is de Grote Verpester die zijn zin niet krijgt. Drama heeft nooit met echte problemen te maken maar is altijd het gevolg van een sentimentele voorstelling van zaken waarin jij het slachtoffer bent. Zonder jou in de slachtofferrol kan*

*er geen drama bestaan. Sommige mensen kunnen helemaal in hun drama opgaan. Ze voelen zich dan slachtoffer van iets en cultiveren dat waar mogelijk. Ze verenigen zich in groepen, herdenken rampen en eisen voortdurend erkenning voor hun ellendige toestand. Omdat ze niet in de gaten hebben dat ze door De Grote Verpester worden gebruikt doen ze niets anders dan het in stand houden en versterken van hun ongeluk. Ze hebben zich zo met dat ongeluk geïdentificeerd dat ze denken dat ze zichzelf zouden verliezen als ze hun ongeluk zouden verliezen. Ze zullen zich diep gekwetst voelen bij alles wat inbreuk zou kunnen doen op hun drama. Iedere mogelijke andere manier van kijken en zelfs iedere mogelijkheid tot een oplossing wordt als bedreigend ervaren en meteen gebruikt om het drama nog groter te maken. Ze zullen bereid zijn alles op te geven om hun ongeluk maar te kunnen behouden. Mensen hullen zich graag en vaak in drama. Drama maakt je groot. Je vindt het heerlijk om te zwelgen in zielige liedjes en films of emotioneel te worden bij huldigingen, voetbalwedstrijden of herdenkingen. Het beeld van jezelf als slachtoffer: je klampt je eraan vast als een drenkeling aan een reddingsboei. De media zijn een geliefde spreekbuis voor De Grote Verpester. Ze storten onophoudelijk enorme hoeveelheden drama en angst over je uit. Angst voor ziekte, schade, diefstal, boetes, maagzuur, tandplak of voedsel. Angst voor kernrampen, tsunami's, virussen, drones en oorlog. Mensen lijken wel verslaafd aan angst. Tijdens een oorlog smachten ze naar vrede en als het dan eindelijk vrede is, kijken ze naar gewelddadige films op televisie. Door de voortdurende negatieve staat van zijn waarin ze verkeren houden ze hun problemen en daarmee de macht van De Grote Verpeste, in stand.'*

‘Waarom heeft die liefhebbende levensenergie De Grote Verpester eigenlijk gecreëerd? En bestaat er geen tegenhanger? Het Grote Feestbeest bijvoorbeeld, of De Grote Grappenmaker?’

*‘Er bestaat geen tegenhanger, er bestaat alleen levensenergie; liefde. De Grote Verpester is slechts dat deel van liefde dat pijn doet om je erop te wijzen dat het dat niet is. Vergeet niet dat het denken, waar De Grote Verpester uit voortkomt, een potentieel is. Doordat je kunt denken, ben je in staat tot de meest ingenieuze creaties. Doordat je kunt denken ben je in staat om je van jezelf bewust te zijn en tot zelfinzicht te komen. Het is aan jou of je je laat leiden door De Grote Verpester of door het vertrouwen in jezelf. Het is aan jou om ‘nee’ of ‘ja’ te ontvangen. De wereld ziet er zo uit omdat de mens wenst dat hij er zo uitziet. Zou hij een andere wereld hebben gewenst, dan zou de wereld er anders uit hebben gezien.’*

‘Het klinkt allemaal behoorlijk uitzichtloos voor de wereld.’

*‘De wereld ligt er niet wakker van als jij de natuur verwoest. Wanneer de wereld een paar eeuwen onleefbaar zou zijn dan vindt de wereld daar niks van. Wanneer de wereld uit elkaar spat door een komeet, dan vindt de wereld daar niks van. Het zijn alleen mensen die er wakker van liggen.’*

‘En dat is ook goed, want hoe meer mensen de wereld willen redden hoe beter.’

*‘Het gaat je helemaal niet om de wereld, Beatrice.’*

‘Oh nee?’

