

A close-up photograph of a hand with light-colored nail polish touching the surface of blue water. The hand is positioned in the upper right corner, and the point of contact creates a series of concentric ripples that spread across the water's surface. The background is a clear, bright blue sky.

LUCY
SARINK

van
strijd
naar

MEE overgave

BEWEGEN

MET KANKER

Lucy Sarink

Meebewegen met kanker

Van strijd naar overgave



AnkhHermes

INHOUD

1. Onzachte landing 9
 2. Vertrekpunten 19
 3. De ontdekking van overgave 33
En het dwaalspoor van verzet
 4. De ontdekking van samenwerking 49
En het dwaalspoor van strijd
 5. De ontdekking van veerkracht 63
En het dwaalspoor van wilskracht
 6. De ontdekking van hartgestuurd leven 77
En het dwaalspoor van het hoofd
 7. De ontdekking van verbinding 111
En het dwaalspoor van vervreemding
 8. De kunst van het meebewegen 131
 9. Een laatste check 161
- Woorden van dank ... 165
- Inspiratie 167

Al het weten en kunnen dat je op dit
moment nodig hebt, draag je in je.
Wat het leven ook van je vraagt,
je hart kent het antwoord.

ONZACHTE LANDING

2003

Het vliegtuig zet de landing in en laat zich loom zakken naar het donzige wolkenbed dat onder ons uitgespreid ligt. Wanneer we het grenzeloze blauw verlaten, zie ik schimmige mistflarden langs mijn raampje strijken. Mijn blik, die een paar seconden geleden nog alle ruimte had, botst tegen een gordijn van grijs. De overgang is zo abrupt dat ik even met mijn ogen knipper. Een beetje ongemakkelijk kijk ik om me heen en ben me scherp bewust van de kleine ruimte die ik met mijn medepassagiers deel.

Mijn oren ploppen dicht ... nóg dichter. Ze zijn, nadat ik vorige week vanaf Schiphol was opgestegen, niet meer echt open geweest. Dat was niet zo erg. Vanwege een pittige burn-out had ik mezelf op een retraite getraakteerd en daar oefenden we een soort luisteren waar je geen oren bij nodig hebt. Maar nu ik terugkeer naar mijn 'normale' leven moeten die oren weer open. Ik neem me voor om meteen bij thuiskomst een afspraak met de huisarts te maken.

De huisarts heeft sneller tijd dan ik hoopte. Liever had ik nog even een paar dagen respijt om moed te verzamelen. Ik ga er namelijk niet alleen naartoe om mijn oren uit te laten spuiten. In het vliegtuig had ik me voorgenomen om nu dan ook maar eens te laten kijken naar die harde plek in mijn borst. Die er al een jaar zit ...

Het is juli 2003, mooi warm zomerweer. Ik zie dat de huisarts haar voorhoofd fronst. Ze doet niet eens haar best om haar bezorgdheid te verbergen en belt naar het ziekenhuis. Of er even iemand tussendoor kan voor een mammografie. Ja, het is dringend. Pffff, denk ik, wat een drukte.

Verzet bruist door me heen, ik heb geen zin in al dit gedoe. Ik wil zwemmen en in de zon liggen. Mokkend fiets ik naar het ziekenhuis en zoek me een ongeluk naar de mammografie-afdeling. Het onderzoek shockeert me, het is de eerste keer dat ik zoiets barbaars meemaak. Mijn humeur slaat over op de radiologe, die moppert dat ik geen bodylotion had mogen gebruiken. Tja, daar had ik vanmorgen toen ik nietsvermoedend aan mijn dag begon even niet aan gedacht.

Na de mammografie wil ik gauw weer op de fiets, de zon in. Maar nee, er volgt nog een echo. Klik, klik, een paar foto's van een zwarte plek in mijn borst. Weer ernstige, gesloten gezichten. Mag ik nu naar huis? Nee, we gaan een punctie doen, blijft u nog maar even liggen. Terwijl ik met een belachelijk servetje over mijn borsten braaf lig te wachten, raast de paniek door me heen. Met kracht moet ik de impuls onderdrukken om van de onderzoekstafel af te springen en weg te vluchten van deze koude, sombere plek. Van de diagnose die ik in de emotieloze ogen lees.

En ja, bij mijn volgende ziekenhuisbezoek is het officieel. Borstkanker. De diagnose doet me op mijn grondvesten schudden. Alles schuift van z'n plek ... ik heb kanker! Dat kan niet! Mag niet!

Wat nu?? Mijn wereld rammelt en dreigt uit elkaar te vallen. Ik ben kwaad, verdrietig en volkomen ontdaan. Buitengekomen krijgt mijn fiets een harde trap. Het is verdomme niet eerlijk!

Vriendin Ineke was bij me in het ziekenhuis. En ze bleef gedurende het genezingsproces dat volgde aan mijn zij. Een groot cadeau, zo'n vriendin. Bij thuiskomst regelde ze wat er geregeld moest worden. De kinderen werden opgetrommeld, er kwam warm eten op tafel. Ik kan nog steeds voelen hoe mijn hart samenknep toen ik Eva en Jeroen het nieuws vertelde. Mijn gepijnigde moederhart wilde ze meteen en afdoend geruststellen: het komt goed. Natuurlijk komt het goed ...

Eén ding wist ik van het begin af aan zeker: de verantwoordelijkheid voor mijn genezingsproces ligt bij mij en niet bij het ziekenhuis. Ik houd de regie over wat er met mijn lichaam gebeurt bij mezelf. Deze zekerheid, het besluit om de verantwoordelijkheid voor mijn herstel niet uit handen te geven, bracht weer vaste grond onder mijn voeten.

