

Loslaten begint al bij de geboorte

Het leven na een bijna-doodervaring is één losmakingproces

Lambèrt de Kwant

Loslaten. Kom daar eens om? Wie kan dit echt? Wie kan eerlijk zeggen niet meer te denken aan zorgen, relatieproblemen, verliessituatie, een vervelende werksituatie? Loslaten lijkt soms wel een hype te worden.

Google op internet naar 'loslaten' en je krijgt talloze hits en kijk dan met verwondering naar het gemak waarmee over loslaten' gesproken wordt en hoeveel clichés er gebruikt worden.

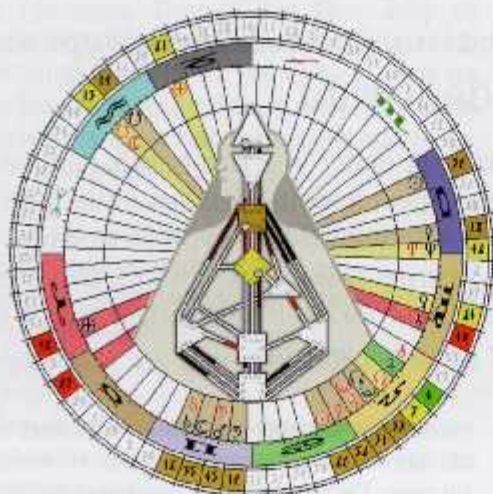
In dit artikel gaat Lambèrt de Kwant in op enkele aspecten van het begrip 'loslaten' en beschrijft ook zijn eigen losmakingsproces van zijn vroegere milieu en overtuigingen. Hij gaat ook in op de relatie bijna-doodervaringen en loslaten.

De vraag wat loslaten nu eigenlijk is, legt hij ook voor aan Tienke Klein, auteur van het boek *De Kiem* en Tjitske Waanders, auteur van *De dood en de jongen*, Roos Litjens (*Human Design*) en Gabriela Gaastra (*De goddelijkheid van de mens*).

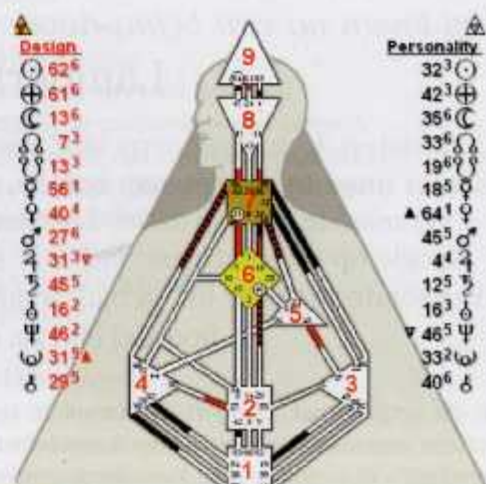
Soms lijken het loze woorden. Woorden voor iets waarvoor vaak geen woorden zijn. Je zult maar in een proces zitten van echt loslaten en dan met zulke woorden geconfronteerd worden. 'Daar word ik niet echt vrolijk van', zei iemand eens die hier echt mee worstelde. Ik kan heel makkelijk tegen iemand zeggen dat in het loslaten de verbinding ligt omdat het mijn eigen ervaring is. Maar ik mag niet mijn persoonlijke situatie op de ander loslaten. Leuke woordspeling: op de ander loslaten. Ik laat iets van mijzelf op de ander los, maar het betekent ook dat ik mijn eigen overtuiging niet kan loslaten. Ik heb ervaren dat loslaten goed kan zijn, maar strooi ik ergens niet wat zand in mijn ogen? Wij mensen hebben immers de neiging om achteraf vervelende situaties achteraf positief in te kleuren. Of is het een overlevingsstrategie? Natuurlijk vond ik een bepaalde situatie heel moeilijk en pijnlijk en riep niet: 'Nou, wow, wat een geweldig mooi leerproces is dit.' Mensen er-

varen het 'ongeluk' of 'kwaad' dat hen treft als onrechtvaardig, zijn er boos of verdrietig over. De een komt er overheen, de ander niet. Niet iedereen kan, zoals in het Bijbelverhaal Job, van wie alles werd afgenomen, zeggen: 'De Heer heeft gegeven, de Heer heeft genomen, de naam van de Heer zij geloofd', zoals dit zo treffend door Henk van Ulzen werd neergezet. Maar later zie je een razende Job die God ter verantwoording roept. Hij gaat zelfs zo tekeer dat zijn vrienden hem tot de orde moeten roepen. De reactie van Job was van een man die lam was geslagen door het verlies van alles wat hem dierbaar was. De man was gewoon in een shock en kon op dat moment niet zijn ingeprente overtuiging loslaten dat je niet boos op God mag zijn en gebruikte daarom maar een cliché, zoals je dat wel meer ziet in verliessituaties. Ik heb wel eens mensen meegemaakt die ook zoiets zeiden, zelfs nadat drie zonen waren omgekomen, maar je kunt je afvragen of dit werd gezegd in de context van het zwaar gereformeerde kerkgenootschap waartoe de man behoorde. Misschien 'hoorde' hij dat zo te zeggen en was boosheid op God 'not done' maar is hij later, net als Job, ook razend op God geworden. Hoe dan ook, mensen zullen het ongeluk dat hen treft niet zo snel relativeren door te zeggen, 'Nou ja, dit ongeluk dat mij treft is maar betrekkelijk. Ik zit nu in een leerzaam losmakingproces.' Je kunt ook niet tegen iemand zeggen dat hij zijn verdriet naar moet loslaten, zoals dat in spirituele

Figuur 1 De Human Design Mandala



Figuur 2 De Human Design Chart van Lambert



Human Design is een helder, visueel systeem waarmee menselijke kwaliteiten in kaart worden gebracht. Human Design is een synthese van 's werelds grootste esoterische systemen, zoals de I Ching, Astrologie, Kabbala, de Chakra leer (terug te zien in de mandala) en de moderne disciplines van fysica, astronomie, genetica en biochemie. Human Design werkt met negen velden of centra die staan voor het volgende:

- 1 Adrenaline, stress
- 2 Vitaliteit
- 3 Emotie
- 4 Intuïtie en angsten
- 5 Ego of wilskracht
- 6 Identiteit en liefde
- 7 Communicatie en manifestatie
- 8 Mentale gewaarzijn, informatieverwerking
- 9 Inspiratie

Een wit veld staat voor ontvangen, verwerken, loslaten en spiegelen

Een gekleurd veld staat voor zenden en bijdragen

Zwarte en rode getallen zijn onze basiskwaliteiten, respectievelijk bewust en onbewust en corresponderen met de hexagrammen van de I Ching.

kring helaas nogal eens gebeurt. Wat worden er vaak clichés gebruikt in zulke situaties, maar het zijn dezelfde mensen die hun eigen onmacht niet los kunnen laten en het laten afweten om er voor iemand in een verliesituatie gewoon te zijn.

