

Genderidentiteitstoornis Genezen

Een rapport door H. Stam

Met dit werk zal ik een nieuw licht op genderidentiteitstoornis schijnen en al de nodige informatie aan patiënten en andere geïnteresseerden geven om hen te helpen een therapie op te zetten die kan leiden tot volledige genezing. De sleutels die in dit werk worden aangereikt kunnen helpen voorkomen dat mensen die aan deze stoornis lijden, middels hormoontherapie en geslachtsveranderende plastische chirurgie aan een gezond lichaam laten knoeien.

Vanuit mijn eigen levenservaring, zal ik een volledige uiteenzetting geven van het proces van mijn genezing van genderidentiteitstoornis, ook wel genderidentiteit syndroom, genderdysforia of cross-gender disorder en in de volksmond ook wel transeksualiteit genoemd.

Inleiding

1. [Een grove schets van een protocol van een Genderteam.](#)
2. [Een beknopt levensoverzicht; de belangrijkste stappen.](#)
3. [Inzicht en een oplossing.](#)
4. [Anapanasati en Vipassana kammattana; twee meditatieoefeningen.](#)
5. [Het karnen in de Melkzee door hebzucht en aversie.](#)
6. [Theologie, Religie en de gevolgen van een juiste en van een onjuiste interpretatie.](#)
7. [De boeken en hun sleutels tot inzicht.](#)
8. [Genezen. Hoe nu verder?](#)
9. [Een lijst van literatuur en muziek die mij inspireerde.](#)
[Auteursgegevens](#)

Inleiding

Op 3 december 1959 kwam ik als een gezonde jongen ter wereld. Plotseling tijdens m'n 7^e levensjaar overviel mij - als een voldongen feit - de overtuiging dat ik een meisje was. Die identiteit heeft m'n hele leven in hoge mate frustrerend gewerkt op m'n ontplooiing als mens, m'n ontwikkeling in de samenleving en m'n zelfvertrouwen. Vaak voelde ik me zo diep ongelukkig dat ik het leven niet meer zag zitten. Op mijn 35^e levensjaar vroeg ik hulp aan een team medisch specialisten van het medisch centrum van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Ik vroeg ze om, middels hormoontherapie en geslachtsveranderende plastische chirurgie, het mannelijk uiterlijk van het fysieke lichaam naar een vrouwelijk uiterlijk te veranderen. Na jarenlang zoeken naar een oplossing was ik ten einde raad en zag dit als enige oplossing om in ieder geval nog iets van mijn leven te kunnen maken. De reguliere geneeskunde had mij daarvoor keer op keer verzekerd, dat vele jaren van intensief onderzoek hadden aangetoond, dat alle tot dan toe bekende vormen van psychotherapie geen effect hadden op deze psychische ziekte.

In de jaren die volgden zocht ik ook naar innerlijke rust en zelfvertrouwen, waarbij ik tijdens het ontwikkelen van een therapie bij toeval op de bron van deze ziekte in mijzelf stuitte.

Nadat ik de bron van de ziekte in mezelf gevonden had, nam het ongeveer 2½ jaar aan intensieve therapie in beslag om me volledig te bevrijden van m'n genderidentiteit.

Vanaf het moment van de volledige genezing, deed het er niet meer toe welke vorm het fysieke lichaam had, of dat anderen mij zagen als een man of een vrouw. Ik had mijzelf volledig bevrijd van de diep gewortelde innerlijke behoefte één van hen te zijn.

Bij het schrijven van dit werk heb ik vooral gedacht aan diegenen die worstelen met hun genderidentiteit en hun familie en vrienden. Het is mijn bedoeling geweest om het vooral voor hen zo begrijpelijk mogelijk te schrijven. Maar het is zeker ook geschreven voor diegenen die werken of studeren in de geneeskunde. Vooral voor hen die het lef hebben zich buiten de door de wetenschap bepaalde paden te begeven. Voor diegenen die in de jungle van hun *eigen* geest een weg durven te kappen naar dieper inzicht naar het ontstaan van *hun* ego én de consequenties daarvan.

In dit werk zet ik tevens uiteen hoe Religie en Theologie, althans in de juiste interpretatie daarvan, een zeer bruikbare basis kunnen vormen voor een therapie die kan leiden tot volledige genezing van deze bijzonder hardnekkige geestesziekte. Daarom kan dit praktijkvoorbeeld ook bestudeert worden door mensen die zich in het helende aspect van Religie en Theologie willen verdiepen.

Vanuit het inzicht in de ware betekenis, kan Religie weer die heilige functie in het menselijk bestaan hervinden waar het oorspronkelijk voor bedoeld was. Namelijk het hervinden van een onvoorwaardelijke innerlijke vrede.

Verder kan dit werk ook belangrijke informatie verschaffen aan allerlei instanties die zich zijdelings bezighouden met geestelijk welzijn, zoals het Ministerie van Volksgezondheid en ziektekostenverzekeraars, om aanvullende sociale en financiële hulp te kunnen verlenen aan patiënten die bereid zijn hard te werken aan hun genezing.

Maar het belangrijkste is dat, naar mijn overtuiging, dit werk in wezen een ander licht schijnt op de mens. Geheel verschillend van wat velen tegenwoordig gewend zijn voetstoots aan te nemen als 'wetenschappelijk bewezen en dus feitelijk waar'. Een ander licht op het ontstaan van het ego, het ontstaan van ideeën als 'mijzelf', 'ik' en 'mijn'. Een ander licht op hoe we binnen de mensheid komen tot het ervaren van een identiteit, afgescheiden van de rest van de wereld van verschijnselen. Een ander licht, dat de mogelijkheid schept voor iedereen, tot het maken van een innerlijke reis en het ontdekken van de bron waaruit de ideeën van ons zelf zijn ontstaan. Een ander licht dat het mogelijk maakt van een diepgewortelde geestesziekte volledig te genezen.

Stap voor stap zet ik aan de hand van mijn genezingsproces uiteen, hoe en waarom menselijk bewustzijn wordt geboren en hoe een identiteit zich hieruit afscheidt. Vervolgens hoe z'n problemen hieruit én uit de interpretatie van de wereld van verschijnselen ontstaan.

In mijn uiteenzetting geef ik een aantal essentiële sleutels die ik tijdens mijn genezingsproces in mezelf heb gevonden en die een universele waarde hebben bij het oplossen van identiteitsproblemen.

Met dit werk hoop ik de andere kant van de medaille, van hetgeen men als ziekte ervaart, te laten zien. Vanuit mijn eigen levenservaring wil ik graag de rijkdom tonen die verscholen ligt onder de manifestatie van een ziekte. Ze is voor iedereen

te ontdekken in de loop van een genezingsproces. Voor iedereen die bereid is hard aan zichzelf te werken om daarmee een genezingsproces in gang te zetten en te houden.

De wijsheid die zich openbaart in het genezingsproces en de daaruit voortvloeiende ervaring van innerlijke vrede en geluk, wordt vandaag de dag helaas sterk overschaduwt door de alom heersende misvattingen dat 'het in onze genen zit' en dat het de dokter is die ons moet genezen. Maar hormoonbehandeling, plastische chirurgie en psychofarmaca bestrijden enkel de symptomen van ziekte. Dat is iets heel anders dan genezing bewerkstelligen.

Met dit werk wil ik aantonen hoe een spirituele ontwikkeling een genezingsproces in gang zet. Het geeft de gelegenheid tot het verkrijgen van bijzonder diep inzicht in jezelf en het leven. Hiermee biedt het de mogelijkheid tot het ervaren van innerlijke rust en geluk dat vele malen superieur is aan de ervaring van 'het naar je zin hebben'.

Enige uitleg over de subtitel en de hoofdstukken.

In de subtitel heb ik gekozen voor de term genderidentiteitstoornis, omdat vanuit mijn ervaring de in de volksmond gebruikte uitdrukking 'transseksualiteit' velen ten onrechte het idee geeft dat het hier een seksuele voorkeur betreft, of een aangeboren afwijking die vast in de genen zit, hetgeen zeker niet het geval is! Het is juist deze wijdverspreide misvatting en de onwetendheid van de werkelijke oorzaak van genoemde ziekte, die het onmogelijk maakt om een therapie op te zetten die werkelijk leidt tot genezing.

Het is een onjuiste kijk op deze ziekte, die de deur sluit voor de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen, te leren van je eigen struikelblokken en zo de werkelijke bron van een identiteitstoornis in jezelf te vinden. De heersende onjuiste kijk, maakt het de huidige medisch specialisten onmogelijk een therapie op te zetten die tot een waarlijk volledige genezing kan leiden.

Om te benadrukken dat de ziekte een psychische stoornis is, waarvan je wel degelijk met behulp van een op maat gesneden vorm van psychotherapie volledig kunt genezen en de oorzaak niet ligt in een verkeerd gevormd lichaam (foutje van de natuur dat met een hormoonbehandeling en plastische chirurgie kan worden gecorrigeerd), heb ik in de titel voor de term genderidentiteitstoornis gekozen.

In de opzet van de hoofdstukken ben ik enigszins schetsmatig te werk gegaan. Ik ben niet echt zo'n schrijver, ik schilder liever. Wanneer ik mijn hele levensverhaal tot in detail zou beschrijven, zou het werk de omvang krijgen van de Mahabharata, waar voor de meeste mensen geen doorkomen aan is. Vanuit mijn ervaring laten situatieschetsen meer ruimte aan de lezer voor een eigen inleving in het verhaal en moedigt het meer aan tot introspectie. Ik realiseer me daarbij ook dat ik zo het een en ander uit mijn leven onvolledig weergeef. Het zou daardoor mogelijk kunnen zijn dat, wanneer bepaalde lezers zichzelf tegenkomen in dit werk, zij een andere opvatting over bepaalde gebeurtenissen kunnen hebben. Het is echter niet mijn bedoeling geweest om mijn memoires te schrijven. Mijn doel is om mensen die ernstig lijden een weg uit hun misère te helpen vinden. Om hun privacy te beschermen zijn de namen van enkele personen die in dit werk voorkomen gefingeerd.

In [hoofdstuk 1](#) geef ik in een grove schets het werk van een team van medisch specialisten weer, in hun poging om het leed van hun patiënten te verlichten, terwijl zij in feite onwetend zijn van de werkelijke oorzaak van deze ziekte.

In [hoofdstuk 2](#) geef ik aan de hand van een serie schetsen uit mijn leven aan, welke problemen er rezen nadat ik hulp van dit medisch team had gekregen en welke stappen ik vervolgens ondernam om werkelijk te genezen van mijn ziekte. Stap voor stap neem ik je mee door alle stadia waarin mijn inzicht zich ontwikkelde, tot ik de werkelijke bron van mijn ziekte in mijzelf had ontdekt, waarna ik mezelf uiteindelijk uit mijn lijden wist te verlossen.

In [hoofdstuk 3](#) ga ik dieper in op de voetsteunen en handvatten waarop ik mijn therapie steeds verder kon ontwikkelen. Deze schetsen zijn vooral bedoeld ter contemplatie bij het helpen vinden van de oorzaak van je problemen in jezelf.

[Hoofdstuk 4](#) geeft een meditatieoefening die nodig is om enkele aspecten uit hoofdstuk 3 te ervaren en daardoor beter te kunnen begrijpen. Tevens geeft deze oefening, naast alle contemplatie, balans in je leven en is hij essentieel om werkelijk te genezen. Verder vind je in dit hoofdstuk een verwijzing naar een meditatieoefening die je helpt bij het verkrijgen van inzicht in het ontstaan van je identiteit.

In [hoofdstuk 5](#) leg ik uit wat de oorzaak is van ademen en wat de rol van ademen in de schepping is. Dit vooral om je de noodzaak voor het beoefenen van de juiste meditatie te helpen beseffen. Verder geef ik daarin nog een tip voor ouders van kinderen die kampen met genderidentiteitstoornis.

In [hoofdstuk 6](#) schets ik de onderbouwing van mijn therapie aan de hand van een aantal scheppingsverhalen, waarin het ontstaan en de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn in metaforen wordt beschreven. Middels het uiteenzetten van de werkelijke betekenis van die metaforen, laat ik zien welke schat aan wijsheid deze verhalen diep in zich dragen. Een schat die een bijzondere bijdrage kan leveren bij het vinden van innerlijke rust en genezing.

In [hoofdstuk 7](#) beschrijf ik welke bijzondere betekenis de boeken, die ik in de loop van mijn genezingsproces bestudeerd heb, voor mijn genezing hadden. Ik laat de sleutels zien die ik daarin gevonden heb, welke nodig waren om een kijk op het leven te vormen waardoor ik mijzelf kon genezen. Als een van de sleutels, vind je in dit hoofdstuk ook een Pali tekst om te reciteren en te ervaren wat dit reciteren met je doet. Zo kun je de diepere kracht van geluid ervaren.

Aan het eind van dit hoofdstuk schijn ik nog even een licht op een tweetal boeken die ik na mijn genezing heb bestudeert, om meer inzicht te krijgen in de ontwikkeling van de geneeskunde. Hiervan uit geef ik een kritische kijk op het werk van het genderteam, om de beperkingen die zij zichzelf oplegt te duiden. Dit laatste is niet zozeer bedoeld als kritiek op dat medisch team, maar om de beperkingen van de reguliere geneeskunde tot je door te laten dringen.

[Hoofdstuk 8](#) sluit dit werk af met een aantal overwegingen die hopelijk bijdragen aan het besef om toch vooral zelf de verantwoordelijkheid op je te leren nemen voor je genezingsproces. Hopelijk dragen deze bij tot een gezonde ontwikkeling in de geneeskunde.

1. Een grove schets van een protocol van een Genderteam.

Genderteam is de naam voor een team van medisch specialisten die medische hulp bieden aan mensen die kampen met genderidentiteitstoornis. In de praktijk houdt dit in dat zij de uiterlijke verschijning van het fysieke lichaam van de patiënt veranderen middels hormoonbehandeling en plastische chirurgie. Ik zal in het kort mijn ervaring met het genderteam van het VUmc (voorheen AZVU) in Amsterdam, ten tijde dat ik daar onder behandeling was, uiteenzetten.

In 1989 had ik mijn eerste consult bij dr. Verschoor, een psycholoog die er in slaagde mij nog eens goed te laten overwegen of het veranderen van mijn lichamelijke uiterlijk wel de oplossing was voor mijn probleem. In de drie jaar die daarop volgden kwam ik in contact met dr. Henneberg, een onafhankelijke psychiater die niet in staat bleek een juiste diagnose te stellen, laat staan dat deze enige hulp kon bieden. Verder ontmoette ik alleen maar mensen die me waren voorgegaan in het laten veranderen van het fysieke lichaam en ontdekte ik geen andere weg uit mijn lijden.

In 1993 overlegde ik met dr. Kuiper, een psychiater van het Genderteam, over de mogelijkheden die dit team mij kon bieden. Dr. Kuiper vertelde me dat jarenlang onderzoek had aangetoond dat er geen psychotherapie bestond die mogelijkheid bood tot genezing.

Er volgde een gesprek met dr. Gooren, het hoofd van het genderteam en hoogleraar in de transseksuologie, met wie ik nogmaals de problemen besprak waarmee ik kampte en waarin ik hem vroeg mij te helpen. Hij bevestigde dat er geen psychotherapie bestond om de ziekte te genezen en dat hetgeen het genderteam bood in strikte zin ook geen genezing was, maar het beste wat de huidige stand van geneeskunde kon bieden om het lijden te verlichten.

Hij besprak mijn problemen met psychiater dr. Kuiper en met dr. Verschoor die ik drie jaar daarvoor had geconsulteerd. Hij besloot daarop mij te helpen middels het laten veranderen van de uiterlijke verschijning van mijn fysieke lichaam van mannelijk naar vrouwelijk.