In de praktijk betekende het dat ik bij elke stap, bij elk onderdeel van het behandelplan voelde of dit wel of niet bij mij paste. Ik overlegde met mijn lichaam en ontdekte daar een bron van oneindige wijsheid. Mijn lichaam was in die tijd mijn beste raadgever.

Sinds die tijd heeft mijn rechterborst een deukje. Dat is de plek waar de tumor verwijderd is. In mijn rechteroksel zit een wit streepje. Daar zijn drie okselklieren voor onderzoek uitgehaald. In die klieren zaten uitzaaiingen en dus gaf het behandelplan aan dat alle klieren eruit moesten. Een 'okseltoliet', zoals dat zo mooi heet.

'Nee', zei alles in mij.

De specialist kwam met een indrukwekkende en wetenschappelijk bewezen opsomming van de risico's die ik nam wanneer ik de klieren niet zou laten verwijderen. Toen ik toch voet bij stuk hield, werd er een extra bestralingstraject aan het behandelplan toegevoegd. Zes weken lang een dagelijkse bestraling van borst én oksel.

'Nee', hoorde ik nogmaals. 'Ook geen bestralingen.'
'U speelt met uw leven', zei een verpleegkundige toen ze mijn weigering hoorde.

Een half jaar later, toen onderzoek uitwees dat mijn oksel schoon was, zei een andere verpleegkundige: 'Maar goed dat u die okselklieren niet heeft laten verwijderen.'

2009

Zes jaar lang voel ik me zo gezond als een vis. Maar in dat zesde jaar begin ik me weer moe en lusteloos te voelen. Mat en glazig zit ik me op de bank af te vragen waar mijn anders zo kleurrijke gevoelsleven toch gebleven is. Wekenlang duurt deze zombieachtige staat van zijn.

Bomen bloesemen en kikkers kwaken. En ik, natuurmens in hart en nieren, merk tot mijn schrik dat het me allemaal niet zoveel meer doet. De natuur ontwaakt en ik stort in ... Wanneer ik uiteindelijk mijn werk een tijdje moet neerleggen, drinken collega Ellis en ik elke week een kopje koffie in de stad. De eerste keren zijn het snik-en-snottersessies. Ellis is zo'n lieve en warme rots in de branding. Alleen maar met haar aan een tafeltje zitten brengt een stortvloed aan tranen op gang. En dát is een hele opluchting. Liever verdriet dan een zombie.

Na een maand of twee begin ik weer geleidelijk aan met werken. Ik doe mijn best, maar voel me een zinloos radertje in een onover-

zichtelijke machine. Volkomen misplaatst daar achter mijn bureau. Dan ontdek ik op een ochtend in augustus onder de douche weer een harde plek in mijn borst. Ik laat me op de vloer zakken. Blijf daar zitten terwijl het water over me heen stroomt. Het is weer mis, ik voel het. Ik wil daar blijven zitten onder dat warme water. Nooit meer onder de douche uit komen.

De diagnose hoor ik via de telefoon. Op het moment van mijn ziekenhuisafpraak heb ik griep en kan ik de deur niet uit. De specialist vertelt me dat de borstkanker weer terug is in dezelfde borst. En daarom moet deze nu geamputeerd worden. Ik kan het niet geloven, bel meteen Ineke, die een halfuur later tegenover me op de bank zit. Nu zij er is durf ik te voelen, mijn wanhoop toe te laten. Ik schreeuw en gil, sla en schop. Er vliegt van alles door de kamer. Zó woedend ben ik, zó volslagen onrechtvaardig vind ik dit. Het kán niet, het mág niet, hoor ik mezelf brullen. Ik kán het niet!! Ik zal het deze keer niet redden. Oh God, ik ga vast dood en dát vertik ik!!

Als die enorme bom van boosheid ontploft is en de brokstukken neer dwarrelen komen de tranen. Diep, diepverdrietig ben ik. Ik voel me verlaten en verloren. Volkomen alleen. Liters tranen en een gevoel dat het nooit meer op zal houden. Mijn buik doet zeer van het snikken. Mijn keel is rauw van het schreeuwen. Maar met die tranen stroomt ook iets anders mee. Een heel voorzichtig stemmetje herinnert me ergens aan. Ik durf bijna niet te luisteren. Maar ik weet het: nog maar een paar dagen geleden ging voor het slapen gaan de gedachte door me heen dat ik het helemaal niet zo erg zou vinden als ik de volgende ochtend niet meer wakker zou worden.

Ik schrik me een ongeluk. Land met een klap in de werkelijkheid. Hoe heb ik dat kunnen denken? Hoe is dat mogelijk? Niet meer leven? Met bijna vulkanische kracht komt mijn levenslust naar

boven. Rots en steen die mijn vuur opgesloten hadden spatten uit elkaar. Ik voel een enorme kracht in me opwellen, een vurig 'jááá!' tegen het Leven. Ik bied mijn excuses aan dat Leven aan. Het spijt me ontzettend, zo had ik het niet bedoeld, ik was mezelf gewoon een beetje kwijt ... Laat me alsjeblieft nog even hier blijven.

