



ECKHART
TOLLE

De kracht van het

NU

Gids voor een bewust
en gelukkig leven

Inhoud

Voorwoord van Eckhart Tolle bij deze nieuwe Nederlandse uitgave 11

Inleiding

Hoe dit boek is ontstaan 15

De waarheid in jezelf 17

1 Je bent niet je denken

Het grootste obstakel op de weg naar verlichting 21

Jezelf van je verstand bevrijden 25

Verlichting: aan het denken ontstijgen 28

Emotie: de reactie van het lichaam op het verstand 31

2 Bewustzijn: bevrijding van pijn

Creëer geen pijn meer in het Nu 37

Pijn uit het verleden: oplossen van het pijnlichaam 39

Identificatie van het ego met het pijnlichaam 43

De oorzaak van angst 44

Het zoeken van het ego naar heelheid 46

3 Helemaal opgaan in het Nu

Zoek jezelf niet in het verstand 49

Beëindig de illusie van de tijd 50

Er bestaat niets buiten het Nu 51

De sleutel tot de spirituele dimensie	52
Toegang krijgen tot de kracht van het Nu	53
Het loslaten van de psychologische tijd	56
De krankzinnigheid van psychologische tijd	57
Negativiteit en lijden hebben hun wortels in de tijd	58
Het ontdekken van het leven onder je levenssituatie	60
Alle problemen zijn illusies van het verstand	62
Een kwantsprong in de evolutie van het bewustzijn	64
De vreugde van Zijn	65

4 Strategieën van het verstand om het Nu uit de weg te gaan

Verlies van het Nu: de essentiële misvatting	67
Gewone onbewustheid en diepe onbewustheid	68
Wat zoeken ze?	70
Het afbreken van de gewone onbewustheid	71
Bevrijding van ongelukkigheid	72
Wees helemaal waar je bent, waar dat ook is	75
Het innerlijke doel van je levensreis	80
Het verleden kan niet overleven als je aanwezig bent	81

5 De toestand van aanwezigheid

Het is niet wat je denkt dat het is	83
De esoterische betekenis van 'wachten'	84
Schoonheid komt op in de stilte van je aanwezigheid	85
Het realiseren van zuiver bewustzijn	87
Christus: de werkelijkheid van je goddelijke aanwezigheid	91

6 Het innerlijke lichaam

Zijn is je diepste zelf	95
Kijk achter de woorden	96
Het vinden van je onzichtbare en onvernietigbare werkelijkheid	97
In contact komen met het innerlijke lichaam	98

Transformatie door middel van het lichaam	99
Een preek over het lichaam	102
Ga met je wortels diep naar binnen	102
Vergeef voordat je het lichaam binnengaat	104
Je band met het Ongemanifesteerde	106
Het vertragen van het verouderingsproces	107
Het versterken van het immuunsysteem	107
Laat je adem je naar binnen brengen, het lichaam in	109
Een creatief gebruik van het verstand	109
De kunst van het luisteren	110

7 Poorten tot het Ongemanifesteerde

Diep in het lichaam afdalen	111
De bron van chi	112
De droomloze slaap	113
Andere poorten	114
Stilte	116
Ruimte	116
De ware aard van ruimte en tijd	119
Bewuste dood	121

8 Verlichte relaties

Betreed het Nu waar je ook bent	123
Haat-liefdeverhoudingen	125
Verslaving en het streven naar heelwording	126
Van verslavende naar verlichte relaties	129
Relaties als spirituele oefening	131
Waarom vrouwen dichterbij de verlichting staan	137
Het oplossen van het collectieve vrouwelijke pijnlichaam	139
Geef je relatie met jezelf op	143

9 Voorbij gelukkig en ongelukkig zijn ligt vrede

- Het hogere goed achter goed en kwaad 147
- Het einde van je levensdrama 149
- Vergankelijkheid en de cycli van het leven 151
- Negativiteit gebruiken en loslaten 155
- Het wezen van mededogen 160
- Naar een andere orde van de werkelijkheid 162

10 De betekenis van overgave

- Aanvaarding van het Nu 169
- Van verstandsenergie naar spirituele energie 173
- Overgave in persoonlijke relaties 174
- Ziekte omzetten in verlichting 177
- Als je door een ramp wordt getroffen 179
- Lijden omzetten in vrede 180
- De weg van het kruis 183
- De macht om te kiezen 185