Vervolgens had ik een afspraak met endocrinoloog dr. Asscheman, die deel uitmaakte van het genderteam. Dr. Gooren had hem ingelicht over mijn identiteitsproblematiek en hem gevraagd om mee te werken aan het veranderen van de uiterlijke verschijning van mijn fysieke lichaam. Dr. Asscheman deed een medisch onderzoek, vooral naar het functioneren van mijn lever. Hij vertelde me welke de effecten ik van de hormoontherapie kon verwachten en schreef een recept uit voor Androcur[®] 50 en Estraderm TTS[®] 50. We spraken af dat ik na drie maanden terug zou komen voor een nieuw medisch onderzoek. Als alles dan goed ging kreeg ik een nieuw recept voor Androcur[®] 50 en Estraderm TTS[®] 100. Elk jaar zou er een nieuw medisch onderzoek volgen. Er is ook een DEXA scan van mijn bottenstelsel gemaakt.

Voor of na een afspraak met de endocrinoloog werd ik zo nu en dan gevraagd om mee te werken aan een psychologische test. Gedurende het eerste jaar bezocht ik ook regelmatig een psychiater verbonden aan het AZVU die mijn geestelijke ontwikkeling volgde. In januari 1995 onderging ik op 35 jarige leeftijd een geslachtsveranderende operatie. In de periode van 1994 tot halverwege 1996 werd mijn gezichtsbehandling geëpileerd door een dermatoloog.

2. Een beknopt levensoverzicht; de belangrijkste stappen.

Op een ochtend toen ik samen met mijn vriendinnetje Marion over een veldje liep op weg naar onze school, overviel mij plotseling de overtuiging dat ik een meisje was. En met dit voor mij voldongen feit, kwam de angst in mijn jonge leven. Angst en de wetenschap dat ik dit nooit aan mijn ouders kon vertellen, want die zouden dit niet kunnen dragen. Ik zou ze er intens verdriet mee doen. Is het niet frappant, dat je op zevenjarige leeftijd al kunt weten hoe je ouders op een bepaalde situatie gaan reageren? Achtentwintig jaar later bleek dat ik toen inderdaad gelijk had. Onze band liep zware averij op toen ik mijn ouders vertelde met welk probleem ik kampte en hoe ik het zou gaan oplossen. Ons onderlinge onbegrip, de hoogoplopende frustraties en de bittere teleurstelling in elkaar die daar weer uit voortvloeide, deden onze relatie uiteindelijk op de klippen lopen.

Mijn jaren op de lagere school verliepen niet echt problematisch. Als kind viel mijn identiteit mij nog niet zo lastig. Wel had ik vaak problemen met concentreren en raakte ik regelmatig erg gespannen door de grote hoeveelheid leerstof die ik maar moeilijk in me op kon nemen. De daardoor hoog oplopende spanningen deden me soms in huilen uitbarsten. Waarom moest ik in hemelsnaam van alles en nog wat uit m'n hoofd leren als het allemaal toch in boeken weer terug te vinden is? Ik hield er van om buiten te spelen, op een braakliggend stuk land achter ons huis. Ik herinner me nog de geur van de wilde bloemen die daar bloeiden en van het vochtige zand, waarin mijn kinderhanden groeven en waarmee ik mijn fantasiewereldje opbouwde. Er was nog een fantasiewereldje, op de zolder in onze woning. Daar creëerde ik een miniatuurwereld met treinen en auto's en huisjes met echte verlichting. Alles was daar zo levend en echt. Ik kon helemaal opgaan in mijn spel. Regelmatig kwam mijn jongere zusje kijken. Vooral 's avonds, wanneer het donker was en de lampjes in de huisjes brandden, genoten we samen van de sprookjesachtige sfeer.

Maar deze veilige droomwereld zou niet lang bestaan. De pubertijd kondigde zich aan, met de zo kenmerkende lichamelijke veranderingen die mij dwongen de rol van een man te spelen. Een rol waarin ik me niet thuis voelde. In de jaren die volgden viel het me steeds moeilijker mijn ware identiteit te onderdrukken. Van tijd tot tijd verkleetde ik me als vrouw, om die steeds maar oplopende druk van de ketel te nemen. Maar ik ervoer dit met gemengde gevoelens. Enerzijds omdat ik faalde die identiteit te onderdrukken, anderzijds omdat ik de walging van mijn ouders ervoer, ook al waren ze niet van mijn gedrag op de hoogte. Bovendien voelde ik me opgesloten in die paar uurtjes op een zondag, wanneer mijn ouders met mijn zusjes op visite gingen naar mijn grootouders. Verkleden bleek niet de oplossing voor het probleem waar ik mee kampte. Ik moest mijn ware identiteit gewoon kunnen beleven tussen alle mensen in het dagelijkse leven. Maar dat durfde ik niet. En zo zat ik meer en meer gespannen gevangen door deze identiteit. Vaak smeekte ik 's avonds in stilte voor het slapengaan om een nieuw lichaam. Een wonder, om terug te mogen in een baarmoeder waarin mijn lichaam zou kunnen veranderen. En even vaak wenste ik dat, wanneer ik de volgende morgen wakker zou worden, deze volslagen waanzin gewoon over zou zijn. Ik telde de jaren. Vooral bij het ontwaken op mijn verjaardag viel het me zwaar dat het er nog steeds was en dat ik de rol van een man moest spelen. Ik voelde me onzeker, hoog gespannen en kon maar geen innerlijke rust vinden, hoe ik ook zocht.

Op de middelbare school had ik vaak moeite om te concentreren op de les. Vooral de vraag waarom ik in hemelsnaam het een of ander moest leren, of waarom ik überhaupt moest studeren, hield me vaak bezig en zorgde er voor dat ik regelmatig spijbelde. Vaak reed ik dan op mijn bromfiets naar de ruïne van Brederode. In die rustige omgeving overpeinsde waarom ik zo'n leven had als het mijne en wat ik toch met mijn leven aanmoest. Met totaal geen toekomst voor ogen kon ik weinig enthousiasme opbrengen om te studeren, of ook maar iets anders aan pakken om een leven op te zetten. Mijn schoolvrienden gingen achter de meiden aan en ik deed, zo goed en zo kwaad als dat ging, ook mee. Maar diep in mij voelde ik me

daarbij niet op m'n gemak. Vooral niet bij de manier waarop mijn vrienden de meisjes benaderden. Vriendschap sluiten met meisjes was voor mij geen probleem. Sterker nog, ik voelde me daar heel gelukkig mee. Maar met hen flirten of de liefde bedrijven en zo, dat was voor mij niet op te brengen. Ergens hadden meisjes en vrouwen voor mij zelfs iets sacraals. Op een of andere manier had ik veel respect voor hen en hield ik vandaar uit ook een bepaalde afstandelijkheid ten opzichte van hen.

Mijn identiteit zocht de geborgenheid en liefde van een sterke man. In mijn overtuiging was ik een vrouw. Ik paste niet in die mannenwereld waarin ik verzeild was geraakt. Ze was zo leeg en arrogant. Maar ik zag geen mogelijkheid om uit die wereld te ontsnappen. En omdat het leven me geen alternatief bood, maakte ik er maar het beste van. Als je het gedrag kopieert van een aantal populaire jongens en je doet dat goed, dan wordt je vanzelf ook wel populair merkte ik. Maar die populariteit maakte me niet echt gelukkig, leeg als ze was. Ondanks alle moeilijkheden wist ik toch, weliswaar met de hakken over de sloot, mijn HAVO diploma te behalen.

Ergens midden in de jaren tachtig van de vorige eeuw vond ik in de openbare bibliotheek van mijn woonplaats een boek, getiteld: 'Ik, Monique, een vrouw'. Daarin werd het levensverhaal beschreven van iemand die het uiterlijk van zijn fysieke lichaam had laten veranderen van mannelijk in vrouwelijk. De persoon die deze verandering onderging werd 'transseksueel' genoemd. Ik ontdekte dat ik veel overeenkomsten had met deze persoon. Wellicht was hetgeen deze persoon met z'n lichaam had laten doen ook wel de oplossing voor mijn probleem. Ik realiseerde me dat ik toch een keer actie moest gaan ondernemen om mijn probleem op te lossen. Toch duurde het nog een aantal jaren eer ik het lef had om de eerste stap te zetten. Eerlijk gezegd kon ik op een gegeven moment mijn ware identiteit niet langer meer onderdrukken. Het was eind jaren tachtig en mij identiteit schreeuwde om tot leven te mogen komen. Het was onmogelijk geworden om nog langer de lege rol van 'man' te spelen. Ik was een vrouw en als een vrouw zou ik gaan leven. Eerst voorzichtig gewoon thuis. Op mijn werk of als ik bij vrienden op visite was, móest ik wel weer in mijn oude rol terug. Maar ik was zo moe van al dat acteren, van steeds maar de schijn ophouden. Het maakte me aldoor zo onzeker en gespannen. Ik móest gewoon mezelf kunnen zijn in elke levenssituatie. De waarheid moest maar eens aan het licht komen. Tijdens een ontmoetingsavond bij de NVSH in Haarlem vond ik een aantal mensen die met het zelfde probleem kampten. Van één van hen, die al onder behandeling was kreeg, ik het contactadres van het genderteam van het VU medisch centrum in Amsterdam.

Via de coördinator van het genderteam, kwam ik eerst bij een psycholoog terecht die mij vroeg hoe ik in hemelsnaam toch op het idee was gekomen dat ik een vrouw was. Ik kon het hem niet uitleggen. Geen flauw idee hoe het kwam dat ik zo iets zomaar als een voldongen feit ervoer. En ondanks de vele gevallen die hij al had onderzocht, was het ook hem niet duidelijk hoe dit ontstond. Het gesprek maakte me aan het twijfelen of het veranderen van m'n fysieke lichaam wel de juiste oplossing voor mij was. Ik zocht diep in mezelf, maar vond door de hoog oplopende spanningen en verwarring geen antwoord op mijn vraag wat ik moest doen. Ik besloot daarom de identiteit met al mijn kracht te onderdrukken, maar ontdekte al snel dat dit onmogelijk was. En dan was er nog die waarheid. Ik moest gewoon leven naar waarheid. Die waarheid was mijn identiteit. Ik moest eerlijk zijn. Ik ben een vrouw, ik móet leven als een vrouw en ik zál gaan leven als vrouw. Maar in die tijd was ik al niet meer in staat om met de hoog oplopende spanningen in mijn leven om te gaan. Ik was niet meer in staat de dingen voor mezelf op een rijtje te zetten en had duidelijk hulp nodig. Zwaar overspannen smet ik uit pure frustratie alle luxe in mijn appartement aan diggelen. Iedere dag bezatte ik me, om elke confrontatie met mezelf en de wereld die ik was gaan haten uit de weg te gaan. Ik haatte z'n leegte, z'n arrogantie, z'n volslagen waanzin. Vrienden van mij zagen me worstelen met mezelf. Ze zagen hoe ik steeds verder in de problemen raakte.

Op een dag brachten ze me naar een ziekenhuis. De psychiater die daar werkte hoorde mijn verhaal aan en stelde de diagnose 'travestie'. Hij adviseerde me een leuke jurk te kopen en een leuke vrouw te vinden die het niet erg vond wanneer ik me zo nu en dan zou verkleden. Einde van zijn betoog. Omdat ik zwaar overspannen was, erg verward en niet meer in staat om op mezelf te wonen, werd ik opgenomen op de afdeling psychiatrie. Ik kreeg slaappillen en tranquillizers, maar geen therapie die me van mijn overspannenheid af zou helpen. Iedere vrijdag was er een groepssamenkomst van zo'n acht tot tien patiënten met de behandelend psychiater. Het enige wat ik me van deze samenkomsten kan herinneren, is dat ze me volkomen uitputten. Ik moest alle problemen van andere patiënten aanhoren en kreeg, gezien de privacy die ik ervoor nodig had, geen gelegenheid om mijn probleem te bespreken. Zo nu en dan kwam ik de psychiater in de gang van de afdeling tegen, waarbij hij tegen me riep: "Mijn hemel, bent u nog steeds hier?". Vervolgens liep hij al Portugees pratend en volkomen in zichzelf gekeerd door. Het Portugees had hij in z'n favoriete vakantieland geleerd. En terwijl geen enkele patiënt op zijn afdeling die taal begreep gaf hij regelmatig een kleine demonstratie van zijn kunnen.

Om mijn gedachten wat op een rijtje te zetten, begon ik met het bijhouden van een dagboek Ook begon ik te tekenen en te schilderen. Lezen was erg moeilijk. Ik kon me maar korte tijd concentreren en ik was snel mentaal uitgeput. Ik weet bij god niet hoe ik het voor elkaar heb gekregen, maar na een half jaar mocht ik het ziekenhuis uit en weer terug naar mijn zwaar gehavende appartement. Het nam nog een half jaar in beslag eer ik terug kwam in mijn oude werk, maar ik voelde me allesbehalve goed. Voordat ik weer goedgekeurd zou worden om te werken, kreeg ik nog een laatste gesprek met een keuringsarts van het GAK. De arts beet me woedend toe, hoe ik me in godsnaam zo idioot had kunnen gedragen en hoeveel geld het de gemeenschap allemaal wel niet gekost had. Alsof hij het uit z'n eigen zak had moeten betalen. Hevig fulminerend veegde hij mij de tent uit. Geschrokken liet het allemaal over me heengaan. Niet in staat, gezien mijn mentale vermoeidheid, er adequaat op te reageren. Nog jaren, nadat ik uit het ziekenhuis was ontslagen, zag ik alles alsof ik door een koker keek. Ik had veel moeite met concentreren en was snel hoog gespannen. Nog steeds dronk ik erg veel. Ik wist te overleven. Doodongelukkig probeerde ik aan mijn wereld te ontsnappen door veel naar luide muziek te luisteren. Vooral muziek van Pink Floyd: 'Us and Them', 'Comfortably Numb'. Nee, mijn burens waren daar niet erg blij mee.

En toen gebeurde er iets bijzonders. Ik werd verliefd. Tja, waarop werd ik eigenlijk verliefd... Ik ontmoette Irene, een jonge vrouw die door een moeilijke tijd in haar leven ging. Het klikte tussen ons. We hadden samen plezier en als het ter discussie kwam praatten we over haar problemen. Het mijne bleef geheim. Zo vond ik een uitweg om me vooral niet met mezelf bezig te houden. Het was ook een mooie gelegenheid om veel minder te gaan drinken. Zowaar, de zon brak door in mijn leven, ik voelde me heel erg gelukkig bij haar. Hoewel zo af en toe mijn ware identiteit om de hoek kwam kijken, wist ik die opmerkelijk genoeg te negeren. Tot ik Irene op een dag kwam ophalen bij haar flat en haar zag praten met iemand bij de liftdeur die z'n hoofd in z'n capuchon verborg. Gezien het feit dat we binnen stonden en ook het weer buiten niet van dien aard was dat je een capuchon zou moeten opzetten, kwam dit enigszins vreemd op me over. Op een afstandje wachtte ik tot ze uitgepraat waren. Irene kwam naar me toe, kuste me en zei toen: "Diegene waar ik net mee sprak is een transseksueel, maar dat vind ik niet erg. Ze heeft een moeilijk leven en ik voel erg met haar mee".

Onze relatie was niet voorbestemd lang te duren. Wat de werkelijke oorzaak was zal ik wel nooit te weten komen, maar op een dag kreeg ze enorme angst. Op een of andere manier had ik waarschijnlijk iets bij haar naar boven gehaald wat ze nog niet verwerkt had. Ze vroeg me bij haar weg te gaan. Meer dan een jaar lang wist

ik mijn identiteit en mijn waarheid die daarin besloten lag, te onderdrukken. Meer dan een jaar wist ik mijn oude vriend Alcohol buiten de deur te houden. In die tijd probeerde ik te begrijpen wat liefde nou werkelijk inhield. En ik moest toegeven dat ik wellicht niet zo zeer verliefd was geweest op Irene, maar eerder op de hele situatie waarin ik beland was. Ik was meer verliefd op onze relatie en het feit dat deze relatie mijn ouders verblijdde. De waarheid sloeg me hard in het gezicht toen ik in die spiegel keek. En als in een boze droom lachte mijn ware identiteit me toe. Ik moest iets ondernemen om deze waarheid te gaan beleven. Ik moest mezelf kunnen zijn. Er was geen ontkomen meer aan om deze weg te gaan. Ik moest er doorheen. Ik moest *léven*, niet *óverleven*. “Hoe?!” riep ik in vertwijfeling uit. “Meditatie, meditatie”, hoorde ik een stem. “Maar wat is meditatie? Wat moet ik doen?” Er kwam geen antwoord. In de openbare bibliotheek vond ik wel enige informatie hierover, maar niets wat mij aansprak.