Aanname of overtuiging?

Loslaten, ook de overtuiging dat die moeilijke, pijnlijke fase in mijn leven nodig was voor mijn spirituele groei. Is dit een aanname of overtuiging of is het mijn conditionering, want hoe vaak heb ik niet gehoord of gelezen dat, juist die pijnlijke momenten,

van die mooie leerprocessen zijn. Velen van ons hebben hun religieuze en spirituele overtuigingen los kunnen laten, maar al te vaak werkt die vroegere overtuiging nog door in ons leven. Denk aan de straffende God zoals christenen hem maar al te vaak ervaren. Wat je ook nogal eens ziet is de overtuiging dat het kwaad vaak de goede mensen treft. Neem het boek van Harold Kushner *Als het kwaad de goede mensen treft*, dat in de jaren zeventig verscheen.¹ Hij is iemand die hier veel over nagedacht en geschreven heeft en is een Amerikaanse rabbijn.

Het boek maakte veel los. Het is geschreven voor mensen die verdriet te verwerken krijgen en hoe dit zich verhoudt ten opzichte van de almacht en de rechtvaardigheid van God. Kushner weet waarover hij praat want zijn zoontje stierf aan een weinig voorkomende ziekte, progeria (een zeer snel verouderingsproces). Ook gaat hij in op wat de joden tijdens de shoah (holocaust) hebben moeten doorstaan. Het boek van Kushner heeft generaties mensen beïnvloed en het is ook een prachtboek. We zijn zo'n dertig jaar later alleen anders gaan denken over goed en kwaad. Hoezo kwaad? Hoezo goede mensen? Anno 2008 klinkt het wat vreemd in de oren.

Toch dragen velen nog de overtuiging dat zij als goede mensen toch maar door het 'kwaad' getroffen zijn. Of de overtuiging achteraf, dat dit kwaad noodzakelijk was. De eerste overtuiging legt de nadruk op het kwaad van buitenaf dat ons toch maar trof, de tweede kan een probaat middel zijn om de pijn toch maar niet te hoeven voelen. Zingeving achteraf?

In dit themanummer staat 'loslaten' centraal. Het is goed om ook stil te staan bij het loslaten van onze vaak o, zo hardnekkige overtuigingen en die iedere keer kritisch tegen het licht te houden. Ook de overtuiging dat we alles onder controle kunnen hebben en kunnen regelen, terwijl het leven de dingen zelf regelt.²

Ook je religieuze en spirituele overtuigingen loslaten, zoals mensen met een bijna-dood-

ervaring vaak doen.

Niet zo simpel, zulke dingen loslaten, omdat we het vaak niet in de gaten hebben dat we handelen of spreken vanuit een bepaalde conditionering of overtuiging. Zelf heb ik jarenlang, eigenlijk mijn leven lang, de overtuiging van mijn vader met me meegedragen dat ik een loser was, alleen noemde hij het toen anders. Geen plek in de samenleving, geen enkel perspectief, omdat ik geen kerel was en geen geslaagd zakenman zoals hij. Ben ik ook nooit geworden! Maar ook was er geen plek voor mij in de hemel, alleen de eeuwige verdorvenis. Geen perspectief aan deze zijde en geen zijde dus. Een wereld en een milieu, nog zwarter en hypocrieter dan die waar Jan Siebelink in opgroeide³ met dit verschil dat hij niet verbaal en fysiek mishandeld werd. Wat je bij hem ziet is dat de overtuiging van de straffende, toornige God, bij hem nog wel speelt. Die angst is voelbaar als je hem zo op tv ziet. Stel je voor dat God me toch nog te grazen neemt ...

Het loslaten van mijn nieuwe overtuigingen

Ik ben nu 64 en heb jarenlang de overtuiging met me meegedragen dat ik inderdaad een mislukking zou worden, maar heb dat gaandeweg los kunnen laten. Angst voor God heb ik ook niet meer: het 'gekmakende geloof' dat God van de eeuwigheid heeft bepaald of je naar de hemel of de hel gaat, maar hij wel eist dat je je bekeren moet, ook niet meer. Ik had al vrij jong niets meer met die verknippte opvattingen. Ik las alles wat ik maar kon lezen, maar de wezenlijke nieuwe inzichten braken pas door na mijn werk als parlementair redacteur. De vele contacten en nachtelijke gesprekken met collega's en kamerleden in het Haagse Nieuwspoort, waarbij ook de spiritualiën een niet geringe rol speelden, deden mijn wereld- en godsbeeld nog meer wankelen. De keurige (althans uiterlijk!) redacteur van het Reformatorisch Dagblad onder een metamorfose, soms hoofdschuddend gadeslagen door collega's van andere kranten, vooral later in mijn vakbondperiode.

Ik realiseerde mij niet dat ik bezig was met het loslaten van mijn oude milieu. Dat besef kwam pas later. De jaren tachtig waren voor mij een decennium van steeds maar loslaten. Verlieft worden, vrouw en kinderen loslaten, maar ook die nieuwe vlam liet ik weer los. Een patroon dat zich daarna steeds weer herhaalde en pas toen ik het patroon herkende, kon er meer rust komen en ging ik inzien dat ook zonder partner het leven de moeite waard kon zijn. Dat het vriendschappen van hart-tot-hart zijn die het er ook toe doen en dat het frequente bezoek aan de Haagse schenklokken (cafés) in de hoop daar de ware te vinden, eigenlijk één grote vlucht was om toch maar de pijn niet te hoeven voelen. De pijn van de ontkenning van wie ik werkelijk was door mijn ouders, het verbale en fysieke geweld. Loslaten van het idee dat die nachtelijke escapades zo gezellig en leuk waren, maar dat je tegelijk bezig bent met je af te sluiten voor de stille roep van je ziel.

Het was ook een bewustwordingsproces waardoor ik toch anders in het leven ging staan, maar ik had nog een lange weg te gaan, vol met valkuilen en misleunen. De spirituele weg gaan is ook een weg van pijnlijke confrontaties met delen in jezelf die je liever niet wilt zien.

