

LOSLATEN WAT OGENSCHIJNLIJK VASTZIT

Doorbreek patronen met
lichaamswerk en psychedelica

Nathalie van der Borgt



In dit boek beschrijft de auteur persoonlijke ervaringen met veranderde staten van bewustzijn door het gebruik van psychoactieve stoffen. De genoemde stoffen zijn in sommige landen gereguleerd of verboden. In Nederland vallen bepaalde psychedelica onder Lijst I van de Opiumwet en is het bezit en gebruik ervan strafbaar.

Dit boek beoogt geen promotie, aanmoediging of instructie met betrekking tot het gebruik van deze middelen. Het boek heeft een onderzoekende insteek, met als doel bij te dragen aan bewustwording, heling en het doorbreken van psychologische en maatschappelijke patronen.

Lezers worden aangemoedigd om zelfstandig onderzoek te doen en zich bewust te zijn van de wet- en regelgeving in hun eigen land.

© 2026 Nathalie van der Borgt, jijvrijevogel.nl

© 2026 uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving omslag: Joyce Zethof, joycezethof.com

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93394 62 9

NUR 728/770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

*Ze zeggen: 'Denk twee keer na voordat je springt.'
Ik zeg: 'Spring eerst en denk daarna na zoveel je wilt!'*

– Osho

Inhoud

Inleiding	9
DEEL I – VORM	11
1. Identiteit: een dans van patronen	13
2. Contractie en expansie	23
3. De hersenen en het zenuwstelsel	35
4. Het chemische brein	47
5. Fascia als verbinder en opslagplaats	57
6. Schaamte	67
7. Trauma, een extreme vorm van contractie	77
DEEL II – VERLIES VAN VORM	87
8. Trilling en de illusie van vorm	89
9. De werking van psychedelica	101
10. Werken met psychedelica	117
11. 5-MeO-DMT: grenzeloze leegte	135
12. Het zenuwstelsel trainen: spelen met spanning en ontspanning	169
13. Opmerkzaamheid: de subtiele kunst van bevrijding	185
14. De kunst van overgave	193
15. Authenticiteit en verbondenheid in de samenleving	201
DEEL III – LEEGTE	207
16. Leegte als kraamkamer	209
17. Vormende leegte	227

EEN PERSOONLIJKE ONTDEKKINGSTOCHT

<i>De ontmoeting</i>	19
<i>Verdriet</i>	31
<i>Pijn</i>	42
<i>Niet-weten</i>	53
<i>Bodemloos</i>	61
<i>Uitgedaagd</i>	74
<i>Vernietiging</i>	95
<i>Opluchting</i>	113
<i>Het lichaam als kompas</i>	131
<i>Truffels als katalysator</i>	164
<i>Koudwatervrees</i>	181
<i>Kan alles verdwijnen?</i>	189
<i>Spontaniteit</i>	198
<i>Schaamte</i>	222
<i>Ontpoppen</i>	232
<i>En jij bent er</i>	237
<i>Literatuur</i>	239

Inleiding

Dit boek is een uitnodiging om jezelf op een nieuwe manier te zien en te ervaren: niet alleen via gedachten en gedrag, maar ook in de stilte die daarachter schuilt. Ik verken de beweging tussen vorm en leegte, tussen identiteit en het loslaten daarvan. We leven zonder het te beseffen vaak in patronen die ons vasthouden — in verkramping, in het herhalen van dezelfde gedachten en reacties. Veel van wat we zoeken in het leven, of het nu liefde, vrijheid of geluk is, komt uiteindelijk neer op het verlangen om los te laten, om moeiteloos te zijn. In dit boek word je meegenomen om te ontdekken wat er gebeurt als de spanning oplost en jouw vrije aard als vanzelf begint te stromen.

In deel I maak je kennis met de patronen die jouw identiteit vormen. Patronen die al lang voor jouw geboorte begonnen en die zich nu uiten in gedachten, gedrag en verwachtingen. Ze zitten niet alleen in je hoofd, maar ook in je zenuwstelsel, je fascia en de spanning of ontspanning in je lichaam. We onderzoeken hoe vorm ontstaat en verdwijnt, en hoe schaamte en trauma zich als extreme vormen kunnen vastzetten. Dit deel nodigt je uit om te zien hoe jouw ‘ik’ een dynamisch spel van krachten is — een constante beweging tussen structuur en ruimte, tussen contractie en expansie.