Voorwoord van Eckhart Tolle bij deze nieuwe Nederlandse uitgave

Het verschijnen van deze nieuwe Nederlandse uitgave van *De kracht van het Nu* valt samen met mijn vierde bezoek aan Nederland sinds de eerste Engelse editie van dit boek verscheen in 1998. Het boek heeft al een groot aantal mensen in dit land bereikt en ik verwacht dat deze nieuwe uitgave nog veel meer mensen zal bereiken. Ik heb er geen enkele twijfel over dat er in Nederland een grote mate van bereidheid tot spiritueel ontwaken is en dat een behoorlijk deel van de bevolking al in het proces zit van deze verschuiving in bewustzijn.

Het is nu vijftien jaar geleden dat de eerste editie van *De kracht van het Nu* is verschenen en nog steeds levert het boek een bijdrage aan de zo noodzakelijke transformatie van bewustzijn. Hoewel ik het voorrecht had het in de wereld te mogen zetten, is het boek een eigen leven gaan leiden en is het een kracht op zich geworden. Het heeft zijn weg gevonden naar miljoenen lezers over de hele wereld van wie velen mij hebben geschreven over de verandering die het boek in hun leven teweeggebracht heeft. Door de enorme hoeveelheid brieven en mails die ik ontvang kan ik spijtig genoeg niet meer persoonlijk reageren. Ik zou dan ook deze gelegenheid willen aangrijpen om mijn diepe dankbaarheid te uiten jegens al diegenen die me hebben geschreven om mij deelgenoot te maken van hun ervaringen. Veel berichten hebben me ontroerd en diep geraakt en er is voor mij geen twijfel mogelijk dat er in de wereld een niet eerder gekende verandering in bewustzijn gaande is.

Niemand had kunnen voorspellen dat het boek zo'n vlucht zou nemen toen de eerste uitgave in 1998 bij Namasté Publishing het licht zag in een oplage van drieduizend exemplaren. Het eerste jaar na verschijnen vond het boek zijn weg naar de lezers uitsluitend dankzij mond-tot-mondreclame. Dat was de tijd dat ik iedere week persoonlijk een paar exemplaren langsbracht bij enkele boekhandeltjes in Vancouver, wat ik overigens enorm bevredigend vond, omdat ik wist dat ieder boek dat ik afleverde iemands leven

zou kunnen veranderen. Ik kreeg ook hulp van vrienden; zij zorgden ervoor dat het boek terechtkwam in spirituele boekwinkels in een bredere omgeving: Calgary, Seattle, Californië, Londen. Stephen Gawtry, de bedrijfsleider van Watkins, een van de oudste spirituele boekhandels in Londen schreef in die tijd: 'Ik zie grote dingen gaan gebeuren met dit boek.' Hij kreeg gelijk, een jaar na verschijnen was *De kracht van het Nu* uitgegroeid tot een 'underground bestseller', zoals een recensent het later uitdrukte. Nadat het boek een aantal positieve recensies had ontvangen in verscheidene kranten en tijdschriften, versnelde de groei en werd explosief toen Oprah Winfrey erover begon te spreken, nadat ze er zelf diep door was geraakt. Vijf jaar na verschijnen van de eerste editie stond *De kracht van het Nu* op plaats nummer 1 van de New York Times bestsellerlijst. Inmiddels is het in vijftien talen vertaald, is het overal zeer goed ontvangen en is het een bestseller geworden, zelfs in India, een land dat door velen beschouwd wordt als de bakermat van het streven naar spirituele verlichting.

De meeste van de duizenden brieven en mails die ik ontving waren afkomstig van gewone mannen en vrouwen, maar er waren ook brieven bij van boeddhistische monniken en christelijke nonnen, van mensen in de gevangenis of met een terminale ziekte. Psychotherapeuten hebben me laten weten dat ze het boek aan hun cliënten aanbevelen of het gedachtegoed ervan in hun werk inbouwen. Uit veel van de brieven en e-mails blijkt dat de problemen sterk verminderen of compleet verdwijnen door het lezen van *De kracht van het Nu* en het toepassen van de ideeën uit het boek. Er wordt vaak gesproken over de verbluffende en weldadige effecten van bewustwording van je innerlijk lichaam, het gevoel van vrijheid als gevolg van het loslaten van je identificatie met je persoonlijke verhaal en levenssituatie. Ook maken ze melding van het vinden van innerlijke rust, die ontstaat als je leert je mentaal-emotionele weerstand op te geven tegen het 'zo-zijn' van het huidige moment. Velen hebben het boek meerdere keren gelezen en ze zeggen dat de tekst niets van zijn nieuwheid verliest, ook al lees je hem vaker. Integendeel, het transformerende vermogen van het boek wordt niet minder, maar het werkt juist intenser.

