

Nu
even
stil

Eerste hulp
bij overmatig
denken

JAN PRINS



Nu even stil



AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op www.ankhhermes.nl, volg ons op Facebook (Facebook.com/AnkhHermes), Twitter (@ankhhermes) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.



Jan Prins

Nu even stil

Eerste hulp bij overmatig denken



AnkhHermes

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 1171 9

ISBN e-book: 978 90 202 1172 6

NUR: 728

© 2015 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media,
Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord door Patrick Kicken 7

Inleiding 13

1. Het zwarte gat 23
2. In gedachten verzonken 41
3. Energie: een universele taal 57
4. Emotionele vrijheid 71
5. Bewust voelen 89
6. Now is the time 99
7. Afdalen in jezelf 107
8. De stilte van de natuur 119
9. Verlichting: til er niet te zwaar aan 127
10. Meditatie is niet wat je denkt 137
11. Stilte: het open geheim 157

Dankwoord 169

Over de auteur 171

Nu even stil playlist 173

Bronnen 175

Voorwoord

Het is een rare wereld, dat mediawereldje waar Jan Prins en ik in zitten. De mediawereld is er een van grote excessen, veel indrukken en dingen waar een gemiddeld mens er maar een paar per jaar van aankan. Het is dus niet onlogisch dat wij beiden op zoek gingen naar rust, om het geheel weer in balans te brengen.

Een zoektocht begint vaak met het speuren naar motiverende toespraken of boeken die je net dat extra zetje zelfvertrouwen geven waardoor je er weer even tegenaan kunt. Toch werkt dit maar zeer tijdelijk; de onrust die onder de deksel zit blijft en voordat je het weet kookt je pannetje weer over.

Dus ga je op zoek naar een blijvend 'geneesmiddel' en kom je al gauw uit bij spiritualiteit. Het grappige is dat er dan vaak een naam opduikt van een in Duitsland geboren spirituele wereldster: Eckhart Tolle. Hij is de eerste die mij, en naar later bleek ook Jan, naar iets vanbinnen wees waar het altijd rustig en stil is, ongeacht de omstandigheden in de wereld. Eckhart noemt het 'stillness' en in ons eigen, koude kikkerlandje noemen we het gewoon stilte.

Moet je daar dan constant stil voor zijn, de stilte opzoeken en mediteren? Nee. Jan Prins laat je in dit boek zien dat je gewoon midden in de samenleving, in het verkeer of zelfs op je werk die stilte kunt 'bereiken'. Ik zet bereiken even tussen aanhalingstekens, omdat je er al gauw achter komt dat deze stilte er eigenlijk altijd is, als drager van het geheel.

Iets wat deze stilte lijkt te verstoren is onze *mind*, ook wel het ego genoemd; een collectie overtuigingen over jezelf die je bij je draagt en waar je je krampachtig aan vasthoudt. Je kunt je voorstellen dat in de mediawereld een aantal mensen erg overtuigd zijn van zichzelf. Dat moet ook wel, want je staat constant in de schijnwerpers en iedereen heeft een mening over je. Althans, dat denk je, want als puntje bij het paaltje komt zijn mensen niet zoveel bezig met jou als je zelf denkt. Veel conflicten en onrust zijn dan ook gebaseerd op spookverhalen die je zelf tot waarheid hebt gebombardeerd. Hij mag mij niet, zij is jaloers op me, hij is op mijn baan uit. Allemaal overtuigingen die het dagelijks leven vertroebelen en onnodig lijden veroorzaken.

Na het werkelijk verslinden van alles van Eckhart Tolle wat er beschikbaar is (audio, video en boeken) blijft er toch nog een gevoel knagen dat waar

Eckhart naar verwijst waarheid is, maar dat het nóg simpeler moet kunnen. En dan verplaatst je zoektocht zich toch naar het land waar ook Eckhart in zijn *teachings* regelmatig naar verwijst: India. Het land dat vele goeroes voortbracht, de ene ietwat controversiëler dan de andere. Osho, Sri Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi... ze verwijzen allemaal naar dat ene, onbenoembaar tijdloze wat je niet kunt beschrijven, niet kunt vastpakken, maar waarvan je diep vanbinnen toch weet dat dát is waar je al die tijd naar op zoek was.

En zo kom je er al zoekende achter dat ook dit zoeken naar 'de waarheid' iets is waarmee het denken probeert iets concreets van 'jou' te maken. Ik, de spirituele zoeker. Ik, de non-dualist.

Gelukkig houdt Jan Prins het in dit boek allemaal heel aards en geeft hij praktische voorbeelden hoe je, zonder naar India af te reizen en een jaar in een ashram te wonen, toch meer en meer het besef kunt krijgen dat al je problemen *mind made* zijn. Een voordeel van een bekende naam en voldoende middelen, is dat je er achter kunt komen dat daarin ook niet het blijvende geluk zit. Natuurlijk maakt het je leven wat makkelijker als deuren voor je opengaan en je je geen zorgen hoeft te maken over geld tekort, maar zelfs bij de grootste

miljardair op deze planeet blijft het gevoel knagen ‘er nog niet helemaal te zijn’ en dat er tóch nog iets ontbreekt. Volstrekt logisch, want de wereld is er niet om jou gelukkig te maken. Hooguit ben jij er om geluk in de wereld te brengen – om er vervolgens achter te komen dat het geluk waar je zo krampachtig naar op zoek bent in dure spullen, gokken, drugs, relaties en eten, iets is wat je al gratis en voor niets bij je draagt. Het ware geluk ben je zelf, als je er niet over nadenkt. Als een zon die altijd straalt en die haar warmte en liefde kan verspreiden als de wolken (het denken) hem niet meer vertroebelen.