Tijdens een rustige voorjaarsvakantie in Tarragona, overwoog ik nog eens hoe ik met mijn leven verder moest. Daar besloot ik om mijn lichaam te laten veranderen en verder als vrouw door het leven te gaan. Weer thuisgekomen nam ik contact op met het genderteam van het VU medisch centrum in Amsterdam. Ik maakte een afspraak om mijn situatie nog eens door te nemen. Eerst had ik een gesprek met een psychiater, waarin ik mijn probleem nog eens uit de doeken deed. Ik vroeg hem of het wellicht mogelijk was, om mijn transseksualiteit te behandelen met een vorm van psychotherapie, zoals schizofrenie wordt behandeld. Maar de psychiater vertelde me, dat vele jaren onderzoek naar de mogelijkheid om deze ziekte met een vorm van psychotherapie te behandelen, geen enkel positief resultaat had opgeleverd. Hij gaf wel toe dat, hetgeen het genderteam aan hulp bood, in strikte zin geen genezing was. Maar afgaande op de reacties van patiënten, wel het beste wat ze konden bieden om het lijden te verminderen. Er volgde een gesprek met het hoofd van het genderteam, waarin nogmaals mijn probleem en de oplossingen die het genderteam kon bieden, werden besproken. Hierin besloten we dat een psychiater mijn ontwikkeling zou volgen. Mocht de toestand uit de hand lopen, dan kon er in ieder geval adequaat hulp worden geboden. Van de endocrinoloog kreeg ik een recept voor hormoonpreparaten. Deze zouden langzaam de mannelijke lichaamsbehandling wegnemen en voor wat meer vrouwelijke vetverdeling zorgen. Mijn gezichtsbehandling zou gedurende een aantal jaar worden geëpileerd door een dermatoloog. Zo zou mijn lichaam in de loop van de tijd een vrouwelijker verschijning krijgen. We kwamen overeen dat ik minstens een jaar als vrouw door het leven moest gaan, voordat ik in aanmerking zou komen voor een geslachtsveranderende operatie. In dat jaar bezocht ik regelmatig een psychiater waarmee ik mijn ontwikkeling en alle problemen waar ik tegenaan liep besprak. Ook de wijze waarop ik deze trachtte op te lossen, werd besproken.

Ondanks mijn aanhoudende mentale vermoeidheid trachtte ik mijzelf te bestuderen aan de hand van een aantal boeken van Von Dürckheim, Jung, en Lama Anagarika Govinda. Boeken die ik intuïtief had gekocht. Deze boeken maakte me duidelijk, dat er een mogelijkheid bestond om de oplossing voor mijn problemen in mijzelf te vinden. In die tijd kon ik me niet langer dan een minuut of tien concentreren op mijn leeswerk. Daarna moest ik rust nemen om alles te laten bezinken. De psychiater die mijn veranderingsproces volgde nam zwangerschapsverlof. Een collega nam het werk van haar over. Met een joviaal “Niels” stelde hij zichzelf voor. Niels stond van het begin af aan heel onbevagen tegenover de merkwaardige persoon die zo bij toeval in z’n leven kwam. Hij toonde diepe interesse in de manier waarop ik met mijn problemen omging en deze trachtte op te lossen met behulp van de boeken die ik daarvoor bestudeerde. In die tijd las ik in een tijdschrift een artikel over Rachel Carson. Zij was een biologe die in de zestiger jaren van de vorige eeuw een boek had geschreven met de titel ‘Silent Spring’. Haar boek ontketende een ware oorlog tussen enerzijds de chemische industrie die grote financiële belangen had in de productie van DDT en de boeren die deze insecticide graag gebruikten om de opbrengst van hun land te

vergroten. En anderzijds de vele mensen die in korte tijd de catastrofale gevolgen van het gebruik van DDT voor de hele natuur zagen. Bij het artikel stond een foto van haar. Die nam ik als voorbeeld om voor Niels een klein schilderijtje van haar oor te maken. Rachels oor, als teken van dank voor zijn onbevangingheid en oprechte belangstelling voor mijn ontwikkeling.

Na mijn bezoek aan het hoofd van het genderteam en de endocrinoloog, moest ik mijn familie en vrienden, mijn werkgever en al mijn collega's op de hoogte stellen van de stap die ik in mijn leven zou nemen. Mijn vrienden vingen het goed op. Ergens verwachtten zij al zoiets. Geen van hen had het me ooit gezegd, maar velen van hen dachten dat ik wellicht homoseksueel was. Nee, homoseksueel was ik beslist niet. Hoewel ik soms wel eens droomde van een relatie met een man. Maar in die droomwereld was ik een vrouw met een vrouwelijk lichaam. In eerste instantie bewonderden de meeste collega's mijn stap. Mijn werkgever beloofde me alles in het werk te stellen om me zo goed mogelijk door de komende periode van verandering heen te helpen. Na deze belofte gaf ik hem in alle vertrouwen toestemming, om bij het genderteam te informeren welke gevolgen mijn stap zou hebben voor mijn werkinzet. Tot dan toe ging alles goed. Ook mijn burens en de vele kennissen uit mijn omgeving namen het opvallend goed op.

Bij mijn twee jongere zussen viel de klap zwaar. Het krijgen van een nieuwe zus kon bij hun de pijn niet wegnemen van het verlies van hun grote broer. Voor mijn ouders was de klap te zwaar. Hun hele wereld van verwachtingen en alle ideeën die ze van mij hadden, viel in één keer in duigen. Ze wisten zich geen raad met de ontstane situatie en wilden me niet meer zien.

Op mijn werk zorgde mijn nieuwe identiteit soms wel voor problemen. Niet alle klanten in de winkel waar ik werkte stelden het op prijs om door een vrouw te worden geholpen. Sommigen zeker niet door een vrouw met en wat mannelijk gezicht. Ondanks het feit dat ik met mijn collega's had afgesproken, mij open en eerlijk te zeggen wanneer ze problemen hadden met mijn verschijning of met mijn gedrag, waren een aantal van hen daartoe niet in staat. En zo groeiden er steeds meer problemen tussen ons die niet werden opgelost. Tot deze zover opliepen, dat mijn aanwezigheid in de winkel niet meer vol te houden was. Mijn werkgever gaf me een baantje op kantoor, waar eigenlijk niets voor mij te doen was. Bovendien had ik noch een relevante opleiding, noch enige ervaring in kantoorwerk. Verder deed de afdeling waar ik voor werkte verwoede pogingen om goederen aan de VS te verkopen, terwijl de koers van de Dollar zo laag stond dat je beter goederen daar vandaan kon importeren. Winstgevend was deze afdeling zeker niet. Ook in de rest van het bedrijf ging het niet volgens verwachtingen en mijn werkgever zocht naarstig naar mogelijkheden om de verliezen tegen te gaan. Door de onzinnige werkzaamheden waarmee ik werd opgescheept voelde ik me steeds ongelukkiger en ik vond geen weg uit de almaar toenemende narigheid waarin ik belandde. Op mijn werk liepen de spanningen steeds hoger op, ik werd ziek, raakte overspannen en opgebrand, waarna ik het bedrijf werd uitgeschopt.

Gelukkig waren er ook een aantal positieve ontwikkelingen. Eén daarvan was een warme vriendschap met Iris, de dermatoloog waarbij ik onder behandeling was. Eens per week ging ik bij haar op bezoek om mijn gezichtsbehandeling te laten epilieren. Terwijl ze me behandelde luisterde Iris geboeid naar mijn verhalen over mijn zoektocht naar de Waarheid, innerlijke rust en zelfvertrouwen in mijn leven en de dromen die ik de week daarvoor had gehad. Ze stelde me voor, om samen haar meditatieleraar te bezoeken en hem te vragen of ik bij hem in de leer kon. Of ik die Waarheid zou vinden wist ze niet, maar vanuit haar eigen ervaring zouden zijn meditatieoefeningen me zeker meer innerlijke rust geven.

Zo kwam het dat Iris me op een dag meenam naar een groot huis in een rustige woonwijk. Er was een meditatiekamer en ook een winkel in gevestigd, waar boeken en Boeddha-beelden werden verkocht. Daar zou ik Peter, Iris'

meditatieleraar ontmoeten. Nadat Peter een lezing had gegeven voor een klein gezelschap over Boeddhisme, vroeg ik aan hem of die meditatieoefeningen die hij gaf me zouden helpen bij het vinden van zelfvertrouwen. Hij dacht diep na over mijn vraag, en zei toen bijna spottend: “Tja, dát zou óók nog kunnen”. “Dan wil ik wel les nemen”, zei ik, niet zonder enige twijfel.

Het zou nog wel enige tijd duren eer ik begreep wat ‘meditatie’ werkelijk betekende. Door introspectie en regelmatig meditatieoefeningen te doen, kreeg ik beetje bij beetje inzicht in mezelf. Mijn wekelijkse bezoeken aan Peter en de meditatiegroep, deden me veel goed. José, die de zaak bestierde, was bijzonder vriendelijk en behulpzaam bij het vinden van studieboeken die in mijn ontwikkeling pasten. Na een jaar stelde Peter mij voor om met hem mee te gaan op reis naar Thailand om zijn meditatieleraar, een Boeddhistische monnik, te ontmoeten. Mijn hart zei: “Doen, doen, doen!”. Mijn portemonnee liet echter zien dat er, voor de reis kon aanvangen, een klein probleempje moest worden opgelost. Nog zeven maanden te gaan. Waar zou ik het geld vandaan halen om de reis en verblijfskosten te betalen? Zou ik, nu ik zelfs nog niet in staat was om mijn werk te hervatten, tegen die tijd wel fit genoeg zijn om het avontuur tegemoet te gaan?

Toen mijn werkgever mij de deur wees kon hij me niet ontslaan. De Nederlandse wet verbiedt het ontslaan van zieke werknemers. Mijn salaris kreeg ik volledig doorbetaald door een ziektekostenverzekering. Het zat me behoorlijk dwars dat ik ziek was en niet meer in staat om zelf mijn geld te verdienen. Ik voelde me schuldig omdat ik voor mijn idee gefaald had. Schuldig omdat ik afhankelijk was geworden van anderen die voor mijn inkomen moesten werken. Iris zag het anders. Nu ik zonder werk zat had ik alle gelegenheid om te werken aan mijn spirituele ontwikkeling die nodig was voor mijn genezing, was haar visie.

Natuurlijk was ik razend toen mijn werkgever me de deur wees. Maar later, dat ik me in zijn positie trachtte in te leven, kon ik hem wel begrijpen en kon ik hem vergeven. Ik realiseerde me hoeveel innerlijke rust me dit gaf.

De maandelijkse lasten van de hypotheek op mijn appartement werden onbetaalbaar toen ik in april 1995 in de WAO belandde. Mijn inkomen daalde met dertig procent. Noodgedwongen moest ik het appartement verkopen en verhuizen naar een goedkope huurflat. Van die nood maakte ik echter al snel een deugd, want van de winst uit de verkoop kon ik op reis naar Thailand. Een schitterend mooi land, waar ik een aantal bijzondere mensen ontmoette. Ik genoot van het warme weer en de levenssfeer van de Thai, waarin ik me heerlijk kon ontspannen en plezier maken.

Vooraf bijzonder waren de ontmoetingen met een aantal oude monniken. De sfeer in hun tempels was heel sereen. Enkelen van hen, Luang Phoo Noi en Luang Pho Khaam, vertelde mij ieder een klein verhaaltje. Een verhaaltje waarvan ik de bedoeling op dat moment niet begreep.

Jarenlang heb ik me afgevraagd wat die verhaaltjes toch zouden betekenen. In de loop van mijn ontwikkeling groeide het besef van de ware betekenis van deze verhaaltjes en leidde mij tot diep inzicht in het leven. Ze openden deuren naar een ontwikkeling van mezelf, die ik nooit voor mogelijk had gehouden.

Nog steeds ben ik heel dankbaar voor deze bijzondere hulp van deze vriendelijke monniken. Wanneer ik daartoe in staat ben zal ook ik me inzetten om anderen helpen zoals zij mij eens hebben geholpen.

In mijn nieuwe flat vond ik het moeilijk om de rust te vinden die ik zo nodig had om te genezen van mijn overspannenheid en burnout. Rust, ook om me te kunnen concentreren op mijn studie. Het was een in het begin van de zestiger jaren snel uit de grond gestampte flat, die vreselijk gehorig was. Mijn burens leefden letterlijk bij mij in de woonkamer. Het gebrek aan privacy was een bron van ergernis en van

soms hoog oplopende spanningen tussen alle bewoners. Mijn Turkse burens waren over het algemeen wel rustig. Ik heb hen leren kennen als sociaal bewogen mensen. De situatie was voor mij min of meer dragelijk, maar ik werd niet beter. Spanningen namen bij mij sterk toe toen een aantal Turkse burens gingen verhuizen en er Nederlanders met stereo installaties voor in de plaats kwamen. Een koekje van eigen deeg voor de tijd dat ik in mijn vorige appartement mijn luide muziek aan mijn burens opdrong. Ik moest harde maatregelen treffen om er voor te zorgen dat ik in mijn woning tot rust kon komen en genezen. Of het nu muziek van de burens was, in winkels tijdens het boodschappen doen, of een pierement in de straat, muziek irriteerde me mateloos. Zelfs wanneer ik thuis naar mijn eigen muziek wilde luisteren ging me dat snel irriteren. Ik besefte maar al te goed dat, hoe laag ik de volumeknop ook had staan, mijn muziek toch doordrong bij de burens in huis. Ik besloot mijn oude geluidsinstallatie, die zo buiten gebruik was geraakt, in te ruilen voor een nieuwe cd speler en een goede hoofdtelefoon. Dat was mijn aandeel in de rust in het flatgebouw. Nu kon ik ook mijn burens beter overtuigen om hun muziekinstallaties niet al te luid te zetten. Althans, dat dacht ik. Enkelens waren niet te overtuigen, ongevoelig als ze waren voor de argumenten dat ik ziek was en rust nodig had voor mijn genezing.

Een WAO uitkering krijgen was een andere bron van veel frustraties en hoog oplopende spanningen. De artsen die mij keurden waren niet opgeleid om psychische problemen te diagnosticeren. Elk bezoek was als Russische roulette. Iedere keer kreeg ik te maken met weer een andere arts die er geen verstand van had. Dan weer een arts die zich nauwelijks in mijn dossier had verdiept. Dan weer een arts die de problemen waarmee ik kampte, weinig kon schelen. En iedere keer kreeg ik te horen dat ze eigenlijk niet over me konden oordelen, omdat ze daarvoor geen opleiding hadden gehad.

Ik vroeg Niels om voor hen een rapport te schrijven over mijn situatie en mijn ontwikkeling, zodat er op goede gronden een oordeel zou kunnen worden geveld over de mate van mijn arbeidsmogelijkheden. In die tijd werkte Niels niet meer voor het genderteam en was een praktijk voor zich zelf begonnen. We spraken af dat ik eens per maand bij hem op visite zou komen om mijn ontwikkeling te bespreken. Na negen maanden zou Niels een rapport daarover schrijven voor de keuringsarts.

