

Zorg dat je leven je lief is

Lezing door Hanneke Korteweg 31 mei 2013

Het was heel erg mooi wat je zei, Hans. En ik ben heel ontroerd eigenlijk, want ieder gezicht hier ken ik. Ja, misschien één of twee niet, die meegenomen zijn zal ik maar zeggen. Ik ken alle gezichten maar ik weet de namen niet. Van een heleboel wel, maar sommige niet. Ik ken dat gezicht, dat gezicht en dat gezicht. En het waren hartelijke ontmoetingen. Dat had ik niet verwacht. Ik had niet verwacht dat ik zoveel mensen zou zien die ik intiem ken. Ik weet niet waarom ik het niet had verwacht. Ik dacht vijftig mensen, dat is een abstract begrip. Als het nu afgelopen zou zijn zou ik het één grote verrassing vinden dat alle mensen hier gekomen zijn om afscheid van mij te nemen.

Nou, ik ga voorlezen wat ik heb opgeschreven om te vertellen. Nou hoop ik wel dat dat van toepassing is. Want ik heb geschreven voor een beetje vreemdelingen!

Het begint zo:

Ik heb in de loop van de tijd veel lezingen gehouden en dit zal nu de laatste zijn. Lezingen, waarover dan, vroeg Hans, toen ik hem dat liet lezen. En toen heb ik erbij geschreven: over seksualiteit, over de chakra's, over de stralen, over overdracht, over vrij je bewegen, over al die dingen heb ik altijd gesproken en er zullen er wel meer zijn maar dat kwam dus in me op. Ik moest even terugdenken, waar ging het ook alweer altijd over? Ik weet dat het over ontmoeting gaat en over wat je in de weg zit om te ontmoeten, maar ik wist niet meer de thema's.

Waar ik nog steeds veel van hou zijn de chakra's en de stralen, ook omdat het zo goed klopt allemaal. Maar dit zal dus de laatste zijn.

Zodra ik een gezichtspunt had waarvan ik meende dat het nieuw was of inspirerend, een gezichtspunt dat ik vooral in de intieme verhouding met mijn man had opgedaan, omdat daarin nu eenmaal alles aan het licht komt, wilde ik dat gezichtspunt uitdragen. Ik was steeds aan het ontdekken eigenlijk altijd. En maakte er een lezing van en werkte er mee in de groepen die ik deed.

En nu is dus mijn eindconclusie: zorg ervoor dat je leven je lief is. Want dat is de titel van deze lezing, deze voordracht. Dan heb je twee vliegen in één klap: wat je in de weg zit om aanwezig te zijn ruim je op en je leven wordt je lief. Dus wat je in de weg zit om aanwezig te zijn, zodra je leeft dat je leven je lief is, merk je wat je in de weg zit en als je dat niet aan een ander toekent en ook niet aan jezelf eigenlijk maar dat je het ziet als dat je in de weg zit dan ruim je dat op. En je leven wordt je lief.

Dit is voor iedereen weggelegd. Ik schreef er ook over op het Juwelenschap. Als je leven je lief is, neem je aan wat je in de weg zit om ontspannen aanwezig te zijn. Je wenst het dus niet weg, je neemt het juist op. Je doet precies het tegenovergestelde van wat je persoonlijkheid zou willen. Dat gaat niet vanzelf. Het is zowel opgave als mogelijkheid. Zo is je levensweg. Ik ga er dus van uit dat je leven je eigenlijk lief is. En dat er werk te verrichten is om dat besef te krijgen. Dat vind ik zo ontroerend, eigenlijk. Dus laten we maar even zeggen de lieve Heer heeft ervoor gezorgd dat het werk dat door jou te verrichten valt om te beseffen dat het leven

je lief is, dat dat precies het werk is wat je te doen hebt om helemaal aanwezig te zijn. Dat vind ik fantastisch. Dat er werk te verrichten valt om dat besef te krijgen, meer nog dan krijgen, om het te laten groeien. Zo gezegd is alles wat je in de weg zit om ontspannen aanwezig te zijn informatie. Dit vereist toelichting. Het gaat er niet alleen om om uit de weg te ruimen, maar om werkelijk te zien wat je in de weg zit. Want als je het opneemt, is het vruchtbaar. En dat noem ik de omkering van het licht. Er zit je iets in de weg, je kan kritiek hebben op mensen en dat moet eruit. Nee, het moet opgenomen worden in de liefde en dan wordt het opeens vruchtbaar. Dat noem ik de omkering van het licht. Het wil opgenomen worden.

Nu neem ik mezelf als voorbeeld. Jullie weten waarschijnlijk wel dat ik Alzheimer heb. Ik was het even vergeten, Hans. Toen je net begon over wat ik heb, dacht ik: o ja! Maar het is wel waar.

Het is een eigenaardige ziekte. Het staat erom bekend dat je dingen niet meer weet, je pakt met je rechterhand je linkerkopje en weet ik allemaal. Maar wat niet zo bekend is en wat ik nu dus merk, omdat ik het heb, is: ik ben met grote kracht het middelpunt. En voor ik het weet gedraag ik me ook zo. Het draait om mij. En dat is Alzheimer ook. Dat zal dus waarschijnlijk wel gelden voor meer mensen die Alzheimer hebben, want waarom zou ik daar een uitzondering in zijn. Ik ben de enige die bestaat en dat is belangrijk. En als ik dat kopje nu wil hebben, dan moet ik dat kopje nu hebben. En als je me dat niet geeft, ja..., rot dan maar op. Dat is Alzheimer, dat is wat opwelt. Dus het wordt altijd geassocieerd met vergeetachtigheid, maar dit aspect ervan is heel erg belangrijk. Voor ik het weet gedraag ik me dus ook zo. Maar ondertussen is het wel de persoonlijkheid. Ikzelf ben nog steeds aanwezig, ik sla namelijk gade wat er gebeurt. En ik ben erop aan te spreken. Niet op dat ik vergeet, maar wel op dat dwingende. En dat doet Hans ook. Ik heb helemaal niet het idee dat hij dan zegt: ja hoor schatje, alsjeblieft. Nee, ik krijg op mijn falie en we krijgen heftige discussies of ruzies en dat is goed. Terwijl het bezig is zeg ik niet hoi. Maar het is goed.