*‘Hoe arrogant is het om te denken dat je de wereld kunt redden? Het waanidee dat je de wereld zou kunnen redden is juist de oorzaak van het probleem.’*

‘En dat probleem is?’

*‘Dat je denkt dat er een verschil bestaat tussen jou en die wereld. Je hebt totaal geen idee dat je die wereld bent. Stel je voor dat je in de spiegel kijkt en ziet dat je haar niet goed zit, en dat je dan vervolgens gaat proberen om het haar van je spiegelbeeld te kammen.’*

‘Kansloos.’

*‘Wat ik je vertel is ook maar een idee Beatrice. Ik schets je met mijn woorden slechts een idee om iets inzichtelijk voor je te maken, wat zich achter al die ideeën bevindt. Zoals er niet zoiets als ‘de rest’ of ‘de ander’ bestaat, bestaat er evenmin zoiets als ‘De wereld’. Wat jij ‘De wereld’ noemt, is slechts jouw persoonlijke idee van die wereld. Wat dat betreft kun je het begrip ‘de wereld’ voorgoed schrappen uit je vocabulaire en vervangen voor ‘mijn’ wereld.’*

‘Dus er bestaat ook niet zoiets als De Grote Verpester?’

*‘Hij bestaat niet buiten jouw beleving.’*

‘Maar hoe kan ik ervoor zorgen hij verdwijnt?’

*‘Je kunt hem niet laten verdwijnen want hij is een onderdeel van je verschijningsvorm. Je kunt er alleen voor zorgen dat hij zijn autoriteit verliest.’*

‘Hoe dan?’

*'Simpelweg door hem te ontdekken. Zodra je hem ontdekt hebt, kun je hem niet meer zijn, want je kunt niet zijn, wat je ziet. Zodra je ziet dat je De Grote Verpester niet bent, maar datgene wat steeds naar zijn verhaaltjes luistert, komt er aan zijn macht een einde. Omdat je hem nooit in de gaten had heb je in je ervaring steeds het negatieve gezocht en gevonden. Nu je hem wel in de gaten hebt ga je in je ervaring toch op zoek naar het positieve? Zodra je bent opgehouden om naar de praatjes van De Grote Verpester te luisteren zullen je zorgen voorbij zijn. Je zult beseffen, hoe hij je leven al die jaren heeft verpest, een leven dat zo wonderbaarlijk en compleet is, dat er van een tekort nooit sprake kan zijn. Je zult het moment niet meer als onwenselijk ervaren maar juist als iets wat direct in al het gewenste voorziet. Bij de bushalte, op het werk, of in bed zul je niet langer meer naar zijn verhaaltjes luisteren en daardoor ophouden om steeds een betere situatie op de toekomst te projecteren. De Grote Verpester heeft niet langer meer de hoofdrol in je leven maar een onbeduidend bijrolletje als een morsige souffleur. Hij verandert weer in het angstig mannetje dat je gekke praatjes probeert te verkopen alleen dit keer wordt er niets meer gekocht. Je kunt aan de macht van De Grote Verpester een einde maken door te zien waar hij in jezelf opduikt. Zodra je hem in jezelf aan het werk ziet, ben je De Grote Verpester niet meer maar datgene wat hem waarneemt. Aangezien datgene wat waarneemt, nooit datgene kan zijn wat waargenomen wordt, kun je De Grote Verpester niet meer zijn. Er is ineens iets groters bijgekomen van waaruit naar hem gekeken wordt; een groter bewust zijn.'*

*'Dat ga ik dan meteen uitproberen want die etter duikt bij*

mij om de haverklap op!

*'Wees op je hoede Beatrice; trap niet in zijn beruchte valkuil. De Grote verpester zal er namelijk alles aan doen om zijn macht te behouden. Hij zal weer twijfel zaaien en je influisteren dat er iets aan de situatie niet klopt. Wanneer je De Grote Verpester in jezelf ziet opduiken is het daarom heel belangrijk, dat je hem niet veroordeelt.'*

‘Maar het is toch gewoon een nare vent?’