Mijn denken over leven en dood veranderde drastisch doordat ik vanaf 1997 als redacteur bezig ben met bijna-doodervaringen.⁴ Mijn vroegere opvattingen over de oordelen 'des Heeren' die mij in het hellevuur zouden doen belanden had ik al eerder losgelaten, maar door mijn bezig zijn met bijna-doodervaringen, vielen de kwartjes bij bosjes zoals dat ook weer eens werd bevestigd in het boeiende boek van Pim van Lommel *Eindeeloos bewustzijn*.⁵ Prima boek voor Jan Siebelink overigens. Wie een bijna-doodervaring (BDE) had, weet dat er geen oordeel is: geen oordeel van God, geen oordeel van het Lichtwezen, geen oordeel over jezelf, ook niet over wat je allemaal 'verkeerd' gedaan hebt.

'Verkeerd', 'kwaad' en 'goed' zijn relatieve begrippen en zijn in spirituele zin ook niet

relevant, zo heb ik uit de vele bijna-doodervaringen verslagen begrepen. Het heeft mijn leven ingrijpend veranderd en ook mijn zogenaamde nieuwe spirituele overtuigingen kon ik daardoor loslaten. Ik heb dan ook wel eens geschreven over het BDE-virus. Wie daarover leest of hoort vertellen en dat op zich laat inwerken loopt de kans daardoor 'besmet' te worden ofwel beïnvloed te worden.

De betrekkelijkheid van overtuigingen

Het denken over leven en dood kan radicaal veranderen.

Een doorn in het oog van mensen van Skepsis en de Vereniging tegen kwakzalverij die dat praten over bijna-doodervaringen en ziel maar onzin vinden, en het boek van Van Lommel woedend naar de prullenbak verwijzen en eigenlijk vinden dat dergelijke boeken verboden zouden moeten worden.

Wat we hier zien is het niet bereid zijn zich eens af te vragen of je materialistische visie nog wel hout snijdt. Het gaat niet om het inwisselen van de ene overtuiging tegen de andere, want ook de opvattingen over bijna-doodervaringen zijn aan veranderingen onderhevig, zoals ook overigens de kwantumfysica waartegen nogal wat wetenschappers zich fel verzetten en waarover ook zo veel onzin verteld wordt. Er schijnen zelfs weekend workshops te zijn waar je vertrouwd wordt gemaakt met de kwantumfysica. Een broodje Aap-verhaal!

Ik heb zelf geen BDE gehad (althans niet bewust) maar ik ben geneigd de meeste BDE-verhalen voor waar aan te nemen. Het is wat mensen ervaren hebben. Een ervaring waardoor hun eerdere overtuigingen zich drastisch wijzigden. Maar ook mensen met een bijna-doodervaring evolueren en zijn vaak in staat ook overtuigingen na hun BDE weer los te laten, zoals een BDE'er eens tegen me zei: 'Nog vele jaren na mijn BDE besef ik steeds meer hoe betrekkelijk overtuigingen en het begrip "waarheid" zijn.' Kennelijk ondergaan mensen met een bijna-doodervaring een bewustzijnsverandering,

waarin geen plaats meer is voor fanatisme of dogma's. Zo sta ik ook in het leven. Wars van dogma's en religieuze overtuigingen. Niets staat vast, alles is aan verandering onderhevig. Ook mijn overtuigingen: God als de Onbewogen Beweger. Hoewel het leven in een cyclische progressie verschijnt, blijft het in het ene universum na het andere voortbestaan, en evolueert bovendien steeds verder, universum na universum.⁷ En God evolueert mee.

'Transcenderen' betekent 'iets te boven gaan, iets overstijgen', wat niet wil zeggen dat we iets compleet moeten loslaten, verwerpen of moeten vernietigen. Je hoeft een ding niet te vernietigen om het te kunnen overstijgen. Transcenderen betekent niet altijd 'anders zijn dan', maar eerder 'groter zijn dan'. Onze nieuwe overtuigingen zullen zeker elementen van het oude kunnen behouden. Het gaat om een synthese van oude en nieuwe inzichten.

Transcenderen is loslaten, keer op keer. Ook het loslaten van het idee dat je verlicht ben, terwijl je nog maar halverwege de berg bent. Misschien ook wel het idee loslaten dat ik zelf achter het stuur van mijn voertuig zit en in plaats daarvan gewoon op de achterbank zit. Het voertuig gaat gewoon z'n eigen gang. Soms voel ik mij een toeschouwer die naar een toneelstuk kijkt, waar ik zelf een rol in speel. Hoe komt het anders dat ik dingen doe die ik eigenlijk liever niet wil? Dus, dan maar loslaten dat idee van die zogenaamde vrije wil?

Een innerlijk zeker weten

Mensen met een bijna-doodervaring veranderen (transcenderen) waarschijnlijk door het bewust ervaren van een dimensie waar tijd en afstand geen rol meer spelen, waar verleden en toekomst geschouwd kunnen worden, waar ze zichzelf compleet voelen en geheel weten en waar oneindige kennis en onvoorwaardelijke liefde kunnen worden ervaren.

Het veranderde inzicht berust voor mensen na een BDE niet zozeer op geloof, maar op een innerlijk weten.

'De gevolgen zijn zo ingrijpend geweest:

de tijdloosheid die ik ervaren heb; de wetenschap dat mijn bewustzijn buiten mijn lichaam blijft bestaan voor mijn verdere leven. Het was genoeg om mijn leven te ontwrichten.⁶

Ook Kenneth Ring laat in zijn boek *Het licht gezien. Bijna-doodervaringen*⁸ mensen aan het woord die na hun BDE hun overtuigingen loslieten.

'Ik was vóór mijn eerste BDE, nogal een korte ervaring, een egocentrische persoon, atheïst en me geheel niet bewust van de mensen en de wereld om me heen. Na de ervaring had ik meer aandacht voor de behoeften van anderen, was ik meer zorgend en liefdevol. Ik kreeg ook een grote interesse voor het heelal en hoewel ik op mijn dertiende van school was gegaan, ving ik aan met de bestudering van astronomie, natuurwetenschappen en archeologie. Het was alsof mijn ogen plotseling en voor het eerst opengingen voor de wereld en de mensen om mij heen.'

Haar tweede ervaring was veel intenser en de gevolgen waren ook ingrijpender. Om te beginnen:

'Verdampte mijn atheïsme. Ik wist nu dat er leven na de dood was, dat er een spirituele dimensie bestond waar we allen doorheen gaan. Liefde en medeleven namen zeer toe. Paranormale vermogens, zoals uittreidingservaringen, procognitie, helderziendheid, enzovoorts, werden manifest.'