Hoe sterker het disfunctionerende verstand de overhand krijgt in de wereld, iets waarvan we iedere dag via de media getuige kunnen zijn, des te meer mensen gaan beseffen hoe noodzakelijk en urgent een radicale verandering in bewustzijn is, als de mensheid zichzelf en de aarde tenminste niet wil vernietigen. Deze noodzaak en ook het feit

dat miljoenen mensen openstaan voor een nieuw bewustzijn vormen de achtergrond van het 'succes' van *De kracht van het Nu*.

Dat betekent uiteraard niet dat iedereen er positief op reageert. Bij veel mensen, evenals in de meeste van de politieke en economische structuren en het grootste deel van de media, is het oude bewustzijn nog zeer sterk aanwezig. Iemand die zich nog steeds volledig identificeert met de stem in zijn hoofd – de constante stroom willekeurige gedachten – zal absoluut niet onderkennen, waar het in *De kracht van het Nu* om gaat. Zo gaven lezers die erg enthousiast waren het boek soms aan vrienden of familieleden en waren dan verrast en teleurgesteld als de ontvanger er erg lauw op reageerde en niet verder kwam dan een paar pagina's. 'Stelt weinig voor ...' was het enige wat *Time Magazine* kon zeggen over een boek waarvan zo velen in de wereld vonden dat het hun leven veranderd had. Ieder gedachtegoed dat de schijnwerper en de aandacht op het ego richt, zal bovendien vanzelf ik-zuchtige reacties en verzet oproepen en aangevallen worden.

Ondanks het onbegrip en de kritische geluiden die te horen waren, was de algehele respons vanuit de hele wereld overweldigend positief. Ik verwacht dat de komende jaren nog eens miljoenen lezers hun weg naar *De kracht van het Nu* zullen vinden en dat het boek zeker zal blijven bijdragen aan het ontstaan van een nieuw bewustzijn en een meer verlichte mensheid.

Eckhart Tolle
Oktober 2013

Inleiding

Hoe dit boek is ontstaan

Ik hang niet erg aan het verleden en denk er maar zelden aan; toch zou ik je in het kort willen vertellen hoe ik een geestelijk leraar geworden ben en hoe dit boek is ontstaan. Tot mijn dertigste leefde ik in een toestand van bijna onophoudelijke angst, afgewisseld met perioden van suïcidale depressiviteit. Nu lijkt het een vorig leven of het leven van iemand anders.

Niet lang na mijn negenentwintigste verjaardag werd ik eens in de vroege ochtenduren wakker met een gevoel van onuitsprekelijke angst. Ik was al veel vaker met een dergelijk gevoel ontwaakt, maar deze keer was het veel intenser dan alles wat ik ooit eerder had meegemaakt. De stilte van de nacht, de vage contouren van het meubilair in de donkere kamer, het uit de verte komende geluid van een trein – dat alles veroorzaakte zo'n vreemd gevoel, zo vijandig en ook zo volkomen zinloos dat het een diepe afkeer van de wereld bij me oproep. Het walgelijkste van alles was echter mijn eigen bestaan. Wat had het voor zin om met deze berg ellende te blijven leven? Waarom zou ik nog doorgaan met deze worsteling waar geen einde aan kwam? Ik voelde dat het diepe verlangen naar uitdoving, naar niet meer bestaan, veel sterker begon te worden dan het instinctieve verlangen om te blijven leven.

'Ik kan niet meer met mezelf leven.' Die gedachte bleef zich maar in mijn geest herhalen. En opeens werd ik me ervan bewust wat een eigenaardige gedachte dat was. Ben ik een of twee? Als ik niet met mezelf kan leven, moeten er twee ikken zijn: het 'ik' en het 'zelf' waar 'ik' niet mee kan leven. Ik dacht, misschien is maar een van die twee echt.