*‘Wanneer je dat denkt, is hij weer in charge; dan is er weer iemand die tegen je zegt dat er iets niet goed is. Dan krijg je De Grote Verpester die De Grote Verpester een nare vent vindt waarvan je verlost zou moeten worden. Wanneer je De Grote Verpester bekijkt en hem gewoon laat zijn, is zijn macht gebroken. Je laat hem lekker praten maar je luistert er niet meer naar. Je weet toch wel wat voor negatieve stroom pertinente nonsens er voortdurend uit dat mannetje komt want dat is nu eenmaal de aard van het beestje. Als je inziet dat alles wat hij zegt contraproductief is en je alleen maar slapeloze nachten bezorgt, waarom zou je dan nog langer naar hem willen luisteren? De Grote Verpester wordt een clowntje dat je aan je jas trekt ieder keer dat hij zich gekwetst voelt en je probeert te overtuigen om mee te huilen. Trap er niet in Beatrice, ook al kijkt hij nog zo zielig en is het nog zo verleidelijk om het op jezelf te betrekken. Laat je in geen geval meeslepen door zijn drama. Lach om die onmogelijke commentaren en suggesties waar hij mee komt en boven alles: wees lief voor hem, veroordeel hem niet. Het is tenslotte een klein, bang mannetje en kleine, bange mannetjes willen getroost worden.*

*Bij De Grote Verpester zijn er maar twee mogelijkheden: of*



*je bent hem, of je kent hem. In het eerste geval ga je onder hem gebukt, in het tweede geval ben je hem ontstegen. Wanneer het je lukt om hem te zien in plaats van hem te zijn, ben je gestopt om je met hem te identificeren. Je bent De Grote Verpester niet meer, want je ziet hem. Vanaf dat moment veroorzaken je gedachten niet langer je stemming. Wanneer er gedachten in je opkomen hecht je er geen betekenis meer aan. Je weet dat het maar onzichtbare hersenspinsels zijn. Je geeft ze geen autoriteit meer en daarom zullen ze gewoon weer verdwijnen.'*

‘Maar verander ik dan niet in een soort plant, die niks meer voelt?’

*‘Je bent uit de dramatische achtbaan gestapt waarin je voortdurend heen en weer werd geslingerd door emoties die je gedachten veroorzaakten. Al je drama is opgehouden te bestaan en er is een liefdevolle energie voor in de plaats gekomen. Het betekent niet alleen dat je ontdekt hebt dat je je gedachten niet bent maar bovenal dat er nog iemand, of beter gezegd 'iets' is, wat dat heeft ontdekt.’*

‘Iets?’ Beatrice spitste haar oren.

*‘Je totaalervaren! Levensenergie! Liefde! Niet de persoon Beatrice maar het bewust zijn van waaruit er naar de persoon Beatrice en haar gedachten gekeken wordt. Wanneer je dat ervaart openbaart zich de eenheid waarin je altijd al verkeerde. Je wordt de denker bewust vanuit een gewaarzijn van eenheid dat geen denken is.*

‘Dus eigenlijk moet ik ervoor zorgen dat ik steeds in een staat van bewust zijn ben waarin ik niet oordeel?’

*‘Dat zou fijn zijn! Vanuit dat bewust zijn kun je naar je gedachten kijken alsof het vissen in een beekje zijn. De vissen komen en gaan. Soms komen er hele enge vissen voorbij maar je oordeelt niet en laat ze gaan. Soms komen er hele mooie vissen voorbij en je oordeelt niet en laat ze gaan. Je staat erbij en kijkt ernaar. Alle gedachten die in je opkomen zullen je stemming niet langer meer bepalen omdat je de denker niet meer bent maar een beleving van levensenergie waarin die gedachten plaatsvinden en worden waargenomen. Op het moment dat dit lukt, heb je de macht van De Grote Verpester gebroken. Ga je toch weer proberen om een vis te vangen, dan is hij weer terug in charge.’*

**Zelf**

Beatrice werd die ochtend heel vroeg wakker en het gevoel even niets te zijn was weer helemaal terug. Ze genoot van de ervaring totdat ze zich de situatie waarin ze zich verkeerde weer herinnerde. Even was er een heerlijkheid van niets geweest die vervolgens werd ingekleurd op het moment dat haar gedachten haar weer vertelde wie ze was, en in welke situatie ze zich bevond. Ze stond erbij en keek ernaar.