Door haar tweede bijna-doodervaring kreeg zij veel belangstelling voor spirituele en paranormale onderwerpen en raakte ze intens betrokken bij organisaties als de Theosofische Vereniging. Na haar tweede BDE namen haar gevoelens van liefde en mededogen, voor anderen en voor al wat leeft, nog toe. Zoals ze zelf zegt:

'Ik ben toleranter en begripvoller, meer spiritueel dan godsdienstig, neem de tijd om de eenzamen, de behoeftigen en de bejaarden te helpen, troost en begeleid rouwende en verwarde mensen, voed en help dieren en vogels en hou van en ondersteun de natuur. Ik voel mee met iedereen en alles en ik ben me bewust van de samenhang en eenheid

van alles. Hoewel ik nu kanker heb, vrees ik de dood niet.'

Frappante voorbeelden van mensen met een bijna-doodervaring. Voorbeelden van blijvende veranderingprocessen zoals die ook uitvoerig beschreven worden in *Eindeeloos bewustzijn*.

Ik ben al sinds 1977 met het fenomeen bijna-doodervaringen bezig en schrijf er ook regelmatig over, maar zo'n verhaal als dit raakt mij na zo veel jaar nog steeds. Ik beseef hoe onlosmakelijk de BDE en het begrip loslaten met elkaar verbonden zijn. Je hele wereldbeeld staat na een BDE op wankelen en dit is wellicht ook de reden waarom mensen als Pim van Lommel zo fel door wetenschappers worden aangevallen.

Tienke Klein: Een leven met twee bijna-doodervaringen en loslaten

Een treffend voorbeeld van iemand die na haar BDE heeft leren loslaten is Tienke Klein. Zij schreef een ontroerend boek *De Kiem* waarin zij haar aangrijpende leven beschrijft.¹⁰ Zij bracht haar kleuterjaren door in een Jappenkamp in Indonesië. Zij ziet haar oorlogservaring als een vergrootglas dat zichtbaar maakt wat verborgen was. Ternauwernood ontsnapt aan de woede van de Indonesiërs, keerden veel gemterneerden terug naar een Nederland dat zich geen raad wist met die vergeten bevolkingsgroep. Wat opvalt in haar aangrijpende verhaal, is de ongelooflijke kracht die kennelijk in een mens kan schuilen om – ondanks de kilte

van zo'n jeugd (heel herkenbaar!) en de constante afwijzing van dit oorlogstrauma – het beste in zichzelf naar boven te halen. En dat een tweemaal beleefde bijna-dood-ervaring zo veel zicht kan bieden op het grotere geheel van de ziel en onze verbondenheid met alles-dat-is.

Haar verhaal is sober, maar treffend verwoord. Tienke Klein slaagt erin, zonder al te veel in details te treden, een universeel verhaal te vertellen van intens lijden, maar ook van levenskracht, de kiem die in ons allen schuilt en zo verder rijpt.

Haar verhaal is móér dan een van die verzwegen verledens van een bepaalde groep landgenoten. Het is ook een verhaal van loslaten, ook van wraakgevoelens, van mensen om haar heen, van situaties, ook van geliefden.

Tienke Klein heeft ook, na het Jappenkamp, de 'man met de hamer' vele malen zien langskomen. Ook zij had nooit het gevoel: 'Zie je wel, dat heb ik weer', al waren er natuurlijk wel de woede en opstandige gevoelens. 'Maar', zo zegt ze, 'het zien vanuit een hogere bewustwording levert een ruimer perspectief op. Vanuit ons normale perspectief hielden vijanden mij als kind gevangen in een kamp, vanuit een ander perspectief werd het begrip "vijand" in een oogwenk ontmanteld.'

Het onderscheid tussen goed en kwaad is volgens Tienke Klein het beeld van de duale wereld waaraan we zo vastzitten en dat we ook moeten loslaten. 'Door te blijven denken in termen van goed en kwaad en die overtuiging niet los te willen laten, kunnen we soms ook zo verstrikt raken in de waarom-vragen. We vinden ook dat het ons eigenlijk niet had mogen overkomen. Maar als we ons meer op onszelf en de essentie richten, overstijgen we die begrippen van goed en kwaad. Dat wil niet zeggen dat alles één zouteloze pap is. Als ik kijk naar die Jappenkampperiode, kan ik de Jappen niet zien als de personificatie van het kwaad. Ze hebben hun eigen geschiedenis, cultuur en op een gegeven moment is het een kant opgegaan waardoor hun agressie in de Tweede Wereldoorlog tot stand kon komen. En die-



Tienke Klein

zelfde cultuur maakt het nu nog mogelijk dat die agressie door hen niet als zodanig gezien wordt. Er in alle culturen een doorgaande lijn zichtbaar een vertekening zichtbaar, ook in onze Westerse wereld, dat ook verwoesting heeft teweeggebracht. Door mijn bijna-doodervaring heb ik mogen zien en leren dat er in ieder mens een godsvolk is. Daarmee vervalt dat kwaad dat we zo graag op de ander en op een ander volk willen plakken. Tegelijkertijd merk ik hoe het mij ter harte gaat hoe wij, in het Westen, zo vastzitten in onze overtuigingen en structuren en daarmee een heel veld creëren van toekomstend kwaad. Dat zie je ook met de huidige conflicten in de wereld, waarbij wij ook betrokken zijn. We worden in ons nekvel gepakt om het anders te zien maar we hebben een ongelooflijke hardleersheid en onvermogen om tot onze kern door te dringen. Als je echt tot de kern van jezelf doordringt vervallen die structuren van goed en kwaad, want die scheidslijnen lopen dwars door jezelf heen.'

Loslaten als spijsvertering

Wie haar boek *De Kiern* leest, ziet dat het loslaten als een rode draad door haar leven loopt. Iedere keer weer loslaten. Keer op keer. Het is een doorgaand proces. 'Een spijsvertering', zegt ze. Op mijn vraag wat voor haar het eerste moment van loslaten was, vraagt Tienke Klein of het gaat om het moment van bewustwording van loslaten of om het bewust worden van verlies? Wat is het verschil? Haar eerste ervaring van los moeten laten was op het moment dat haar vader, toen zij tweeënhalve was, door de Jappen gevangen werd genomen. 'Ik heb hem daarna niet meer gezien en kreeg na jaren bericht van het Rode Kruis dat hij overleden was. Hij was voor mij volledig uit mijn ervaring verdwenen. Dat proces van loslaten is heel pijnlijk geweest, want ik wilde hem innerlijk vasthouden. Toen hij er niet meer was had ik nog een beeld van hem, maar op een gegeven moment is dat beeld ook verdwenen. Moet je dat 'loslaten', of moet je dat 'verlies' noemen? Dan komt er een mo-



Tienke Klein

ment dat je ook je verlies mag gaan loslaten en dat kan op heel ontroerende manieren gebeuren. Ik heb nooit meer contact met vader gehad, ook niet toen hij, na acht kampen, terugkwam.'