Je zou nu kunnen stoppen met lezen, want eigenlijk weet je nu wat je moet weten. Jan heeft echter niet voor niets vijf jaar van zijn leven gespendeerd aan het (be-)schrijven van zijn zoektocht. Wellicht dat jij er daardoor wat korter over kunt doen om te bereiken wat je allang bent, maar waar het denken zo zijn vraagtekens bij zet.

Jan Prins en ik voeren hier ook regelmatig gesprekken over die we daarna op internet zetten, zodat je ze kunt beluisteren. Kijk op www.non-dualisme.nl

Maar eerst lekker onderuit gezakt met dit boek. Maak er alleen alsjeblieft geen cursus ‘ontwaken’

van. Want je bent al lang wat je zoekt, je kan niet anders, je zult nooit anders zijn. Dit hoef je niet aan te nemen van mij, je komt er vanzelf achter. Misschien al na het lezen van dit prachtige boek.

Veel leesplezier!

Patrick Kicken

Inleiding

Al van jongs af aan ben ik gefascineerd door de zee. Vele dagen heb ik zittend doorgebracht op het strand, op een kade of aan de waterkant. Turen over de oneindige zee ervaar ik als iets magisch. De tijd lijkt stil te staan. Alle problemen verdampen als ik over het uitgestrekte wateroppervlak staar. Er gaat iets bij mij open vanbinnen, waarin alle stressvolle gedachten en zorgen verdwijnen. De zee en ik lossen in elkaar op. Een intense stilte blijft over.

Het leven is te vergelijken met de golven van de zee.

Soms is het aan de oppervlakte kalm, op andere momenten kan het behoorlijk stormen en een enkele keer is het rimpelloos. Net als alles aan de oppervlakte van 'het leven' ook tijdelijk en veranderlijk is: verdriet, blijdschap, zomer, winter, prettige en niet-prettige ervaringen, gedachten, emoties, enzovoort. Afgezien daarvan is het diep in de zee altijd rustig en stil, hoe heftig de weersomstandigheden aan de oppervlakte ook zijn. Dit geldt ook voor ons: diep vanbinnen is er al-

tijd stilte, hoe onstuimig de dingen ook zijn. In de stilte realiseer je wie je werkelijk bent. Dan ervaar je zo'n diepgaand thuisgevoel dat problemen oplossen zoals golven in de diepte van de zee. Uiteindelijk lost alles op in die stilte. Wanneer je volledig stil bent, ben je totaal jezelf. Stilte brengt een wereld van vrede, rust en een gevoel van rijkdom.

Als mensen praten over rijkdom gaat het meestal over bezittingen zoals geld, dure auto's of een belangrijke status, over verre reizen maken of het bewonen van grote, mooie, luxe huizen. Dat is echter alleen de uiterlijke manifestatie van rijk zijn en niet zo ontzettend van belang, als je het mij vraagt. Veel belangrijker is het *gevoel* van rijkdom. Ik ken genoeg rijke mensen met veel bezittingen, die zelfs in hun prachtige, luxe huizen leven met een gevoel van gebrek en angst. Gekweld door zorgen en een behoefte aan méér, in de hoop dat het gevoel van gebrek en angst dan weggaat. Je zou daarom kunnen stellen dat er geen rijkdom is zonder het gevoel van rijkdom.

Ik weet niet zo goed hoe ik deze innerlijke rijkdom moet omschrijven, maar ik weet wel hoe het voelt: het is een allesomvattend gevoel van thuis zijn. Er is een vreugde waarneembaar die je optilt zonder dat er een reden voor is. Een moment van

stille en innerlijke rust waarin je even niet piekert over wat je morgen allemaal moet doen of wat gisteren iemand tegen je zei. Het voelt als een zachte, maar krachtige, onzichtbare bron vól liefde. Een intense levendigheid. Op het moment dat je dit realiseert, weet je dat jij zelf die bron bent.

Niet 'jij' als een afgescheiden persoon, maar als 'iets' wat voorbij de persoon gaat. Een grenzeloze ruimte of openheid, waarin de persoon verschijnt en weer verdwijnt. Iets wat geen naam en vorm heeft – een mysterie.

Dit klinkt misschien poëtisch, maar het komt erop neer dat alles wat we kunnen ervaren – leuke en niet-leuke gebeurtenissen, werken, luieren, wandelen, sporten, vrijen, mediteren, dansen – en alles wat we kunnen waarnemen – bomen, huizen, wolken, dieren, geuren, mensen, dromen, geluiden, sterren, planeten, maar ook de subtielere vormen, zoals gedachten en gevoelens – één ding met elkaar gemeen hebben: ze komen en gaan in dat wat altijd blijvend is, Bewustzijn.

Bij alles wat je doet, ziet, denkt, voelt, ervaart, moet er iets zijn wat dat mogelijk maakt. Zelfs een heel zonnestelsel kan pas verschijnen als er iets is waarin het zichtbaar kan worden. Dat 'iets' – wat eigenlijk onnoembaar is – noem ik Bewustzijn. Als er in de tekst een verwijzing gemaakt wordt naar dit 'iets',

zal ik een hoofdletter gebruiken ter verduidelijking, omdat ik ook af en toe *andere woorden* zal toepassen, zodat het brein geen concept kan maken van iets dat conceptloos is. Je zou dit 'iets' ook Stilte, Eenheid, of Leegte kunnen noemen.