Dus ik wilde eerst zeggen, dat ik het liever niet zou hebben, Alzheimer. Maar dat is niet zo. Het is wel een naar gevoel, hoor. Ik noem het weleens een erwtensoepgevoel. Je stelt je voor dat het iets in de hersenen is waardoor dingen uitvallen die je dan niet meer weet en waar je zo van wordt. Maar in mijn lichaam is het ook in de war. En dat hoor ik eigenlijk nooit. Het wordt altijd toegespitst op de vergeetachtigheid, maar Alzheimer is ook lichamelijk: nou ben ik misselijk, erg misselijk, er is iets in mijn lichaam niet goed en dat is een heel onaangenaam gevoel. Maar weg hebben, nee ik wil het niet weg hebben. Ik wil weten wat het is en ik wil het opnemen. Maar wat gebeurt er nu met mijn Alzheimer? Natuurlijk de vergeetachtigheid en dat is naar. Daarom heb ik deze lezing uitgeschreven, omdat ik niet een paar keer hetzelfde wil vertellen. Maar behalve dat nare, wat ontluisterend is, heb ik ook uitgesproken meningen. En dat is vaak belastend voor mijn lieve man. Onaardige gedachten worden enorm versterkt. En ik heb er nog met mijn pen achter geschreven: maar aardige ook. En dan is het eruit voor ik het wist. Maar ik hoef het niet te volgen. Want gelukkig is er een waarschuwingssignaal en dat signaal heeft iedereen: het is een schok in je plexus solaris. Dat moet je uitleggen, zei Hans.

Dat is mij zo bekend. Het is alsof het stoplicht op oranje springt. Van groen op oranje, bedoel ik. En dat betekent: opletten, niet doen, er gebeurt iets cruciaals! Ik denk dat iedereen dat kent. Dat is de functie van de plexus solaris: dit is de plek waar je iets onaangenaams voelt als iets niet in overeenstemming is met de stroom. Of als je iets spannends moet doen, voel je het hier. Ook als je een beetje zit te liegen of iets zit te bewerkstelligen bij een ander dat niet klopt. Dan krijg je lichtjes in je ogen en dan ga je net doen of je dat gevoel niet hebt, maar je hebt dat gevoel dat er iets niet klopt wel. Eigenlijk is dat een fantastisch signaal, die plexus solaris. En dat betekent dus eigenlijk: niet doen.

Wat er dan gebeurt is cruciaal. En daarom ben ik een exponent van wat iedereen kent, namelijk jezelf nummer één vinden. En als je jezelf nummer één vindt, ben je alleen maar bezig met je zin te willen hebben, met te manipuleren en te vergeten dat die ander net zo is als jij. De ander is precies zoals jij, daar kun je altijd van op aan. Die ander kent dat ook heel goed.

Het geldt ook voor positieve meningen, dat ik opeens heel helder zie hoezeer iemand lijdt zonder te zuchten. Of hoeveel iemand over heeft voor een ander. Dat is ook iets dat ik de laatste tijd goed merk. Omdat ik zelf natuurlijk me regelmatig zo onthand voel, zie ik opeens in winkels of plekken mensen waarvan ik vroeger dacht: doe niet zo stom of ga in een groep. Ik zag vroeger de eigenaardigheden van mensen als iets waar je wat aan kon doen, dat het was op te heffen en dat het dan goed kwam. Dat denk ik nu niet meer. Niet altijd meer.

Dus als mijn leven me lief is neem ik dit aan. En moet ik heel goed opletten dat ik niet egocentrisch word. Eigenlijk is het een soort steunpunt geworden. Dat is concreet gezien waar. Ik heb een steunpunt. En tevens merk ik hoe lief en hulpvaardig de mensen in mijn omgeving zijn. Als ik iets vraag gebeurt het meestal ook. Niet dat er gebeurt wat ik bedoel, maar dat er contact op komt waar je niet op rekt als je wat vraagt. Dat er een lief en intiem contact ontstaat waarvan ik verlegen word, veel verlegener dan ik vroeger was. Zo kan ik dus zijn, zonder dat...

Nu maak ik een sprong naar iedereen. Wat in deze tijd sowieso mogelijk is en wat zo uitgesproken aan de dag treedt, is dat meningen over de ander in de weg gaan zitten. Ik beschouw het tijdperk zoals dat nu is, echt letterlijk in de tijd, als een tijdperk waarin meningen over de ander in de weg gaan zitten. Het lijkt wel of al het nieuws dat ik de laatste tijd zie daarover gaat. Gruwelijke uitingen die er alleen maar over gaan dat de mening niet de mening is van de anderen. En het wordt allemaal heel duidelijk dat een mening niet is wie je eigenlijk bent of wat je eigenlijk wilt, maar er wordt heel erg voor gevochten. In Syrië..., het is vreselijk wat mensen daarvoor moeten ondergaan.

In plaats daarvan moeten we, als het leven ons lief is, gaan leren om te vragen wat we graag willen. Misschien is dat wel de essentie van wat ik bedoel. Vragen wat je graag wilt.