Loslaten heeft te maken met ontvangen

Zo'n vijftig jaar later hoorde Tienke Klein in haar hart een stemmetje zeggen dat ze orchideeën moest gaan kweken. Ze wist niet zo goed wat ze daarmee aan moest. Ze had geen kasje en geen ruimte, alleen twee vensterbanken. 'Zes weken later zag ik een orchidee in de etalage, precies die orchidee die ik innerlijk had gezien toen ik die stem in mijn hart hoorde. Ik heb de orchidee toen gekocht en die heeft daarna een half jaar gebloeid. Elke dag ben ik even bij die orchidee gaan staan en iedere keer was ik weer verwonderd over die zuivere, witte bloem. Ik ben toen heel langzaam mijn vader naderbij gekomen omdat hij voor mijn moeder, ook in de armste tijd, een orchideetje meenam, met zo'n sprietig blaadje in zo'n klein flesje. Loslaten van het verdriet van mijn vader betekende voor mij mogen verankeren in dat hij echt mijn vader is geweest. Loslaten heeft ook te maken met ontvangen.'

Ook later heeft Tienke Klein steeds weer moeten loslaten en ervaren dat dit eigenlijk een vorm is van leniger van hart en geest worden, waardoor je meer kunt zien wat er is. Ook haar partner heeft ze tijdens zijn

leven moeten loslaten. Hij was onbereikbaar voor haar, maar na zijn plotselinge dood heeft ze hem in de ziel mogen ontmoeten. Loslaten betekent voor haar ook van een gesloten hand een open hand maken.

Tsjitske Waanders: Loslaten is verder durven gaan naar iets nieuws

Ook Tsjitske Waanders uit Velp heeft weet van loslaten. Zij schreef het aangrijpende boek *De dood en de jongen*.¹¹ Over het verlies van haar volwassen 27-jarige zoon die tijdens zijn werk bij een ernstig ongeval het leven verliest. Op de bijgeleverde cd is te horen welke klassieke muziek een belangrijke rol heeft gespeeld in de periode na de dood van haar zoon.

Ze heeft ervaren dat de dood en het leven onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De rauwe confrontatie met de dood bracht haar dichterbij het leven en zij ontdekte dat elk leven een zin heeft die niet door de dood tenietgedaan kan worden. Al voor de dood van haar zoon heeft Tjitkse Waanders eigenlijk nooit de 'waarom-vraag' van haar verlies gesteld. Dus ook niet na de dood van haar zoon. 'Die vraag heeft mij nooit zo beziggehouden, dus heb ook nooit de noodzaak gevoeld om die vraag te stellen. De dood hoort bij het leven als schaduw hoort bij licht. Er zijn bij de dood van mijn zoon veel dingen in me opgekomen, maar niet deze vraag. Misschien heel even, maar niet essentieel. De dood is voor mij het ultieme loslaten. Loslaten is een thema dat als een rode draad door het hele leven loopt. Durven loslaten vraagt om vertrouwen en zelfvertrouwen. Loslaten speelt al een rol als je voor het eerst op eigen benen kunt staan; je laat alles los wat je vasthoudt en krijg zo dan ook vertrouwen om los te laten. Je moet op de omgeving vertrouwen en op jezelf. Ook is het belangrijk dat de omgeving jou vertrouwt. Durven loslaten is, denk ik, een samenspel van jezelf in en met je omgeving. Loslaten is ook verder durven gaan naar iets nieuws. Vertrouwen dat er iets anders kan komen dat ook goed is. Voor mij is het leven zon-

der de ander ook de moeite waard, al wil ik benadrukken dat dit verre van gemakkelijk is. Mijn zoon is heel essentieel in mijn leven maar is niet mijn enige essentie. Ik ben zelf mijn essentie, ik ben mijn eigen vertrouwen en ik denk dat loslaten daarover gaat. Als je een adolescent loslaat moet je jezelf toestaan erop te vertrouwen dat het goed gaat. Dan moet je ook jezelf vertrouwen dat jouw keuze goed was, het heeft alles te maken met vertrouwen en zelfvertrouwen. Wat mij opvalt, bij mensen die ook een kind hebben verloren en niet over het verdriet heenkomen, is dat ze het gevoel hebben dat ze zonder dat kind niet meer compleet zijn en niet meer verder kunnen gaan.'

Met één been verder lopen

De ander voegt, zo zegt Tjitske Waanders, iets wezenlijks en onuitwisbaars toe, maar als die er niet meer is ben je nog wel compleet. Dit zijn wel lastige gevoelens en begrappen, maar het gevoel komt neer op zelfvertrouwen, 'op jezelf durven vertrouwen'. Hoewel zij een heel sterke indruk maakt, voelt zij dat zelf niet zo, maar zij voelt zich wel in evenwicht. 'Je kunt met één been ook vooruitkomen. Dat kost wel heel veel moeite en oeffening maar het gaat erom dat je los van je lichamelijke vitaliteit het aandurft met één been verder te lopen. In mijn geval durf ik het aan om zonder mijn kind ook weer in het leven te stappen. Ik weet ook dat mijn zoon wil dat ik het leven weer oppakte. Het hangt af van je zelfvertrouwen. Dat is niet zozeer een verdienste, dat krijg je mee in je ontwikkeling en daar hoef je ook niet trots op te zijn. Het is wel heel fijn als je voldoende vertrouwen hebt, want het is wel je bagage om je levensweg te vervolgen. Wat dat betreft is loslaten een heel veelomvattend begrip, want je komt het elke dag tegen; het loslaten is op je fiets stappen en gewoon fietsen. Als je erover na gaat denken, val je om. Het is noodzakelijk in ons leven los te laten en erop te vertrouwen dat we vooruit komen. Loslaten betekent voor mij niet dat je iets achterlaat waar je niet meer naar kijkt. Loslaten is ook omdijken. Als je echt

op een goede manier loslaat, kun je er ook weer naar kijken. Als je verliefd bent en je relatie stopt, kun je je hoofd in het zand steken en je gevoel van verdriet wegstoppen, maar je kunt ook omkijken; dan heb je én het verdriet én de mooie herinneringen. Die zie je alleen maar als je omkijkt. Omkijken is confronterend, je ziet prachtige, maar ook afschuwelijke dingen. Loslaten is daarmee jezelf de kans geven om dingen onder ogen te zien en ze ook te durven aarvaarden en te accepteren. Bij durven loslaten hoort de acceptatie.'