Stel je verwijderd alle meubels in een kamer. Wat blijft er dan over? Een lege ruimte die nodig is om meubels in te kunnen plaatsen. Waar was die ruimte? Die ruimte was in de kamer altijd al aanwezig. Met of zonder meubels, die ruimte of leegte is daar altijd. Wanneer de meubels weg zijn valt de ruimte pas op.

Over ruimte of leegte valt niets te zeggen, behalve wat het *niet* is. Het heeft geen vorm, begin en einde, je kunt het niet pakken of bevatten en het is onpersoonlijk. Ruimte of leegte is ongeboren en heeft daarom geen eigenschappen. Het weegt niets en je kunt het op geen enkele manier waarnemen. Volstrekt logisch, want zonder objecten of vormen in die leegte is waarneming niet mogelijk.

Als bijvoorbeeld de hele wereld en alles erin uit de kleur rood zou bestaan, zou je niet weten dat er rood bestaat. Er moet iets zijn dat niet rood is, zodat het rood kan worden herkend; anders zou er geen onderscheidingsvermogen zijn. Hetzelfde geldt voor leegte. Er moeten objecten of vormen zijn om de leegte te kunnen waarnemen. Wat waargenomen

kan worden tegen de achtergrond van leegte is een verschijnsel, object, ding of vorm en een gedachte of gevoel. Wat zit er tussen twee gedachten in? Niets, leegte, de achtergrond van waaruit we waarnemen, het waarnemen zelf: Bewustzijn. Niets is ervaarbaar of waarneembaar zonder dat. Jij bent dat Bewustzijn, gemaskerd als een persoon.

Hoewel je niet precies kunt zeggen wat Bewustzijn is, valt het wel te realiseren als een grenzeloze stilte in jezelf. Over die realisatie gaat dit boek. Aangezien we geleerd hebben ons vooral te focussen op de *inhoud* van Bewustzijn, zien we vaak niet de vormloze oneindigheid die de inhoud mogelijk maakt. In welke vorm Bewustzijn ook verschijnt, het zal nooit iets anders zijn dan Bewustzijn. Net zoals een tak, splinter, boom, balk en een plank nooit iets anders zullen zijn dan hout. Bewustzijn is zo vanzelfsprekend dat het meestal over het hoofd wordt gezien.

Wanneer een baby geboren wordt is zijn of haar belevingswereld tijdloos, open, ruimtelijk en onbeperkt. Ergens in de ontwikkeling van het kind lijkt die openheid zich te gaan beperken, vaste vorm aan te nemen en zich af te scheiden van alle andere dingen. Dat scheidt een 'ik-gevoel', met al zijn gedachten, emoties en verlangens.

De gedachten en emoties die in werkelijkheid gewoon verschijnen, krijgen nu een eigenaar; ze worden geclaimd door het 'ik'. Een zelfbewustzijn – ego of persoonlijkheid – is geboren. Sta eens even stil en kijk bij jezelf naar binnen. Dan zul je zien dat er in het brein die 'ik-gedachte' lijkt te ontstaan. Deze ik-gedachte wordt het referentiepunt van je leven, je ziet de wereld dus vanuit het standpunt van 'ik'. Als je deze 'ik' werkelijk onderzoekt, kun je die niet vinden. Vergelijkbaar met een presentator die je op de radio hoort: ook al haal je de radio uit elkaar, je zult de presentator nergens aantreffen.

Je gelooft dat er een 'ik' bestaat, die afgescheiden is van de rest van de wereld. Je ouders en de maatschappij hebben dit geloof versterkt en aan je doorgegeven; het merendeel van de samenleving ondersteunt dit geloof, maar uiteindelijk is het niet meer dan een aanname, een gedachtevorm waar je in gelooft. Dit 'ik-geloof' – vaak ego genoemd – is de kern van al je geloofsovertuigingen. Als je de identificatie van het 'ik' hebt doorzien, vallen alle andere identificaties vanzelf weg. Hiermee ontkennen we het woordje 'ik' niet, maar zien we wat het werkelijk is, namelijk een gedachte en niet de realiteit. Natuurlijk hanteer ik ook het woordje 'ik' in de tekst, anders krijg

je zeer ingewikkeld Nederlands. Maar zie wat het 'ik' is: een aangeleerd communicatiemiddel om te navigeren in de samenleving.

Voordat denken kan ontstaan moeten er eerst indrukken zijn opgedaan door de vijf zintuigen, die elk afhankelijk zijn van waarnemen zelf. Uiteindelijk ben jij degene wat waarnemen mogelijk maakt: Bewustzijn. Het is de vormloze en onpersoonlijke bron die alle verschijnselen mogelijk maakt, maar zich niet laat uitdrukken in woorden.

Woorden zijn creaties van het denkvermogen en in de kern dualistisch, oftewel afgescheiden, tegengesteld, paradoxaal. Zie de woorden op het papier als een aanwijzing, een spoor, een aanduiding, maar niet als de absolute waarheid.

Ze verwijzen slechts naar datgene wat niet benoemd kan worden. Het woord is niet het ding. Net zoals de vinger die naar de maan wijst niet de maan zelf is. Om de maan te zien, moeten we niet naar de vinger blijven kijken, maar ons blikveld verruimen en richten op de maan.