Ineke zit nog steeds op de bank. De storm heeft haar niet weggeblazen, ze heeft me gewoon uit laten razen. Niet gesust, getroost, gekalmeerd. Geen zakdoekje, geen glaasje water. Alleen maar voelbare, liefdevolle aanwezigheid. Verbouwereerd constateer ik dat ik me met de minuut beter ga voelen. Het Leven is zo blij met mijn ja-woord, dat het weer vrolijk door me heen begint te stromen. Ik ga een kopje thee voor ons zetten.

Even later besluit ik in het diepe te duiken. Een nog drastischer stap te zetten dan zes jaar geleden. Ik ga me niet in het ziekenhuis laten behandelen. Mijn borst gaat er niet af. Ergens diep in me voel ik een aanmoediging, als een zacht duwtje in mijn rug. 'Doe het op je eigen manier, ik help je.' Het Leven nodigt me uit om samen nieuwe horizonnen te verkennen. 'Er is nog zoveel te ontdekken ...'

Wanneer ik met mijn kinderen praat zie ik dat Eva het er moeilijk mee heeft. Maar gedurende de maanden die volgen laat ze er niets van merken. Ze wil mij bovenal de ruimte geven om het op mijn manier te doen. Zoon Jeroen heeft een blindelings vertrouwen in me. Zegt zich nauwelijks zorgen te maken. Of kan hij het nog beter verbergen dan Eva? Ik geloof het niet.

Op weg

Genezen van kanker werd een intens beleefde ontdekkingsreis. Een reis van afstemmen en luisteren, van meebewegen op mijn innerlijke richtingsgevoel. Gaandeweg drong het tot me door: ik ben het niet die mijn leven leidt; het Leven leidt míj. Het enige

wat er van me gevraagd wordt, is dat ik er b en. Dat ik me niet verzet, maar meegeef. En dat ik zo min mogelijk plannen maak of routebeschrijvingen volg.

Dat laatste is overigens best bijzonder voor iemand die nog steeds verdwaalt in de regio waar ze al ruim dertig jaar woont. En die ook nog eens een notoire twijfelkont in zich herbergt. Zomaar de leiding overgeven aan het Leven is voor mij een geleidelijk proces. Dat echt niet altijd van een leien dakje gaat. Het vraagt een behoorlijke dosis overgave en moed van me. En tot mijn verrassing zijn die er telkens weer. Alsof ze ergens in mij lagen te wachten om opnieuw ontdekt te worden.

Leidt deze ontdekkingsreis naar gezondheid en geluk? Het is maar hoe je tegen deze begrippen aankijkt. Wanneer voor jou gezondheid de afwezigheid van ziekte of gebreken betekent, zeg ik 'nee'. Net zoals wanneer voor jou geluk de afwezigheid van pijn en verdriet betekent. Trouwens, het is nog maar de vraag of er wel een weg naar gezondheid en geluk bestaat.

'Ik ben de Weg ...', zei Jezus. 'Geluk is de Weg ...', zei Boeddha.

Mijn leven is de Weg ... ervaar ik. En als dat zo is dan gaat leven over overgave. Over helemaal met huid en haar aanwezig zijn in dit moment. Dat valt niet altijd mee, want vaak lijkt er nu net aan d it moment nog iets te ontbreken. Is het n et niet interessant genoeg, nog niet zoals we het echt zouden willen. En ja, soms is dit moment ronduit rampzalig ... zoals die ochtend van de telefonische diagnose, in augustus 2009. Maar op die wonderlijke morgen ontdekte ik ook dat *rampzalig* precies even lang duurt als *verzet*. Toen ik het Leven mijn ja-woord gaf, veranderde mijn verzet in een nanoseconde in volkomen acceptatie. Het flitste door me heen: 'Het is zoals het is. Ik heb weer kanker. Punt.' Dat klinkt bijna t e simpel, ik weet het. Maar misschien herken je het, dat juist

die diepe levensinzichten zo onmogelijk simpel lijken ...

De acceptatie die ik voelde was dus niet zo'n gelaten ik-leg-me-er-maar-bij-neer-gevoel. Het was een diepe en eenvoudige aanvaarding van wat het Leven op mijn pad had gebracht. Ik had er vrede mee, maakte een zachte landing in het hier-en-nu. En tot mijn stomme verbazing voelde ik iets in me opborrelen dat je puur geluk zou kunnen noemen. Nog nooit had ik zo duidelijk gevoeld dat geluk niets te maken heeft met je omstandigheden en dat je er evenmin naar op weg kunt gaan, maar dat geluk een staat van zijn is. Zo zie ik ook gezondheid als een staat van zijn. Een dynamische, innerlijke staat van zijn, die losstaat van de conditie van je lichaam.

Gezondheid en geluk gaan over er zijn; volkomen en zonder oordeel. Jouw aanwezigheid maakt samenhang mogelijk, in je lichaam en in je leven. Het maakt je bewust van de verbinding die er is tussen dat wat je 'ik' noemt en je lichaam, tussen 'ik' en de buitenwereld. Je ontdekt dat grenzen maar denkbeeldig zijn.

Denk nu niet dat ik sindsdien onophoudelijk in het nu verblijf. Het gebeurt me nogal eens dat ik mezelf zomaar in mijn stoffige bovenkamer aantref waar ik me naar hartenlust heb overgegeven aan een geheel zelfbedachte, schimmige werkelijkheid vol twijfels en onzekerheden.

En dan is er niets anders te doen dan opnieuw landen in het nu en toelaten wat er is. Zonder oordeel. Alles. Ook mijn 'dwalingen'. Geen streven – zelfs niet naar verlichting – niets loslaten, een plekje geven, verwerken of even erdoorheen.