Ik was zo verbijsterd door dit vreemde besef, dat mijn geest stokte. Ik was geheel bij bewustzijn, maar er kwamen geen gedachten meer. Toen voelde ik dat ik in een soort draaikolk van energie werd getrokken. Eerst was de beweging langzaam, maar het ging

steeds sneller. Ik werd aangegrepen door een geweldige angst en ik beefde over mijn hele lichaam. Ik hoorde de woorden 'verzet je nergens tegen' alsof ze in mijn borst klonken. Ik voelde dat ik in een leegte gezogen werd. Het voelde aan alsof die leegte in mezelf zat in plaats van buiten mezelf was. Opeens was de angst verdwenen en liet ik me in de leegte vallen. Ik kan me niet herinneren wat er daarna gebeurde.

Ik kwam weer bij mijn positieven door het getjilp van een vogel bij het raam. Zo'n geluid had ik nog nooit gehoord. Mijn ogen waren nog dicht en in gedachte zag ik het beeld van een kostbare diamant. Echt, als een diamant geluid kon maken, zou het zo klinken. Ik deed mijn ogen open. Het eerste ochtendlicht schemerde door de gordijnen. Zonder erover na te denken wist ik dat licht veel meer betekent dan we wel beseffen. Dat zachte licht dat door de gordijnen schemerde was de liefde zelf. Ik kreeg tranen in mijn ogen. Ik kwam overeind en liep door de kamer. Ik herkende die, maar tegelijkertijd wist ik dat ik hem nog nooit eerder echt had gezien. Alles zag er fris en nieuw uit, alsof het allemaal nog maar net was ontstaan. Ik pakte enkele voorwerpen op, een potlood, een lege fles, en stond er versteld van hoe mooi en levend ze allemaal waren.

Die dag liep ik door de stad in opperste verbazing over het wonder van het leven op aarde, alsof ik nog maar net in deze wereld geboren was.

In de vijf maanden daarna leefde ik in een staat van ononderbroken diepe vrede en gelukzaligheid. Daarna nam de intensiteit wat af, of misschien leek dat alleen maar zo omdat het mijn natuurlijke toestand was geworden. Ik kon nog normaal functioneren, ook al wist ik dat niets wat ik kon *doen* nog iets zou kunnen toevoegen aan wat ik al had. Natuurlijk wist ik wel dat er iets geweldig belangrijks met me gebeurd was, maar ik begreep er totaal niets van. Pas jaren later, toen ik een aantal spirituele teksten had gelezen en de nodige tijd had doorgebracht met geestelijke leraren, drong het tot me door dat datgene waar iedereen zo naarstig naar op zoek was, mij al ten deel was gevallen. Ik begreep dat de intense druk van het lijden in die nacht mijn bewustzijn moet hebben gedwongen de identificatie met het lijdende en angstige zelf, dat uiteindelijk niets meer is dan een verzinsel van het verstand, op te geven. Die breuk moet zo volkomen geweest zijn, dat dit onware, lijdende zelf onmiddellijk bezweek, zoals een opblaasbaar stuk speelgoed leegloopt als je de stop eruit trekt. Wat overbleef was mijn ware natuur als het altijd aanwezige 'ik ben': bewustzijn in zijn zuivere toestand, voordat er sprake is van identificatie met een vorm. Later leerde ik ook bij vol bewustzijn af te dalen in dat

innerlijke tijdloze gebied waar de dood niet bestaat en dat ik aanvankelijk als een leegte had beschouwd. Ik verkeerde in toestanden van een zo onbeschrijflijke gelukzaligheid en heiligheid dat zelfs mijn eerste ervaring, die ik hierboven beschreef, erbij verbleekt. Er was een periode waarin ik in materieel opzicht niets meer bezat. Ik had geen contacten, geen werk, geen thuis, geen maatschappelijk omschreven identiteit. Bijna twee jaar lang heb ik alleen maar in een staat van de meest intense vreugde op een bankje in allerlei parken gezeten.

Maar zelfs de mooiste ervaringen komen en gaan. Belangrijker dan welke ervaring ook is misschien de onderstroom van vrede, die me sindsdien nooit meer verlaten heeft. Soms is hij heel sterk, bijna tastbaar, en kunnen andere mensen hem ook voelen. Een andere keer is hij ergens op de achtergrond, net als een melodie die je in de verte hoort.