Uitkomen voor wat je graag wilt. Kwetsbaar zijn is dan niet het juiste woord, want je bent niet echt kwetsbaar, maar dat is wél het gevoel; dat je iets wil van de ander en je hebt bij de ander geen teken gezien dat hij dat ook zal gaan geven en je wilt het vragen dan heb je juist niet de glamour die je graag zou willen hebben om het te krijgen. Je bent juist dan onthand. Om dan

te vragen is een hele kunst. Terwijl het het meest nabije eigenlijk is. Terwijl er bijvoorbeeld bij de geliefde geen enkel teken valt te bekennen dat het ook gegeven gaat worden. Dat lijkt namelijk heel prettig, als je dat teken wel krijgt. Maar het is alleen prettig voor de persoonlijkheid die zich in stand wil houden en zich dus niet wil blootgeven. In werkelijkheid is het juist weldadig om je bloot te geven. Misschien niet van tevoren, maar wel als je het doet. En zéker voor de ander. Want draai het maar om: het is toch heel prettig als de ander zonder enige manipulatie laat weten wat hij of zij graag wil. Dat is toch zo, dat is toch heel prettig als iemand dat gewoon tegen je zegt, dan wil je dat ook graag doen toch?

Dus dames en heren: wordt actief benieuwd naar wat je wenst en ga het zien als een inspiratie waardoor je zelf liever, intiemer en aardiger wordt. Er is een heel duidelijk zichtbaar punt als je vergeten bent hoe dat moet, namelijk: wat jij het allerliefste wilt dat de ander doet, dát is de inspiratie voor jou.

En dat zie ik als mijn werk. Ik houd ervan mensen zo concreet mogelijk, in contact, te helpen om het overbodige los te laten, zodat ze kunnen samenvallen met wie ze werkelijk zijn en hun leven hen lief is.

Ik ben zo lang degene geweest die het eigenlijk wist en daar ook van uitging, dat het helemaal niet tot mij doordrong hoe egocentrisch dat eigenlijk is. En dat vind ik in deze tijd fundamenteel: het omdraaien, het besef, het met lege handen te durven staan en elke houding te laten varen. En wat voor mij geldt, geldt voor iedereen. Met lege handen staan, ervoor instaan wat je wilt, terwijl er nog geen vorm voor bestaat en het in de verhouding misschien nog niet is voorgekomen. Dat is het allerbelangrijkste.

Een volgend onderwerp dat hierbij aansluit: ik ben eigenlijk boeddhiste. Lang geleden ben ik een tijd lang in een boeddhistisch oord geweest om daar te mediteren, zowel hier in Holland als in het zuiden van Spanje. En daar ben ik daadwerkelijk boeddhiste geworden. Dat ging heel eenvoudig. Er was een oude geshe die mij wilde inwijden. En dat deed hij doordat hij drie keer een prostratie deed en mij dat ook liet doen. Ik ga dat nu niet doen, maar je gaat dan drie keer helemaal plat op de grond en dan sta je op en dan doe je het nog een keer en nog een keer en dan sta je op. Dan heb je gebogen voor de Boeddha en dan ben je boeddhist. En dat was ik toen dus en dat ben ik.

Wat is er nou zo goed en vruchtbaar in het boeddhisme? Dat werd me duidelijk aan de hand van de droom die ik toen had. Die staat ook in mijn boekje, dus die is misschien bekend, maar ik zal hem vertellen. Ik was van plan om in Holland een tijdje in een boeddhistisch centrum te zijn, omdat ik behoefte had aan die rust en toewijding. Ik was nog helemaal niet boeddhistisch en ik droomde dat de Boeddha aan het jongleren was met vijf balletjes. Ik ging naar iemand toe en vertelde wat ik gedroomd had en hij zei: dat zijn de vijf skanda's. Dus toen ben ik me gaan verdiepen in de vijf skanda's. Het mooie daarvan is dat het vijf wezenlijke ondeugden zijn, die je niet weg moet wensen en ze ook niet blindelings volgen, maar er benieuwd naar zijn. Vijf wezenlijke ondeugden. Daar denk je toch niet aan bij boeddhisme, dat ze je vertellen wat de vijf wezenlijke ondeugden zijn? Ik vond het fantastisch. Het opkomen ervan is onvermijdelijk, maar je hoeft je er niet aan te hechten. Het zijn:

- onwetendheid, - afkeer,
- trots,
- begeerte,
- jaloezie.

Ik ga het even uitleggen.

Afkeer hoort bij het lichaam en is heel primair. Je hebt het zo. Bah..., van iemand dan he.

Maar als je niet afkerig wordt en je laat het oprijzen, wordt het als een spiegel. Dat heb ik nooit goed begrepen. Kun jij dat uitleggen Hans? Ik kan het niet conceptueel uitleggen. Word je dan een spiegel voor de ander, want de spiegel is waar de ander in kijkt.

Trots is duidelijker, die hoort ook bij de gevoelens, ook primair. Als je de trots niet volgt, dus je er niet bovenstelt, verandert de trots in het zien dat de ander net zo is als jij. De Boeddha van totale gelijkwaardigheid van ik en de ander. Dus trots rijst op, je wordt het niet, maar je merkt het en dan zie je opeens dat de ander net zo is als jij. Dankzij die trots. Dat vind ik zo ontzettend goed!

Dan volgt *begeerte*. Die hoort bij waarneming. Gedrevenheid waarmee je iets wilt. Dit is ook niet te vermijden. Maar... als je het laat oprijzen zonder dat je begerig wordt, wordt het tot een zuiver onderscheidingsvermogen, waarin je elk ding in de eigen gedaante ziet. Dus begeerte is de basis waarmee je de dingen gaat onderscheiden. De schoonheid van de dingen. Dat is toch prachtig?