Alles er laten zijn, zonder enig oordeel, zonder er iets mee te willen doen, is een hele kunst: Levenskunst. Het leeft makkelijker wanneer je jezelf de tijd gunt om lekker aan te rommelen. Niet je

best te doen. En vooral geen eisen te stellen.

Probéér niet perfect te zijn. Je bént perfect.

2015

Terugkijkend op die onzachte landing in 2003 en de herhaling van kanker in 2009, borrelt een overweldigend gevoel van dankbaarheid in me op. Het is nu 2015. Ik leef. Intens en vervullend. Vrij en authentiek. Wat hebben die jaren me veel gebracht!

Borstkanker bleek een fascinerende ontdekkingsreis, die veelal over ongebaande paden ging. Dat bracht het nodige gehobbel en gebobbel met zich mee. Maar eerlijk gezegd past dat beter bij mij dan een strak geplaveide snelweg van A naar B. Ik reis en hobbel en bobbel nog steeds. Geniet van telkens nieuwe vergezichten, van elke dag die weer zo ánders is.

Ik wens dat mijn reislust je aansteekt en iets in je wakker maakt. Misschien je aangeboren levenszin. Of de moed die nu nog in je sluimert. Of het vertrouwen waarvan je dacht dat je het kwijt was.

Ik gun je veel mooie ontdekkingen.

All the powers in the universe are already ours. It is we who have put our hands before our eyes and cry that it is dark.

Swami Vivekananda

VERTREKPUNTEN

We staan op het punt om een bijzondere reis te maken. Een ontdekkingsreis op bekend terrein: ons eigen leven. Voordat we op reis gaan laat ik je graag kennismaken met vijf inzichten die kanker voor mij tot leven bracht. Niet dat die inzichten nieuw voor me waren. Al jaren verdiepte ik me met grote nieuwsgierigheid in het Leven. Mijn verstand had heel wat wijze lessen en teksten tot zich genomen. Begrepen en opgeslagen. Maar begrijpen en daadwerkelijk leven zijn twee verschillende dingen. Tijdens mijn tweede genezingsproces in 2009 gebeurde er iets bijzonders. De inzichten die in mijn verstand opgeslagen waren, kwamen nu echt tot leven en veranderden in wezenlijke vertrekpunten bij alles wat ik doe.

Eerste vertrekpunt: het leven maakt geen fouten

Je bent nu aan het lezen. Tegelijkertijd zijn er in jou zo'n vijftig biljoen cellen in volkomen harmonie met elkaar aan het werk om je in leven te houden. Al die cellen hebben weet van elkaar. Elke celwand bevat receptoren, ontvangers die voortdurend boodschap-

pen opvangen en doorgeven naar hun binnenste. En vandaaruit flitsen in een nanoseconde weer ontelbare boodschappen naar de cellen in de rest van je lichaam. Alles wat je denkt, voelt, hoort, ziet, ruikt en proeft vindt zijn weg naar je cellen. Je bent een compleet, perfect georganiseerd universum van cellen. Een universum dat voortdurend in beweging is, voortdurend verandert.

Perfect georganiseerd ... Wellicht vind je dat uit de mond van iemand die twee keer borstkanker had wat vreemd klinken. Want, zo zul je zeggen, kanker is nou niet bepaald een voorbeeld van perfect georganiseerde cellen. Toch?

En hier raken we meteen de kern van het eerste vertrekpunt: *het leven maakt geen fouten*. Tijdens mijn tweede genezingsproces realiseerde ik me dat kanker geen willekeurige, vernietigende woeking is van op hol geslagen cellen die mij om zeep proberen te helpen. Het kwaadaardig monster dat Kanker heet, loste op in het niets toen tot me doordrong dat die kankercellen een uiterste poging van mijn lichaam zijn om mij in leven te houden. Dat ze van slag zijn is een ding dat zeker is. Ze weten bijna van gekkigheid niet meer hoe ze de enorme hoeveelheid afvalstoffen in mijn lichaam moeten neutraliseren. Zo gezien zijn tumoren niet meer dan sterk geconcentreerde vuilnisbelten waarin het lichaam levensbedreigend giftig afval isoleert. En dát is hoe de natuur werkt: tot op het allerlaatst zet deze geniale organisator alles op alles om mij in leven te houden.

Met dit weten als drijfveer bewandelde ik mijn zelfgekozen genezingsweg. Het verlaten van de gebaande paden bracht me intens tot leven en maakte een onwrikbaar vertrouwen in me wakker. Vertrouwen in het Leven, in mezelf en in mijn lichaam. De wijsheid die zomaar in me opborrelde deed me versteld staan en ik oefende me in de kunst van het luisteren naar mijn hart. Ondanks de protesten van mijn hoofd.

Mijn hart vroeg me om een basis voor herstel te creëren. Om mijn lichaam te helpen zichzelf te genezen. En iets in mij wist met grote zekerheid dat ik dat levensbreed moest aanpakken, dus niet alleen op fysiek niveau.

Tweede vertrekpunt: mijn werkelijkheid is niet de werkelijke

*Je bent slechts te gast bij de werkelijkheid, omdat je haar niet ziet.
Je ziet alleen die delen die een naam hebben gekregen, nooit de
verbanden waaruit het geheel groeit.*

Marianne Fredriksson (uit: *Simon, De Geus* 1998)

Mijn hoofd als houvast loslaten en koersen op mijn hart, mijn innerlijke wijsheid ... dat leverde een hoop vraagtekens op. Onvoorstelbare hoeveelheden 'ja-maars' werden op me afgevuurd. Door mezelf en door anderen. 'Ja maar, stel nou dat ...'