Beatrice kwam overeind en begon het verband van haar arm te halen. Zoals de arts op de eerste hulp had voorspeld, deed hij nauwelijks pijn meer. Na het douchen kroop ze met een kop koffie achter haar beeldscherm en las de koppen.

‘Man hakt handen af van vrouw’, ‘Killerdrones in opmars’ en zelfs: ‘Lente ligt op de loer.’

Beatrice beseftte dat het slechts de praatjes van De Grote Verpester waren. Ze beseftte dat er op dat moment op die plek voor haar niets anders bestond dan warmte, comfort en heerlijke, zwarte koffie en dat er niemand bij gebaat was wanneer zij zich slecht ging zitten voelen. Ze wist dat het lijden dat ze zag werd verzameld door professionals die niets anders deden en dat al het nieuws van die dag volkomen inwisselbaar was met dat van om even welke andere dag.

Wanneer je de ellende in de media zou afzetten tegen de dingen in de wereld die wel goed gingen dan zou je zelfs kunnen constateren dat de mens eigenlijk helemaal niet eens zo’n slecht wezen was en dat de zaken in de allermeeste gevallen eigenlijk best wel goed gingen. In haar geval gingen de zaken in ieder geval zo slecht nog niet, zeker niet als je het vergeleek met de rottigheid die ze op haar scherm kreeg voorgeschoteld.

Ze klikte de nieuwssites weg en besloot dat het een prachtige dag was om te verhuizen. Ze had lang genoeg tussen de rommel en de dozen doorgebracht en het moest toch wel heel gek lopen wilde ze voor vandaag geen busje kunnen regelen.

Aan het einde van de middag zat Beatrice opnieuw tussen de dozen en de rommel maar dit keer was het in haar nieuwe woonruimte op de eerste verdieping van de villa. Ze had hulp gekregen van Annabel en Jim. De huisraad had precies in één busje gepast en het zaakje was zonder problemen in een paar uur over verhuisd. Een cadeautje. Jim had de kasten en haar bed weer in elkaar geschroefd terwijl Beatrice en Annabel hadden schoongemaakt en dozen hadden uitgepakt. Er moest nog een douchegordijn komen en een van de gaspitten in de keuken werkte niet maar voor de rest zou ze de ruimte alleen nog maar hoeven in te richten. Beatrice zette haar computer op haar bureau en merkte tot haar verrassing dat ze direct internet had. Weer een cadeautje. Terwijl ze haar mail checkte blikte ze in de richting van de keuken en zag door de deuropening Annabel en Jim tegen elkaar aan staan. Ze kon zich niet herinneren hoe lang het geleden was dat ze zo tegen een man aan had gestaan. ‘He! Tortelduifjes, zal ik koffie zetten?’ ‘Bespaar je de moeite...’ antwoordde Annabel. ‘We moeten thuis zelf nog wat dingen regelen en Jim heeft me vanavond mee uit eten gevraagd.’

Op de een of andere manier had het voorval een beetje een smet op de dag geworpen. Ondanks dat ze over was en dat alles goed was gegaan had die laatste opmerking haar toch weer een beetje alleen gelaten, alle wijze woorden van de afgelopen dagen ten spijt. Beatrice keek een beetje mistroostig naar buiten toen ze ineens een idee kreeg. Waarom zou ze geen kat in huis nemen? Hij zou perfect op de grote vensterbanken kunnen zitten om naar buiten te kijken. Hoe langer ze erover nadacht, hoe enthousiaster ze werd. Ze nam plaats achter haar computer en had al snel gevonden wat ze zocht. Aan de rand van de stad was er die week net een splinternieuw asiel geopend en ze besloot er de

dag erna meteen heen te rijden om een exemplaar uit te zoeken.