Het doel van dit boek is niet om een nieuwe geloofsovertuiging te introduceren of je proberen te overtuigen. Ik nodig je uit om (even) alles los te laten waarin je gelooft. Geloven maakt iets niet waar of onwaar. Omgekeerd geldt ook: niet-gelo-


ven maakt iets niet onwaar of waar. Geloven en niet-geloven zijn beide denkbewegingen. Wees bereid het ondenkbare, het onbekende in te stappen.

Jaren geleden onderzocht ook ik het onbekende. Een leven vol verkramping, depressies en angst-aanvallen waren de motor voor deze zoektocht. Op een dag explodeerde die verkramppte toestand de grenzeloosheid in: alles werd stil en de zoektocht stopte. Het onbekende werd een levende werkelijkheid. Vanaf dat moment werd het leven lichter en meer ontspannen, doordat langzamerhand de depressies en chronische angsten verdwenen. In het volgende hoofdstuk komt deze zoektocht uitgebreid aan de orde.

Tijdens die zoektocht kwam een impuls om de realisaties, ervaringen en inzichten op te schrijven om ze te kunnen delen. Een realisatie is dat 'leven als Bewustzijn' geen enkele moeite kost. Je hoeft er niets voor te doen. Dit moet niet verkeerd begrepen worden, namelijk dat je op persoonlijk niveau niks meer zou doen, zoals eten, boodschappen doen of werken.

In de tekst verwijst het woordje 'doen' naar onze innerlijke houding. In het taoïsme, een Chinese filosofische stroming, noemt men dit *Wei Wu Wei*, doen door 'niet-doen'. Oftewel 'innerlijk

doen'. Dit is bijvoorbeeld het onderdrukken of uitdrukken van angst, verdriet en woede, non-stop proberen verlangens te bevredigen, je persoonlijke geschiedenis de hele dag meedragen in je hoofd, je constant zorgen maken over de toekomst en de druktemaker in je bovenkamer (het 'ik') aanzien voor wie je bent. Niet-doen zijn al die neigingen simpelweg waarnemen in jezelf en er oordeelloos naar kijken. Zijn kost geen moeite. Dat *is* er nu al, gratis en voor niets. Ik nodig je uit om de woorden naar de wereld van ervaring te brengen. Leef, proef, voel het.

Als er een  na een passage staat, zou je even kunnen ophouden met lezen. Gun jezelf een moment van stilte. Richt je aandacht op de ademhaling en haal een paar keer diep adem. Ontspan en laat alles los, om de oneindig diepe stilte van het vormloze gebied in jezelf te ontdekken, waar de tekst naar verwijst.

Lao Tse, een Chinese filosoof, had dit inzicht duizenden jaren geleden al en schreef dit op in *Tao Te Ching*¹:

Er was iets vormloos en volmaakt voor het universum werd geboren.

*Het is vredig. Leeg.
Op zichzelf staand. Onveranderlijk.
Oneindig. Eeuwig aanwezig.*

*Het is de moeder van het universum.
Bij gebrek aan een betere naam noem ik het
de Tao.
Het stroomt door alle dingen, in en uit, en
keert terug naar de oorsprong van alle dingen.*

*De Tao is groot.
Het universum is groot.
De aarde is groot.
De mens is groot.
Dit zijn de vier grote krachten.*

*De mens volgt de aarde.
De aarde volgt het universum.
Het universum volgt de Tao.
De Tao volgt alleen zichzelf.*

1. Het zwarte gat

Het leven is voortdurend bezig ons een spiegel voor te houden, ons wakker te schudden. Wanneer we niet bereid zijn te zien wat het leven ons probeert te laten zien, zal het de intensiteit opvoeren totdat we willen zien wat we moeten zien. Op deze manier is het leven zelf onze grootste bondgenoot.

~ Adyashanti ~



Het is midden in de nacht. Ik word wakker in een droom. Ik bevind me in een donkere ruimte en word gevangen gehouden door een donkere, maar onzichtbare substantie. De situatie voelt zeer bedreigend en angstaanjagend aan, alsof ik opgesloten zit in de buik van de allergrootste demon die er bestaat.

Opeens word ik van achteren door een vreemde kracht opgetild, uit die onzichtbare en donkere substantie. Tijdens deze beweging schrik ik opnieuw wakker in dezelfde droom. De beweging stopt, omdat ik tegengehouden word door het plafond. Plotseling besef ik dat die donkere ruimte mijn slaapkamer is. Ik zweef nu boven die donkere substantie, maar ik zweef ook bóven mijn lichaam. Ik verkeer in absolute doodsangst.

Ineens – vanuit het niets – word ik door een zwart draaiend gat in een grondeloze diepte gezogen. Ik ben nu in een compleet, leeg en donker universum in mezelf.

De ruimte voelt eindeloos, maar toch claustrofobisch aan. Het is er doodstil. Ik hoor geen geluid, ik zie niks, ik voel geen lichaam, ik kan niet terug naar mijn vertrouwde wereld. Dit is nog angstaanjagender dan de donkere substantie die me eerst gevangen hield. Ik begin me steeds lichter te voelen, alsof alle zwaarte uit me gezogen wordt. Ik word uitgewist!