Het drong steeds dieper tot me door dat er iets heel wezenlijks aan het verschuiven was in mijn werkelijkheid. Het was alsof die werkelijkheid ruimer werd, zich opende voor nieuwe mogelijkheden. Ondanks alle ja-maars had ik een diep vertrouwen in elke stap die ik zette. Het klopte, iets in mij wist dat. En dat weten was niet het gevolg van een logisch denkproces. Sterker nog, soms was de logica ver te zoeken ...

Ieder van ons ervaart het leven op zijn of haar unieke, eigen manier. En we antwoorden er dienovereenkomstig op. Zo creëren we onze hoogstpersoonlijke eigen werkelijkheid. Geen van die werkelijkheden is hetzelfde. Geen van die werkelijkheden is de ultieme, werkelijke Werkelijkheid.

In de nacht van 26 op 27 juni 1985 brul ik het hele Radboud ziekenhuis in Nijmegen bij elkaar. Ik ben bijzonder pijnlijk aan het bevallen van dochter Eva. En aangezien de eerste weeën zich al in

de vroege uurtjes van 26 juni aandienden ben ik nu, achttien uur later, niet meer helemaal mezelf. Alsof ik stoned ben, maar dan erger. Wanneer eindelijk baby Eva uit me glijdt, komt er iets heel wonderlijks in me op: 'geboren worden is hetzelfde als sterven'. Ik vind dat zo'n ongepaste gedachte dat ik haar snel weer wegduw en er in de tijd die volgt niet meer mee bezig ben. Als kersverse moeder heb ik wel wat anders aan mijn hoofd ...

En toch zijn die woorden altijd bij me gebleven: geboren worden is hetzelfde als sterven ... Op de momenten die wij het begin en het einde van ons leven noemen, gaan we door dezelfde poort van de ene werkelijkheid naar de andere.

De werkelijkheid die wij voor waar aannemen ontleent haar bestaansrecht aan onze waarneming, onze aanwezigheid. Dat wat wij als 'werkelijk' ervaren is in feite de naakte Werkelijkheid die wij geheel naar eigen inzicht aangekleed hebben. En op dezelfde manier is dat wat wij 'waar' noemen de door ons aangeklede vorm van de naakte Waarheid.

Hoe meer individuen dezelfde werkelijkheid voor waar aannemen, des te krachtiger deze wordt. Op deze manier scheppen we dag in dag uit onze wereld. Individuele waarheden worden collectief en het collectief vormt op zijn beurt weer het individu.

Nu stel je eens voor ... Na een dag hard werken glijd je dankbaar onder je warme dekbed. Je valt als een blok in slaap. Maar terwijl jij lekker ligt te slapen haalt het Leven een geintje met je uit. Het wil weleens zien wat er gebeurt wanneer jij gedurende één dag de werkelijkheid door de ogen van je beste vriend ziet. Nietsvermoedend word je de volgende dag wakker, opent je ogen ... en sluit ze meteen weer. Er is iets mis. Er is iets heel erg mis ... Je probeert het nog een keer. Voorzichtig open je je ogen en kijk je om je heen. Wat is er met de slaapkamer gebeurd? Waarom ziet die er

zo anders uit? Naast je ligt je geliefde, maar wat is er met haar aan hand? Ze lijkt totaal iemand anders dan degene die jij zo door en door dacht te kennen. Je springt uit bed en als een vreemde dwaal je door je huis. Paniek borrelt in je op. Niets is meer hetzelfde. Niets vóelt meer hetzelfde. Alles lijkt onwerkelijk ...

Hoe zou het zijn om zo af en toe een dag door de ogen van een ander te kijken? Wat zou het betekenen voor de manier waarop we met onszelf en elkaar omgaan?

Je weet nu dat de meeste zogenaamde kennis die we hebben vergaard niet waar is (...) dus geloof mij niet, geloof jezelf niet en geloof niemand anders. De waarheid heeft jouw geloof erin niet nodig (...) Voor onwaarheden geldt echter het tegenovergestelde: zij worden pas 'waar' als jij ze gelooft (...) Je weet dat wij mensen de werkelijkheid verdraaien omdat we dromen en onze droom is niet meer dan een reflectie van de waarheid en dus per definitie – net als je spiegelbeeld – vertekend.

Don Miguel Ruiz en Don Jose Ruiz (uit: *Het vijfde inzicht*, AnkhHermes 2012)

Vanaf het moment dat ik besloot om mijn hart serieus te nemen opende mijn werkelijkheid zich. Het was alsof de vaste contouren die mijn hele leven al bestonden begonnen te vervagen. Nu ik een direct en heel concreet contact met het Leven zelf voelde, verloor de wereld van het hoofd aan betekenis. Mijn aannames over hoe het Leven in elkaar zat begonnen los te weken en maakten plaats voor een wonderlijk idee. Ik zou de Waarheid nooit kunnen begrijpen. En ik zou de Werkelijkheid nooit kunnen doorgronden.

De werkelijkheid kan zich in al haar schoonheid aan je laten zien als je er helemaal bent. Je kunt ervan uitgaan dat je op dit moment maar een fractie van die schoonheid waarneemt en ervaart. Een fractie van de overvloed en groeikracht die het Leven rijk is.

Een fractie van je eigen overvloed aan schoonheid, vermogens en kracht.