En dan de meest fnuikende: *afgunst* en *jaloezie*. Die hoort bij het denken. Denk maar hoe vaak je in gedachten jaloers bent op een ander die wel iets heeft, voor mij geldt dat wel in elk geval. Er is niet aan te ontkomen. Als je jaloezie laat oprijzen, maar je wordt niet jaloers, bijvoorbeeld door in de betreffende persoon allerlei fouten te gaan zien, en je hecht je dus niet aan je afgunst maar je gebruikt het eigenlijk, je laat het oprijzen, openbaart zich de Boeddha van de afgunst als de wijsheid van het gewaarworden van je eigen vermogens. Want je projecteert je eigen vermogens, die je niet had gezien voordat die afgunst er was. Dat is toch fantastisch. Dat zijn hele primaire dingen. En het is niet mogelijk om er af te komen, tenzij je volledig verlicht bent en dat zijn we niet. Je dient het te ervaren en in je op te nemen en te zien wat er gebeurt. Ik heb dit altijd fantastisch gevonden van het boeddhisme waarvan ik niet wist dat het zo werkte.

Nog iets van boeddhisme wat ik belangrijk vind: de geest van de Boddhisatva is leegte, want hij laat alles varen. Dus al deze dingen waar ik het over heb, komen op in de leegte. De leegte is de natuurlijke toestand. De leegte is, om te beginnen, dat het hoofd leeg is, zonder voorstellingen. En vervolgens dat je aanwezig bent in het lichaam, hier, zonder er enige gedachte op na te houden. De gedachten zijn er wel, maar je volgt ze niet. Dát is de natuurlijke staat. Dát is de Boeddha. Verder hoeft er niets.

Er zijn drie manieren om los te laten. De hoogste vorm: als alles wat binnen en buiten bestaat, zowel mentaal als lichamelijk, is losgelaten, als er zoals in de leegte geen gehechtheden zijn overgebleven, en als elk handelen enkel en alleen wordt voorgeschreven door plaats en omstandigheden. Als objectiviteit en subjectiviteit dus zijn vergeten. Dát is de hoogste vorm

van het loslaten. Alleen voorgeschreven door plaats en omstandigheden... , dat is concrete werkelijkheid.

Als de weg wordt gevolgd door het uitvoeren van deugdzaam handelingen, terwijl er tevens afstand is gedaan van het verkrijgen van verdiensten en er geen hoop op een beloning bestaat, dan is dat de middelste vorm van loslaten. Dat is ook al heel wat, hè. Dat kennen we denk ik allemaal wel goed. De meesten.

Als er allerlei deugdzaam handelingen worden uitgevoerd in de hoop op een beloning door hen die niettemin weet hebben van de leegte omdat ze de leer gehoord hebben en die daardoor eigenlijk ongehecht zijn, beter weten, dan is dat de laatste vorm van loslaten. Dat is tegen beter weten in deugdzaam dingen doen om wat te krijgen.

De eerste vorm is als een vlamme toorts die je voor je houdt, waardoor het onmogelijk is om het pad te missen.

De tweede vorm is als een vlamme toorts die je aan één kant houdt, zodat het soms licht en soms donker is.

De derde vorm is als een vlamme toorts die je achter houdt, zodat valkuilen voor je niet gezien worden.

Je hebt het voor het kiezen.

Klaar. Ik ben klaar, ik heb alles verteld.

*

Vragenronde

Die skanda's staan prachtig geschreven in je boek "Een vrouwelijke weg van vervulling". Het is je laatste lezing, maar je bent niet klaar met werken, toch?

Nee, het is geen afsluiting van mijn werk. Maar het is wel een afsluiting. Het is al heel lang zo dat ik niet meer alleen groepen leid. Ja, ik heb mijn zeer dierbare vrouwengroep nog steeds. Het is voor het laatst dat ik me in het openbaar manifesteer, mijn laatste lezing. Dat is het eigenlijk.

Welk werk blijf je doen?

Ik heb een aantal mensen 'in therapie' zal ik maar zeggen. Vroeger was dat bijna de essentie van mijn werk. Nu 'komt er weleens iemand' en dat vind ik altijd prettig. Ik vind het altijd heel prettig om stralenpatronen voor mensen te maken. Dat is een doorgaande lijn waar ik heel veel van houd. Dat gebeurt ook zo nu en dan. Ik heb dus mijn vrouwengroep waar ik dol op ben, het is heel intiem. Het is een groep van acht tot tien vrouwen die één keer in de zes weken bij mij een dag komen. Ik doe met Hans samen de Stilte en Inspiratiegroep. Ik neem deel aan de leerlingengroep, als vrouw van jou, maar ook als leerling. Ik verveel me niet, maar ik zou meer kunnen doen dan ik nu doe. Als dit de laatste keer is dat ik zoiets kan doen zoals dit, dan vind ik dat heel jammer. Want toen ik ermee bezig was dacht ik: wat is dat eigenlijk prettig om precies op papier te zetten wat ik nou weet en wat ik graag wil dat iemand

anders ook weet. En wat ik gedaan heb en ook uit te leggen waarom ik dat nu niet meer kan. Want dat was de aanleiding eigenlijk.

De stukken die je schrijft op het Juwelenschip?

Hans: Daar moeten we de komende tijd veel actiever werk van maken. Want ik vind het ontzettend belangrijk. Je hebt tussendoor flitsen van inzichten die ik kristalhelder vind, maar die ook verschuiven naarmate de Alzheimer toeneemt. En tegelijk blijft die waarnemende geest van jou steeds aanwezig en die neemt ook de aftakeling waar en die beschrijf je zowel met geestkracht als met humor. En die stukken, dat vind ik ontzettend belangrijk dat die veel regelmatig gepubliceerd gaan worden.