Dan schrik ik écht wakker. Ik lig bezweet in bed, mijn hartslag is voelbaar in de keel en mijn ademhaling is nauwelijks hoorbaar. Ik ben bang dat iemand me hoort ademen. Mijn lichaam voelt ijskoud en heel zwaar aan, alsof er een enorme steen op me drukt. Ik zie niemand maar merk van alles om me heen, terwijl ik toch echt alleen in bed lig. Alles om me heen voelt vijandig en vervreemdend aan. Koude windvlagen waaien langs mijn lijf, alsof er onzichtbare lichamen om me heen rennen. Snel doe ik het licht aan en ik haast me uit bed. Wég uit de slaapkamer!

Op mijn tenen loop ik naar de badkamer. Ik wil niet opgemerkt worden. In de badkamer doe ik het licht aan en kijk ik in de spiegel. Plotseling zie ik door mijn ogen 'iets' meekijken. Alsof de demon van zojuist zich in mijn lichaam genesteld heeft en me indringend aankijkt via mijn ogen. Ik word nog banger en een enorme miselijkheid borrelt op in mijn buik. Ik begin draai-erig te worden waardoor mijn waarneming vaag is, alsof ik door een dikke glazen bril kijk. Totaal onverwacht zie ik mezelf – via de spiegel – náást mijn lichaam staan. Alsof ik uit het lichaam ben getreden. Het gevoel van angst wordt nog heviger, de koude rillingen lopen me over de rug. Ik schreeuw het uit.

Mijn ouders zijn inmiddels wakker geworden,

haasten zich naar de badkamer en troosten me. Gelukkig mag ik de rest van de nacht bij hen in bed slapen en kan ik weer rustig ademen.

De eerste keer dat deze traumatische ervaring plaatsvond was ik vijf of zes jaar, maar het zou niet bij deze ene keer blijven. In de jaren die volgden stak keer op keer deze angst de kop op. Op school, tijdens het buitenspelen of midden in de nacht, altijd voelde ik een knoop in mijn maag – zo'n zeurende onrust in de onderbuik. De intensiteit varieerde wel, maar continu was daar een onbestemd, zenuwachtig gevoel. Iets dreigends, een aankondiging van naderend onheil. Alsof de aarde op elk moment kon ontploffen.

Tijdens de pubertijd werd het zo erg dat ik een maagzweer ontwikkelde. Dit werd verholpen door medicatie, maar de borrelende onrust in mijn buik bleef. In die tijd vond ik het leven één grote kwelling en zo ervaaarde ik mijn lichaam ook. Ik zat nooit echt lekker in mijn vel. Alles om me heen voelde vijandig. Ik begreep ook niet wat volwassenen allemaal aan het doen waren. Mijn argwaan groeide, omdat de volwassenen die zo zeker waren van zichzelf, er tegelijkertijd zo vreselijk ongelukkig uitzagen. Naar school gaan was voor mij een martelgang; dagelijks werd ik urenlang geestelijk en emotioneel mishandeld. Zo

voelde het tenminste. Dit leidde ertoe dat ik op mijn vijftiende van de middelbare school vluchtte en besloot te gaan werken.

Gelukkig waren er ook momenten van ontspanning, ik ging helemaal óp in muziek. Vanaf mijn zestiende jaar was ik dj bij een lokale omroep en richtte ik al mijn aandacht daarop. Ik was vastberaden om daar mijn beroep van te maken. Achteraf gezien was dat natuurlijk de ultieme vlucht voor de angsten.

Niet lang na mijn eenentwintigste verjaardag werd ik in dienst genomen bij een bekend landelijk radiostation, Radio 538. Ik kon mijn geluk niet op. Ik voelde me fantastisch!

Dat gevoel duurde alleen niet zo heel lang: drie weken.

Men vond me niet goed genoeg als dj, maar ik mocht wél blijven werken achter de schermen, als producer. In het begin troostte ik mezelf met de gedachte: beter producer dan helemaal niks! Desondanks knaagde er iets, want ik had voor mijn gevoel toch gefaald. Mijn wereld stortte in en ik werd depressief. In die tijd dronk en rookte ik veel en gebruikte ik af en toe drugs om de depressies, angstaanvallen en vele prikkels die horen bij het werk in de media te verdoven. Ik sliep altijd met de televisie aan. Dat gaf me een gevoel van

veiligheid, een aanknopingspunt in de stille donkere nacht. Een gevoel dat ik niet alleen was.

De angstaanvallen waren niet het enige wat me dwars zat. Er speelde nóg een heftig en negatief gevoel in mijn lichaam: de jarenlange onderdrukking van mijn geaardheid. Gelukkig had ik genoeg collega's met dezelfde seksuele voorkeur. Zij hielpen mij met mijn coming out en door 'het openen van de kastdeur' durfde ik stap voor stap mijn ware aard te laten zien aan de buitenwereld. Wat een opluchting!

Vanaf dat moment werd het uitgaansleven mijn speeltuin. Veel dates passeerden de revue en ik leefde op het randje van waanzin. Per slot van rekening had ik mijn seksuele gevoelens jarenlang onderdrukt. Mijn 'nachtrust' ontstond vaak waar ik maar neerstortte, wanneer de chemische ondersteuning of alcohol me te veel geworden was. Mijn mantra in die tijd luidde: *daylight is overrated!*

Jaren later kwam op een avond een goede vriend (een reikimeester) bij me eten. Op dat moment zat ik thuis met een burn-out. Een aantal weken ervoor was ik, tijdens een feest, ingestort. Het bewustzijn was 'even zoek' en ik lag gestrekt op de dansvloer. Nadat ik bij zinnen gekomen was

werd ik door een vriend naar huis gebracht. Kennelijk was de combinatie van het harde werken, het constant onderdrukken van mijn emoties en het feesten me te veel geworden. Gelukkig was ik inmiddels gestopt met drugs en had ik de sigaretten al aan de kant gegooid, maar toch bleef die angstige onrust opspelen in mijn maag. De demonen die ik al jaren met mij meedroeg waren nog steeds springlevend. Daarnaast had ik al een paar jaar last van verkramping in nek en schouders.