Dagelijks schreef ik in mijn dagboek alles op waar ik tegenaan liep in het leven, de vragen waarmee ik worstelde en de antwoorden die me toevielen. Met Niels besprak ik mijn voortschrijdend inzicht en de ontwikkeling die ik doorging. De problemen waar ik over struikelde, het doorlopend uitgeput zijn, mijn probleem om me te kunnen concentreren en mijn slapeloosheid kwamen ter sprake. Ook de frustraties over de manier waarop ik door keuringsartsen werd behandeld besprak ik met hem. Ik voelde me niet thuis in deze wereld.

Dan was er nog het intense verdriet van het verlies van mijn ouders, mijn ontslag en van al die jaren van frustraties en de hoge spanning waarin ik had geleefd, op zoek naar een uitweg uit mijn misère.

Ik had een hoop te verwerken. Maar ik wist ook dat, als mij de gelegenheid zou worden gegeven, ik zeker in staat zou zijn als een ware Alchemist, Lood in Goud om te zetten. Als ik maar de gelegenheid zou krijgen, zou ik mijn levenslast kunnen omzetten in wijsheid, genezing en geluk. Ook Niels was er stellig van overtuigd dat ik daartoe in staat zou zijn. "Eigenlijk heb jij helemaal geen psychiater nodig", zei hij eens, mijn ontwikkeling en mij initiatieven in ogenschouw nemend: "jij kunt het in je eentje".

Het was zowel voor Niels als voor mij onmogelijk om in te schatten wanneer ik in staat zou zijn om weer terug te kunnen keren in het arbeidsproces. Ik had duidelijk tijd nodig om te genezen van mijn overspannenheid en burnout. Na acht visites oordeelde Niels dat het beter was de situatie over een half jaar nog eens te onderzoeken voordat hij een oordeel zou kunnen vellen over mijn arbeidsgeschiktheid.

De keuringsarts die me deze keer 'keurde' voor mijn WAO uitkering 'dacht' daar echter anders over. Eerst vertelde hij me dat hij eigenlijk niet in staat was om over me te oordelen, daar mijn problemen van psychische aard waren. Vervolgens schoof hij het psychiatrisch rapport van Niels terzijde en vertelde me zonder dit te motiveren, dat hij 'dacht' dat ik wel voor halve dagen zou kunnen werken. In mijn hele leven heeft nog nooit iemand me zo woedend gekregen. Hoe kon hij, gegeven het feit dat hij geen opleiding had genoten om over mij te oordelen, zo mateloos arrogant en volslagen stupide zijn om een psychiatrisch rapport, dat gebaseerd was op acht visites van elk een uur, genomen over een periode van negen maanden, te negeren, en vervolgens vanuit één simpele gedachte te 'oordelen' dat ik wel in staat zou zijn om weer voor halve dagen te kunnen werken. Het artsdiploma van deze persoon had nog minder waarde dan de tweehonderd lege velletjes op een rol in mijn toilet.

In plaats dat ik de tijd kreeg om aan mijn genezing te werken, werd ik in mijn pogingen om de gevolgen van zijn oordeel ongedaan te krijgen, opgescheept met een half jaar van bureaucratisch geklungel, waarin de spanningen bij mij alleen maar hoger opliepen.

In plaats van te genezen ging mijn gezondheid achteruit. Bovendien moest ik zes maanden lang zien rond te komen van een gehalveerd inkomen. Gelukkig werd de Detam, de instelling waarbij ik werd gekeurd, overgenomen door een andere instantie. Tijdens een overnameonderzoek ontdekte een keuringsarts van de nieuwe instantie in mijn dossier, dat er erg veel fout was gegaan en er onjuiste beslissingen waren genomen. Met veel excuses werd het geldbedrag dat ten onrechte van mijn uitkering was ingehouden door de nieuwe instantie uitgekeerd. Financieel kreeg ik weer lucht, maar in mijn hele leven heb ik me nog nooit zo ziek en volkomen uitgeput gevoeld als in die tijd.

In mijn huis was het een puinhoop geworden omdat ik niet meer in staat was het huishouden te doen. Vaak was ik ook niet eens in staat om te fietsen of te lopen om de boodschappen te doen. Niet meer in staat om op mijn benen te blijven staan viel ik dan op de vloer. Huilend wenste ik dat de dood me weg zou nemen van deze 'humane' wereld. Ik was mijn stem kwijt, was volledig opgebrand en een nerveus wrak dat leed aan furieuze haataanvallen tegen iedereen in het bezit van een artsdiploma. In mijn fantasie vermoorde ik artsen per dozijn, joeg hen miljoenen kogels door de kop of beet hen als een wild dier de strot door.

Tegelijkertijd realiseerde ik me zo hoe Adolf Hitler, Jozef Stalin en Pol Pot tot hun weerzinwekkende daden waren gekomen en ik voelde me hun gelijke. Die furie moest ik beslist uit mijn leven zien te bannen, want zelfs de kleinste incidentjes deden me in enorme woede uitbarsten en uiterst agressief reageren. Het incident met de keuringsarts van de Detam had er ook voor gezorgd dat het vertrouwen in alle medewerkers van deze instantie een doodsteek had gekregen. Feitelijk was alle vertrouwen in 'gecertificeerde geneeskundigen' volledig verdwenen. De enige uitzondering was Niels. Niels was eerlijk en oprecht. Hij kon me niet helpen, zei hij me eens. En toch hielp hij me. Jarenlang correspondeerden we met elkaar. Zo'n twee keer per jaar schreef ik hem over mijn ontwikkelingen en dan antwoordde hij met iets ter contemplatie, een suggestie voor een boek dat ik beslist eens zou moeten lezen, bood z'n excuses aan omdat hij iets uit mijn brief niet goed begrepen had en complimenteerde me met mijn vorderingen en inzichten. Ik ben er van overtuigd dat ik op deze manier de beste psychiatrische hulp heb gekregen die mogelijk was. In Niels had ik iemand gevonden met oprechte belangstelling voor mijn ontwikkeling en genezing.

Niet eerder dan in 1998 kreeg ik, beetje bij beetje, grip op mijn furie. Door bestudering van de Majjhima-nikaya, een boek waarin Boeddha Gotama zijn leer uiteenzet, werd mij duidelijk hoe mijn emoties ontstonden vanuit mijn interpretatie van de wereld van verschijnselen.

Voor het eerst drong het tot mij door hoe mijn emoties zich ontwikkelden en hoe ik de ontwikkeling van mijn emoties zelf kon beïnvloeden. Het hielp mij inzien en

accepteren hoe ik zelf verantwoordelijk was voor mijn gedragingen. Het besef drong tot mij door dat mijn gedrag voortkwam uit mijn interpretatie van een situatie. Als ik in staat zou zijn die interpretatie te veranderen, dan zou ik ook anders reageren.

In die tijd kwam een duidelijk voorbeeld, hoe mensen verschillend reageren in een bepaalde situatie, met een televisiedocumentaire over een brand op een passagiersschip in volle zee. Het was een oud schip met een houten dek en het vuur greep snel om zich heen. De meeste passagiers raakten in paniek toen ze er achter kwamen dat de reddingsboten niet langszij konden worden gemanoeuvreed, omdat de davits waar ze in hingen onbeweeglijk vastzaten door een dikke laag verf. Eén man raakte echter niet in paniek en was daardoor in staat veel mensen naar een veiliger plek op het schip te leiden, in afwachting van hulp van andere schepen in de buurt. Hoe was het toch mogelijk dat deze man, in een situatie waarin de meeste mensen in paniek raakten en voor hun leven vreesden, innerlijk rustig bleef? Hoe zou ik die innerlijke rust kunnen vinden in situaties waarin ik normaal gesproken hoog gespannen en furieus werd?

In de zomer van 1997 kwam mijn leraar, mijn Ahdjaan, Phra Khru Phra Phat Thammaransri Pikul naar Nederland. Tijdens mijn eerste bezoek aan Thailand, in 1995, werd hij mijn persoonlijke leraar en ik zijn Looksit, zijn leerling. Ahdjaan is geen gewone leraar. Hij is een Boeddhistische monnik en de abt van Wat Ku Tao, een tempel in het noorden van Chiang Mai. Hij is een zeer ervaren, eenvoudige en vriendelijke monnik, wiens inzicht in het leven ver boven mijn bevattingsvermogen uitstijgt.

Gedurende zijn bezoek aan Nederland maakte hij me duidelijk dat mijn genezing niet alleen voor mijn eigen gelukservaren was, maar dat mijn levenservaring en mijn voortschrijdend inzicht op den duur ook konden dienen om anderen te helpen. Ahdjaan werd voor mij een verpersoonlijking van de zin van het leven. Met zijn komst gaf hij mij de beste reden om te leven.

En zo gebeurde het op een dag in de meditatiekamer van José, dat ik voor een Boeddha beeld knielde en daar in het bijzijn van Ahdjaan, in alle oprechtheid wenste dat de wijsheid, het mededogen, en de liefdevolle vriendelijkheid van Boeddha mij zou doordrenken, in al mijn denken, spreken en handelen, opdat ik in staat zou zijn alle levende wezens helpen ontsnappen uit hun lijden. Daarna wenste ik, dat deze wens mijn leraar zou ondersteunen en inspireren om mij daarbij te helpen. Deze sterke en oprechte wensen initieerden een bijzonder sterke ontwikkeling in mijn genezingsproces.

Ahdjaan bleek een welkome hulp bij mijn zoektocht naar de waarheid en genezing. Alleen kon ik toen niet vermoeden dat ik veel meer zou vinden dan zelfvertrouwen en genezing van burnout en overspannenheid. Tijdens zijn verblijf in Nederland gaf hij enkele lezingen en toonde Ahdjaan diepe interesse in de wijze waarop de Hollanders hun land op de zee hadden veroverd. Vanwege mijn slechte gezondheid kon ik hem niet zo vaak ontmoeten als ik had gewild en samen met hem en de groep medeleerlingen op stap gaan. Maar die paar keer dat we elkaar ontmoetten waren voldoende om te beseffen welke richting ik op moest met mijn leven, om te genezen en uit mijn misère te komen.

In de jaren na zijn bezoek werd ik zieker en zieker. Ik kreeg hevige pijn aan mijn lever en 's nachts kon ik niet slapen omdat ik dikke slijm ophoestte uit mijn longen. Alle nachten doezelde ik zittend op de bank in de woonkamer, mijn lichaam ondersteund door kussens om het rechtop te houden. Het was onmogelijk voor mij om te gaan liggen, want dan zou ik stikken in mijn eigen slijm. Het duurde twee en half jaar voordat ik weer eens horizontaal in mijn bed kon slapen. In die tijd nam de pijn in mijn lever steeds maar toe en putte me totaal uit. Uit de jaarlijkse onderzoeken door de endocrinoloog kwam niets dat uitwees dat er iets met mijn lever aan de hand was. De pijn moest dus alles te maken hebben met mijn geestelijke ontwikkeling. Intussen bestudeerde ik 'De Mystiek van het

Tibetaans Boeddhisme', een boek geschreven door Lama Anagarika Govinda en de Majjhima-nikaya. Het bestuderen én begrijpen van deze werken was vers één. De waarheid ervan in mezelf vinden was vers twee, een studie apart. Ik ontdekte dat, wanneer ik mijn gedachten tot rust kreeg, er spontaan antwoorden op mijn vragen kwamen. En het beoefenen van Anapanasati, een meditatieoefening uit de Majjhima-nikaya, bleek dé methode om die innerlijke rust te vinden. Wanneer ik weer eens in mijn dagboek over een of ander probleem zat te filosoferen, eindigde mijn verhaal meestal met de conclusie: "...en dus moet ik Anapanasati beoefenen".

Anapanasati (Pali, de taal die Boeddha Gotama sprak) betekend 'oplettendheid-bij-in-en-uit-ademen'. Meestal wanneer we aan ademen denken, denken we alleen aan de functie van onze longen. Maar als je het hele fysiologische systeem dat het fysieke lichaam opbouwt eens goed onder ogen neemt, zie je dat het een heel systeem is van in en uitademprocessen. En het ademen in de longen beïnvloedt al die andere processen. Peter, mijn meditatieleraar in Nederland, heeft me eens laten ervaren hoe sterk deze beïnvloeding kan zijn op de psyche. Hij vroeg me ongeveer twee keer zo snel in en uitademen als ik normaal deed. Al doende voelde ik me al snel zo onaangenaam dat ik bijna in huilen uitbarstte. Dit liet duidelijk zien dat de manier van ademen in de longen niet alleen de rest van het fysiologische proces in het fysieke lichaam beïnvloedt, maar ook direct mijn geestelijk welbevinden.

Het bestuderen van de Majjhima-nikaya en mijn meditatieoefeningen bleken een bijzonder goede hulp bij het verkrijgen van inzicht in het ontstaan van mijn identiteit. Het scheen een duidelijk licht op de bron van mijn identiteitstoornis. De inzichten die ik kreeg waren kolosaal en zeer gedetailleerd. Ze overvielen mij op de meest onverwachte momenten. Omdat het voor mij onmogelijk was mijn inzichten te beschrijven, vertaalde ik ze in metaforen en maakte daar vervolgens schilderijen van om ze levend te houden.

Het begon tot mij door te dringen dat, vooral door niet op mijn zelf te vertrouwen, de enige manier was om zekerheid in het leven te vinden. Als ik innerlijke rust zou willen vinden, dan had ik zelfvertrouwen op te geven voor vertrouwen in het leven. Zelf, zo besepte ik, is een creatie om alles over het ontstaan daarvan tot op de bodem te leren begrijpen. En eenmaal volledig begrepen, verliest het zelf z'n noodzaak tot bestaan en kan het worden losgelaten. Ik bedoel hiermee niet dat je dan zonder zelf of ego leeft, maar je bent niet meer gebonden aan een vast idee ervan. Het werd me duidelijk dat mijn zelf, mijn identiteit, een soort barricade was waarachter ik me trachtte te verschuilen voor iets dat heel diep in mijn onderbewustzijn lag. Mijn geweten rees vanuit een pijnlijke diepte en confronteerde me met iets wat mij op een of andere manier veel angst inboezemde. Maar ik kon mij onmogelijk herinneren welk voorval of welk gedrag van mij de aanleiding hiertoe was. Vanaf de eerste dag dat het tot mijn bewustzijn kwam, waren mijn angst en mijn behoefte aan geborgenheid netjes ingekapseld in een algemeen aanvaard idee van een meisje. Daarom was niemand in staat de oorzaak van mijn meisjesidentiteit, die mij op zevenjarige leeftijd als een voldongen feit overviel, te ontdekken.

Dus moest ik mijn kijk op het leven *volledig* veranderen om mij van mijn zelf, mijn identiteit en de problemen die daaruit ontstonden, te bevrijden. De onjuiste kijk op de wereld van verschijnselen, waar mijn identiteit op gebaseerd was, moest worden ingeruild voor een juiste kijk, een juiste interpretatie van de wereld van verschijnselen. Hier kwam de Waarheid in zicht. De Waarheid die zo veel jaren verscholen had gelegen achter de vele sluiers van mijn identiteit. De Waarheid die, toen het toeval enkele tipjes van die sluiers oplichtte, mij het seintje gaf: "meditatie, meditatie". De Waarheid, die ik mijn hele leven al bij mij droeg, zag eindelijk in mij het levenslicht. Haar sereniteit scheen mij vriendelijk toe.