In deel II laten we het houvast van vorm steeds verder los. Wat gebeurt er als je identiteit niet zo vast blijkt te zijn als gedacht? Wanneer patronen oplossen, komt er ruimte — soms bevrijdend, soms desoriënterend. We onderzoeken hoe psychedelica en lichaamswerk deze

structuren kunnen laten wankelen, en hoe het verdwijnen van vorm zowel angst als bevrijding met zich mee kan brengen.

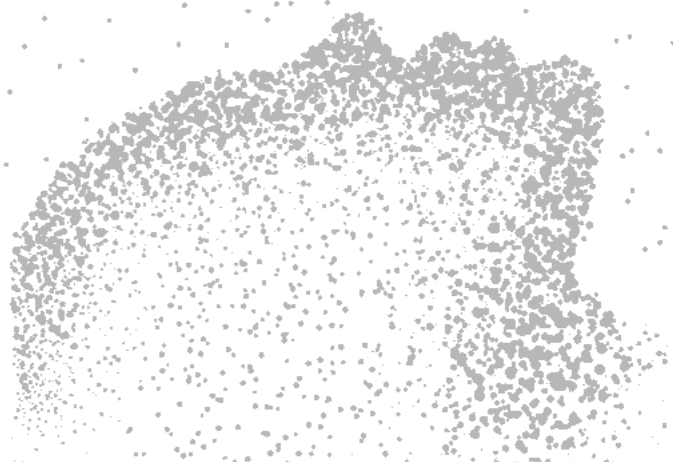
Ten slotte komen we in deel III uiteindelijk thuis in wat nooit verloren ging: de openheid waarin alles verschijnt en verdwijnt. Hier is geen 'ik' meer dat grip probeert te houden — alleen de directe ervaring van het moment. Vorm en leegte blijken niet tegengesteld aan elkaar te zijn, maar onafscheidelijk. Dit deel is geen conclusie; het is een aanzet om steeds opnieuw te zien dat alles wat je zoekt, al hier is.

Deze drie delen vormen een pad dat we telkens opnieuw volgen: van vorm naar leegte en weer terug. In dit proces blijken vrijheid, geluk en authenticiteit niet iets te zijn wat bereikt moet worden, maar iets wat zich vanzelf openbaart wanneer je het lef hebt om je diepste patronen los te laten.

Ik hoop dat dit boek je aanspoort tot een nieuwsgierige en moedige ontdekkingstocht naar de ruimte die je ten diepste bent. Durf je vertrouwde bril van zekerheden en concepten af te zetten, en ervaar wat er gebeurt als je vorm loslaat. Want voorbij de woorden en ideeën, voorbij het alledaagse denken, ligt de glinsterende openheid die elk moment nieuw en ongekend is. Welkom in deze sprankelende leegte — en geniet van de reis!

DEEL I

VORM



1.

Identiteit: een dans van patronen

Wie ben jij? Als iemand je die vraag stelt, komen er waarschijnlijk woorden in je op. Je naam, je leeftijd, je afkomst. Misschien vertel je waar je woont, wat je doet, waar je van houdt en waar je van wegloopt. Je identiteit voelt als iets eigens, iets unieks, iets wat je bent. Het is een verhaal dat we over onszelf vertellen. Een verhaal dat groeit en verandert, maar dat we steeds als 'ik' beschouwen.

Je identiteit is een verhaal, geweven uit herinneringen, ervaringen en overtuigingen. Dat verhaal is niet willekeurig. Het volgt patronen. Net zoals een rivier haar bedding volgt of een boom zijn takken spreidt volgens de wetten van de natuur, vorm jij je naar de structuren die je hebt meegekregen en aangeleerd. We nemen gewoonten, overtuigingen en gedragingen over uit onze omgeving — van ouders, vrienden, de ons omringende cultuur en onze ervaringen. En het verhaal is steeds in ontwikkeling: je identiteit is niet een ding, het is een beweging. Een voortdurende herhaling van wat al heel vroeg is begonnen.