Tijdens dat etentje introduceerde mijn vriend me in de wereld van reiki. Hij beschreef reiki als een alternatieve geneeswijze, waarbij de persoon die reiki geeft helende levensenergie met zijn of haar handen kan overdragen op een lichaam. Hij stelde voor om dit toe te passen op mijn nek en schouders, dat zou de verkramping wel verminderen. In die tijd vond ik het allemaal maar een hoop new-age flauwekul, maar toch besloot ik het te ondergaan. De instructie was: niks doen, ogen sluiten en het gewoon laten gebeuren. Ik dacht: heerlijk, een soort massage! Waar zal ik gaan liggen?

Aan het einde van de behandeling deed ik mijn ogen weer open en leek mijn huiskamer vanuit een uitgestrekt, mistig veld te zijn gekomen. Alles kwam wazig en vervreemdend over. Ik zag de handen van mijn vriend onscherp en hij lachte naar

me alsof hij een vriendelijke alien was. Ik nam een leegte in mezelf waar, een soort naaktheid, die zeer confronterend aanvoelde. Ik was niet meer de persoon 'Jan Prins'. Hierdoor voelde ik me erg gedesoriënteerd en angstig, nog angstiger dan voor de behandeling. Uit schaamte, en omdat ik niet ondankbaar wilde zijn, liet ik dat niet merken, dus verliet mijn vriend het huis in de overtuiging dat de behandeling goed was verlopen.

Uren later lag ik in bed. Ik voelde mijn maag samentrekken van angst. Mijn hart bonkte in mijn keel. Weer stond ik oog in oog met de extreme angsten die ik mijn hele leven al voelde. Ik werd gek van die angst. De stille donkere nacht voelde claustrofobisch. Snel zette ik de televisie weer aan. De volgende morgen werd ik wakker met het zeer sterke besef dat ik hulp moest gaan zoeken.

Sindsdien heb ik een scala aan sessies, therapieën en workshops gevolgd: zowel regulier als alternatief en spiritueel. Van psychologie tot verbonden ademhalen, van mediteren met kristallen tot 'innerlijk kind'-werk. Ik heb satsangs bezocht, boeken gelezen, emotioneel lichaamswerk gedaan, chakra healings en massage-therapieën ondergaan, diverse yoga-oefeningen uitgeprobeerd, gevast met klysmas, sapkuren... noem maar op. Ik

ben erg dankbaar voor de vele inzichten die ik hierdoor heb mogen ontvangen. Het effect van die sessies, therapieën, oefeningen en workshops was echter vaak tijdelijk en werd veroorzaakt door iets of iemand buiten mezelf. Pas toen ik het werk van spiritueel leraar Eckhart Tolle ging ervaren, ontstond het besef dat ik het niet *buiten* mezelf moest zoeken, maar diep *in* mezelf, en daarmee stopte de zoektocht.

Door de aanwijzingen van Tolle ben ik gaan ervaren hoe krachtig bewust ademen is. Op het moment dat je bewust de ademhaling voelt, verlaatst de aandacht zich onmiddellijk van het hoofd naar de stilte voorbij of achter het denken. Dit is heel eenvoudig en brengt je onmiddellijk terug naar je natuurlijke ritme. Probeer maar eens of dit klopt. Ga lekker ontspannen zitten en sluit de ogen. Adem door je neus en voel hoe je buik op en neer gaat. Volg met je aandacht de in- en uitstroom van lucht. Neem hier even de tijd voor.



Na de teachings van Eckhart Tolle kwamen er meer non-dualistische boeken en benaderingen op mijn pad en door alles zelf te onderzoeken, werden de woorden uiteindelijk een levende werkelijkheid.

Non-dualiteit is een begrip dat in de wereld van wetenschap, filosofie en spiritualiteit wordt gebruikt om te verwijzen naar het inzicht dat alles één is. Het besef dat alles voortkomt uit één Bewustzijn en dat alles tegelijkertijd een uitdrukking is van Bewustzijn is al eeuwen geleden ontdekt middels diepgaand zelfonderzoek door yogi's, mystici en goeroes. Non-dualiteit wordt ook gebruikt als vertaling van de term *advaita* in het Sanskriet dat 'niet-twee' betekent. Advaita Vedanta is een oeroude Indiase spirituele traditie die van leraar op leerling wordt doorgegeven. Het bestaat uit esoterische geschriften die de Veda's worden genoemd. De *Upanishads* zijn het laatste gedeelte van de Veda's. Ze vormen samen met de *Bhagavad Gita* en de *Brahma Sutras* de 'drie pilaren' van Advaita Vedanta. Ook is de non-dualistische zienswijze terug te vinden in stromingen als taoïsme, zen, soefisme en dzogchen in het Tibetaans boeddhisme.