In de Majjhima-nikaya vond ik de meest duidelijke uiteenzetting (sutta) over hoe een identiteit ontstaat en tot leven komt. De Madhupindikasutta daarin, geeft stap voor stap weer hoe de vesting van het zelf wordt opgebouwd. Hoe geestelijke barricades worden opgericht op grond van een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen en hoe dit leidt tot obsessies. Voordat ik deze sutta volledig en juist kon begrijpen moest ik eerst mijzelf bestuderen aan de hand van de voorgaande sutta's en enkele andere boeken. Wijsheid kreeg ik zeker niet cadeau. Ik had veel moeite om me te concentreren op mijn studie en was snel mentaal uitgeput. De aanhoudende pijn in mijn lever maakte het er ook niet gemakkelijker op. Ik ging duidelijk door een soort sterfproces, of misschien kun je het ook wel een rouwproces noemen. Het was behoorlijk pijnlijk om geconfronteerd te worden met de gevolgen van mijn eigen onwetendheid en mijn onjuiste kijk op de wereld van verschijnselen. Het was een loodzware klus om alles wat mijn geweten mij voorschotelde te verwerken en er van te leren, tot dat ik het volledig begreep. Daarna kwam het tot rust, viel het als een blok van me af en ervoer ik met grote opluchting en blijdschap dat iets in mij was genezen.

Vaak voelde ik me eenzaam op mijn ontdekkingsstocht, opgescheept met al mijn gevoelens die ik zo moeilijk met anderen kon delen. Ik denk dat alleen Ahdjaan, Niels en Iris enigszins in staat waren te beseffen welke strijd ik streed en hoe diep ellendig ik me vaak voelde. Mijn innerlijke drang om zo snel mogelijk uit deze misère te komen zorgde vaak voor hoog oplopende spanningen en een hoop frustraties. Ik moest leren mij er bij neer te leggen dat genezing tijd nodig had. Om de problemen die het leven mij voorschotelde te accepteren en te verwerken kon ik niet meer dan mijn best doen. In het hele proces om mijn inzicht te laten groeien, mijn problemen bij de bron weg te nemen en te genezen, viel niets af te dwingen.

Het jaar 2000 was het jaar dat alle stukjes van mijn grote puzzel in elkaar vielen. Ik was klaar met mijn studie van het eerste van de drie delen van de Majjhima-nikaya en ik was toe aan wat verandering van spijs. In februari kocht ik Ovidius' *Metamorphosen*. Vanuit mijn studie van de Majjhima-nikaya was het verbazingwekkend eenvoudig om Ovidius' werk te begrijpen. De mensen die zo'n 2000 jaar geleden zijn epos over gedaanteverwisselingen begrepen, moeten in een andere staat van bewustzijn hebben geleefd dan de meeste mensen nu doen.

Om een voorbeeld te geven: het idee dat de zon het centrum van ons zonnestelsel is, is een idee dat net zo in ons denken is gefixeerd als toentertijd bij onze voorvaders het idee, dat de zon om de aarde draaide. Diegenen die Ovidius' werk juist begrepen, interpreteerden dat gegeven niet als een wetenschappelijk onderbouwd feit, maar zagen de zon als een metafoor voor de initiatie van het aardse bewustzijn. Met de opkomende zon ontwaakt men, komt het aardse bewustzijn tot leven en ontwikkelt zich. Gaat de zon weer onder, dan dooft het aardse bewustzijn; men valt in slaap. De zon is hier de oppergod van het aardse bewustzijn. Met oppergod bedoel ik, de initiator en hoogste macht in de creatie van het aardse bewustzijn. In Ovidius' *Metamorphosen* wordt deze macht gepersonifieerd door Apollo. De hele verdere ontwikkeling van Ovidius' verhaal heeft tot doel de ontwikkeling van het aardse menselijk bewustzijn uit te beelden. Het Romeinse pantheon is een model dat bedoeld is om inzicht te geven in het ontstaan van ons zelf, ons ego, onze identiteit en alles wat die identiteit met zich meebrengt, zowel welvaart als narigheid en ziekte. In die zin zou het best als basis voor een vorm van psychotherapie hebben kunnen dienen, waarin men zichzelf kon spiegelen, tot inzicht komen en een uitweg vinden uit ontstane problemen.

De fysieke wereld van verschijnselen is er om de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn in te spiegelen, niet om zich ermee te identificeren.

Wat voor pijn we ook ervaren, pijn is altijd een spirituele ervaring. Het is niet het fysieke lichaam dat pijn of narigheid ervaart, dit lichaam geeft slechts een signaaltje door, er wordt iets gedetecteerd. Pijn ervaren is afhankelijk van

bewustzijn en de interpretatie van een indruk op een of een combinatie van de zes zintuigen.

Die zomer kocht ik de Nederlandse vertaling van de Nag Hammadi-geschriften, de Upanishaden en de Tao Tê Tjing. Deze boekwerken schenen ieder weer een ander licht op mijn problemen en hun ontstaan. Ook nu bleek mijn voorgaande studie van de Majjhima-nikaya mij bijzonder behulpzaam te zijn bij het begrijpen van deze werken en traktaten. Alles tezamen gaven ze mij een volledig beeld van hoe en waarom de mensheid was ontstaan en het doel van mijn ontwikkeling. Met dit volledige beeld van de schepping, het ontstaan van mijn gender-identiteit en de problemen die daar uit rezen, kon ik mijn gender-identiteit loslaten. Er was geen noodzaak meer voor deze identiteit om in leven te blijven, omdat ik volledig begreep dat het geen basis had om mij te beschermen. Ik realiseerde me dat in absolute zin er noch mannen noch vrouwen bestaan. Er bestaan fysieke lichamen, menselijke lichamen. Menselijke lichamen spiegelen menselijk bestaan. Ze spiegelen vreugde en verdriet, voor en tegenspoed, jong en oud. Ze spiegelen het menselijk leven naar elkaar.

Zo bevrijdde ik mijzelf door uit die spiegel te stappen die we 'eigen lichaam' noemen, waarmee ik mijzelf vanuit een dwaling van mijn denken een groot deel van mijn leven had geïdentificeerd.

In die tijd kreeg ik een visioen van een vreemde wereld van atomen waarin alle fysieke lichamen oplostten in een spel van nerveus trillende glimmertjes. Ik zag hoe immense gedachtekrachten hierop inwerkten, karnden en hen zo in bepaalde vormen brachten. Hoe futiel waren mijn eigen krachten in dit creatieproces. Het was mij wel duidelijk dat ik onmogelijk enige grip op dit proces kon krijgen, laat staan op een manier dat het mij langdurig geluk en vrede zou brengen zoals de meeste mensen dit tegenwoordig nastreven. Ik realiseerde me dat alle pogingen om te krijgen wat ik zou willen en af te komen van alles wat ik niet wil, alleen maar averechts werken. Al mijn streven zou een perpetuum mobile creëren waarin het ene probleem het andere oplost, waar ik nog vele levens in gevangen zou blijven, als ik niet tot inzicht was gekomen welke dwaling in de kijk op het leven dit alles in stand hield.

Nu was het me ook duidelijk wat Jezus van Nazareth bedoelde met 'mijn vader', 'het koninkrijk van mijn vader', en 'zijn zoon'. Ik begreep duidelijk hoe mijn hemels bewustzijn mijn identiteit vanuit schaamte en angst had gevormd, in een poging te schuilen achter de barricades van deze identiteit, voor de gevolgen van onjuist denken, spreken en handelen in vorig leven. Ik erkende mijn onnozelheid en mijn arrogantie waarmee ik getracht had de consequenties van mijn vorig leven te ontlopen. Ik voelde diep berouw voor alles wat als een loden last in mijn onderbewustzijn verborgen lag.

In het besef van de ware boodschap van de Parabel van de Verloren Zoon, riep ik in gedachte mijn vader aan en wenste, dat zijn rechter hand Jezus, mij de weg zou helpen terugvinden naar zijn koninkrijk; zijn onvoorwaardelijke liefde en compassie, vrede en geluk. Dit in het besef dat ik dit doel, alleen *door alle sluiers van mijn onderbewustzijn heen, in mijzelf* kon bereiken. De wens opende de deur voor een bijzondere ontdekkingsreis. Tijdens deze ontdekkingsreis zouden de uiteenzettingen van Gotama Boeddha en het beoefenen van Anapanasati mij zeker helpen. In mijn ogen zijn Jezus van Nazareth en Boeddha Gotama broers van elkaar. Allebei helpen ze mij op hun eigen manier, maar wel vanuit één en dezelfde Waarheid.

Nu het fundament eronder was verdwenen, stierf mijn genderidentiteit. De behoefte om als een vrouw te leven verdween. In vrouwelijke kleding voelde ik me zelfs ongemakkelijk. Het was een inhoudsloze show geworden. Make-up gebruikte ik van meet af aan met mate. Nu stopte ik daar helemaal mee. Ik ging door een enorme metamorfose. Veel van mijn kleding paste niet meer bij een oplosbare identiteit, een identiteit die noch mannelijk noch vrouwelijk was. Ik nam ze uit mijn kledingkast en gaf ze aan het Leger des Heils.

Toch bleek het stoppen met de hormoonbehandeling geen eenvoudige opgave. “Stel dat ik naar Thailand wil gaan”, dacht ik, “dan moet ik door de paspoortcontrole en in mijn paspoort staat dat ik van het vrouwelijke geslacht ben. Dan moet ik doen alsof ik een vrouw ben terwijl ik dat niet ben. Maar ik kan toch niet doorgaan met hormonen slikken, alleen maar om door de douane in Thailand te komen of naar andermans ideeën te leven dat er alleen maar mannen en vrouwen bestaan en dat ik aan het idee van een van die twee moet beantwoorden?”

Hoe moest ik gaan leven in een wereld die gebaseerd was op vaste ideeën van man en vrouw? Om als vrouw door het leven te gaan moest ik doorgaan met die hormoonbehandeling. Om als man door het leven te gaan, was een onmogelijke opgave vanwege de geslachtsveranderende operatie die ik in 1995 had ondergaan. Op mijn geboorteakte was vanuit een juridische uitspraak een aantekening gemaakt dat mijn geslacht was veranderd van mannelijk naar vrouwelijk. Al mijn identiteitsdocumenten waren nu hierop gebaseerd.

Mijn geweten bevoel mij naar Waarheid te leven, eerlijk te zijn en te stoppen met de hormoonbehandeling. Na nog eens twee maanden van innerlijk conflict was het uiteindelijk mijn lever die een sterk signaal gaf, dat als ik door wilde gaan met leven ik direct met de hormoonbehandeling moest stoppen. In december 2000 werd de pijn in mijn lever steeds scherper en werd ik steeds vermoeider. Vaak lag ik de hele dag doodziek op bed. Ik moest de dood van mijn oude identiteit duidelijk verwerken. In februari 2001 was ik zover om het los te laten en kon ik definitief stoppen met de hormoonbehandeling. Daarna duurde het zeker nog een jaar van rouwverwerking, waarin mijn inzicht tot volle wasdom kwam en ik in staat werd er naar te leven.

Het was op een koude dag in februari 2002, toen een scholier van de middelbare school bij mij aan de overkant mij wat vertwijfeld aankeek en vroeg: “Mevrouw..., bent u nou een man of een vrouw?” Heel zelfverzekerd en met een grote glimlach keek ik hem aan en antwoordde: “Geen van beiden”. Sprakeloos liet ik de jonge scholier staan en ik voelde me bijzonder gelukkig en vredig. Ik wist dat ik me volledig had genezen van mijn genderidentiteitstoornis. Nooit eerder in mijn leven had ik me zo bevrijd gevoeld en innerlijk zo gelukkig en tevreden.

3. Inzicht en een oplossing.

Omdat Westerse artsen een opleiding hebben gevolgd die gebaseerd is op een biochemisch wetenschappelijke kijk op de mens, heeft 'meditatie' voor velen van hen iets zweverigs, waardoor het volgens hen niet past binnen de reguliere geneeskunde. Door een onjuist idee van meditatie en een vooringenomen mening, zijn weinigen van hen te motiveren zich in het onderwerp te verdiepen. Laat staan dat ze de moeite zullen nemen zich te bekwamen in een meditatieoefening om zelf de werking ervan te ervaren.

Niet alleen hun biochemische kijk op de wereld houdt hen tegen. Veel mensen die meditatie beoefenen zijn niet in staat begrijpelijk uit te leggen wat met meditatie nu werkelijk wordt bedoeld en hoe een oefening werkt. Bovendien zijn er meditatieoefeningen die zich niet laten uitleggen. Deze oefeningen kun je alleen leren van een geïnitieerd leraar die op de hoogte is van de eventuele gevaren die in bepaalde meditatieoefeningen schuilen.

Jammer genoeg hebben de afgelopen decennia van de New Age rage meer bijgedragen aan deze onduidelijkheid en vooringenomenheid, dan dat ze verheldering schiep. Er wordt op een hoop onzinnigs gemediteerd. Want, voor alle duidelijkheid: er is meditatie en er is *juiste* meditatie.

In dit hoofdstuk hoop ik duidelijk te maken wat met meditatie feitelijk wordt bedoeld en hoe een juiste meditatie je kan helpen in een genezingsproces.

In de Majjhima-nikaya kun je een heel duidelijke en eenvoudige uiteenzetting vinden van een meditatieoefening die Anapanasati heet. Anapanasati zul je moeten oefenen om het effect ervan op jezelf te ervaren. Zij is onontbeerlijk voor het genezingsproces. In het volgende hoofdstuk zal ik deze oefening uitvoerig beschrijven.

Om je te motiveren om Anapanasati te gaan beoefenen, zal ik nu eerst uitleggen wat ik bedoel met 'juiste meditatie'. Deze uiteenzetting is tevens essentieel voor het leren zien hoe en van waaruit een identiteit ontstaat en hoe je die identiteit ook weer kan doen oplossen.

Wat ik feitelijk bedoel met 'meditatie' is 'staat van bewustzijn'. Daar waar het bewustzijn zich bevindt. Waar het bewustzijn in is geconcentreerd.

Een voorbeeld:

Nu je dit aan het lezen bent, is je staat van bewustzijn geconcentreerd op hetgeen hier geschreven staat. Daardoor word je ook beïnvloed door wat hier geschreven staat.

Maar als je naar dit blad kijkt met deze tekst, kun je je ook focussen op het idee 'er staat een zin'. Wát er dan in die zin geschreven staat heeft dan geen invloed meer op je.

Een volgende stap is bijvoorbeeld, dat je je alleen nog concentreert op het idee dat je zwart en wit ziet. Denkend: "Er is zwart en er is wit", word je niet meer beïnvloed door het idee dat er een zin geschreven staat. Laat staan dat de inhoud van de zin nog invloed op je heeft.

Weer een volgende stap denk je: "Er is visueel bewustzijn". Zo word je niet langer beïnvloed door het idee dat er zwart en wit is. Zo trekt je bewustzijn zich stapje voor stapje terug naar een minder uitgekristalliseerde toestand.

Bovenstaand voorbeeld kun je bestuderen en oefenen om te ervaren dat het hele idee van jezelf, je identiteit, iets is wat veranderlijk is. Je identiteit is afhankelijk van de interpretatie van de wereld van verschijnselen.

Om te genezen is het van cruciaal belang dat je leert ervaren hoe je je eigen identiteit creëert. Alleen zo kun je je bewust worden dat je in staat bent, de problemen die vanuit deze identiteit ontstaan, daadwerkelijk op te lossen. Door je kijk op de wereld van verschijnselen te veranderen, veranderd ook je houding ten opzichte van die wereld van verschijnselen.

Met 'de wereld van verschijnselen' bedoel ik alles wat een indruk maakt op onze zintuigen. Bijvoorbeeld datgene wat we licht, geluid of geur noemen of hetgeen we

voelen. Maar ook de mentale objecten die we ervaren als we dromen, fantaseren, of ons iets herinneren.
Ook hetgeen men hallucinaties of wanen noemt, behoort tot de wereld van verschijnselen.

Als je naar het lichaam kijkt en je denkt: "Dit lichaam is van mij", dan beïnvloedt deze gedachte je. Wanneer de verschijning ervan je bevalt, zal dit oordeel je blij maken.

Wanneer die verschijning je niet bevalt, zal je je door dit oordeel ongelukkig gaan voelen.

En als je er neutraal tegenover staat, kun je je interesse erin verliezen en het lichaam verwaarlozen.