De oorsprong van die patronen ligt vóór jouw eigen leven. Het begint al bij de fundamenteën van het universum zelf. Zonder zwaartekracht, zuurstof, water en de cyclische patronen van dag en nacht zouden wij niet de vorm hebben die we hebben. Onze biologische evolutie is het resultaat van genetische patronen die zich in de loop van miljoenen jaren hebben aangepast en verfijnd. Atomen schikten zich in stabiele structuren om moleculen te vormen, moleculen werden de bouwstenen van het leven.

Vanaf het moment dat je verwekt wordt, zet deze dans van patronen zich voort in jouw groeiende lijfje. Al in de baarmoeder registreert je lichaam het ritme van je moeders hart, de golven van haar ademhaling, de subtiële wisselingen van dag en nacht. Zelfs de stemmingswisselingen van je moeder dringen door tot in jouw zenuwstelsel. Na de geboorte worden allerlei patronen nog directer waarneembaar door de zintuigen: de stemmen om je heen, de aanrakingen, de blik in de ogen van degenen die je aankijken. En die beïnvloeding blijft eindeloos doorgaan: in de opvoeding, op school, in de maatschappij. Werkelijk alles wat je meekrijgt — als kind, adolescent en volwassene — draagt bij aan hoe je in de wereld staat. Aan de manier waarop je loopt, praat, denkt en voelt, de manier waarop je de wereld en jezelf waarneemt en hoe je daarop reageert. Alles vormt je en laat zijn sporen na in jouw unieke patroon. Een uniek patroon dat zijn fundamentele basis krijgt in de eerste jaren van je leven.

Identiteit is dus niet iets statisch of individueels, maar een dynamische stroming van terugkerende vormen. We zijn geen identiteit, we ‘doen’ identiteit — een voortdurend proces van patronen die in en door ons heen bewegen. We denken vaak dat we autonoom kiezen hoe we handelen, maar de waarheid is subtieler: we reageren volgens onze ingesleten structuren. Hoe we spreken, hoe we liefhebben, hoe we troost zoeken of dingen vermijden — het zijn geen op zichzelf staande keuzes, maar uitingen van de ritmes die in ons doorwerken. We zijn herhaling. En die herhaling voelt vertrouwd. Veilig.

Patronen als natuurlijke wetmatigheid

Patronen liggen aan de basis van ons bestaan. In de natuur vormen patronen de grondslag voor evolutie, structuur en interactie. Ze zijn essentieel voor alles, van de fundamentele natuurwetten tot de biologische diversiteit op aarde. Als gevolg van de vele natuurkundige patronen — zoals de zwaartekracht, elektromagnetisme en de wetten van de thermodynamica — ontstaat er een stabiele omgeving waarin atomen en moleculen kunnen samenkomen en complexe vormen kunnen

aannemen. Doordat atomen zich op bepaalde manieren rangschikken, kunnen stabiele structuren zoals moleculen en kristallen zich vormen. Biologische evolutie, genetische patronen, cyclische patronen, symmetrie en patroonvorming in organismen — de hele kosmos bestaat en ontwikkelt zich bij de gratie van zich continu herhalende structuren. En dat geldt ook voor ons als individu. Zowel fysiek als gedragsmatig en in ons denken en voelen.

Patronen zijn dus een natuurlijke wetmatigheid. Ze zijn noodzakelijk om iets te vormen en te behouden. Ze geven structuur, voorspelbaarheid en veiligheid. Misschien dat daarom de oorsprong van het woord ‘patroon’ ligt in het Latijnse *patronus*, wat ‘beschermer’ betekent. Want dat is precies wat patronen doen: ze bieden houvast. Zowel voor de vorm van materie als geestelijk. Ze maken het mogelijk om ons staande te houden in een complexe wereld. Zonder patronen zou er sprake zijn van chaos en willekeur, en dat zou ons volkomen verlammen. Wij gebruiken patronen om ons leven vorm te geven, in een bepaalde richting te gaan en keuzes te maken.

Patronen als beperking

Wanneer een patroon hapert of verdwijnt, voelen we dat direct. Een hart dat uit zijn ritme raakt, een plotselinge verandering in je dagelijkse routine, een ingrijpende gebeurtenis die je uit je evenwicht brengt — het verstoort onze structuur en kan ons een gevoel van onveiligheid geven. Daarom houden we vast aan patronen, zelfs als ze ons beperken of pijn doen.