Later kwamen er weleens mensen naar me toe die zeiden: 'Wat jij hebt, wil ik ook wel. Kun je het me geven of laten zien hoe ik het kan krijgen?' Dan zei ik: 'Je hebt het al. Je voelt het alleen maar niet, omdat je denken te veel lawaai maakt.' Dat antwoord groeide uit tot het boek dat je nu in handen hebt. Voordat ik het wist, had ik weer een uiterlijke identiteit. Ik was een geestelijk leraar geworden.

De waarheid in jezelf

Dit boek vertegenwoordigt de essentie van mijn werk, voorzover dat in woorden weer te geven is, in de voorafgaande tien jaar met mensen afzonderlijk en met groepjes mensen die op zoek waren naar spiritualiteit in Europa en Noord-Amerika. Ik wil deze uitzonderlijke mensen, die ik bijzonder liefheb en waardeer, bedanken voor hun moed, voor hun bereidheid innerlijk te veranderen, voor hun kritische vragen en voor hun bereidheid tot luisteren. Zonder hen was dit boek er niet gekomen. Ze behoren tot een kleine maar gelukkig groeiende minderheid van pioniers op spiritueel gebied: mensen die op een punt komen waar ze kunnen breken met overgeërfde collectieve denkpatronen die de mensheid al een eeuwigheid in het lijden gekluisterd houden.

Ik vertrouw erop dat dit boek al die mensen bereikt die bereid zijn tot zo'n radicale innerlijke verandering en voor hen als katalysator werkt. En ik hoop dat het veel andere mensen bereikt die het de moeite van het overwegen waard vinden, ook als ze zelf niet be-

reid zijn ernaar te leven of het in praktijk te brengen. Het kan zijn dat later in hun leven het zaad dat door het lezen van dit boek is gezaaid, zich vermengt met het zaad van de verlichting dat ieder mens in zich meedraagt en opeens ontkiemt en in hen tot leven komt.

Het boek in zijn huidige vorm is het gedeeltelijk spontane uitvloeisel van vragen die tijdens seminars, meditatiecursussen en persoonlijke counselingssessies werden gesteld en ik heb de vraag-antwoordvorm gehandhaafd. Ik heb in al die bijeenkomsten evenveel geleerd en ontvangen als de vraagstellers. Sommige vragen en antwoorden heb ik vrijwel letterlijk overgenomen. Andere zijn algemener van aard. Dat wil zeggen dat ik verschillende soorten vaak gestelde vragen gecombineerd heb tot een enkele en met de essentie van verschillende antwoorden een algemeen antwoord heb geformuleerd. Soms kwam er tijdens het schrijven een geheel nieuw antwoord in me op dat meer diepgang had of meer inzicht schonk dan alles wat ik daarvoor ooit had gezegd. Enkele vragen die gesteld zijn door de redacteur zijn bedoeld om een aantal punten te verduidelijken.

De gesprekken in het boek spelen zich van de eerste tot de laatste bladzijde af op twee niveaus.

Op het ene niveau vestig ik de aandacht op wat er verkeerd is in je. Daar vertel ik zowel over de aard van het menselijke onbewuste en het disfunctioneren, als over de manieren waarop dat zich in het gedrag manifesteert, uiteenlopend van conflicten in relaties tot oorlogvoering tussen volkeren. Dergelijke kennis is van levensbelang, want zolang je het verkeerde in jezelf niet als verkeerd onderkent – als wat je niet bent – is een blijvende verandering onmogelijk en raak je uiteindelijk weer verstrikt in een illusie en een vorm van pijn. Op dit niveau laat ik ook zien hoe je kunt voorkomen dat het verkeerde in je een eigen leven gaat leiden en een persoonlijk probleem wordt, want zo houdt het verkeerde zichzelf in stand.

Op het andere niveau vertel ik over een diepgaande verandering van het menselijk bewustzijn – niet als een mogelijkheid voor de verre toekomst, maar voor nu – ongeacht wie of waar je bent. Je krijgt te zien hoe je jezelf kunt bevrijden van de slavernij van het denken, en hoe je deze toestand van verlichting kunt bereiken en in het dagelijks leven kunt laten voortduren.