Derde vertrekpunt: het Leven houdt nooit op

Wanneer ik wakker aanwezig ben, dringt tot me door dat niets is wat het lijkt. Dat ik alles wat ik zie en meemaak op mijn eigen, unieke manier aankleed. Elke stap buiten de gebaande paden confronteert me met mijn zelfgecreëerde misverstanden over het Leven. Het maakt mijn leven 'na kanker' tot een intens avontuur waarbij ik geleidelijk aan de werkelijkheid ontdek. Het is alsof het Leven een verleidelijke striptease voor me opvoert waarbij ze, soms tergend langzaam, de ene verhullende laag misverstanden na de andere van zich af laat glijden.

Toen het misverstand 'dood' als een vormeloos niemendalletje op de grond gleeed was ik verbijsterd. Onder de benauwende laag van 'eindigheid' kwam de pure schoonheid van 'eindeloosheid' tevoorschijn. De naakte werkelijkheid is dat ons leven geen weg is van A naar B, van geboorte naar dood. Leven heeft geen begin en geen eind. Wanneer mijn lichaam sterft, betreed ik een niet-aardse, buitenzintuiglijke werkelijkheid. Mensen die een bijna-doodervaring hadden beschrijven deze plek als een intens levende werkelijkheid, échter dan die op aarde.¹

Naar die werkelijkheid na de dood ben ik stiekem wel een beetje nieuwsgierig. Toen mijn oma gestorven was, woonden we een sombere plechtigheid bij in een doods gebouw. Opeens 'zag' ik oma tussen de rijen treurende door dartelen. Even waaide de sluier tussen mijn en haar werkelijkheid op ... Ze was hier, ze was daar, ze was overal tegelijk. De plechtige ruimte lichtte blij verpast op. Oma straalde van plezier, wat een andere oma dan die ik gekend had! Ze drukte me op het hart om vooral van het leven te

1 Lees meer hierover in het boek *Eindeloos bewustzijn* van cardioloog Pim van Lommel.

genieten en lekker gek te doen als ik daar zin in had. Ze was het zelf in de loop van haar leven een beetje vergeten, zei ze.

Ik ga ervan uit dat we ten diepste bestaan uit zuiver bewustzijn en dat we op dat niveau van ons bestaan over een ongekeerde, natuurlijke intelligentie beschikken. Sta er eens bij stil. Wat ontwerpt de tekening van een vlindervleugel en de vorm van een kikker? Wat bepaalt het ritme van de golven en de kracht van een storm? Heb je je weleens verdiept in hoe de natuur werkt? Bijvoorbeeld door uit te zoeken wat er nu precies in je cellen gebeurt. Of wat voor invloed de zon op het leven hier op aarde heeft. Of hoe schimmels onder de grond via geniale netwerken essentiële voedingsstoffen precies daarnaartoe brengen waar ze nodig zijn ...

Je hoeft er maar even mee bezig te zijn om je te realiseren dat de intelligentie die dit alles aanstuurt niets te maken heeft met wat wij doorgaans intelligent noemen. Ik weet dat deze intelligentie in mij werkzaam is. Dat ik eruit besta, dat zij in en om mij heen werkzaam is. Dit is wat ik het Leven met een hoofdletter L noem. Zuiver bewustzijn, God, liefde, Allah: nog een paar namen die we eraan geven. Het is heel jammer dat geïnstitutionaliseerde religie een scheiding tussen het Leven en de schepping heeft aangebracht. Dat religie het Leven een hogere macht noemt, of een mysterie of zelfs personifieert: een 'onsterfelijke', heilige vader die in de hemel is. Heel afstandelijk, want die hemel is mijlenver verwijderd van ons, 'sterfelijke' wezens.

Omdat deze boodschap langdurig en indringend is overgebracht, is zij diep in ons wezen doorgedrongen. Ook al ben je niet religieus, zij zit in je. De essentie van het Leven plaatsen we buiten ons bereik. Jammer, want dat mysterieuze, hogere, goddelijke speelt zich vlak voor je neus af. Sterker nog, het speelt zich in jou af, je bent het. En in die zin is er niets mysterieus aan.

Het Leven is niet in woorden te vatten, past niet binnen de contouren van een concept. Toch doe ik bij deze een dappere poging om je te verhelderen hoe ik het ervaar. Het Leven dat ben jij, dat ben ik, en dat is alles wat bestaat en alles wat volgens het verstand niet bestaat. Bomen, oceanen, sterren en stenen ... én de ruimte daarbinnen en ertussenin. Het is waar we vandaan komen en weer naar teruggaan zonder dat we er ooit ook maar een moment los van zijn. Het Leven is de schepper en het geschapene. Het is inhoud én vorm, grote letter en kleine letter.

‘Lekker vaag’, zegt het verstand.

Ik ga nog even door: het Leven doet je hart slaan, houdt sterrenstelsels bijeen en duwt grassprietten de grond uit. Ik heb mooie ontmoetingen met het Leven wanneer ik in de tuin zit tussen gekwaak en gefladder. Hoe langer ik daar zit hoe meer ik het grootse in het kleine zie ... en dat maakt me heel stil vanbinnen. Bewogen. In die transparante momenten ‘weet’ ik dat het gekwaak van de kikker en het gefladder van de vlinder uit dezelfde bron komen als mijn tranen van ontroering.

Het Leven heeft een Groot Plan. Het is absurd en onuitstaanbaar, maar wij – die toch het Leven zelf zijn – zijn niet in staat dat plan te doorgronden. We kunnen alleen maar weten dat het er is.