Patronen impliceren echter ook onvrijheid: iets blijft zich onvrijwillig herhalen. En we weten allemaal hoe beperkend, vervelend of zelfs verlammend het kan zijn als we ergens in vastzitten. De angst die zich vastzet in je lichaam na een traumatische ervaring, waardoor je niet meer vrij kunt bewegen. De overtuiging dat je altijd sterk moet zijn, waardoor je je gevoelens onderdrukt. De neiging om jezelf klein te houden, omdat dat ooit veiliger voelde. Maar de meest hardnekkige patronen zijn misschien wel die welke zó vanzelfsprekend zijn dat we ze niet eens

herkennen. De manieren waarop we ons aanpassen om erbij te horen, de automatische reacties die we niet in twijfel trekken. Ze bepalen hoe we kijken, denken, voelen en handelen zonder dat we ons daar bewust van zijn.

Als je een traumatiserende gebeurtenis hebt meegemaakt, zijn die beperkende patronen heel goed voelbaar en zichtbaar: je kunt niet meer ‘gewoon’ slapen, je kunt je niet meer concentreren, je durft niet meer onder de mensen te komen, je krijgt het benauwd als je een bepaald geluid hoort, enzovoort. Je leeft niet meer vrij en ontspannen, maar voelt je juist onvrij en intens gespannen. Als je geen duidelijk trauma hebt zijn die beperkende patronen er echter ook, al zijn ze minder expliciet aanwezig en worden ze wellicht niet als beperkend ervaren. Toch zijn ze dat wel; ze belemmeren je in de mogelijkheid om je volle potentieel te leven.

Hoe vaak voel jij je (enigszins) gespannen of angstig? Wanneer doe jij dingen omdat het nu eenmaal zo hoort en niet omdat jij er zelf van overtuigd bent? Ben je op je gemak op je werk? Durf je de dingen te benoemen die in je hoofd omgaan? Weten je ouders wie jij werkelijk bent en welke zorgen jij als kind had?

We hebben geleerd om ons op een bepaalde manier te gedragen om geaccepteerd en gewaardeerd te worden. We hebben ons de patronen van de mensen om ons heen eigen gemaakt, want de behoefte om ergens bij te horen en de angst om buitengesloten te worden zijn onwaarschijnlijk sterk. En dat maakt dat ieder mens patronen ontwikkelt die weliswaar zinvol zijn om te overleven en om samen te leven, maar die ons tegelijkertijd een zekere vrijheid ontnemen.

Much of life is automatic, but when you can make a choice to do things differently, you start owning yourself. [...] It's really a moment of liberation, but also a moment of separation: I will not be like you. [...] This is incredibly complex because people want to be part of a tribe. We cannot do without a tribe.

— Bessel van der Kolk, in een podcast met Steven Bartlett

Het loslaten van patronen

We verlangen naar vrijheid, ontspanning en geluk. En het opmerkelijke is dat die ervaring van geluk niets anders is dan het tijdelijk wegvallen van patronen! Dat moment wanneer je spontaan danst op muziek, zonder na te denken over hoe je beweegt. Wanneer je door een bos wandelt en ineens voelt hoe tranen de ruimte krijgen om te stromen. Of wanneer je liefde in plaats van irritatie voelt voor je jammerende kind. Maar ook wanneer je op een fijne vakantiebestemming bent, los van je werk, en geniet van de omgeving waarin je vertoeft. Dat zijn de momenten waarop je proeft van iets wat vrij is, iets wat ruimer voelt dan de beperkingen van je gewoontepatronen.

Het zijn de momenten waarop je ‘vergeet’ wie je denkt te zijn of meent te moeten zijn en gewoon doet wat er in je opkomt, zegt wat er in je opkomt, uit wat er in je opkomt. Ongeconditioneerd, zonder angst, zonder remming. Volkomen spontaan en natuurlijk. Dat zijn ook de situaties waarin je je ontspant, omdat je je veilig voelt en er geen verwachtingen zijn (van jezelf of anderen) over wat je moet laten zien in je gedrag. Situaties waarin je je kunt overgeven aan wat er is, zonder er ook maar iets aan te willen veranderen.