Wanneer je blij bent met je fysieke verschijning zal je er wellicht van alles aan willen doen om het zo te houden. Fysieke lichamen hebben nou eenmaal de gewoonte om te veranderen en verliezen met de jaren hun jeugdige aantrekkingskracht.

Wanneer je je ongelukkig voelt met de verschijning van je fysieke lichaam, kun je van alles ondernemen om te trachten het de verschijning te geven die naar je zin is. Plastische chirurgie kan daar bijzonder behulpzaam bij zijn. Maar ook het resultaat van dit soort ingrepen heeft niet het eeuwige leven. Bovendien heeft elke ingreep wel een andere kant van de medaille, die zich wellicht pas veel later na de ingreep laat zien. Niet iedereen durft zich over eventuele tegenvallers en nieuwe ontstane problemen open en eerlijk uit te laten. Dit gegeven draagt weer bij tot een vertekend beeld van de werkelijkheid, dat een geheel eigen leven kan gaan leiden in de samenleving. Veel mensen die problemen met hun uiterlijk hebben, raken dermate depressief dat ze antidepressiva gaan slikken om de mentale pijn te onderdrukken. De kans is groot dat diegenen die zo hun symptomen bestrijden, daarmee ook het besef om de bron van hun lijden in zichzelf aan te pakken, uit het oog verliezen.

Zowel het aanpassen van het fysieke lichaam aan het idee dat je van jezelf hebt, als het onderdrukken van de geestelijke pijn met psychofarmaca, brengt je geen genezing van je obsessie.

Het lichaam verwaarlozen is ook geen gezonde levensinstelling.

Of de verschijning je nu bevalt, niet bevalt of niet interesseert, al deze drie verschillende zienswijzen op het idee 'eigen lichaam' geven geen innerlijke rust en langdurig geluk.

Hoe ben je in hemelsnaam toch aan dat idee gekomen dat je je eigen lichaam *bent*? Hoe in hemelsnaam ben je overtuigd geraakt van het idee dat je je eigen lichaam *bezit*? Ga dit eens na in jezelf! Deze ideeën hebben we ons allemaal eigen gemaakt zonder er bij na te denken, zonder ons ervan bewust te zijn hoe deze ideeën zijn ontstaan. We hebben ze voetstoots als voldongen feiten aangenomen. We hebben ons nooit afgevraagd waarop deze ideeën zijn gebaseerd. We hebben ons nooit afgevraagd hoe ideeën als 'jongen' en 'meisje' of 'man' en 'vrouw' tot leven kwamen, evolueerden en als voldongen feiten worden ervaren. Zonder er bij na te denken en vanuit totale onwetendheid voeden we elkaar dag in dag uit met een onjuist mensbeeld. Op die manier creëren we met z'n allen een 'mannenwereld' en een 'vrouwenwereld'. We creëren van jongs af aan een 'jongenswereld' en een 'meisjeswereld', waarbij we uit het oog verliezen dat we in onze kern allemaal gelijke menselijke wezens zijn.

Hoe creëren we deze ideeën? Waarom creëren we deze ideeën?

Word je bewust van wat je *nu* aan het doen bent. Inderdaad, je leest. Maar is deze actie alleen tot stand gekomen vanuit *jouw* nieuwsgierigheid? Nee, natuurlijk niet. Iemand anders heeft dit geschreven en dit beïnvloed nu mede jouw ogen om tot leven te komen, om je te concentreren op wat hier geschreven staat. De lezer en de schrijver *samen* brengen nu de ogen tot leven plus de rest van het lichaam dat deze organen in hun functioneren ondersteunt. Niemand bezit een eigen lichaam.

Het idee van 'eigen lichaam' ontstaat vanuit het idee van Twee: 'Ik hier' en 'Iemand of iets anders daar'. Nu schrijf ik dat iets anders: 'Ik-hier-en-iemand-of-iets-anders-daar' en noem dat het idee van Eén. Laat dit eens op je inwerken en zie hoe het idee van Eén uit het idee van Twee ontstaat en andersom. Eenvoudigweg door een andere interpretatie ontstaat een veranderde staat van bewustzijn.

Net zoals het idee 'Laag' onmogelijk kan bestaan zonder het idee 'Hoog', kan het idee 'Nat' niet bestaan zonder het idee 'Droog', kan het idee 'Heet' niet zonder 'Koud', kan 'Jong' niet zonder 'Oud', kan het idee van 'Ik hier' niet kan bestaan zonder het idee 'De ander daar'. Zo is het idee van 'Mannelijk' onverbreeklijk gepaard aan het idee van 'Vrouwelijk'.

Deze manier waarop ideeën geboren worden noemen we Dualiteit. De oorsprong van Dualiteit is Eénheid. Je kunt het zo zien, dat Dualiteit geborgen ligt in Eénheid; [.

'Laag' en 'Hoog', 'Nat' en 'Droog', 'Heet' en 'Koud', 'Jong' en 'Oud', 'Ik hier' en 'De ander daar', 'Mannelijk' en 'Vrouwelijk', al deze ideeën worden tegelijkertijd uit elkaar geboren. Ze kunnen onmogelijk zonder elkaar bestaan. En nu het mooie hiervan: ze lossen ook weer in elkaar op. Dat is nog eens relativeren!

In het Bijbelboek Genesis staat beschreven hoe tijdens een diepe slaap van de mens de vrouw uit een van zijn ribben werd geschapen. Je moet goed begrijpen dat met 'mens' een staat van bewustzijn wordt bedoeld. De mens lag niet een dutje te doen, maar de staat waarin het menselijk bewustzijn zich bevond was van dien aard, dat het zich niet verder kon ontwikkelen om van het leven te leren. Je moet dit Bijbelverhaal niet letterlijk nemen. De auteur van dit verhaal wilde duidelijk maken hoe menselijk bewustzijn evolueert. Dit is onmogelijk in een feitenrelaas weer te geven. De beeldspraak die de auteur gebruikte bij het schrijven van dit werk, zal in de tijd van de conceptie van het verhaal, door lezers en toehoorders ervan wellicht wél juist begrepen zijn. In de kern laat dit Bijbelverhaal zien hoe mensheid tot bewustzijn komt door scheiding. Hoe het menselijk bewustzijn evolueert door onderscheid aan te brengen in de wereld van verschijnselen. Door het creëren van Dualiteit in het bewustzijn dat daarvoor als Eénheid werd ervaren.

Dit is een cruciale stap in de ontwikkeling van menselijk bewustzijn. Het creëren van Twee uit Eén: God-en-Mens, Adam-en-Eva, [.

Dit is niet alleen een *noodzakelijke* stap, maar tevens *het basis idee* waarop menselijk bewustzijn zich verder ontwikkelt. Het boek laat zien hoe bewustzijn steeds verder uitkristalliseert door namen te geven aan de wereld van verschijnselen. Deze ontwikkeling heeft iedere identiteit vanaf z'n geboorte doorgemaakt.

Het is belangrijk je van deze ontwikkeling weer bewust te worden, om zo te leren begrijpen hoe je identiteit zich heeft ontwikkelt.

Voor het scheppen van menselijk bewustzijn wordt gebruik gemaakt van het aanbrengen van onderscheid. Dualiteit creëren uit Eénheid; Divisie. Vanuit die staat van bewustzijn kun je gaan oordelen. Vanuit het oordelen bouwt de identiteit verder uit. Hier beginnen mensen langzaam verstrikt te raken in hun eigen creatie. Elk oordeel dat je velt over de ander, valt namelijk even hard over jezelf. Religie beoogt het tegenovergestelde van Dualiteit, namelijk van Twee weer Eén maken. Haar doel is het bewustzijn te brengen naar een Eénheidservaren. Religie (re + *ligare*; "verbinden", uit Latijn) betekent letterlijk Eénheid realiseren. Door vanuit inzicht te beseffen dat 'Ik hier' en 'de rest van de wereld daar' enkel ideeën zijn die zich in elkaar spiegelen en in feite een eenheid vormen.

'Ik hier' en 'de rest van de wereld daar' zijn twee ideeën die tegelijkertijd uit elkaar worden geboren en ook weer in elkaar kunnen oplossen. Ze doven als het ware in elkaar uit.

Verdiep je in het bovenstaande én jezelf en wordt eens wakker!

Bergafwaarts in Divisie, gefixeerd op een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen, zal je identiteit steeds verder uitkristalliseren en rigide worden. Wanneer je zo een wereld van 'mannen' en 'vrouwen' creëert, zal je hunkeren naar die identiteit, die naar jouw idee een veilige haven zal bieden voor datgene waarvoor je vanuit je onderbewustzijn op de vlucht bent. Feitelijk creëer je zo meer en meer onrust en problemen.

Bergopwaarts in Religie, vanuit een juiste interpretatie van de wereld van verschijnselen wordt je identiteit flexibel, lost je identiteit op. Het onthecht zich van vaststaande ideeën en geeft zo een ervaren van langdurige innerlijke rust en gelukzaligheid.

Een juiste interpretatie van de wereld van verschijnselen is de basis voor juist denken, juist spreken en juist handelen. Juist denken, juist spreken en juist handelen zijn de voertuigen om je op een juiste manier te ontwikkelen. Zij vormen de basis voor een juiste levenswijze. Een levenswijze vrij van alle vormen van hebzucht en aversie. Vrij van het idee van een zelf zorgt voor een altruïstische inzet in de samenleving. Het zorgt voor een juiste oplettendheid, zodat eventuele verleidingen die je in de problemen kunnen doen geraken geen grip meer op je hebben. Het helpt je het leven te ervaren op een hoger (nee, niet daar boven, maar zuiverder: verschoond van allerlei vormen van hebzucht en aversie) bewustzijnsniveau. Het helpt je geconcentreerd te zijn op wat wérkelijk van belang is in het leven.

Wanneer je deze levenshouding volledig beheerst, is er sprake van *juiste* meditatie.

Het hele leven is een uitdaging om je hier in te oefenen.

Dus om van je genderidentiteit (of welke andere identiteitsproblemen ook) af te komen zul je een ommekeer in je leven moeten maken. Je zult je levenswandel bergopwaarts moeten gaan vervolgen in Religie. Hopelijk wordt het je nu duidelijk dat een religieus leven niets met bidden en angstvallig vasthouden aan kerkelijke doctrines te maken heeft, maar met inzicht in het leven. Vanuit het juiste inzicht in het leven kun je het idee van je zelf relativiseren. Vanuit het diepste inzicht kun je het idee van je zelf volledig laten uitdoven.

Nu wordt in het algemeen met 'bekering', het veranderen of aangaan van een verbintenis met een bepaalde geestelijke stroming bedoeld. Maar, van *werkelijke* bekering is enkel sprake, wanneer je het zelfgerelateerde bewustzijn inwisselt voor een universeel bewustzijn.

Wanneer de Dualiteit wordt overstegen en er Eénheid wordt ervaren, dan pas is er sprake van een werkelijk religieus leven. Hiervoor zal je een draai van 180° op je levenspad moeten maken. Vanuit het besef dat Divisie de weg creëert naar het ervaren van jezelf als afgescheiden van de rest van de wereld van verschijnselen en dat Religie de weg terug naar het ervaren van Eénheid is. Een Eénheid, waarbinnen je identiteit enkel in verbondenheid met de rest van de wereld van verschijnselen bestaat. Een Eénheid waarbinnen enkel door een dwaling van het denken, aparte ideeën uit elkaar geboren worden. Ideeën die door hun manier van ontstaan, gelukkig ook weer volledig in elkaar kunnen oplossen.

Om van het onjuiste idee van jezelf, dat zoveel narigheid met zich meebrengt, verlost te worden zal je deze ommekeer in het bewustzijn *moeten* maken. Wanneer je inziet dat het fundament van je identiteit ontstaan is vanuit een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen, neemt dit inzicht elk fundament onder je identiteit weg. Als je inziet hoe je je identiteit ontwikkelt en beseft op welke ongrijpbare leegte ze is gebaseerd, beseft je tevens dat je identiteit niet meer is dan een luchtkasteel. Vanuit een juiste interpretatie van de

wereld van verschijnselen wordt je identiteit met alle problemen die deze met zich mee brengt, bewerkbaar en oplosbaar.

Wanneer je afhankelijk bent van een vast idee van jezelf, ben je dus in wezen afhankelijk van een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen. Daarom kan zelfvertrouwen, een idee dat daaruit voortvloeit, altijd worden ondermijnt. Zelfvertrouwen kan nooit een langdurige ervaring van geluk en innerlijke rust geven. Hier bevindt zich de hoofdschakelaar in het leven die moet worden omgezet. Deze moet worden omgezet van het nastreven van zelfvertrouwen naar *onafhankelijk zijn* van een idee van zelf.

Dat kan alleen wanneer je ziet dat het 'ik' gerichte zelf geboren wordt uit de ideeën 'ik' en 'de rest van de wereld van verschijnselen', waarbij de scheiding tussen deze twee ideeën feitelijk ongegrond is. Vanuit het inzicht dat beide ideeën altijd met elkaar verbonden zijn, uit elkaar geboren zijn en in feite een éénheid zijn. Vanuit het inzicht dat noch het idee 'ik', noch het idee 'de rest van de wereld van verschijnselen', een absolute bestaansgrond hebben. Beide ideeën komen voort uit een ongrijpbare leegte.

Je zult een bekering moeten maken in de manier waarop je de wereld van verschijnselen interpreteert. Je zult je bewust moeten worden van die oneindige leegte waarop al je ideeën zijn gebaseerd.

Je kunt een *ik-gerelateerd bewustzijn* creëren vanuit het idee dat 'ik hier' en 'de ander daar' van elkaar gescheiden zijn.

Je kunt een *universeel bewustzijn* creëren vanuit het inzicht dat deze twee ideeën met elkaar verbonden zijn, uit elkaar geboren zijn en een éénheid zijn.

Het eerste wordt een *onjuiste kijk* op de wereld van verschijnselen genoemd, omdat deze problemen veroorzaakt. Het tweede wordt een *juiste kijk* op de wereld van verschijnselen, omdat die problemen oplost.

Samen met Divisie is er een andere kracht werkzaam in Creatie. Deze kracht is het Woord. Door namen te geven aan gedachtenformaties als 'iemand' of 'iets', kunnen deze verder tot leven komen. Doordat we deze formaties als zodanig kunnen onthouden en erover kunnen discussiëren, evolueert het leven verder.

Hier wordt de Faculteit van Redenatie geboren, waarin we standpunten kunnen innemen en stellingen poneren. We kunnen, ieder voor zich, kolossale mentale forten bouwen (inderdaad, luchtkastelen). Van daaruit kunnen we een discussie of een debat met elkaar voeren. Het hoeft geen betoog dat dit kan nog veel verder uit de hand kan lopen.

Het leven laat duidelijk zien dat wanneer je aangevallen wordt, dit inherent is aan het feit dat je een standpunt hebt genomen. Je hebt een stelling geponeerd. Hier valt geen langdurige vrede te behalen. Je zult ongetwijfeld met deze fase in Creatie geconfronteerd zijn. Er is een manier om je hieraan te hechten en dus ook een manier om je ervan te onthechten. Laten we nog eens kijken hoe het allemaal tot leven komt:

Er zijn ogen en er is materiele vorm. Uit die twee wordt visueel bewustzijn geboren.

Er zijn oren en er is geluid. Uit die twee wordt auditief bewustzijn geboren.

Er zijn neuzen en er is geur. Uit die twee wordt geur bewustzijn geboren.

Er zijn tongen en er zijn smaken. Uit die twee wordt smaak bewustzijn geboren.

Er zijn lichamen en er zijn aanrakingen. Uit die twee wordt tast bewustzijn geboren.

Er zijn hersenen en er zijn mentale objecten. Uit die twee wordt mentaal bewustzijn geboren.

Vervolgens maak je een combinatie van delen uit deze verschillende sferen van bewustzijn. Bijvoorbeeld: Deze vorm plus deze geur plus dit geluid. Daarna geef je deze combinatie een naam: Hond.