Op dit niveau van het boek zijn de woorden niet altijd bedoeld om informatie over te

brengen, maar hebben ze de functie je onder het lezen in deze nieuwe bewustzijnstoestand te brengen. Steeds weer probeer ik je mee te nemen naar die tijdloze toestand van intens bewuste aanwezigheid in het Nu om je een voorproefje van de verlichting te geven. Zolang je nog niet kunt ervaren waar ik het over heb, vind je waarschijnlijk dat ik in die passages nogal in herhaling verval. Maar ik geloof dat je, als je het wel kunt, beseft dat er een grote geestelijke kracht in schuilt en dan worden die delen voor jou misschien het meest waardevol. En omdat iedereen het zaad van de verlichting in zich draagt, richt ik me vaak tot die wetende aanwezigheid in je die zich achter de denker ophoudt, het diepere zelf dat onmiddellijk geestelijke waarheid onderkent, ervan doortrokken raakt en er kracht aan ontleent.

Het symbool ॐ na bepaalde passages geeft aan dat je nu even zou kunnen ophouden met lezen en stil worden vanbinnen om de waarheid van wat je zojuist gelezen hebt te voelen en te ervaren. Op andere plaatsen in de tekst komt het waarschijnlijk vanzelf in je op om dat te doen.

In het begin is de betekenis van bepaalde woorden, zoals 'Zijn' en 'aanwezigheid', je waarschijnlijk niet zo duidelijk. Lees gewoon door. Af en toe kunnen er onder het lezen vragen of bezwaren in je opkomen. Waarschijnlijk worden die verderop in het boek beantwoord, of blijken ze onbelangrijk te zijn als je dieper in de stof – en jezelf – duikt. Lees niet alleen met je verstand. Let op elke 'gevoelsreactie' onder het lezen en op het besef van herkenning dat je diep vanbinnen kunt krijgen. Ik kan je geen enkele geestelijke waarheid vertellen die je niet diep vanbinnen al kent. Ik kan je alleen maar herinneren aan wat je vergeten bent. Levend weten, oeroud maar toch altijd nieuw, wordt dan geactiveerd en opgewekt in elke cel van je lichaam.

Het verstand wil de hele tijd indelen en vergelijken, maar je hebt meer aan dit boek als je niet probeert de gebruikte terminologie te vergelijken met die van andere benaderingen. Doe je het toch, dan raak je waarschijnlijk in de war. Ik gebruik woorden als 'verstand', 'geluk' en 'bewustzijn' soms op een andere manier.

Hecht je niet aan woorden. Het zijn maar stapstenen die je zo snel mogelijk achter je moet laten.

Als ik een enkele keer woorden van Jezus of de Boeddha aanhaal of uit *Een cursus in wonderen* of andere leren citeer, doe ik dat niet om te vergelijken, maar om je aandacht

te vestigen op het feit dat er *in wezen* altijd maar één spirituele leer is geweest en zal zijn, ook al komt die in allerlei vormen tot ons. Sommige van die oude vormen, zoals de oude religies, zijn zo overladen geraakt met irrelevante zaken, dat hun spirituele essentie er vrijwel volkomen door verduisterd is. Vooral daardoor begrijpt men hun diepere betekenis niet meer en hebben ze hun vermogen verloren om mensen te veranderen. Als ik citeer uit de oude religies of andere leren, doe ik dat om hun diepere betekenis te onthullen en zo hun vermogen om mensen te veranderen te herstellen – vooral voor de aanhangers van die religies onder mijn lezers. Tegen die mensen zeg ik: het is niet nodig ergens anders heen te gaan om de waarheid te vinden. Laat mij je laten zien hoe je dieper kunt doordringen in wat je al hebt.

Maar vooral heb ik geprobeerd een zo neutraal mogelijke terminologie te kiezen om een zo groot mogelijk publiek te kunnen bereiken. Dit boek valt te beschouwen als een herformulering van die ene tijdloze spirituele leer die de kern vormt van alle religies. Deze leer is niet afgeleid van externe bronnen, maar komt voort uit de enige ware Bron in ons, en bevat daarom geen theorie of speculatie. Ik spreek uit innerlijke ervaring en als ik me af en toe wat krachtig uitdruk, is dat bedoeld om door de dikke lagen van mentaal verzet heen te breken om die plaats in je te bereiken waar je al *weet*, net zoals ik weet, en waar de waarheid erkend wordt bij elke confrontatie ermee. Dan krijg je een gevoel van vervoering en verhoogd besef dat je leeft, aangezien iets in je zegt: 'Ja, ik weet dat dit waar is.'