Dat zijn de momenten waarop je proeft van het geluk, de ontspanning en de vrijheid die je ten diepste óók bent. De patronen zijn ‘maar’ een jas die je hebt aangetrokken, waarmee je jezelf kenbaar maakt en richting geeft: dit ben ik en die kant ga ik op. Als die jas uit gaat, komen de vrijheid, de vrede en het geluk aan het licht die zich onder de jas bevinden. Vrijheid, vrede en geluk zijn geen hoedanigheden die je blijvend kunt ervaren door iets te bereiken als persoon. Ze zijn de aard van jouw bestaan die tevoorschijn komt als het iets willen bereiken wegvalt. Als de worsteling met jezelf, met je patronen, in rustiger vaarwater komt en uiteindelijk volledig verstilt.

Die rits openen en je jas uitdoen blijkt echter verre van eenvoudig te zijn. We zijn er zelfs als de dood voor. Een patroon loslaten voelt als een stukje van jezelf verliezen, een stukje van je ‘gemaakte’ zelf. En dat had je niet voor niks gemaakt. Het moet je beschermen en houvast geven in

het leven. Het stelt je in staat pijn en uitsluiting te vermijden en affectie en waardering aan te trekken — althans, dat is de poging.

Dat is de tweestrijd die we ervaren. We willen gelukkig, ontspannen en vrij zijn, maar ook veilig, gezien en gewaardeerd. Dus gaan we ons conformeren en compromissen sluiten. En waar mogelijk proberen we een stukje vrijheid te veroveren op alles wat we ingeleverd hebben van onszelf: we doen iets waar we blij van worden. Iets waar we moeiteloos goed in zijn.

Er is echter een veel groter geschenk dat je jezelf en daarmee ook anderen kunt geven: het loslaten van hardnekkige patronen die pijn doen of je klein houden. Patronen waarmee je afstand hebt gecreëerd tussen jou en je dierbaren, en tussen wat jij kunt en wat je doet. Patronen die je ervan weerhouden om met meer liefde en respect met jezelf en je omgeving om te gaan.

Dit boek gaat over loslaten. Over het doorzien van de patronen die je vormen en het openen van de mogelijkheid om ze los te laten. Zelfs als je al jaren vastzit in dezelfde cycli, gegijzeld door oude pijn of door de sporen die trauma in je heeft achtergelaten, is die mogelijkheid er. Soms openbaart ze zich langzaam, door bewustwording en verandering. Soms plotseling, door ervaringen die diep ingrijpen in de structuren van je brein, je zenuwstelsel en zelfs je immuunsysteem. Psychedelica kunnen zo'n opening bieden. Ze kunnen patronen doorbreken die tot dan toe onaantastbaar leken.

Maar wat gebeurt er als een patroon verdwijnt? Wat gebeurt er als dat wat jou jarenlang heeft gedefinieerd, oplost? Is er dan leegte? Of juist een besef van iets groters, iets wat altijd al aanwezig was? Misschien is vrijheid niet iets wat je moet bereiken, maar iets wat zich onthult zodra herhaling ophoudt. Een ruimte waarin je niet langer gevangen zit in wat je dacht te zijn, maar waarin je simpelweg kunt zijn.



De ontmoeting

De weg slingert zich langs de Maas, kalm en uitgestrekt. Het water glinstert onder een bleke ochtendzon. Alles ademt rust, behalve ik. Mijn vingers zijn om het stuur geklemd, mijn ademhaling is kort. In mijn borst voel ik een opgeknoopte zenuw die zich niet laat ontwarren. De man die ik zo ga ontmoeten, Perry, ken ik amper. We hebben via beeldbellen kennis met elkaar gemaakt, meer niet.

Die eerste kennismaking verliep zoals dat bij mij meestal gaat: luchtig maar doelgericht. Ik wil non-dualiteit ervaren. Al bijna twintig jaar verdiep ik mij in non-dualiteit; in het idee dat bewustzijn niet in jou als persoon verschijnt, maar dat jij als persoon in bewustzijn verschijnt. En dat dat bewustzijn je werkelijke aard is, die kan worden ervaren wanneer je identificatie met je identiteit wegvalt. Talloze boeken heb ik verslonden, honderden podcasts geluisterd, jaren achtereen non-dualiteitsleraren bezocht. Maar ondanks al die kennis blijf ik gevangen in mijn vertrouwde zelf. Ik begrijp non-dualiteit weliswaar op een mentale manier, maar ik ervaar die niet.