Non-dualiteit is geen religie of geloofsovertuiging. Het heeft geen oordeel over goed en fout, kent geen regels, methoden of rituelen, maar nodigt je uit alles zelf te onderzoeken². Non-dualiteit verwijst simpelweg naar 'het ene', Bewustzijn, de vormloze bron waarvan én waaruit alle waarneembare vormen of objecten komen en

gaan. Het is één geheel en daardoor kan het nooit tweevoudig of duaal zijn. Er is vanuit het geheel gezien geen afscheiding. Net als een munt twee kanten heeft en toch één munt blijft.

Voor een persoon die uitsluitend geïdentificeerd is met objecten, gedachten en emoties, lijkt die afgescheidenheid echt. Daar is natuurlijk niets mis mee, maar ik doe een suggestie om te leven als Bewustzijn en persoon tegelijkertijd – als Eenheid. Waarbij de persoon afhankelijk is van Bewustzijn, maar Bewustzijn niet van de persoon. Vergelijkbaar met water en vis: water kan zonder een vis, maar een vis kan niet zonder water. Zo ontstaat én vervaagt een persoon in Eenheid. Of, zoals auteur Richard Sylvester³ het zo mooi omschrijft:

*‘Je bent een personage dat beademd wordt
door Eenheid.’*

Een glimp van Eenheid werd mij op een avond geopenbaard. Ik was aan het mediteren, maar de meditatie werd onderbroken door ‘dit’. Vraag me niet hoe het gebeurde, maar ik werd naar een zwart draaiend gat in mezelf getrokken. Tijdens die beweging begonnen mijn oren te piepen en zag ik allerlei lichtflitsen, terwijl mijn ogen dicht waren. De trekkracht in het lichaam werd steeds

onstuimiger en gewelddadiger. Opeens kwam er van alle kanten van alles op me af: talloze gedachten, heftige emoties, beelden, verzet, misselijkheid, aantrekkingskrachten binnen en buiten het lichaam, windvlagen rond mijn hoofd. De lichtflitsen werden heftiger, en plotseling schóót de temperatuur van mijn lichaam omhoog, alsof ik in brand stond. Het voelde als doodgaan, omdat ook het zwarte gat in me steeds groter werd. Ik had dit zwarte gat al vaker ervaren tijdens meditaties, maar voelde een gebrek aan vertrouwen om me erin te laten vallen. Het voelde als een te groot wordende ruimte in mezelf; alsof ik op elk moment uit elkaar kon knallen. Dit keer was het echter zo heftig dat mijn verzet geen schijn van kans kreeg en de enige mogelijkheid was om me erin te laten vallen. Totaal onverwacht volgde er een gigantische explosie van licht binnen in me en uiteindelijk ontstond er een grenzeloze ruimte. Gedachten, emoties, het lichaam – elk referentiekader verdween de grenzeloosheid in.

Alles werd compleet stil. De stilte was zo intens dat al het bekende erin leek te verdwijnen. Er waren geen geluiden meer die er in konden overleven. Er was niets te zien. Desondanks was er een levend besef van ‘aanwezig zijn’, maar er was niet ‘iets’ om bewust van te zijn. Het is eigenlijk niet onder woorden te brengen, toch doe ik een

armoedige poging om dit 'buitengewone' te omschrijven:

Er was een eindeloos wit licht dat voelde als mezelf. 'Jan Prins' was er in verdwenen en ook het lichaam was blijkbaar opgelost. Er waren geen gedachten of emoties en alles voelde gewichtloos en onbegrensd. Ruimteloos en tijdloos. Stil en leeg, geen binnen of buiten. Er gebeurde helemaal niets, maar alles voelde als één zinderende levendigheid en een ongelooflijke rust. Deze grenzeloosheid was onbekend en bekend tegelijkertijd. Het was een allesoverstijgende, maar onpersoonlijke en tijdloze ervaring, of beter gezegd 'niet ervaring'. Pas later kon ik hier over nadenken, want op het moment zelf was er geen 'ik' die dacht. Na een paar uur verdwenen het licht en de grenzeloosheid. Mijn persoonlijkheid en lichaam waren er opeens weer en een eerste gedachte kwam op: Wow, wat was dát?

Dit was zo schitterend en tegelijkertijd onvertaalbaar van aard, dat ik de uren erna op de bank moest gaan zitten, om de uitwerking ervan te beseffen.

De volgende dag probeerde ik opnieuw door meditatie in deze grenzeloosheid te komen, maar dat feest ging niet door. Een paar dagen later verdween het 'ik-gevoel' of 'de persoon' opnieuw,

maar dit keer voelde het minder heftig. Er was meteen verwondering, een onbeschrijfelijk gevoel van eenheid en stilte. Een afgescheiden zelfgevoel was niet meer aan de orde. Er was geen sprake van een geconcentreerde locatie genaamd 'Jan Prins'. Het inzicht openbaarde zich dat er alleen Eenheid is, en dat dit is wat 'ik' werkelijk ben.

Uiteindelijk besepte ik dat 'de persoon' deze grenzeloosheid niet kan bereiken door meditatie of een handeling, omdat die grenzeloosheid er al *is* – maar pas te realiseren valt als 'de persoon' wegvalt of verdwijnt. Die grenzeloosheid is je essentie, de onzichtbare drager van alles en iedereen. Het wordt gegeven, zo lijkt het. Het wordt geopenbaard. Misschien vraag je je af: Wat is 'het' dan? Om eerlijk te zijn heb ik geen idee. Noem het Bewustzijn of Eenheid: dat wat alles mogelijk maakt.

