

Colofon

De droom, de dood en het leven

Eerste druk, mei 2019

© 2019 José Smit

© Illustraties José Smit

Paperback ISBN: 978-94-6328-277-2

Uitgeverij Boekenbent

www.boekenbent.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever.

Een boek over psychose, kundalini, de overgang en het leven in wanen en hallucinaties en tenslotte het verhaal over de terugkeer naar onze gezamenlijke werkelijkheid, naar herstel en nieuw leven. Een andere kijk op kundalini ervaringen.

Ik draag dit boek op aan mijn moeder, die het nooit heeft kunnen lezen, daar zij stierf net voor het naar de uitgever ging. In postuum memoriam aan mijn lieve moeder.

Mijn innige dank aan mijn zus Monique en mijn moeder Corrie voor hun diepe liefde en steun, aan Corine Lavrijssen die me de weg wees naar het juiste pad en aan mijn vrienden voor hun steun en open armen en tenslotte mijn dank aan de vele leraren die ik in mijn leven ben tegen gekomen. Ieder mens in mijn leven maakte verschil. Hoe moeilijk ook soms de tijden zijn, de prachtigheid van het leven doet dat alles teniet! Ik dank moeder Aarde voor haar heerlijke verschijning, zij heeft me zo gesteund in vele momenten.

Inhoud

Voorwoord 1		13
Voorwoord 2		21
Inleiding	Bewustzijns crisis	25
Deel 1	De droom; wie er dromen kan	47
Hoofdstuk 1	Kundalini	49
Hoofdstuk 2	Andere wereld	75
Hoofdstuk 3	Water	85
Hoofdstuk 4	Loslaten	95
Hoofdstuk 5	Opgesloten	105
Deel 2	De dood; wie er sterven gaat	117
Hoofdstuk 6	Tussen leven en dood	119
Hoofdstuk 7	In de stilte	133
Deel 3	Het leven; wie er leven kan	147
Hoofdstuk 8	De overgang	149
Hoofdstuk 9	Bewustzijn en indiaantje	177
Hoofdstuk 10	De opwelling van verdriet	195
Hoofdstuk 11	Devotie	209
Hoofdstuk 12	Het terugvinden van de vreugde; de hulp van Shakti	231
Nawoord	Dat jij dat bent!	247
Cosmic Joke		271
Literatuurlijst en bronnen		273

Voorwoord 1

Ik ben gemaakt ergens in augustus 1964; een zaadcel van mijn vader en een eikel van mijn moeder kwamen samen en werden samen een. Een klontje cellen dat zich vormde tot een klein mensje. Negen maanden en drieëntwintig dagen later werd ik geboren. Moeizaam. Iets van het Goddelijk bewustzijn was inmiddels ingedaald om mij mij te maken en maakte samen met mijn vader en moeder de drie-eenheid. Natuurlijk bestond ik al ergens voordat de conceptie plaats vond. Naast de genen; de genetische aanleg was er de omgeving, de opvoeding, de tijdgeest en dat goddelijke zaadje van de geest; dat wat ieders ziel uniek maakt. Ik leefde mijn leven en was net als eenieder onderhevig aan invloeden, van binnenuit en van buitenaf. Mijn persoonlijkheid vormde zich, overtuigingen werden geboren, een beeld werd geboren, dat wat bij mij hoorde werd helderder en ik vormde mij verder naar gelang mijn levensomstandigheden en conditioneringen. Er waren moeilijke perioden, maar er was ook groei, verandering, bewustwording. Toch bleef ik door dat alles heen dezelfde, iets van mij bleef onaangetast.

Volkomen onverwacht kwam er in de bloei van mijn leven een langdurige psychose. Ik leefde in wanen. Wonden werden zichtbaar. Lang leefde ik in angst. Tegelijk ben ik nooit zo vrij geweest als in de tijd van de psychose. Perioden van gevangenschap en vrijheid wisselden elkaar af, verlichtingservaringen zetten de toon. Ik maakte een diepgaand proces mee en pas veel later zou blijken wat dat te betekenen had en welke zingeving daaruit voortkwam. Het wonder van geboorte zien we overal in terug, in natuur, in de mens, in alles wat het leven is, het uitdijend universum is een scheppende creatie. Wat geboren is wil tot expressie komen, dat is een natuurwet; dat wat is komt tot expressie, tot vorm, tot idee, om te leven en dan weer

te sterven; niets blijft ooit hetzelfde, hoewel het bestaan zelf eeuwig is. Een oceaan van kosmisch bewustzijn is ieder moment aanwezig om tot zijn te komen. Dit zijn welt op tot expressie, tot vorm en kan geboren worden in jou en mij.