Door het een naam te geven, geef je jezelf de mogelijkheid er een standpunt over in te nemen en er over te discussiëren. 'Hond' is nu een idee dat is opgebouwd uit een bepaalde vorm plus een bepaalde geur plus een bepaald geluid.

Om dit idee te fixeren gebruiken we het woordje 'is'. Zo ontstaat een idee-fixe.

Probeer maar: 'Dit noemen we een hond' geeft een andere impressie dan 'Dit is een hond'.

Probeer je zo eens te verplaatsen in de ontwikkeling van het bewustzijn tijdens de eerste twee levensjaren van een kind.

Over kinderen gesproken. Op een dag ging ik op visite bij m'n zus. Haar twee kinderen speelden 'vadertje-moedertje'. Midden in de woonkamer waren ze hun 'huis' aan het bouwen van de eetkamerstoelen, bijzettafeltjes en stapels lectuur, van waaruit ze hun fantasiehuis met muren en ramen en deuren creëerden. Toen de jongste van de twee tussen twee stapels lectuur doorliep, reageerde haar oudere zus boos: "Daar mag je niet doorheen lopen! We hadden afgesproken dat daar het raam was, de deur is hier!", wijzend tussen een stoel en een stapel boeken.

Dit is nu een frappant voorbeeld hoe we onze eigen wereld creëren (en wat er kan gebeuren als we een afspraak niet serieus nemen). Maar dit fantasiespel van deze twee jonge kinderen is in wezen niet anders dan wat veel volwassenen als 'de harde werkelijkheid' ervaren. De meeste volwassenen zijn vergeten dat in feite alles 'zo genaamd' is. Ze hebben zichzelf zonder er bij na te denken overtuigd dat dingen en wezens in absolute zin bestaan. De problemen waar we als mensheid tegenwoordig mee geconfronteerd worden, laten op z'n minst zien dat we allemaal op z'n tijd ons zelf niet weten te relativiseren. Zeg nou eens eerlijk, ben je *absoluut* een man. Ben je *absoluut* een vrouw?

Maak van 'mannelijk' geen man en maak van 'vrouwelijk' geen vrouw. Maar maak van mannelijk en vrouwelijk Eén. Vanuit het inzicht dat 'mannelijk' en 'vrouwelijk' niet meer zijn dan ideeën die op één en hetzelfde moment uit elkaar geboren worden. Iedereen heeft zo z'n eigen idee van wat mannelijk is en wat vrouwelijk. Het hoeft niet eens iets met geslacht te maken te hebben. Je kunt het ook zien als actie en reactie, of een talent en de mogelijkheid dit talent te cultiveren. 'Mannelijk' en 'vrouwelijk' zijn feitelijk lege vaten die we vanuit een eigen levenservaring vullen met onze persoonlijke interpretaties. Wees je bewust dat deze ideeën alleen maar als absolute realiteit worden ervaren door een dwaling van je gedachten.

Door het combineren uit de zes eerder genoemde verschillende sferen van bewustzijn, ontstaat 'ding-heid'. Door daar vervolgens weer allemaal verschillende namen aan te geven komen de verschillende dingen tot leven. Vervolgens nog even met elkaar afspreken dat 'dit ding is...' en hups het gaat vastzitten in ons geheugen. Zo gaat het een eigen leven leiden dat als een absoluut bestaand iets wordt ervaren. Als je daar verder zonder bij na te denken mee doorgaat, raak je gevangen in en vicieuze cirkel van *onjuiste* interpretaties van de wereld van verschijnselen.

Om daar weer uit te geraken moet je er voor zorgen dat je vanuit een *juiste* kijk op de wereld van verschijnselen gaat leven.

'Eigen lichaam' is een onjuist idee van het fysieke lichaam. Niemand bezit een 'eigen lichaam'. De manier waarop we 'eigen lichaam' ervaren is niet anders dan hoe we de rest van de wereld van verschijnselen ervaren. Beide ervaringen komen in feite ongescheiden, als een eenheid via zintuiglijke prikkeling tot het menselijk bewustzijn.

De scheiding tussen die twee ontstaat alleen maar vanuit een onjuiste interpretatie van dit geheel aan zintuiglijke prikkelingen waarvan we ons bewust zijn. De ervaring van afgescheidenheid komt voort uit een onjuiste interpretatie van de totale wereld van verschijnselen binnen ons bewustzijn. Een *interpretatie* dat 'ik hier' afzonderlijk leeft van 'de ander daar'. Plus een volledig ongegronde identificatie van 'ik hier' met wat we 'eigen lichaam' noemen. Het hele idee van

jezelf is feitelijk ontstaan vanuit een dwaling van je gedachten. De enige weg terug uit dit doolhof is de kennis van de weg. En aangezien iedereen zijn eigen doolhof creëert, bestaat er niemand buiten je die je hieruit kan halen.

Zie dat 'ik hier' geboren wordt uit 'de ander daar' en tegelijkertijd 'de ander daar' uit 'ik hier'. Het idee 'ik hier' kan onmogelijk bestaan zonder het idee 'de ander daar' en zijn in wezen één ervaring.

Hoe 'eigen lichaam' ook tot leven komt en beweegt, het reageert altijd als resultaat van een spirituele dwaling, de nergens op gebaseerde ideeën van 'ik hier' en 'de ander daar', van 'ik', 'mijzelf', 'mij', 'mijn' en 'jouw'.

Ideeën als 'ik', 'mijzelf' en 'eigen lichaam' zijn drie verschillende ideeën die feitelijk geen absoluut fundament van bestaan hebben. Vanuit een onjuiste interpretatie van en identificatie met deze fenomenen, kunnen ze echter tot de overtuiging leiden dat er een afzonderlijk persoon bestaat die zijn lichaam is, zijn lichaam heeft of in zijn lichaam aanwezig is.

Dit kan een levensgroot probleem vormen, wanneer het idee 'mijzelf' vanuit z'n karakter als 'vrouwelijk' wordt beoordeeld en vervolgens vanuit een onjuiste interpretatie daarvan tot de overtuiging komt 'een vrouw' te zijn.

En op hetzelfde moment van 'eigen lichaam' wordt geoordeeld dat dit 'mannelijk' is en vanuit een onjuiste interpretatie daarvan tot de overtuiging komt 'een man' te zijn.

Wanneer in dit geval 'mijzelf' zich identificeert met 'eigen lichaam' is de geboorte van genderidentiteitstoornis een feit!

De Majjhima-nikaya geeft, op verscheidene manieren, stap voor stap uitleg hoe menselijk bewustzijn tot volle wasdom komt. In dat boekwerk zet Boeddha Gotama beknopt uiteen, hoe een onjuiste kijk op de wereld van verschijnselen leidt tot gevangenschap in een vicieuze cirkelgang van leven, waarin men hunkert naar hetgeen men niet heeft en lijdt onder hetgeen men niet wil.

In dat werk vind je ook talloze aanwijzingen om zelf een uitweg uit deze vicieuze cirkel te vinden. Jezelf bevrijden van je ziekte is enkel mogelijk wanneer je jezelf bevrijdt van de onwetendheid hoe je dit zelf creëert. Buiten het bestuderen van boekwerken met aanwijzingen, is het dus absoluut noodzakelijk jezelf te bestuderen. Dat is namelijk de enige manier om te kunnen oordelen welke aanwijzingen daarin voor jouw genezing nuttig zijn.

Laat het duidelijk zijn dat je alles, wat je moet ondergaan om het uiterlijk van hetgeen je 'eigen lichaam' noemt te veranderen, kunt vermijden. Je kunt al het aanmodderen met een gezond fysiek lichaam vermijden, als je maar tot het inzicht komt hoe je dit idee van jezelf hebt gecreëerd. Vanuit het inzicht dat het idee van jezelf geen absolute basis heeft, kun je het volledig laten verdwijnen.

Stel je toch eens voor hoe vredig je leven zou zijn, als al dat gedoe met dat fysieke lichaam niet nodig was! Stel je voor, dat je dat fysieke lichaam gewoon kunt accepteren zoals het is. Dat het je om het even is, welk geslacht en wat voor functie dit heeft.

Neem de moeite om te onderzoeken wat de werkelijke bron van je genderidentiteit is en daarmee de werkelijke bron van je problemen.

Interpreteer het feit, dat geslachtsverandering tegenwoordig normaal gevonden wordt, niet als een verantwoord argument om aan het uiterlijk van 'eigen lichaam' te laten sleutelen. Als je dat toch doet en je weigert de ware oorzaak van je identiteitsproblematiek in jezelf te zoeken, dan leer je niets van de belangrijke levenslessen waar je feitelijk tegenop loopt. Nu krijg je de kans om van het leven

te leren. Als je deze kans laat liggen wordt het er in de toekomst niet makkelijker op. Hoe verder je dit uitstelt, hoe moeilijker de oplossing van dit probleem wordt.

Zelfs het beëindigen van het aardse leven zal je niet vrijwaren voor de confrontatie met jezelf. Het Tibetaans Dodenboek geeft een indruk van wat je kunt ervaren na beëindiging van het aardse leven en het uiteenvallen van het fysieke lichaam. Wanneer je dat boek bestudeert, moet je wel terdege beseffen, dat het is geschreven vanuit een Tibetaans Boeddhistische wijze van contemplatie en meditatie. Besef dus dat de verschijningen die daar in zijn beschreven, interpretaties zijn vanuit een Tibetaans Boeddhistische kijk op het leven. Om het doel van het Tibetaans Dodenboek beter te leren begrijpen, kan ik je aanraden om daarnaast de Openbaring van Paulus uit de Nag Hammadi-geschriften bestuderen. Beide boeken geven een afspiegeling weer van hetgeen er in het onderbewustzijn leeft. Ze kunnen je daarmee helpen om inzicht te krijgen in de tendensen die voorafgaan aan het ontstaan van het idee van jezelf.

De sleutel tot het oplossen van je identiteitstoornis, is het verwerven van het inzicht in het ontstaan van jezelf. Vele boeken zijn geschreven in een poging om mensen daarin te begeleiden. Maar al te goed besef ik, dat ook ik met dit werk helaas niet meer kan bieden dan wat voetsteunen en handgrepen. Je zult uiteindelijk zelf uit de put moeten klimmen.

Neem daarom nooit en te nimmer, hetgeen gezegd is of geschreven staat voor waarheid aan, voordat je het als waarheid in jezelf hebt gevonden. Je merkt vanzelf wanneer je op het juiste pad bent. Want eenmaal op het juiste pad zul je ervaren dat obsessies wegvallen, behoeften uitdoven en je geest meer en meer tot rust komt.

Het fysieke lichaam is eigenlijk niet meer dan een verzameling spiegelende organen. Het spiegelt hoe binnen de mensheid, je bewustzijn zich ontwikkeld, middels het toepassen van Divisie en Taal in de wereld van verschijnselen. De feitelijke basis voor deze ontwikkeling is een zoektocht naar die innerlijke vrede waar je identiteit ooit uit is ontstaan. Maar vanuit een onjuiste kijk op de wereld van verschijnselen tracht je, door weg te duwen wat je niet wilt en te grijpen naar wat je niet hebt, het jezelf naar de zin te maken. Door al dat trekken en duwen creëer je juist onrust en daarmee ook je struikelblokken in het leven. In die struikelblokken liggen echter ook je levenslessen besloten. Levenslessen die je de kans geven om te ontdekken, hoe je door je onjuiste kijk op de wereld van verschijnselen zelf de narigheid creëert waarin je bent beland.

Het is de éne menselijke geest die vanuit een interpretatie van de wereld van verschijnselen een verscheidenheid aan menselijke identiteiten creëert. Middels een identiteit kun je het leven in geluk of ongeluk of neutraal ervaren.

Vanuit je huidige staat van bewustzijn, kun je leren hoe je identiteit tot leven is gekomen en wat de bron is van waaruit ze is ontstaan. Wanneer die bron in jezelf gevonden is en daarmee het inzicht in het leven compleet, kun je leren je van deze bron en van alles wat uit deze bron voortkomt te verlossen. Dat laatste is iets wat je in je dagelijkse belevenissen kunt oefenen.

Het fysieke lichaam is er om deze menselijke ontwikkeling op aarde te weerspiegelen.

Zie het fysieke lichaam als een verzameling organen. Zintuiglijke prikkelingen zijn het enige wat deze organen doorgeven aan het brein. Hoe je de hersenen ook verder onderzoekt, je kunt dat interpreteren als een biochemisch proces. 'Biochemisch proces' is maar een interpretatie van het waarnemen van veranderingen. We kunnen over het hele gebeuren in de hersenen op een bepaalde manier praten, omdat we ze op een *bepaalde* manier bekijken en we die beperkte visie 'biochemisch proces' hebben genoemd. De pijn, die je ervaart wanneer je een flinke trap geeft tegen iets dat zich helaas niet wil verplaatsen, voel je noch in je

tenen, noch in je hersenen. Gelukkig treed er een lichamelijke reactie op als moeder natuur haar best doet om te repareren wat stuk is gegaan. Hetgeen je als pijn ervaart komt voort uit de interpretatie van de wereld van verschijnselen en is afhankelijk van je staat van bewustzijn. Het ervaren van pijn is afhankelijk van de mogelijkheid die je al of niet hebt om je bewustzijn hier op te concentreren.

De mens op aarde spiegelt zich in fysieke lichamen. Hetgeen we tegenwoordig ‘menselijk lichaam’ noemen is iets wat de mensheid heeft gecreëerd vanaf het prille ontstaan, door het karnen van gedachten. Gedachten, gedragen door hebzucht en aversie en geboren uit onwetendheid. Daarom is de vorm van ‘je eigen lichaam’ niet alleen het resultaat van een genetische mix. Zij komt niet alleen voort uit een combinatie van genen van je ouders, van je grootouders en hún ouders en hún ouders et cetera tot ‘In den beginne’. Maar is zij het resultaat van *alle geestelijke creativiteit*, vanaf het ontstaan hiervan.

Of we het nu ‘eigen lichaam’ noemen of ‘moeder aarde’, allebei zijn ze in feite één materiele wereld. Eén en dezelfde stof: materie (Latijn: *materia* “fysieke substantie”, van *mater* “moeder”) in vorm. Het maakt niet uit hoe je deze materie nu bekijkt. Vanuit een model uit de oudheid, waarin deze werd opgesplitst in de elementen Aarde, Water, Lucht en Vuur. Of dat je het opdeelt in chemische elementen met ieder een eigen atoomnummer. Hoe je het ook bekijkt, materie is onderhevig aan veranderingen waar we met al onze moeite maar weinig vat op hebben. Het leven van het fysieke lichaam verloopt niet anders dan dat van de aardbol waarop zij leeft en waarvan zij deel uitmaakt. De metamorfoses die ze doorlopend ondergaat, hebben we niet in onze macht. Het is de ware Alchemist die op deze metamorfoses mediteert, in het besef dat deze een afspiegeling is van een geestelijke proces.