De sneeuw valt op de vensterbank. Is dit een activiteit van God? Misschien. Maar wanneer je ernaar kijkt met de opzet God te zien dan zul je zeker teleurgesteld worden. 'No man hath seen God'. Nee, en in je poging om God te zien kan de sneeuw je ontgaan. (...) Al deze problemen zijn ontstaan omdat mensen op de loop zijn gegaan met een simpel gegeven. Het idee 'God' is een vinger die in de richting van de Werkelijkheid wijst, maar wanneer men God en Werkelijkheid probeert samen te voegen (...) om het een in het ander te vinden, dan probeert men twee dingen samen te voegen

die nooit samengevoegd hoefden te worden. Het is alsof je ogen zouden proberen zichzelf te zien.

Alan Watts (uit: *Become what you are*, Shambhala Publications 2003; vertaling LS)

‘Het is alsof je ogen zouden proberen zichzelf te zien.’ Treffend!

Als kind al voelde ik me aangetrokken tot wat ik toen alleen nog als God kende. Ik heb een heel vrije christelijke opvoeding gehad. Mijn ouders waren lid van de remonstrantse gemeenschap, die waarden van liefde, vrijheid en verdraagzaamheid uitdroeg. We gingen naar de kerk als we daar zin in hadden. En dat was voor mij vooral in de kerst- en paastijd. Het zingen, de kaarsen en de rituelen braken iets in mij open. Ik herinner me stralend, kleurig licht dat door glas-in-loodramen naar binnen valt ... een gevoel van omringd en gedragen zijn.

In die tijd vond ik het een fijn idee dat er zo’n lieve, vaderlijke God was die over mij waakte. Maar toen de puberteit hoogtij vierde was het gedaan met mijn geloof in vader God. Klaar met die naïeve onzin. Ik had écht geen vader meer nodig. Daarbij kwam dat ik een hartsvriendin was kwijtgeraakt aan de Youth for Christ. Voor mijn ogen had ik haar onherkenbaar zien veranderen. Wat was ik geschokt dat het geloof zoiets met iemand kan doen. Nóóit zou ik mezelf zo kwijtraken, nam ik me voor.

Na die goddeloze tijd won toch mijn drang om het Leven dieper te leren kennen het van mijn scepsis. Was ik even blij met de opkomst van de new age! Ik verslond de boeken van Eva Pierrakos, Ken Wilber en Deepak Chopra. En vele anderen. Als een opgedroogde spons zoog ik al deze nieuwe levenswijsheid op. Maar toch bleek uiteindelijk het Leven zelf mijn grootste gids. Vooral toen dat Leven kanker op mijn pad bracht.

Vierde vertrekpunt: we bestaan uit oneindige mogelijkheden

Met het Leven als gids ontdekte ik dat de sleutel tot een vervullend leven het besef is dat alles wat je daarvoor nodig hebt in jezelf aanwezig is. Dat jij zelf de bron bent. Het Leven werkt van binnen naar buiten en niet andersom.

Is het niet gek dat alle kennis die van buitenaf komt, je probeert te doen geloven dat je niet meer bent dan een vliegenpoepje in het hee!?! Maar dat alles wat uit jezelf komt, je er voortdurend en indringend van probeert te overtuigen dat je alles bent en alles hebt?

Marianne Fredriksson (uit: *Simon, De Geus* 1998)

Bij de beschrijving van dit vierde vertrekpunt verval ik hier en daar in onhandig taalgebruik. Ik neem aan dat naarmate deze materie meer algemeen herkend en erkend zal zijn, er ook een bijpassend, minder onhandig vocabulaire zal ontstaan. Tot zover moet je het er even mee doen ...

Het mooie van de complexe en intense tijd waarin we nu leven is dat er ruimte komt voor nieuwe ontdekkingen. Nou ja, nieuw ... Duizenden jaren geleden spraken verlichte geesten al over deze ontdekkingen. Maar hun inzichten werden keer op keer misverstaan en misbruikt.

Wat we nu – opnieuw – ontdekken verandert onze aannames over het Leven ingrijpend en nodigt uit om gangbare wetenschappelijke kaders, die sinds de zeventiende eeuw nauwelijks veranderd zijn, te herzien en te verruimen.

Een van die inzichten is dat alle materie uit 99,99999 procent 'lege' ruimte bestaat. Wijzelf dus ook. Wanneer je de huid van je arm onder een steeds sterkere microscoop zou bekijken, kom je via cellen, atomen, elektronen en quarks uiteindelijk in lege ruimte terecht. 'Leeg' volgens de huidige wetenschappelijke maat-

staven: er valt niets meer te meten en te wegen.

Wat zich in deze ruimte bevindt, gedraagt zich niet naar de ons bekende natuurwetten. Al ruim een eeuw doen kwantumwetenschappers onderzoek naar deze ruimte, die ook wel het nulpunt-energieveld, kwantumveld of kortweg 'het veld' genoemd wordt. Waar de gangbare wetenschap nog steeds op zoek is naar het kleinste waarneembare deeltje, wisten kwantumwetenschappers honderd jaar geleden al dat de 'grondstof' van materie, van alles wat leeft, niet uit meet- of weegbare deeltjes bestaat. En dat de ruimte die wij leeg noemen zo leeg nog niet is.