Hanneke: Het is ook een fantastische opgave.

Hans: Maar daar ook, op dat terrein, ligt je registerende en waarnemende werk volgens mij in de komende tijd.

Hanneke: Bovendien is het ook goede hulp, een stok achter de deur, als ik beschrijf wat er gebeurt. Ik kan soms opeens heel gemeen zijn. Dat zit natuurlijk al in je aard. Je kan niet zeggen dat er opeens gemeenheid in je aard komt, maar dat het opeens met zo'n sterke kracht omhoog komt, zonder dat ik er met mijn bewustzijn bij ben, en voor ik het weet iets gemeens tegen jou heb gedaan of gezegd over iemand. Dat hoort er ook bij. Al die dingen.

Hans: En die oprechtheid, maar ook dat je een taak hebt, zoals je dat altijd hebt gehad, om te laten zien dat datgene dat je doormaakt anders is dan hoe er over het algemeen over wordt gedacht.

Hanneke: O ja, zeker.

Hans: En zo is het met Alzheimer ook. Daar worden etiketten op geplakt, ideeën heeft men erover..., je blijft een voortrekker.

Je zei in het begin al: sinds mijn Alzheimer heb ik het gevoel dat ik me meer in het centrum wil zetten, dat ik nummer één wil zijn. Is dat een kenmerk van persoonswijziging van iemand die Alzheimer heeft?

In het algemeen bedoel je? In het algemeen weet ik het niet. Mijn moeder had Alzheimer en als ik in de kliniek bij mijn moeder was, zag ik alleen maar uitgebluste mensen zitten of mensen die de hele dag door de gang heen en weer liepen te lopen. Maar ze waren geen van allen in contact. Het waren individuen, die zelf met zichzelf en met hun leed misschien, zaten. Dat heb ik niet. Ik blijf het prettig vinden om mensen te ontmoeten, om boodschappen te doen, om te vertellen wat ik weet, om te vragen wat ik graag wil. En ik hou ervan om, als er iets is wat ik spannend vind om te vragen, om dat dan toch te vragen. Daar zal ik van blijven houden. Want dat is mijn gesteldheid. Ik zal in de toekomst wel steeds meer moeten gaan vragen natuurlijk. Ik kan de auto al niet meer rijden. Ik laat me rijden. Hans rijdt mij. Dat is echt een verlies. Dat ervaar ik zo nu en dan echt als verdrietig. Dat ik niet meer in mijn autootje kan stappen en een boodschap kan doen. Het is leuk om met Hans te doen, maar hij

wordt ook ouder en het is voor hem een inspanning die hij moet leveren omdat ik dat heb. En al die dingen zijn ook wel schrijnend. Maar wat was je vraag ook weer?

Mijn vraag ging erover dat je zei dat je in een groep de belangrijkste wil zijn en in het centrum wil staan. Is dat een kenmerk van de ziekte van Alzheimer of?

Dat weet ik niet. Wat ik in de kliniek zag is dat de mensen heel graag apart zitten en met rust gelaten willen worden. Ze gebruiken ook medicijnen natuurlijk. Maar wat ik wel een typisch kenmerk vind: hier zit iemand aan tafel en tien stoelen verder zit nog iemand en veelal zijn dat mensen met Alzheimer. En mijn moeder deed dat ook. Die sloot zich af. Ze was niet bepaald communicatief, zeker niet over wat er in haar omging. Is dat een antwoord?

Ja.

Er is een boek verschenen van een vrouw in Amerika. Ze is hoogleraar en ze wordt wakker met een hersenbloeding. En ik wil graag het verzoek van Hans ondersteunen. Het is een waanzinnige reis, beschreven door iemand die in een bewustzijnsgebied komt waarin je hulpeloos bent en waar zij doorheen reist. En datzelfde boek kan ook geschreven worden door iemand die zo capabel is als jij om te doorworstelen en dan ook de reis te beschrijven. Ik zou dat wel willen vragen, ja.

Hanneke: Vraag het dan! Het zou kunnen, ik weet het niet. Ik was geïnspireerd om dit te doen. Dat was een prettig gevoel dat ik inspiratie en zin kreeg om het op te schrijven. Als ik zin krijg om het zo uit te drukken, want daar moet het in deze situatie waarin ik verkeer dan van komen, niet van dat ik het denk, maar van dat ik er echt zin in krijg, dan zou het best kunnen dat ik dat doe.

Hans: En als je nou geen zin krijgt, maar het wel juist vindt?

Hanneke: Voor mij gaat dat samen. Als ik het juist vind, krijg ik inspiratie.

Hans: Ik sluit me aan bij de vraagsteller. Ook van die vrouw... Ik heb er ook een filmpje van gezien. Fantastisch! Want wat we met Alzheimer hebben..., er is heel veel literatuur van de nabestaanden, de omgeving, die beschrijven wat er gebeurt. Ik zou dat ook heel goed kunnen. Maar dat vind ik niet zo interessant. Ik vind jou veel interessanter. Ja.

Er is nog iets dat ik zelf heel ontroerend vind. Hebben jullie gehoord van David Cameron? Die is bezig heel diep in de oceaan en daar heeft hij heel in de diepte een algje gevonden dat waarschijnlijk genezend is voor Alzheimer. Zoals hij daarover schrijft, dat is heel erg precies. Nou, goed gewoon!

Dat het van zo diep komt, bedoel je.

Ja en dat hij daar dus zo op gericht is... en zegt: stel dat... . Hij heeft het idee dat het het medicijn kán zijn. Te gek, iemand die zó diep in de zee

Is er nog iemand die iets wil weten en dat niet durft te vragen, omdat hij denkt dat dat te intiem is?

Je zei dat je het ook in je lijf voelt, dat het een erwtensoep wordt. Doe je nog yoga?