De volgende ochtend steeg de temperatuur boven het vriespunt en de gevallen sneeuw begon langzaam te smelten. Beatrice ontbeet met krentenbollen, douchte zonder gordijn en begon met het uitpakken van haar spullen. Na anderhalf uur was haar woonkamer al vrijwel helemaal ingericht en ze plofte met een kop koffie op de bank om van haar nieuwe stek te genieten. Het was een vreemde gewaarwording. Een dag eerder had ze in een totaal andere ruimte op diezelfde bank gezeten. Haar villa voelde veel beter en ze nam zich voor om haar oude burens met hun bouwers een bloemetje te sturen. Bovendien verheugde ze zich op de kat die ze later die middag zou gaan uitzoeken. In gedachten zag ze hem al nieuwsgierig aan de spullen in haar interieur snuffelen. Ze leunde achterover en nam een slok van haar koffie. De levensenergie is veranderd en ik ben mee veranderd, dacht ze tevreden. Maar als alles bestaat uit levensenergie, wat ben ik dan?

*‘Bravo Beatrice! Je hebt zojuist de vraag der vragen gesteld. Hoeveel priesteres, monniken, goeroes en heilige mannen op die vraag hebben gemediteerd. Zoals je hebt gezien is jouw idee van een ‘ik’ iets wat zich binnen levensenergie manifesteert.’*

‘Maar wie of wat manifesteert dat idee?’

*‘Levensenergie manifesteert zich aan de hand van de vele verschijningsvormen waarin het zichzelf beleeft.’*

‘Zichzelf beleeft?’

*‘De ogen van een Grutto, zijn zo gevormd dat hij vooral horizontale lijnen waarneemt. Op die manier zal hij makkelijker in de broedgebieden terecht komen die zijn voorkeur hebben zoals stranden en vlakke gebieden. Die specifieke beleving van de wereld is het product van de specifieke verschijningsvorm Grutto: de Grutto ervaart zichzelf.*

*Een vleermuis ervaart levensenergie via ultrasone geluiden. Hierdoor is hij in staat insecten te vangen in het donker. Die specifieke ervaring van de wereld is het directe resultaat van de specifieke verschijningsvorm vleermuis: de vleermuis ervaart zichzelf.*

*Een regenworm ervaart levensenergie via zijn huid. Die specifieke beleving van de wereld is het directe gevolg is van de specifieke verschijningsvorm regenworm: de regenworm ervaart zichzelf.*

*Jij neemt levensenergie waar door middel van je ogen, oren, mond, neus huid en hersenen. Jouw specifieke beleving van de wereld is het directe gevolg van de specifieke verschijningsvorm Beatrice. Je ervaart alleen jezelf. Iedere verschijningsvorm ervaart alleen zichzelf.’*

Beatrice keek naar het park dat zich voor haar huis uitstreckte. In de verte rees de zon achter de gebouwen omhoog.

*‘Kun je ontdekken waar je begint en waar je ophoudt?’*

*‘Eh... bij mijn lichaam?’*

*‘Kun je me vertellen wat je ervaart?’*

‘Ik zit op de bank en zie een park met daarachter de zon die opkomt.’

*‘Wie ervaart dat?’*

*‘Ik!’*

*‘Waar houdt die ervaring op?’*

*‘Eh... bij mijn lichaam?’*

*‘Dat is wat je denkt Beatrice. Maakt die zon in de verte soms geen deel uit van die ervaring?’*

*‘Eh... ‘*

*‘Sluit je ogen.’*

Beatrice sloot haar ogen.