Het kwantumveld bestaat uit 'mogelijkheden', uit golfjes energie die in en uit een door ons waarneembaar bestaan floepen. Het meest vreemde aan deze golfjes energie is dat ze zich lijken aan te passen aan de waarnemer. De ene onderzoeker ziet dit, de andere dat. Het blijkt dat het bewustzijn van de onderzoeker de waarneming schept. Hopeloos lastig voor ons rechte verstand. Maar ongelooflijk fascinerend wanneer je je realiseert wat dit betekent: *we bestaan uit mogelijkheden en niet uit wetmatigheden.*

Het Leven, datgene waar we uit ontstaan en bestaan, is een veld van oneindige mogelijkheden.

Om je een idee te geven van de levenskracht die dit kwantumveld in zich heeft, citeer ik Lynne McTaggart:

Zoals de grote natuurkundige Richard Feynman ooit beschreef, in een poging om een idee te geven van deze grootsheid (van het veld): de energie van slechts een kubieke meter van deze ruimte is genoeg om alle oceanen van de wereld aan de kook te brengen.

Lynne McTaggart (uit: *The Field*, Quill 2003; vertaling LS)

Vijfde vertrekpunt: overgave versterkt je zelfdragend vermogen

Meebewegen met kanker, met als uitgangspunt een wereld aan mogelijkheden, werd een van de meest fascinerende reizen die ik ooit maakte. Een reis die me liet ontdekken hoe rijk mijn leven is. En die me liet ervaren dat de niet-gebaande paden zoveel avontuurlijker zijn en zo vol verrassingen zitten. Bovendien drong met elke stap die ik zette dieper tot me door dat ik niet alleen reisde. Dat het Leven me vergezelde en leidde. En juist dat besef hielp me om mezelf te dragen in dit proces. Het gaf me de kracht en de moed om onorthodoxe keuzes te maken.

Wanneer je meebeweegt met wat het Leven op je pad brengt, ontwikkel je wat ik 'zelfdragend vermogen' noem. Hoe groter je zelfdragend vermogen, des te makkelijker je meebuigt met de stormen die je leven soms teisteren. Verzet tegen die stormen maakt stug en breekbaar. Daar kan ik als groot verzet-kunstenaar over meepraten. Kanker hielp me om mijn verzet op te geven en te ervaren dat meegeven me soepel en sterk maakte, als riet dat moeiteloos weer terugveert na elke windvlaag. Verzet was ten diepste onbegrip; ik dacht dat ik het helemaal alleen moest doen en zette me voortdurend schrap. Uiteindelijk drong het tot me door dat het Leven me draagt en dat al haar wijsheid in mij beschikbaar is. Vanaf dat moment durfde ik me steeds meer over te geven, te laten dragen.

Het is december nu ik dit schrijf, bijna kerst. Buiten giert een herfstachtige storm. Het tortelpaar dat zijn thuisbasis in mijn tuin heeft, doet verwoede pogingen om nog enigszins duifwaardig op de voederschaal te landen. De fruitbomen die ik zes jaar geleden plantte zwaaien vrolijk naar me. 'Kom je buiten spelen?' Hun stammen buigen nauwelijks zichtbaar mee met windkracht negen. Ze hebben in die zes jaar niet stilgestaan, zijn nu sterk en groot en gul. Ik realiseer me dat onder de grond hun wortels even ver uitwaaiëren als hun takken die me maar blijven roepen. Verbeeld ik het me of zie ik ze genieten van hun spel met de wind?

Ik kom nu niet buiten spelen. Misschien straks... heb nu niet zo'n zin in regen en wind; liever had ik heldere winterkou, fris en knisperend. En wit. Zoals het moet zijn met kerst. Nee, ik ga even niet op de uitnodiging in. Ik wil graag doorschrijven. Want hierbinnen komt die storm me goed van pas. Vrolijk zwaaiend laten de fruitbomen een prachtig staaltje zien van wat ik hier probeer te beschrijven: stevig geworteld, flexibel, krachtig, blijmoedig, verbonden. Voilà! Zelfdragend vermogen.

Zelfdragend vermogen gaat over voeten die zich verbonden weten met de aarde, krachtige en flexibele benen en een stevige verankering in je midden. Je fysieke midden bevindt zich in de regio van je buik, bekken en onderrug. Vanhieruit ondersteun je jezelf in al je bewegingen. Hier ontspringt ook je levenskracht en zetelt je kernkracht: je buik-, bil-, bekken- en onderrugspieren. Bewegend vanuit een natuurlijk midden ben je krachtig en wendbaar.

We hebben ook een niet-fysiek midden. Vandaaruit antwoorden we op het Leven met acceptatie en overgave en verspillen we geen energie aan verzet, zelfmedelijden of het aandikken van ons 'verhaal'. We zijn ons bewust van de verbinding met het Leven en weten ons gedragen en gesteund. Dat geeft moed om eigen keuzes te maken, aanwezig te blijven en te voelen wat er te voelen is.

Zelfdragend vermogen gaat over een veerkrachtige, stevige basis. Het gaat over soepel en flexibel, over de mate waarin je meegeeft of je verzet. Het vertelt iets over hoe je de werkelijkheid ervaart. Het stelt vragen over je referentiepunt: zit dat in mezelf of in de buitenwereld? En daaruit voortvloeiend: hoe autonoom ben ik? Waardoor laat ik me leiden? Maar bovenal gaat zelfdragend vermogen over empathie voor jezelf. Over de mate waarin je in staat bent een vriendelijke, ruimhartige houding naar jezelf te hebben. Geef jij jezelf de ruimte om te vallen en te 'falen'? Mag je naar hartenlust wiebelen? Mag het wat minder dan perfect?