Roos Litjens: Het loslaten van de mening van de ander over jou

Roos Litjens¹² wordt in haar praktijk regelmatig met mensen geconfronteerd die moeite hebben met loslaten, vooral omdat het onduidelijk is wat je wel of juist niet los kunt laten. Zij is zo'n elf jaar bezig met *Human Design* en werkt daar nu fulltime mee in haar praktijk. Zij krijgt te maken met mensen die daar hun design leren kennen en de kans krijgen hun oude mening over zichzelf te herzien doordat ze gaan onderscheiden wat authentiek bij hen hoort en wat er geconditioneerd is in de opvoeding door hun omgeving. Wat daar dus ook bij hoort is het loslaten van de mening van een ander over ons én ook onze mening over de ander. Zoals bijvoorbeeld dat iemand een te groot ego zou hebben en dat ego maar eens

moet leren los te laten. Het ego is het kleine driehoekje ter hoogte van het hart (zie figuur 2 veld 5). Mensen met dit veld ingekleurd hebben grote gaven op het materiele en competitieve vlak en kunnen in hun leven op wilskracht dingen voor elkaar krijgen. Dat is voor die persoon de manier om optimaal zijn of haar levensopdracht te vervullen. Het nadeel is dat deze mensen zichzelf soms overwaarderen, waarmee ze zichzelf uit de markt kunnen prijzen. Maar het is ook energie waarmee ze bijdragen. In hun buurt wordt iemand met een niet ingekleurd egoveld ineens veel wilskrachtiger. Dit komt omdat ze een ontvangende functie hebben waardoor ze de energie van die egomensen in zich opnemen. Maar ze hebben ook een spiegelfunctie. 'Dus wie heeft er nu het grootste ego?' zegt Roos Litjens grappend. 'In de communicatie kan dit heel verwarrend zijn. Je kunt in 'n Osho-therapiegroep gaan met mensen om je heen die op je inbeuken dat je het ego moet loslaten, maar dat heeft geen zin. Het is de bedrading. Je kunt het wel proberen weg te halen, maar je maakt iemand daar voor een deel mee kapot. Het is heel eng, brainwashing! En dat zie je nogal eens in spirituele groepjes.'

Slapen: design loslaten

Wat Roos Litjens in al die jaren Human Design-studie en daarmee bezig zijn gezien heeft, is dat je hele design je ego is waar het egocentrum slechts een klein deel van uitmaakt. Je 'totale' ego heb je nodig om dingen in de wereld te doen en dat valt moeilijk los te laten. Roos Litjens: 'Als je met een groep mediteert, zit jij in jouw energie en de anderen in die van henzelf en de energieën vullen elkaar aan en iedereen voelt zich veel completer; buiten het mediteren hoeft er niets te worden gedaan. Zodra je weer op jezelf bent zakt dat gevoel helaas snel weer weg. Niet alles is meer beschikbaar. We zouden ook los kunnen laten dat we alles alleen kunnen. Het is zoals met verliefdheid: je kunt in elkaars armen liggen en het helemaal geweldig hebben, samen in de liefdesfrequentie zit-



Roos Litjens

ten waardoor in mijn ervaring het hele design wegvalt. Liefde is dé ontsnapping aan je design, mijns inziens. Je kunt zeggen dat in de pure frequentie van liefde je design niet meer geldt en je hogere zelf in actie is. Maar op het moment dat je de volgende ochtend aan het ontbijt zit en je ergens op tijd moet zijn, dan gaat jouw hele design, met wat je daarin hebt, actief worden. Liefde is een zijnskwaliteit en nogal lastig om te zetten in een doe-kwaliteit. Het lukt trouwens ook wel, is mijn ervaring, als je jezelf verliest in liefde voor sport, muziek of iets scheppends. En als we gaan slapen laten we ons design iedere dag helemaal los. Daar hoeven we zelfs helemaal niets voor te doen.

Roos Litjens heeft niet zoveel met tal van concepten en neemt als voorbeeld het boek *De kracht van het Nu* van Eckhart Tolle. 'Allesmaal prachtig hoor, in het "nu" leven, maar ook Tolle schrijft een boek dat op een bepaalde datum gepubliceerd moet worden en hoe zit het dan met het "nu"? Hoezo nu? De uitgever wil de publicatiedatum vervroegen en vraagt hem of het manuscript al in februari af kan zijn. Hoezo nu? In mijn optiek is er niet iemand van het nu; er bestaat niemand met zo'n design. We hebben allemaal een design dat deels individualistisch is en in het nu, en een deel dat lekker met elkaar bij het kampvuur wil zitten, een deel dat collectief is, maar ook de tijd nodig heeft om ervaringen uit het verleden te verwerken. En dat zou je dan allemaal moeten gaan loslaten om in het nu te leven?'

Bandbreedte

'In mijn eigen design heb ik een archetype(=deel) dat zich rigoureuus terugtrekt uit negatieve omstandigheden. Daar heb ik zelf lang een oordeel over gehad. Dat mocht ik niet doen, omdat ik het laf vond. Dat is een van de dingen die ik mag loslaten waardoor ik juist in mijn kracht kom en daarbij een bijdrage ben voor mijn omgeving. Die kan intussen gaan nadenken over wat er gebeurt en reflecteren en

ik zelf ook. De vorm kun je loslaten in de omgang met elkaar. Vinden mensen je een watje? Jammer. Vinden mensen je te krachtig? Jammer. Vinden ze je te direct? Jammer.

De bandbreedte van het loslaten is beperkt. Het is een leuk egodiningetje, dat allemaal loslaten, maar wat allemaal dan? We slaan elkaar om de oren met kretologie en van die modetermen. Loslaten is daarvan een sprekend voorbeeld, hoewel het op zich prima is, zo'n themanummer daarover want dan kan het ook praktisch handen en voeten krijgen. Er is in communicatie uiteindelijk maar één regel, en die is dat het via het hart moet lopen.'