*‘Kun je nu ontdekken waar je begint en waar je ophoudt?’*

*‘Nee!’*

*‘Je bent nu dus alles wat je ervaart?’*

*‘Eh... ik denk het wel...’*

*‘Het gaat niet om wat je denkt Beatrice, maar om wat je ervaart. Kun je ervaren of er een begin of een eind is?’*

*‘Totaal niet!’*

*‘Hoe ervaar je de bank waarop je zit?’*

*‘Eh... door hem te voelen?’*



*‘Heel goed. Dus wie ervaart die bank?’*

‘Dat ben ik...’

*‘Precies. Jij bent die bank omdat jij hem ervaart.’*

‘Ik weet niet of ik het helemaal snap...’

*‘Ok, hou je ogen nog even gesloten...’*

Er ging ongeveer een halve minuut voorbij toen in de verte het geluid van een toeterende auto klonk.

*‘Waar ontstond dat geluid?’*

Beatrice twijfelde...

‘Een paar straten verderop?’

*‘Nee, dat is weer wat je denkt!*

*Waar hoorde je het geluid voor het eerst?’*

Beatrice veerde op en opende haar ogen.

‘Ik hoorde het in mij!

Het begon in mij!’

*‘Er bestaat voor jou niets wat jij niet bent...’*

Beatrice voelde haar keel kurkdroog worden.

‘...Maar dan...

...dan...’

*‘Dan?’*

‘Als er niets bestaat wat ik niet ben...’

...dan...

...dan ben ik dus ook jou!!?’

*‘Beatrice...  
sweetheart...*

*...wij zijn elkaar de hele tijd al!*

*Ik ben je ware zelf die naar de persoon kijkt...*

*...en ziet dat je ok bent.’*

De lucht, de hemel, de wolken, haar adem...

Voor Beatrice er erg in had was ze bij het standje van het kerstbomenmannetje aangekomen. Zonder een woord te zeggen omhelsde ze hem en gaf hem op iedere wang een zoen. Ze voelde zijn stoppels in haar wang prikken en rook zijn zware shag en het overviel haar dat ze nog nooit zo volledig van een vreemde had kunnen houden.

‘Ik weet niet wat je me gegeven hebt maar ik kan je er niet genoeg voor bedanken!’

Ze wees op zijn kerstbomen.

‘En doe me er daar ook maar meteen een van!’

Even later verdween Beatrice met een kerstboom onder haar arm naar haar nieuwe appartement terwijl het mannetje haar hoofdschuddend na keek.

Het kerstbomenmannetje heette eigenlijk Dirk Schutte.

Dirk was naast een bijzonder liefhebbende echtgenoot, een vader van drie kinderen en een opa van vijf kleinkinderen.

Enkele jaren geleden was hij na een bedrijfsongeval arbeidsongeschikt geraakt en sindsdien vulde hij zijn tijd met vrijwilligerswerk en allerlei klusjes waarvan de jaarlijkse kerstbomenverkoop het hoogtepunt vormde. Sinds het ongeval was hij een gevoeliger mens geworden en toen Beatrice hem zo overstuur had aangeklampt had hij direct met haar te doen gehad. Hij had zijn vingers vluchtig door de zakken van zijn winterjas laten gaan en ze hadden de paracetamol gevonden die hij altijd van zijn vrouw meekreeg voor als hij last van zijn hoofdpijnen zou krijgen. Hij rekende een boom af en trok aan zijn shaggie.

Het was weer begonnen met sneeuwen.