Altijd, iedere ochtend een half uur.

En blijft die erwtensoep dan?

Nee, dan krijg ik een gewaarwording alsof er nieuwe stroom door mijn lichaam gaat. Dat heb ik de laatste tijd heel sterk: alsof ik aangesloten word op een elektriciteitskabel. Ja, dat is heel fijn. Ik dacht vanmorgen nog hoe kan ik onder woorden brengen hoe dat is, maar het is zoals ik het nu zeg. Ja, er is wel wat voor nodig want soms denk ik: nou vandaag maar niet hoor, want een half uur 's morgens is veel hoor. Maar ik doe het echt. En ik lees in de tora iedere ochtend de sitra van de dag. Dat is ook goed werk. En ik heb een ochtendgebed. Dat zijn drie vaste dingen die ik blijf doen en die echt hulp zijn gewoon.

Hans vertelde dat je heel weinig geheugen hebt, maar dat waren Hans' woorden. Hoe is het voor jou om niet meer terug te kunnen grijpen op die herinneringen?

Naar. Ik wil iets tegen iemand zeggen, maar ik weet niet of ik het al gezegd heb. En dan zeg ik het nog een keer. Dat vind ik vervelend. Ik kwam net iemand tegen die ik heel erg aardig vond, maar ik weet absoluut niet waarvan. En nou is dat op zich niet zo erg, maar toch is het vervelend. Ik weet al niet meer in welk geval dat was, maar dan krijg ik die schok. We hebben iets door en door uitgesproken over hoe we iets zullen aanpakken en een uur later denk ik: hoe zit het met dat en dat. En ik krijg een signaaltje van: eigenlijk wist ik het al. Of wist ik het nou niet? Nou, dan vraag ik het weer aan Hans. Hans heeft een eigen kamer bij ons in huis, zijn domein noem ik dat. En dan ga ik zelfs zover dat ik aanklop om het hem te vragen. En dan weet ik dat ik hem lastig val. En dan moet ik toch die drang volgen. Dat is vervelend en het is eigenlijk ook egocentrisch. Dat was ik vroeger natuurlijk ook al, maar nu heb ik het geduld niet meer om te wachten, dus dan ga ik naar die kamer en dan vraag ik het hem en dan zegt hij: dat heb ik je net ook al verteld. Bijvoorbeeld. Het is vervelend. Niet heel erg, maar wel naar. En daar is niet aan te ontkomen. Ik heb het niet in de hand, dat is geheugenverlies.

Kun je je ook dingen van vroeger niet herinneren?

Hanneke: Dat geloof ik niet, nee.

Hans: Dat weet je niet.

Hanneke: Ja, en er zijn ook dingen als: welke dag is het vandaag? Ik moet het weten. En dan ga ik in mijn agenda kijken welke dag het is en als ik dan wegloop denk ik: welke dag is het vandaag? Dat is ook een beetje manisch, want waarom moet ik nou steeds weten welke dag

het vandaag is. Het is wel handig natuurlijk..., maar dat is gewoon lastig.

Hans: Je agenda wordt steeds belangrijker, hè?

Hanneke: Ja, ik kijk er ontzettend vaak in.

Wordt je vertrouwen niet aangetast door dit soort dingen?

Ik denk van niet. Ik ben heel gelovig. Als ik zo in de war ben en het echt niet meer weet dan gebeurt het regelmatig dat ik ga zitten en dat ik me openstel voor God, of voor Licht. Dat ik me open stel en dat gaat niet weg. Maar zo nu en dan vind ik het heel naar hoor, maar fundamenteel angstig niet nee.

Je had voorbeelden over ervaringen die jij hebt. Daar herken er een veel van, omdat ik hersenletsels heb, maar door een heel andere oorzaak. Wat ik naar vind is dat ik in mezelf verdwaal. Is dat een gevoel dat jij herkent?

Wat bedoel je precies met in jezelf verdwalen?

Ik raak niet alleen de weg kwijt in de wereld om me heen, maar ook in mezelf: waar kom ik vandaan, hoe is mijn leven hiervoor geweest?

O ja, dat soort dingen. Dat noem ik dan geheugenverlies.

Ja, ik weet niet meer hoe ik het net zelf noemde.

Hanneke: Verdwalen in jezelf, zei je. - Hartelijk gelach
Een kleine moeite...

Ik was er benieuwd naar. Uit je reactie krijg ik het gevoel dat je dat gevoel niet zo kent: verdwalen in jezelf.

Neen. Maar ik vind jou in het contact met mij nu ook heel duidelijk, eigenlijk.

Ik ben nu ook niet verdwaald.

- Gelach

Je hebt het over hoe het voor jou is, de Alzheimer, wat je er aan hebt en dat het in zekere zin een zegen is.

Hanneke: Nou ja, 'in zekere zin', hoor.

Dochter: Maar, hoe je dat omzet van iets wat wegmoet naar iets wat een geschenk is. Dat is voor mij ook zo.

Hanneke: Wat bedoel je dan met: dat is voor mij ook zo?

Dochter: Dat jouw ziekte voor mij ook een geschenk is.

Hanneke: O?

Dochter: Ik denk dat voor heel veel mensen zo is. Dat het voor ons misschien dezelfde werking heeft.

Hanneke: Maar ik ben toch soms opeens ontzettend kattig tegen jou?

Dochter: Ja, maar ik kan er niet echt meer boos om worden.

Hanneke: O, jammer.