'Het kanaal' van de verloren zoon

Voor Roos Litjens heeft loslaten vooral te maken met het jezelf zijn. Dit is dé diepste spirituele opdracht. Leren loslaten iets of iemand anders te zijn. Dus, als je iets hebt met ascese, dan doe je dat, want het hoort kennelijk bij je. Het is iets waarover zij zelf heel lang heeft nagedacht. 'Ik heb van alles gedaan, alle mogelijke stromingen gevolgd. De ene stroming zegt dit, van de ander moet je mantra's reciteren, op een kussentje stilzitten, maar ergens anders moet je juist bewegen of dansen. Het is allemaal zo persoonlijk. Er is niet één weg.

Sommige mensen krijgen bij hun geboorte bijvoorbeeld "het kanaal" van de verloren zoon mee, zoals wij dat noemen: mensen die zich in dit leven los moeten maken van hun familie en eigenlijk het beste een tijd weg kunnen gaan, om vervolgens weer terug te komen, na zichzelf terug te hebben gevonden, zoals Boeddha deed, om dan door de familie als een nieuw iemand gezien te worden. Voor sommigen ligt daar de opdracht. Ik ken wel iemand die dit als enige kanaal heeft, maar niet verder komt dan een straal van dertig kilometer bij haar ouders vandaan en op zaterdagochtend nog steeds boodschappen doet met haar moeder. Zij doet dus niet wat zij zou kunnen doen, namelijk proberen haar patronen los te laten.'

Gabriela Gaastra-Levin: een leven van loslaten

Een hardnekkige overtuiging is dat hier op aarde geboren worden eigenlijk een vergissing is, terwijl het noodzakelijk is ons in de stof te manifesteren. In bepaalde spirituele bewegingen is dit zo iets als vloeken in de kerk. Ze maken onderscheid tussen een stoffelijke en niet-stoffelijke wereld. Iemand als Gabriela Gaastra spreekt zelfs van een heilig proces. 'Een deel van de bewustwording is juist het goddelijke in de materie te zoeken, ook buiten onszelf omdat dit ons juist in staat stelt om de verfijning van het goddelijke te verkennen. Door dit aardse proces aan te gaan kunnen we zien hoe het goddelijke functioneert, dat deze aarde en alles wat daarop te vinden is, ook goddelijk is.'

Gabriela Gaastra-Levin (geboren op 12 maart 1960 te Buenos Aires, Argentinië) is een Ayurvedisch arts en psychotherapeute. Zij heeft een uitgebreide geneeskundige en therapeutische vorming achter de rug en heeft thans een praktijk in Traditionele Chinese Geneeskunde, Ayurveda en psychologie in Apeldoorn. Haar consulten hebben een holistisch karakter. Zij is medium en heeft door middel van channeling samen met haar man, Reint Gaastra, haar vier boeken *Over de Goddelijkheid van de Mens, nieuwe openbaringen van Jezus, Maria en Maria Magdalena* opgetekend.

Haar boeken worden vanuit christelijke hoek met argwaan bekeken, omdat zij ingaan tegen de christelijke interpretatie dat de openbaringen van God aan de mensheid reeds lange tijd gestopt zouden zijn.

Verder zijn er ook overeenkomsten met de boeken van Deepak Chopra, Louise Hay, Neale Donald Walsch en Steve Rother.

Inmiddels zijn er vier delen verschenen. In de boeken is het vooral de nuchtere toon en, vaak afwijkende spirituele opvattingen, die opvalt.¹³ In 2007 verscheen het vierde boek *De Maria Code. Het nieuwe Evangelie van Maria Magdalena*. Het boek voegt nieuwe inzichten en begrippen toe aan de

spirituele en materiële dimensie van de mens en biedt een sleutel tot de verborgen mechanismen achter zijn aanwezigheid, zijn functioneren en zijn zoektocht op aarde. Hoewel het begrip loslaten niet expliciet in de boeken voorkomt, speelt het toch een belangrijke rol als er wordt gesproken over vertrouwen en overgave. Dat is ook loslaten. Ook het ervaren van leegte heeft daarmee te maken.

Loslaten en een stap durven zetten

De weg door het leven als inwijdingsproces

Het begrip loslaten is in het leven van Gabriela altijd heel nadrukkelijk aanwezig geweest. Haar geboorteland Argentinië verruilde ze met Nederland en ook op andere momenten in haar leven heeft ze leren loslaten en doet dat nog steeds. Van kind af aan. Ze werd geboren met een kleine gehoor-teafwijking en moest daaraan geopereerd worden: 'Ik kon niet alles doen wat andere kinderen deden en moest alles loslaten. Ook later kwamen er situaties waardoor ik moest loslaten. Denk vooral aan die emigratie naar Nederland, maar ook het alleen wonen was een proces van loslaten. Mijn praktijk, mijn familie, mijn vrienden, mijn appartement, alles. Een eigen praktijk starten in een vreemd land, een nieuwe taal leren, freelancen. Kortom, steeds maar loslaten en vertrouwen. Ik zei eens tegen God: "Nou, ik ga die stappen zetten en ik vertrouw erop dat je me helpt". Dat was ook voor mij een houvast, het zelf loslaten en de stap durven zetten. Ik wilde ook dat ik hier doorheen moest zien te komen. Natuurlijk vroeg ik me wel eens af waarom ik hier doorheen moest en waarom ik echt alles heb moeten loslaten. Ook toen wij ons eerste boek zouden gaan schrijven. We gingen naar Jeruzalem en ik wilde ook graag moeder worden en ik was al veertig. Ik heb dit toen ook aan Maria overgegeven en ben toen samen met Reint het eerste boek gaan schrijven en werd later ook zwanger.'

Voor Gabriela komt loslaten ook naar op 'Uw



Gabriela Gaastra-Levin

wil geschiedde', maar voor haar is loslaten ook inherent aan het instrument zijn. Een instrument van een hogere kracht waar zij dit werk kan doen. 'Je kunt niet altijd alles onder controle houden en vooral als medium moet je erop vertrouwen dat in het loslaten de verbinding ligt.'