Het ervaren van eenheid in die verscheidenheid is ons aangeboren bestaansrecht. Ergens kennen we allemaal iets van die universele waarheid. Dat er met het sterven niet werkelijk iets verdwijnt van wie wij zijn kennen wij ook; het levende wezen is er niet meer, maar het bewustzijn wel, het idee wel, de geest daarvan wel. Het is terug te vinden in een veertje, een vogel, een wolk, een opwelling van bewustzijn, een concept, een aanraking, een herinnering.

Iedere dag hebben we nieuwe kansen geboren te worden, te leven en te dromen wie wij zijn, te sterven en weer opnieuw tot leven te komen. Iedere dag kunnen wij ontdekken dat de droom die we over onszelf hebben niet de waarheid is, de waarheid verschijnt pas in de stilte, in de weg naar binnen, in het zijn. Iedere dag zijn er kansen ons bewustzijn te verruimen, te veranderen, het grote geluk in de kleine dingen te ontdekken en onszelf te leren bevrijden van de dromen die wij hadden over onszelf. Gedachten en gevoelens, emotiepatronen die generaties in de familie en maatschappij zijn, die eeuwen pijn dragen en zich in onze cellen als DNA hebben vastgezet kunnen we leren om vormen en loslaten. Het loslaten van wat je niet werkelijk bent is een pijnlijk proces. Blijft over uit te vinden wat je dan wel bent.

Mijn psychose heeft me de kans gegeven hier meer over te ontdekken en daarom ben ik dankbaar dat ik dit heb mee mogen maken. Niet iedereen heeft daar een psychose voor nodig, je doet het op je eigen manier. Je pad gaan, je wonden helen, jezelf vinden. Je eigen kracht vinden en erkennen, jezelf kunnen empoweren is daarbij heel belangrijk. Dat kan alleen wanneer je in contact blijft met de liefde die je in je draagt. Ik kon mijzelf pas bevrijden nadat ik die

liefde had teruggevonden. Dat dit boekje mag bijdragen aan heelwording, bewustwording en compassie; aan meer begrip en inleving bij psychosen en psychiatrie in het algemeen. Dat de zingeving van psychiatrische problematiek gezien mag worden en dat er nieuwe handvatten mogen zijn voor het omgaan met de psychiatrische patiënt of cliënt die helpend en empowerend zijn kunnen. Dat er een nieuwe omgangscultuur en behandelwijze mag ontstaan op afdelingen en in klinieken zodat nieuw zinvol leven mogelijk is. En bovenal, dat er meer begrip en nieuwe kijk mag ontstaan rondom het begrip kundalini. In mijn ogen hebben velen die in psychiatrie zijn beland last van de bewegingsverschijnselen van het kundaliniproces. Kort gezegd zijn veel psychiatrisch patiënten en cliënten bezig te ontwaken, bewuster te worden en dit uit zich allereerst in crises. Wanneer dit niet gezien wordt als onderdeel van een noodzakelijk veranderingsproces naar verruiming van bewustzijn gaat zingeving van diep rakende aandoeningen vaak verloren. Daarom mag iedere psychische crisis als hoopgevend worden gezien, een nieuwe kijk op wie we werkelijk zijn mag ontstaan, ook in de ogen van professionele behandelaars, maar vooral ook in de ogen van patiënt of client. Mijn ervaring is dat zingeving van crisis nog te weinig belicht is en dat psychose, wanen en hallucinaties een verbindende taal kunnen zijn naar dieper gelegen levensvragen. Wie kan luisteren hoort door de taal heen het ware zijn, wie kan zien kijkt niet alleen, maar ervaart ook oorspronkelijke betekenis. Wie met zijn hele wezen aanwezig is naar de ander, oordeelt niet, maar ziet de schat die verborgen ligt en herkent de waarheid.

Ik kende het streven van iedere dag. Ik kende soms heerlijke momenten van het gevoel van eenheid met alles; als ik met een geliefde was of in de natuur, keek naar de zonsondergang of droomde terwijl ik mij in de zon baadde of genoot van de stilte of de schoonheid van een blad aan de boom. Zulke momenten beleefde ik het Goddelijke Zijn waar ik deel van uitmaakte en een mee was. Net als de meeste mensen streefde ik naar gelukkig zijn en lukte dat niet altijd, het