Steeds vaker ontstonden vanuit het niets deze onpersoonlijke flitsen van Eenheid. In deze periode was ik compleet in de war. Er was een realisatie dat ik onderdeel ben van een oneindig 'iets', te groots voor mijn menselijk bevattingsvermogen. Terug naar het oude leventje was niet mogelijk; deze flitsen van Eenheid zorgden ervoor dat er onherroepelijke veranderingen plaatsvonden.

Enerzijds was er vrede, vreugde, compleetheid, stilte, verwondering, helderheid en een besef van oneindige ruimte. Anderzijds was er een gevoel van kwetsbaarheid, naaktheid, alsof er geen beschermklaag meer was. Naakt zonder het masker van de persoonlijkheid. Er waren geen filters meer. De mogelijkheid om mezelf te verstoppen was weg. Zo moet een plantje zich voelen als het uit de comfortabele broeikast in de volle grond is gepoot en opeens wordt blootgesteld aan de elementen. Tijdens deze ontmaskering werd ik supergevoelig. Een glas wijn was al te veel, emoties van andere mensen voelde ik direct en het geluid van voorbijrijdende auto's ervaarde ik als oorverdovend lawaai.

In die tijd leefde ik vooral in afzondering en dat was erg vreugdevol. Er was een levend besef van compleetheid, van bevrijd zijn. Een diepgaand gevoel van 'thuis zijn', dat sindsdien niet meer is weggeweest, al kan de intensiteit variëren. Niets deed er meer toe. Er was een woordeloos weten dat alles goed is zoals het is. Vanaf dat moment kwam ook oude emotionele pijn naar boven, die nu wél de kans kreeg om, zonder verzet, volledig gevoeld te worden.

Na een tijdje ging ook deze kwetsbare periode voorbij en kon ik weer dingen doen.

Sindsdien vind ik mezelf – als persoon – helemaal

niet belangrijk meer. Dat betekent natuurlijk niet dat ik als persoon niet meer besta. Het bestaan gaat door, maar ik zie nu dat het relatief is, niet absoluut. Gedachten en emoties, ook angsten, komen nog steeds voor, maar blijven minder lang aandacht vragen dan voorheen en overweldigend niet meer. Ze lijken gedragen te worden door Stilte. Problemen zijn getransformeerd in uitdagingen, keiharde eisen zijn voorkeuren geworden. Na deze innerlijke aardverschuiving werd mijn levenssituatie een stuk aangenamer. De verkramping door verzet en de chronische angst maakte plaats voor ontspanning en vrede. Ik begon in te zien dat niets anders had kunnen zijn dan wat er nu is en dat verzet slechts een oordeel is van de 'ik-gedachte'. Die volledige acceptatie van *wat-is* geeft een gevoel van innerlijke rust. Wat een verademing!

Een aantal maanden na de eerste explosie van ontwaken, werd ik op slag verliefd. Zomaar opeens was daar de mooiste jongen die ik ooit had gezien. De liefde was wederzijds, maar na een week belde hij me op met een ernstige ondertoon in zijn stem. Hij vroeg of ik even wilde langskomen, want hij had iets te vertellen. Op die avond hoorde ik dat hij seropositief was. Ik was echter zo gelukkig dat ik hem verzekerde

dat dit geen hindernis voor een relatie hoefde te zijn. Na acht maanden werd ik opeens erg ziek en na een sneltest kwam ik erachter dat het HIV-virus ook in mijn lichaam actief was.

Op het moment dat ik de uitslag kreeg daalde er een vredig gevoel in mijn lichaam. Alsof de Stilte ineens te hulp schoot. Ik begreep daar he-le-maal niks van. Ook mijn omgeving dacht dat ik in ontkenning zat, maar ik liet dat onbegrip voor wat het was. Natuurlijk was ik af en toe emotioneel, maar tegelijk was er voorbij die emotie een vredige, stille ruimte waarneembaar. Er was geen innerlijk verzet. Hoe ongeloofwaardig het misschien ook klinkt, vanaf het moment dat ik de diagnose kreeg, was er acceptatie.

Wellicht werd het voor mij makkelijker om de situatie te accepteren omdat mijn toenmalige partner dat niet kon. Hij verzette zich vaak tegen zijn seropositieve status. Zijn gevecht leverde uiteindelijk alleen maar meer ellende en stress op, waardoor zijn gezondheid nog grotere schade opliep. Met stijgende verbazing denk ik terug aan dat inzicht: twee mensen hebben dezelfde ziekte, en terwijl de één zich verzet, voelt de ander zich steeds vrediger. Bizar, of niet? Ik realiseerde me dat verzet tegen 'wat is' hetgeen is dat problemen creëert, en niet zozeer de omstandigheden.

Vrijheid = zijn met 'wat is'.

Juist door het besef dat een mensenleven tijdelijk van aard is kan ik nu pas echt genieten van al die kleine, simpele dingen: het ritselen van bladeren in een bos, het fluiten van een vogeltje, een hondje dat even meeloopt, warme zonnestralen op mijn huid, het geluid van kabbelend water en een paar longen die ademhalen.

De hoofdrol wordt opgeëist door een stilte die overal is. Die stilte maakt de wereld eenvoudig en helder. Of je nou loopt, praat, gaat slapen of wakker wordt, herinner jezelf in ieder geval 's morgens en 's avonds één keer dat je de stilte in alle dingen bent...