## **Ondertussen**

Benjamin sloeg rechts af de stad uit en schakelde de oude Volvo rustig naar z'n derde versnelling. De ruitenwissers hadden moeite met de natte sneeuw. Benjamin had net besloten om zijn vijftigste verjaardag te vieren. Eerst had hij getwijfeld. Hij had nagedacht over zijn leven en was zich gaan afvragen of er eigenlijk wel echt iets te vieren viel. Een halve eeuw lang was het hem min of meer gelukt om de dans te ontspringen en overal tussendoor te fietsen. In zijn studententijd had hij een blauwe maandag op de school voor journalistiek gezeten maar de stoffige theorie had hem niet lang genoeg kunnen boeien en uiteindelijk was hij afgestudeerd aan het conservatorium als orkest-violist. Sindsdien trad hij op in kleine ensembles en had genoeg naam opgebouwd om er redelijk van te kunnen leven. Er waren genoeg vrouwen in zijn leven geweest maar zodra ze zich teveel met hem gingen bemoeien (wat altijd gebeurde) was hij afgehaakt. Wat dat betreft was hij zeer gesteld op zijn privacy. Al met al was Benjamin tot de conclusie gekomen dat hij er tot dan toe best nog goed vanaf was gekomen maar de doorslag voor zijn besluit om zijn verjaardag met een feest te beklinken lag toch vooral in een cursus Mindfulness. Hij had de cursus van een vriendin cadeau gekregen en zich verplicht gevoeld om hem ook daadwerkelijk te volgen. Tijdens het staren naar krenten en focussen op zijn grote teen was hij iets gaan inzien wat zijn leven vanaf dat moment in een merkwaardig spelletje had veranderd. De mevrouw van de cursus had er steeds op gehamerd dat het moment van hier en nu alles zou bieden wat hij nodig had. Vervolgens was Benjamin heel goed gaan opletten wat er steeds in dat hier en nu plaatsvond. Tot zijn grote verbazing bleek dat het moment waarin hij zich bevond inderdaad steeds overal in had voorzien en hij had beseft dat dat eigenlijk al zijn hele leven het geval was geweest. De ontdekking had een rustiger mens van hem

gemaakt en Benjamin was dus eigenlijk best een tevreden man. Hij had dan misschien geen vriendin waarmee hij de bloemetjes buiten kon zetten, er was reden genoeg om met zijn verjaardag een groot feest te geven en iedereen uit te nodigen die hij kende. Hij had al een zaal en een band georganiseerd en vandaag zou hij op pad gaan om de drank te regelen. Omdat er veel mensen uit de wereld van de klassieke muziek zouden komen was het belangrijk om ervoor te zorgen dat er uitstekende wijn zou worden geschonken en dat was iets waar Benjamin geen verstand van had. Hij zou zich daarom laten voorlichten door een wijnhandel aan de rand van de stad waar hij over een kwartier een afspraak had.

Op de regionale weg aangekomen begon de motor van de Volvo te stotteren en sloeg af. Benjamin vloekte en hij wist de wagen naar de berm te sturen voor hij in stuurslot viel. De motor had al vaker een vreemd geluid laten horen maar dit keer was het blijkbaar menens. Benjamin stapte uit en terwijl de sneeuwvlokken om hem heen dwarrelden blikte hij onder de motorkap. Na een tijdje moest hij toegeven dat hij niets kon ontdekken wat betekende dat hij de wegwacht zou moeten bellen. Tot overmaat van ramp begon zijn telefoon te piepen dat hij bijna leeg was. Haastig begon hij het nummer in te toetsen. Hij werd in de wacht gezet en tijdens het kerstmuziekje dat hij te horen kreeg, viel de telefoon uit.

Benjamin grinnikte en keek om zich heen. Het spelletje was weer begonnen. Zou de situatie ook nu weer kunnen voorzien in wat hij nodig had? Die afspraak met die wijnhandel kon hij in ieder geval wel op zijn buik schrijven. Op een meter of vijftig van hem vandaan stond een woonhuis met een soort bedrijf ernaast. Daar zou hij vast wel even mogen bellen.

Benjamin sloot de Volvo af en liep langs het fietspad in de richting van het huis. Het was koud en hij dook verder in zijn kraag. Naast de oprit stond een groot bord waaraan een aantal kleurige ballonnen waren bevestigd die dansten in de wind. Benjamin las de tekst en moest lachen. Hij was bij een dierenasiel beland.