Opgewekt en verwachtingsvol vertelde ik dat aan Perry. Hij vroeg mij hoe mijn jeugd is geweest. Heb ik nare dingen meegemaakt? Trauma's? Nee, dat heb ik niet. En waarom zou hij dat eigenlijk willen weten? Ik kom naar hem toe omdat hij een van de weinige 5-MeO-DMT-coaches in Nederland is en daarnaast kennis heeft van non-dualiteit.

5-MeO-DMT is een psychedelicum dat ik onlangs bij toeval heb ontdekt op internet. Het lijkt hét middel te zijn om non-dualiteit te ervaren. Heel simpel: inhaleren en *poef*, het wonder geschiedt. Althans, dat is wat alle filmpjes en informatie mij doen geloven. Niet voor niets is de bijnaam van 5-MeO-DMT '*the God Molecule*'.

Ik verwacht dat één ervaring met 5-MeO-DMT genoeg zal zijn om mij eindelijk te laten ervaren wat non-dualiteit werkelijk is. Eén keer langs

Perry, één keer dat bijzondere molecuul inhaleren. En dan zal de werkelijkheid zich aan mij openbaren zoals ik die nu al jaren bestudeer. Eén keer en alles zal op z'n plek vallen.

Ik had er niet méér naast kunnen zitten, zo zal ik ontdekken. Mijn verwachtingen zijn niet alleen kinderlijk romantisch, ze tonen ook het gebrek aan échte kennis over mijzelf, over non-dualiteit en over 5-MeO-DMT. En dat zal snel pijnlijk duidelijk worden.

Het is voorjaar en het is nog behoorlijk fris buiten. Toch stapt Perry nu in een korte broek en op slippers op mij af om het tuinhek open te maken. Hij straalt vriendelijkheid, warmte en ontspanning uit. Het maakt mijn zenuwen er niet minder op, maar stelt me wel een beetje gerust.

Perry leidt me naar binnen in het kleine huisje naast zijn woning. Een simpele ruimte: twee matrassen op de grond, een tafeltje, een paar stoelen, een kacheltje. Boeken op een plank boven de gootsteen. Het ruikt er naar frisgewassen beddengoed. Even later zit ik op een stoel, een glas water in mijn hand, maar mijn aandacht is niet bij het gesprek dat we voeren. De enige gedachte, die blijft terugkomen, is: *wanneer gaan we beginnen?*

Na wat een eeuwigheid lijkt vanwege de zenuwen, vraagt Perry dan eindelijk: 'Zullen we?' Terwijl ik op het matras ga zitten en tevergeefs probeer me een beetje te ontspannen, vult Perry bij het aanrecht een glazen pijpje met 2 milligram van de 5-MeO-DMT die ik zelf meegenomen heb.

Hij komt op zijn knieën naast mij zitten. Met zijn korte spijkerbroek, blote voeten en houthakkersblouse wekt hij de indruk dat dit een vrijetijdservaring wordt. Mij lijkt een ontmoeting met jezelf als schepper van het universum toch serieuzer en diepgaander dan dat. Maar ja, welke kleding hoort daar dan bij?! En waarom houden deze onbenullige dingen mij überhaupt nu bezig?

'Adem een paar keer diep in en uit,' zegt Perry, en trillend geef ik er gehoor aan. Mijn mond is droog, mijn lichaam koud en gespannen. Bij de derde uitademing steekt hij de brander aan boven het pijpje en

brengt hij het in de richting van mijn mond. ‘Adem rustig in.’ De rook prikt gelukkig niet, maar voelt zacht aan, alsof het waterdamp is. Alleen de geur is heel typisch — een geur die ik hierna nooit meer zal vergeten.

Wanneer ik niet meer kan inhaleren houd ik mijn adem vast, ik ga achteroverliggen op het matras en sluit mijn ogen.