Volgens Gabriela is de weg van de mens door dit leven op aarde, een inwijdingsproces. 'We worden ingewijd. Er is een groot verschil tussen ons en engelen die niet in de dualiteit komen en deze inwijding niet krijgen. We zijn dus bevoorrecht door op aarde geboren te worden.' Gabriela Gaastra: 'We zijn geen engelen, maar mensen op reis door de materie om ook daarin het goddelijke te ontdekken. Engelen zijn in hun natuurlijke zijn en verlangen er ook niet naar om mens te worden, maar andersom zouden veel mensen een engel willen zijn. Ze beseffen alleen niet hoe bevoorrecht ze eigenlijk zijn. Daarom spreken de meesters ook over de "goddelijkheid" van de mens. Jij en ik hebben ervoor gekozen om het inwijdingsproces te ervaren in de dualiteit van de materie. Dit houdt ook het proces van loslaten in waarin we ons ervan bewust worden dat er niets verloren kan gaan en dat alles één is. Door loslaten kunnen we het Goddelijke in de dualiteit herontdekken.

Hoewel de wereld van de materie geen blijvende bevrediging geeft, heeft ze wel degelijk een functie. Wat Maria Magdalena en

de meesters aangeven is dat de vrouwelijke weg naar spirituele ontwikkeling door de materie gaat. Ook door de goddelijkheid van de materie te leren kennen. Niet door ons af te keren van de materie dus, want dan blijf je in de dualiteit hangen. Dan onarm je niet een deel van het goddelijke.'

Loslaten van alles wat dualiteit schept

Bij het echte loslaten gaat het voor Gabriëlla om de overtuigingssystemen, de oordelen en de vooroordelen. Het loslaten van alles wat dualiteit schept. Je kunt wel de materie willen loslaten maar daar gaat het niet om. Het gaat in haar visie om de betekenis die je daaraan geeft; wat maakt dat iets voor jou betekenis krijgt? Loslaten is een innerlijk proces.

'Loslaten heeft ook te maken met twee belangrijke harts kwaliteiten: vertrouwen en overgave. Die heb je nodig om los te kunnen laten en vertrouwen heb je nodig om in je eigen goddelijke essentie te komen. Overgave is voor het proces van loslaten ook heel essentieel, je geeft je immers over aan iets dat groter is dan jij; aan iets dat jij niet kunt beheersen, dat je niet kunt vasthouden, maar waarop je wel vertrouwt. Het is die keuze die maakt dat je verbindt met je hogere zelf.'

Het gaat erom in deze wereld de eenheid van goed en kwaad te ervaren als een weg van inwijding, en dat betekent ook loslaten. We gaan in ons leven door tal van situaties en crisissen heen en juist dan is het loslaten en vertrouwen zo belangrijk, ook al is het natuurlijk in zo'n situatie niet altijd even simpel. Bij het ouder worden gaat het eveneens om loslaten. Als je naar een verzorgingshuis gaat moet je ook veel spullen loslaten en dat staat symbool voor het loslaten van tal van overbodige dingen waaraan je gehecht dacht te zijn. Ook bij een beginnende dementie gaat het om dat loslaten. Als ik iemand met zo'n beginnende dementie zou krijgen, zou ik hem in balans willen brengen met alles wat hij in zijn leven heeft gedaan.

Hoe kijkt hij of zij op het leven terug, wat hadden ze tegen iemand nog zo graag willen zeggen? Het is hetzelfde wat je tegen iemand zegt die gaat overlijden; in het reine komen met wat niet afgemaakt is. Dingen af te ronden nu het nog kan en vervolgens los te laten. Dingen loslaten die niet nodig of overbodig zijn en een ballast kunnen zijn. Ik heb een openbaring van Maria Magdalena over overvloed ontvangen. Daarin geeft ze een mooie definitie van overvloed in relatie tot het optimaal gebruik maken van de middelen die je hebt en hoe je die vorm kunt aan je eigen goddelijkheid. De manier waarop zij dit formuleerde heeft mij geïnspireerd om ruimte te creëren op allerlei niveaus. Met sommige dingen ging ik niet goed om. Ik deed ze weg of ruidde ze om voor wat anders.

Zoiets geldt ook voor bepaalde mogelijkheden die zich voordoen en ik besloot er afstand van te nemen. Het ging om een herschikking van allerlei dingen die in mijn leven speelden, ze een nieuwe functie te geven of ze los te laten. Dat is ook een vorm van loslaten en als je daar nu al mee begint is het bij het ouder worden ook makkelijker.

1 Harold S. Kushner. *Als het kwaad de goede mensen treft*. Ten Have, 1984-996

2 Simon Conway Moris. *Hoe het leven de dingen regelt. De mens als noodzakelijke uitkomst van de evolutie*. Veen Magazines, 2004

3 Jan Siebelink. *Knielen op een bed violen*. De Bezige Bij, 2001

4 Lambert de Kwant was vanaf 1997 tot 2005 hoofdredacteur van het tijdschrift *Terugkeer*; tijdschrift rond bijna-doodervaringen en zingeving, uitgegeven door de Stichting Merkawah. (www.merkawah.nl)

5 Pim van Lommel. *Eindeeloos bewustzijn. Een wetenschappelijke visie op de bijna- doodervaring*. Ten Have, 2007

6 *Eindeeloos bewustzijn*. Ten Have, 2007

7 Ervin Laszlo. *Bezielde kosmos. Nieuwe wetenschappelijke visie op leven en bewustzijn in het universum*. Ankh-Hermes, 2005

8 Kenneth Ring, Evalyn Elsaesser Valarino. *Het licht gezien. Bijna-doodervaringen*. Ankh-Hermes, 1999

10 Tienke Klein. *De Kiem*. Petiet, 2006

11 Tjitse Waanders. *De dood en de jongen. Monument voor mijn gestorven zoon*. Ten Have, 2007

12 spiritorigin@planet.nl. www.spiritorigin.com

13 Gabriela en Reint Gaasta-Levin. *De Maria Code. Het nieuwe Evangelie van Maria Magdalena*. Uitgeverij Follow Your Heart, 2007 (www.openbaringen.com)



Lambert (Aat) de Kwant is freelance religiejournalist en is als researcher werkzaam voor o.a. het radioprogramma De Lotusvijver van OMH, de Hindoe-omroep. Hij verzorgt ook interviews en reportages voor Indigoradio. (www.indigoradio.nl) Hij is hoofdredacteur van Reflectie, tijdschrift voor religie en spiritualiteit, een uitgave van de Vrij-katholieke kerk. (www.vvk.nl) Van 1997 tot 2005 was hij hoofdredacteur (thans adjunct-hoofdredacteur) van Terugkeer, tijdschrift rond bijna-doodervaringen en zingeving, uitgegeven door de Stichting Merkawah. (www.merkawah.nl) Hij organiseert ook via de door hem opgerichte stichting Quantum Symposia, symposia en seminars. (www.quantumsymposia.nl) Info: lambert43@chello.nl 072-5119619