Dochter: Nee, we hebben nog wel contact. Ik kan met jou wel het gevecht aangaan en het helemaal uitzoeken... Toen het net het beginnetje was, kon ik heel erg geïrriteerd en heel erg boos zijn. Wat is er aan de hand..., en dat ik het een ontkenning vond. Maar nu het geaccepteerd is en in het licht staat komt er, waar ik vroeger boos over zou worden, iets heel anders in me naar boven zoals behulpzaamheid en liefde. Ik zie dat het voor Hans bijvoorbeeld heel zwaar is, dat hij heel veel moet en veel meer taken nu heeft, maar ik zie ook dat het zorgt voor mildheid en dat er heel veel zachtheid is. Dat wekt het bij mij op en ik kan me voorstellen dat dat het ook bij het publiek opwekt als we hiernaar luisteren, dat het een wisselwerking is. Hanneke: Ja, fijn. Dat is zo.

Hans: Prachtig, ja.

Je moeder kreeg medicijnen, zeg je. En jij slikt ze niet. Of heb je een alternatieve weg gevonden, waarbij je ondersteund wordt door homeopatische medicijnen?

Ik gebruik inderdaad niet de medicijnen waar je het over hebt en dat zal ik ook nooit gaan doen ook. Ik heb van professor Scheltens van de geheugenkliniek waar ik toen was, die bij mij de Alzheimer geconstateerd heeft Het stond onomstotelijk vast toen ik die foto's zag: van die twee hersenhelften en het begin ervan was zwart geworden, uitgewist. Dat was heel confronterend. Dat was namelijk onomstotelijk: daar is weefsel weg! Waar is dat naar toe? Er is gewoon weefsel weg. Het was een heel kort gesprek. Maar ik was heel blij, het was een heel aardige man. Hij heeft me een yoghurtachtig drankje gegeven dat ik elke morgen drink. En dat is het enige dat ik doe voor de Alzheimer. Het is niet genezend natuurlijk, maar het is lekker en het is goed.

Hans: En het doet ook iets, het vult iets aan.

Maar wat jij doet, en daar hadden we het ook met die neuroloog over, je hebt in de eerste plaats een grote intelligentie, een herseninhoud. Daardoor heb jij het langer uitgehouden en langer een prille vorm van Alzheimer gehad. Maar wat je vervolgens doet is dat jij ook de mogelijkheid hebt om je gedachten te sturen. Dus die gedachten die van de voorkant van het hoofd komen – wat jij regelmatig tegen me zegt is: wacht even, ik weet het niet meer, ik vraag het aan mijn achterhoofd. Regelmatig zeg je dat. En dan wordt het stil en dan zegt ze na twee minuten: ah, daar komt het.

Wat je dan doet is dat ze andere delen van haar brein aanspreekt. Bewust aanspreekt. Maar daarvoor is nodig dat je erkent dat je ziek bent. Dat is dus wat jij steeds doet. Dat vind ik heel bijzonder. Dat heb je zelf ontwikkeld. Op veel meer punten doe je dat. Wat jij doet met het

ochtendgebed, met de tora in het Hebreeuws lezen en met de yoga, daarmee ben je steeds bezig om niet de ziekte tot middelpunt te maken, maar om iets anders tot middelpunt te maken waardoor de ziekte, ja, daarbij komt, een expressievorm ervan is. Dat doe jij. Daar heb ik ook heel veel respect voor. Maar ik vind het ook heel bijzonder. Ik ken dat eigenlijk niet dat mensen dat doen. Ook die neuroloog, allemaal hele aardige mensen waarmee we praten, die kent dat helemaal niet. Die zeggen: als het nog erger wordt dan hebben we wel een soort medicijn. Maar dat je dit kunt doen... ja ze kijken ons een beetje ongelovig aan, daar komt het toch op neer. Ik vind het belangrijk om te zien hoe bijzonder dit is.

Hanneke: Ja, ik doe de hele tijd ontdekkingen. Zoals ik met yoga in een bepaalde positie voel dat er zo'n enorme kracht doorheen komt. Dat was vroeger waarschijnlijk ook al, maar ik merk het nu. En dat achterhoofd, dat is leuk om te merken, ik weet dat ik het weet.

Hans: Maar ik moet het naar een ander punt in de hersenen sturen, alsof het een computer is waarvan een deel is uitgevallen. En jij bewijst voor mij steeds dus dat de geest niet het brein is. Wat de mode van deze tijd is. Ik ben zo'n beetje je grootste fan hierin.

Hans: Ik heb ook een vraag aan jou. Ik heb me indertijd erg opgewonden doordat mevrouw Borst zei, ze was minister van volksgezondheid, dat, wanneer ze zou weten dat ze Alzheimer kreeg, ze een einde aan haar leven zou maken. Natuurlijk op verantwoorde wijze via euthanasie. En ik lees er nu veel over dat mensen bezig zijn om het mogelijk te maken, dat iemand die weet dat hij Alzheimer heeft, dat hij een beslissing kan nemen om een einde aan zijn leven te maken. Zodat, ook wanneer hij niet meer compos mentis is en dat niet meer kan verwoorden, dat dan toch met die eerdere beslissing rekening wordt gehouden. Hoe sta je daar tegenover?

Hanneke: Vreselijk.

Hans: Ik wil het echt weten, heb je nooit de wens om een einde aan je leven te maken?

Hanneke: Nee, ik zeg het wel eens, ik maak er een eind aan. Dan denk ik: wat vreselijk wat ik nu doe, en dat is meestal in relatie met jou als ik iets vreselijk stoms tegen je heb gedaan. Dan flap ik dat eruit, maar dat is niet waar.

Hans: Daar refereer ik ook niet aan hoor.

Hanneke: Ja maar, het begin ervan ken ik wel.

Hans: Maar heb je dus meer mededogen met mensen die dat wel ...

Hanneke: die wel een eind aan hun leven maken?

Hans: ja die zeggen: dit verdráág ik niet dat ik dit alles verlies.