Er gebeurt niets. Ik hoor de muziek die aan staat, de playlist die ik zelf heb samengesteld. *Geduldig zijn*, zeg ik in mezelf, *je gewoon ontspannen, dan gebeurt het zo vanzelf*. Maar geduld en 5-MeO zijn vreemden van elkaar. 5-MeO werkt met een verbijsterende snelheid, dus als je niet merkt dat er iets gebeurt, dan heb je gewoon nog geen 5-MeO binnengekregen, of te weinig. Dat weet ik op dat moment nog niet, dus ik blijf wachten tot ik op een gegeven ogenblik mijn ogen open. *Waar is Perry?*

Hij ligt op het andere matras, ontspannen. Hij lijkt nergens door verast te worden. ‘Wat voelde je?’ vraagt hij als ik overeind kom.

‘Niet veel,’ zeg ik. ‘Misschien wat ontspanning?’

Perry knikt, staat op, maakt een tweede dosering klaar. Iets meer deze keer. Ik adem diep in, neem de rook opnieuw in mijn longen en leun achterover.

Nu gebeurt het direct.

De werkelijkheid trilt, verschuift. Alles gaat sneller dan woorden kunnen bijhouden. Het is vreemd, overweldigend, en voor ik het weet is het voorbij. Ik zit weer rechtop.

Een derde ronde. Hetzelfde proces, dezelfde explosieve snelheid — maar nu met een klein verschil. Vlak voordat de ervaring wegebt, voel ik iets onverwachts: eenzaamheid. Ik open mijn ogen en zeg: ‘Ik denk dat ik het fijner vind als je naast me blijft zitten de volgende keer, zodat ik niet alleen ben.’ De woorden verrassen me. Ik kan dit soort dingen wel alleen. Ik ben iemand die sterk is, die zich niet afhankelijk opstelt. Maar iets in mij denkt daar blijkbaar anders over.

Perry glimlacht. ‘Voor vandaag is het genoeg. Het is heel goed gegaan, en de volgende keer kunnen we de dosering verhogen.’

Ik voel me verward. De ervaring was ongrijpbaar. Geen non-dualiteit, geen poort naar de absolute waarheid. Alleen deze vreemde, korte

flitsen. Ik had verwacht dat het allesomvattend zou zijn. In plaats daarvan kreeg ik iets wat ik niet volledig begrijp.

Maar bovenal voel ik iets anders: nieuwsgierigheid, vreugde en opwinding. Ik heb iemand gevonden in wie ik vertrouwen heb en die mij verder wil helpen bij mijn zoektocht.

De Maas stroomt rustig naast me terwijl ik naar huis rijd. Kalm, betrouwbaar, onverschrokken op haar weg naar de zee. Mijn verwachtingen zijn voor even opgelost in iets wat ik nog niet helemaal kan vatten. Maar het beweegt, het leeft, en het laat me voorlopig niet meer los.

2.

Contractie en expansie

Je identiteit — het verhaal dat jij vertelt over wie je bent — bestaat uit patronen. Patronen in gedrag, in uiterlijk, in beweging, in context, in gedachten. Maar waar bestaan die patronen zélf eigenlijk uit? Wat maakt iets tot een patroon?

Een patroon ontstaat wanneer er iets herkenbaars terugkeert. Er kan een ritme zijn in wat je ziet, denkt of ervaart: een golfslag die steeds opnieuw op de kust breekt, een melodie die zich herhaalt, een gedachte die steeds weer opduikt. Maar voor een patroon is meer nodig dan alleen herhaling. We kunnen iets pas als een patroon herkennen als het wordt afgewisseld met iets anders. Golven bestaan alleen als we ook de dalen tussen de golven kunnen zien. Muziek ontstaat niet alleen door de klanken, maar ook door de stiltes ertussen. En ook een gedachtestroom valt pas op als deze onderbroken wordt.

Dit betekent dat een patroon altijd ontstaat in een wisselwerking tussen vorm en ruimte, tussen iets wat er is en iets wat er niet is. Zonder ruimte zijn er geen contouren waarneembaar, geen begin of einde, geen onderscheid tussen de ene verschijning en de volgende. Alles zou aangesloten zijn in een ononderbroken massa of ononderbroken waarneming, waardoor we het niet opmerken. Daarentegen zou er zonder vorm, met alleen ruimte, niets zijn om waar te nemen.

Dit spel tussen vorm en leegte vinden we overal terug. In visuele kunst: de afwisseling van kleur en witruimte schept een compositie. In muziek: ritme ontstaat door de verhouding tussen klank en pauze. In de