leek altijd ergens buiten mij op mij te wachten. Ik wist dat er grote meesters waren die dat gevoel vast konden houden, die dat leven konden, die niet terugvielen in de realiteit van alledag. Meesters die het licht gezien hadden en doorzagen wat leven inhield. Die vreugde droegen en compassie en niet meer gebonden leken aan innerlijke worstelingen en maatschappij of norm. Ik verlangde naar vrijheid, naar zelf bevrijding, naar het loslaten van alles dat mij in angst hield of in verdriet of in somberheid, ik verlangde naar het loslaten van het streven. Met de jaren kwam er meer vrede in mij, meer vreugde, meer loslaten. Het avontuur wat je hier lezen gaat heeft mij ook vrijer gemaakt, lossers, opener. Toch is ergens nog de pijn van mijn ziel; mijn wezen is niet verlicht geraakt, maar heeft ervan geproefd. Door alles heen weet ik dat er nog veel te leven is, te doorvoelen, los te laten. Dat de vreugde van mijn hart, mijn verbinding met het Goddelijke Zijn, nog werk van mij vraagt. Toch heeft dit verhaal, dit avontuur mij geholpen meer van die verbinding te ervaren, hoe gek dat ook klinkt bij een psychose. Daarom zie ik dit proces, van verwerking en loslaten, van herbezinning en van sterven en herboren worden, van nieuwe verbinding met wie ik werkelijk ben als iets noodzakelijks dat gebeuren moest. Zodat ik het streven van iedere dag meer loslaten kon, in mij vinden kon wat werkelijk van belang is en mijn eigen licht kon zien. Iedere dag meer en meer. En ja, dat lukt niet altijd, maar er is iets wezenlijks veranderd door het meemaken van de afgelopen jaren, diepe transformatie heeft plaats gevonden. En in dit alles heb ik gevonden wat ik zocht, de ingang. Mijn gedachten en emoties bepalen mij niet meer al ervaar ik ze nog wel. Iedere dag roept de stilte mij. Mijn verlangen daar te blijven waar ik die Goddelijke Bron ervaar is groot. Toch blijf ik mens onder de mensen en moet eraan werken om dit Zijn met me te dragen, bij me te houden, te ervaren, dag in en uit. Er is nu geen weg terug meer. Lijden heeft een andere betekenis gekregen. Oh, wat kan de liefde groot zijn! Wie ben ik? Wie ben jij? Zijn wij Goddelijk? Is het leven er om gekend te worden of is het een mysterie? Is er een antwoord? Waarom heb ik dit leven en niet een ander? Waarom overkomen mij dingen? Wat kies ik? Kan

de vraag verdwijnen en kan ik gewoon ZIJN? Wie is het die wil, die streeft, die vraagt? Wat is de bedoeling van dit leven? Kan het zijn dat het niet mijn gedachten zijn die mij mij maken, dat het niet mijn emoties zijn die mij mij maken, dat het niet mijn levensverhalen zijn die mij mij maken, maar dat het iets anders is? Kan ik daar zijn, in de stilte, alleen, en toch alles zijn? Vrij zijn? Kan ik ophouden te verlangen, te vragen en gewoon daar zijn waar ik BEN?

Ja, ziekte is naar. Het enige wat je doen kunt is wijs omgaan met je lichaam (of geest) en de rest is up to God or Devine, je identificeren met waar je last van hebt, met waar je aan lijdt maakt het lijden alleen maar groter. Het lichaam laat niet alleen eigen zielenpijn doorheen stromen, maar is ook kanaal voor wat leeft en is in de multi-verse, soms gaan er dingen door je lichaam die Niet persoonlijke shit zijn, maar je moet ze wel als zodanig behandelen. Ze zijn immers bij jou terecht gekomen (wsl met een reden juist omdat jij jij bent). Loslaten van identificatie kan vrede in het lijden brengen. Je bent je ziekte of aandoening niet, je bent zoveel meer dan dat. Ja het lichaam kan je beperken en je leven beïnvloeden op een manier die je niet wenst. Toch ligt in acceptatie de sleutel naar vrijheid en minder lijden. Je lichaam doet soms wat het doet, ook als je alles doet om het te helpen. Zie het niet alleen als persoonlijk drama, maar vooral ook als een universeel expressie. Er is zoveel wat ons lichaam (en geest) ziek maken kan, niet alleen chemie in onze voeding, niet alleen vormelijk, maar ook energetisch en ook van buiten je persoonlijke sfeer. Dat het bij jou terecht komt vraagt alleen maar dat je stand houdt in het gevonden hart. Moeilijkheden komen juist wanneer een opening gevonden is naar het ware zelf.

Ja, generaties oud trauma speelt mee, dna speelt mee, maar zie hoe je kanaal bent voor wat het dan ook is dat zich uiten wil via jou. Je ziek zijn is niet alleen persoonlijk boodschapper, maar ook voor allen. Je taak is hoe te leven met ziek zijn zonder geïdentificeerd te raken. En enkel door je aanwezigheid moet er reactie komen op je ziek zijn

vanuit het universele plan. Hoe lang dat duurt kunnen we niet weten, enkel weten we dat er verandering en daarmee healing komen kan, heb daarom hoop en geef open kaart en directie aan je omgeving in hoe ziekte zijn kan. Leef voorbij het ziek zijn, vanuit acceptatie en je wonderlijk mooie kracht van het hart, van je ware Zelf zijn. Je hebt een taak ontwaking te brengen in jezelf. Zeg daarom niet: ik ben die zieke, die ziekte, die beperking. Nee, juich om het feit dat juist het ziek zijn jou de ingang gaf en geeft naar het ervaren van wie je werkelijk bent.