Hanneke: Mededogen...

Hans: Mededogen, daar vraag ik naar.

Hanneke: Nou, ik kan er wel inkomen, maar ik ben het er niet mee eens.

Hans: Oké.

Dochter: Als je leven je lief is.

Hans: Ja, als je leven je zo lief is. Dus dan drink je de beker tot het einde toe. Dat is wat je

zegt. Hanneke: Ik ben er ook veel te benieuwd naar. Ik ben er tegen. Om een eind aan je leven te maken.

Wat ik altijd bijzonder heb gevonden aan jou is dat jij zo schaamteloos kan zijn, zo goudeerlijk kan zijn over hoe jij gesteld bent en hoe het met je is. Heb je dat hierin ook nog steeds of raak je soms ook bevangen in dat je iets vergeten bent.

Ja zeker. Dat ik weet dat ik iets wist en het niet meer weet. Ja, of dat nou schaamte is dat weet ik eigenlijk niet.

Maar je durft het er wel te laten zijn. Het lijkt me zo moeilijk om niet allemaal omweggetjes te gaan verzinnen om het te verhullen.

Nee, dat doe ik niet meer. Ik heb wel eens dan ontzettend de pest in dan hoor ... , of dat treft dan Hans. Ik heb een hulp, een vrouw die bij mij werkt zo nu en dan. Ze heeft een beroerte gehad en die vrouw kan steeds minder. Daar heb ik dus echt heel veel mededogen mee. Als ze bij me zit en ik praat met haar, ben ik meer benieuwd naar hoe het voor haar was en hoe het voor haar is om zo te zijn dan ik vroeger was. Toen vond ik dat misschien gênant om over te praten en nu ben ik dus echt benieuwd om te weten hoe het is en was met dat herseninfarct, hoe doe je het nu dan en hoe ze beweegt en hoe ze alles doorstaat, tjonge jonge zeg en ze zit altijd vrolijk op die stoel, dat vind ik echt...

Is het veranderd voor jou sinds je er zo open over bent gaan praten dat je Alzheimer hebt. Want hiervoor had je er heel veel moeite mee als je iemand niet herkende en dat het ook was dat je dat uit ging leggen, vind je dat nu makkelijker?

Volgens mij wel. Ik zei: ik zag zoveel bekende gezichten van mensen die ik heb gekend. En dan hoef ik niet meer te weten waar dan van en wat ik toen gezegd heb. Ik ken het gezicht en het is me dierbaar. Dat is erg prettig.

Ik heb nauw contact met mijn moeder en zij is in een fase van nog net niet dementie, maar wel meer en meer vergeten. Ik ben pas naar New York geweest, naar mijn broer en ik heb haar uitgebreid foto's laten zien en de volgende dag weet ze het niet meer. Terwijl die foto's wel belangrijk voor haar zijn om te weten hoe het haar zoon gaat. Voor mijn moeder is haar leven lang haar bewustzijn belangrijk geweest. Ze heeft altijd veel gelezen en ze is naar lezingen van jullie geweest. Voor haar is besef van zijn nauw verbonden met daarover kunnen praten. En dat begint ze kwijt te raken. Wat ik bijzonder vind en dat realiseer ik me nu ik naar je luister: voor mijn moeder is vergeten altijd een schrikbeeld geweest. Ook jaren geleden al. Zij heeft als verpleegster veel mensen begeleid die ook dement waren. Dus zij kent het van heel dichtbij en ze heeft altijd tegen mij gezegd zover wil ik het niet laten komen. Zij zegt tegen mij dat ze dan niet meer wil leven. We hebben met haar heel die weg onderzocht en we zijn

uitgekomen bij de Levensindekliniek en mijn moeder weet al niet meer wat de stappen zijn. Van de week heeft ze nog gebeld naar de NVVE (Nederlandse Vereniging voor Vrijwillige Euthanasie). Laat ik het kort houden. Wat ik zo mooi vind is dat jij door die deur heen gaat waar mijn moeder blijft staan in een angstbeeld. Dat raakt me in jouw verhaal.

Hans: Dat kan ik me voorstellen.

Hanneke: Dank je, ik kan haar heel goed begrijpen. Ik ben het er niet mee eens, maar ik kan het goed begrijpen. Als ik iets meer gesteld was geweest op mijn herseninhoud en mijn intelligentie had ik me dat voor kunnen stellen. Want ik heb me heel lang geïdentificeerd met dat ik alles uit mijn hoofd kon leren en dat ik altijd de beste van de klas was. Dat was ik gewoon. Met mijn studie ook, ik was altijd de beste. Maar ook via mijn geheugen. En dat is weg. En ik kan erin komen dat je dat zo belangrijk vindt dat... Naar voor jou ook, zeg.

Els: Wat heel bijzonder is aan vanavond: Hanneke wilde nog één keer een lezing geven om haar lezingencarrière af te sluiten. En toen de lezing aangekondigd werd, was hij binnen twee dagen vol en was er een wachtlijst. En als we nu vanavond zien hoe hartverwarmend het is dat mensen van het eerste uur, Ciel, Antien, de jongens van het ITIP met hun vrouwen, de kinderen en de zussen, het is of de cirkel rond is. Het is heel bijzonder om jou op deze manier vol in de aandacht te hebben.

Deze lezing wordt ook uitgewerkt. Het is zeer bijzonder hoe jij met de ziekte van Alzheimer omgaat. Dat is heel vernieuwend, zoals je altijd in je werk origineel en vernieuwend bent geweest.

Hanneke: Dank je wel.

- Een lang en hartelijk applaus van de zaal volgt. Hanneke: Het was heerlijk om te doen!

Transcriptie: Liny Bosland

Redactie: Walter Schneemann