Er zijn mensen die de verhalen in ‘heilige geschriften’ letterlijk nemen, of anderszins onjuist interpreteren. Ik heb ‘heilige geschriften’ even tussen haakjes gezet omdat, naar mijn ervaring, geschriften op zich niet heilig kunnen zijn. Ze kunnen hooguit een heilige bedoeling in zich dragen. Een doel om mensen inzicht in het leven te helpen vinden, om vanuit dit inzicht onvoorwaardelijke innerlijke vrede te vinden. Het helende kan alleen uit deze boeken en geschriften worden gedestilleerd, door een juiste interpretatie van hetgeen daarin staat geschreven. Ze kunnen je alleen helpen wanneer je ze kritisch leest, daarbij jezelf bestudeert en ook bereid bent aan jezelf te werken. Ook ‘heilige geschriften’ kunnen geen inzicht in het leven overbrengen. Ze kunnen je enkel stimuleren en ideeën aandragen om eens kritisch naar jezelf te kijken en met jezelf aan de slag te gaan. Net zoals dit werk, kunnen ze niet meer bieden dan voetsteunen en handvatten, om je te motiveren een kijk op het leven te vormen die je uit je misère kan halen. Ze kunnen niet meer dan aanwijzingen geven, om jezelf uit het moeras van je onwetendheid te bevrijden. Diegenen die boeken en geschriften letterlijk nemen, begrijpen de bedoeling er niet van. Laat staan dat zij in staat zijn een ander uit dat moeras van onwetendheid, waar ze zelf tot aan hun nek instaan, kunnen trekken. Je zult je zelf uit de narigheid waarin je je bevindt moeten bevrijden. Je zult proefondervindelijk moeten uitzoeken welke voetsteunen en handgrepen voor jou de juiste zijn. Welke dat zijn kan alleen jij beoordelen aan het feit, dat ze er toe leiden dat je obsessies verdwijnen en je geest tot rust komt.

Ik zal een poging doen om de ware bedoeling van een verhaal uit een ‘heilig geschrift’ te verduidelijken. De volgende uiteenzetting is mijn interpretatie die mij heeft geholpen bij het vinden van genezing. In het begin van dit hoofdstuk heb ik het verhaal al even aangeroerd.

Het Bijbelboek Genesis (2: 21-25), beschrijft dat God de vrouw creëerde uit de rib van de mens terwijl de mens lag te slapen. Dit gegeven moet je niet letterlijk nemen. De auteur tracht hier uit te leggen hoe *menselijk bewustzijn* evolueert. Niet hoe menselijke lichamen, in het prille begin van onze evolutie, zich

opsplitsten. Het is zeer onwaarschijnlijk dat de auteur daarbij aanwezig was. Laat staan dat hij een feitenrelaas daarvan heeft kunnen optekenen.

Voor het 'In den beginne' was er Chaos. Niet zoals na een aardbeving of een auto ongeluk, maar met Chaos wordt hier 'niet-iets' bedoeld, hetgeen men in het Boeddhisme 'Suññata' noemt; 'Leegheid'. Er is een wereld van verschijnselen, maar het bewustzijn is hiervan nog niet afgescheiden. Er is sprake van een volledige eenheidservaring. Door een eerste oordeel ontstaat binnen de eenheid een eerste scheiding. Uit het 'niet-iets' ontstaat ineens 'iets', een verschijnsel dat zichzelf apart zet. Met deze eerste stap in de evolutie van de mensheid ('iets' komt tot bewustzijn in relatie tot het 'niet-iets'), ontstaat de eerste staat van afgescheidenheid in het menselijk bewustzijn. Wanneer dit afgescheiden deel z'n oorsprong de rug toe keert, uit schaamte voor z'n daad en angst voor de gevolgen van z'n eigen oordeel, ontwikkelt dit zich verder door meer onderscheid te creëren in de wereld van verschijnselen en zich vervolgens weer af te wenden voor de gevolgen van z'n eigen oordelen.

Zo ontwikkelt het menselijk bewustzijn, vanuit een zelf gecreëerde onvrede, binnen de wereld van verschijnselen in toenemende mate allerlei aparte ideeën. Deze ideeën komen verder tot leven door ze te benoemen. In deze ontwikkeling verwijderd het zichzelf steeds verder van de bron, de ervaring van eenheid en vrede.

In Genesis wordt de eerste scheiding gemaakt tussen 'hemel' en 'aarde'. Hier worden twee verschillende staten van bewustzijn uit elkaar geboren. Van daar uit worden meer onderscheidingen gecreëerd. Zo evolueert het menselijk bewustzijn tot hetgeen we nu als aparte individuen ervaren. Deze hele evolutie ligt tevens in ieder individu besloten.

Wie werkelijk inzicht wil verwerven in het ontstaan van een identiteit, zal zich moeten verdiepen in de geestelijke aspecten die daaraan ten grondslag liggen. Niet in de fysieke manifestatie daarvan, want dat geeft geen toegang tot de peilloze diepte waaruit zij voortkomt.

De wetenschap laat duidelijk zien dat zij in haar studie van de fysieke wereld van verschijnselen steeds meer onderscheidingen weet aan te brengen. Waar zij meent iets nieuws te ontdekken is zij feitelijk bezig iets nieuws te creëren. In al haar pogingen het mysterie van het leven te ontdekken, raakt zij daar steeds verder van verwijderd.

Wanneer je je kritisch verdiept in de ontwikkeling van de wetenschap, zie je dat zij zichzelf de laatste decennia maar al te vaak tegenkomt. Medicijnen verliezen hun werking. Er ontstaan nieuwe virussen die een gevaar voor de gezondheid opleveren. De snelheid van het licht als absoluut hoogst haalbare snelheid staat ter discussie sinds wetenschappelijke proeven hebben uitgewezen, dat fotonen zich niet in een rechte lijn van bron naar waarnemer begeven, maar zich in een onvoorspelbaar willekeurig patroon bewegen. In de subatomaire wereld van verschijnselen doen zich onbegrijpelijke dingen voor, die niet stroken met de schoonheid van de wetenschappelijke formules waarmee we een satelliet in een baan om de aarde kunnen brengen. Laat dit duidelijk maken dat de hele fysieke wereld van verschijnselen maar een relatieve wereld van verschijnselen is. De zekerheden die we er uit ontleen hebben een beperkte levensduur en zijn feitelijk ongegrond. Diegenen die hierop een theorie baseren voor de menselijke evolutie, komen feitelijk met een broodje aap verhaal.

Staat het eerste oordeel aan de basis van een ervaren van afgescheidenheid en identiteit, met het laatste oordeel offert het zichzelf volledig op en geeft het zich over aan de eenheidservaring. Daar dooft het volledig en komt niet meer tot leven. Het is dus je eigen oordelen dat je problemen geeft. Stoppen met oordelen voorkomt problemen.

Niet alleen het Bijbelboek Genesis geeft, althans voor de goede lezer, een idee hoe menselijk bewustzijn ontstaat. De Katholieke kerk mag ze dan verwerpen, maar de Nag Hammadi-geschriften geven, ondanks het ontbreken van vele fragmenten tekst, een redelijke indruk hoe de Christelijke gemeenschap zich in de eerste eeuwen van haar bestaan ontwikkelde. Ze scheidt een beeld van een gemeenschap die, vrij van doctrines, zichzelf verdiepte in het leven, om vanuit inzicht een juiste manier van leven te ontwikkelen. Ze maakten daarvoor niet alleen gebruik van uiteenzettingen van Jezus van Nazareth en zijn apostelen, maar ook van andere filosofen en gnostici. Van regels en doctrines is in deze geschriften geen sprake. Dit geeft aan dat deze gemeenschap zich maar al te goed besefte dat regels en doctrines geboren worden uit oordelen. Oordelen strookt niet met Religie. Gnosis, wijsheid is hier de leidraad in het leven.

Wie de Nag Hammadi-geschriften op juiste wijze bestudeert, vindt daarin duidelijke aanwijzingen waaruit het menselijk bewustzijn ontstaat. Hoe vervolgens daaruit een identiteit ontstaat en evolueert. Zij geeft hiermee tevens het doel van het menselijk bestaan weer. Al deze verhalen en uiteenzettingen zijn niet bedoeld om als een feitenreel voetstoots te worden aangenomen. Ze zijn bedoeld om een afspiegeling van de ontwikkeling van jezelf te geven. Ze zijn bedoeld om te ontdekken hoe het idee van je zelf is ontstaan. Vooral om de lezer te helpen ontdekken, dat het idee van je zelf, je identiteit, feitelijk geen fundament heeft.

Een verhaal dat zeer tot mijn verbeelding sprak bij het vinden van dit inzicht, was de Parabel van de Verloren Zoon (Lucas 15: 11-32). Buiten de vergevingsgezindheid die deze parabel siert, heeft zij nog een diepere betekenis. De diepere betekenis ligt verborgen in de levensweg die de jongste zoon gaat. Deze verborgen betekenis maakt zich kenbaar wanneer je het verhaal transposeert naar de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn. De zoon, die metafoor is voor het afgescheiden bewustzijn, maakt een levensreis vanuit onwetendheid (aan het eind van het verhaal staat: '...want uw broeder hier was dood...'). Dood is hier een metafoor voor onwetendheid). Tijdens deze reis door het leven, wordt hij blootgesteld aan verleidingen waar hij graag aan toegeeft en narigheid waar hij graag vanaf wil. Dit is een noodzakelijke reis die ieder mens door het leven maakt, waarin hij levenservaring opdoet en zijn bewustzijn tot volle wasdom komt. Vervolgens vanuit zijn levenservaring kan hij tot het inzicht te komen dat hij, om zijn innerlijke rust te hervinden, zijn bewustzijn terug moet brengen naar de bron waaruit het ooit is ontstaan.

Jezus van Nazareth noemde deze bron 'mijn Vader'. Deze 'Vader' is dus geen man met een baard op een wolk, die op miraculeuze wijze buiten ons gezichtsveld het leven op aarde regeert, maar een staat waarin het hele idee van jezelf op lost. Deze 'Vader' is feitelijk ongrijpbaar en onmogelijk in ideeën te vatten. Het is het onnoembare waaraan niets vooraf gaat. Een mysterieuze bron van leven, die iedereen via een innerlijke reis door zichzelf, terug kan vinden. De sleutel tot het vinden ervan is: daar waar jij bent, is hij niet.

Het afscheid van deze 'Vader' is de geboorte van de identiteit die zich, door steeds meer onderscheidingen te maken in de wereld van verschijnselen, steeds verder uitkristalliseert. De weg terug is Religie. Het her-verbinden (Latijn, *re-ligare*), van alles wat daarvoor vanuit onwetendheid is opgedeeld. Het relativeren van hetgeen vanuit een onjuiste kijk op de totale wereld van verschijnselen is gescheiden. Gescheiden in ideeën 'hoog' en 'laag', 'nat' en 'droog', 'ik' en 'de rest van de wereld van verschijnselen', 'hemel' en 'aarde', et cetera. De identiteit moet weer volledig gerelativeerd worden, hetgeen ertoe leidt dat uiteindelijk Eénheid wordt ervaren. Deze Eénheidservaring dooft tenslotte uit in 'de Vader'.

Dit is geen toestand waar je vanzelf na je overlijden in terugvalt, maar een uitdoving die je middels een meditatie oefening door alle verschillende sferen van bewustzijn, tijdens je leven, stapje voor stapje moet leren herontdekken. Vipassana Kammattana is zo'n meditatie oefening. Deze oefening is mij geleerd door mijn leraar Phra Khru Phra Phat Thammaransri Pikul, een Thaise monnik. In Nederland zijn verschillende meditatieleraren die je deze oefening kunnen bijbrengen. Recente informatie hierover vind je in Boeddhistische tijdschriften en wellicht ook via het internet.

Wanneer je niet leert hoe je deze zoektocht moet ondernemen tijdens dit leven op aarde, dan zul je ook na je overlijden geen vrede kunnen vinden. Je onwetendheid zal er toe leiden, dat je vanuit al je niet uitgedoofde bronnen van hebzucht en aversie, terugvalt in een nieuwe geboorte. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van geboorte, ziekte, ouderdom en sterven, waarin je gevangen blijft zolang je niet weet wat de ware oorzaak hiervan is.

Iedere identiteit heeft ooit een eerste geboorte gehad. Jezus van Nazareth was zo'n eerstgeborene. Dit betekent dat hij voorafgaand aan zijn geboorte geen eerder leven heeft gehad. De identiteit die we Jezus van Nazareth noemen, is direct uit de meest zuivere geestestoestand, die hij metaforisch 'mijn Vader' noemde, ontstaan. En om die zuiverheid van zijn geboorte te benadrukken zegt men, dat hij is geboren uit de 'Maagd Maria'. De uitdrukking 'Maagd' heeft dus betrekking op de geboorte van de identiteit genaamd Jezus van Nazareth, niet op de kuisheid van zijn moeder.

Vaak heb ik de Parabel van de Goede Samaritaan (Lucas 10: 25-37) uitgelegd gekregen, met de bedoeling hier uit te leren dat je je medemens in nood moet helpen.

De uitleg van de Katholieke Kerk, zoals ik hem onlang nog in een parochieblad heb gelezen, eindigt met de conclusie dat de Samaritaan goed was. De Priester en de Leviet slecht. Deze conclusie is op z'n minst verdacht te noemen.

De bedoeling van Religie is vooral, om toch ook begrip, liefde en vergevingsgezindheid voor diegenen te kweken, die op het slechte pad zijn beland. Laat er geen twijfel over bestaan dat Jezus van Nazareth opriep tot samenleven, onderling begrip, éénheid, onvoorwaardelijke liefde en alomvattend mededogen. Niet tot oordelen, discriminatie en haat.

De uitleg van de Katholieke Kerk wringt hier. Zij kan zelfs leiden tot meedogenloos oordelen en discrimineren. Benadrukken dat 'goed' en 'slecht' een absolute betekenis hebben, is de oorzaak van zowel materialistisch, als 'religieus'-fundamentalistisch denken. Beide denkwijzen leiden zelfs tot oorlogen en terrorisme, waar heel veel mensen diep onder lijden. Beide denkwijzen laten in de praktijk zien, beslist níet met Religie te stroken.

De conclusie van de Katholieke Kerk laat tevens een open eind aan het verhaal, hetgeen niet strookt met het overbrengen van de leer. Haar uitleg geeft de lezer of toehoorder geen handvatten en voetsteunen om het 'slechte' in zichzelf te helpen uitdoven.

En áls Jezus van Nazareth al de bedoeling had gehad, om alleen maar goed en slecht gedrag te definiëren, had hij dan in plaats van de Priester en de Leviet, geen ander persoon ten tonele kunnen voeren?

Welke bedoeling heeft Jezus van Nazareth met de Priester en de Leviet? Hoe moet ik deze parabel interpreteren zodat hij strookt met zijn leer?

Deze vragen hebben mij nogal bezig gehouden. Zij hebben mij geleid tot een interpretatie die een veel diepere en bovendien heel zuivere betekenis van deze parabel bloot legt. Van uit deze zuivere betekenis heeft deze parabel mij geholpen bij het oplossen van mijn identiteitstoornis. Ik zal deze diepere visie stap voor stap uiteenzetten. Wie gaat er schuil achter de personages in deze parabel?

In deze Parabel is de Priester de metafoor voor inzicht in de schepping. Inzicht in hoe en waarom menselijk bewustzijn en een identiteit ontstaat. Inzicht ook, in hoe dit geestelijk proces de materie vorm geeft om deze evolutie in het menselijk bewustzijn te spiegelen.

De Leviet, die assistent is van de Priester, kun je zien als een metafoor voor Moeder Natuur. Hij is de bringer van de substantie die het vuur in de tempel moet voeden. Tevens is hij de verpersoonlijking van wilskracht.

Tijdens mijn studie van Alchemie, vond ik in een traktaat, '...een assistent die zorg draagt voor het vuur in de oven, om het op de juiste temperatuur te houden voor

het chemische proces, terwijl de Alchemist op reis is...'. De assistent beheert hier het fysiologische proces dat we 'eigen lichaam' noemen. Hij kan in zijn taak worden beïnvloedt door fanatisme waardoor het vuur te hoog oplaait, of door luiheid en gebrek aan interesse waardoor het vuur uit gaat. Beide karaktertrekken manifesteren zich in ziekte. Het fysiologische proces is er om een spirituele ontwikkeling bestudeerbaar te maken. Een spirituele ontwikkeling waarin de Alchemist vanuit contemplatie, mediterend op transmutatie, de Steen der Wijzen ontdekt. Met Steen der Wijzen wordt bedoeld, het ware inzicht in de evolutie van menselijk bewustzijn en het ontstaan van zijn identiteit. Dit inzicht leidt, samen met juiste meditatie, tot het ervaren van een onaantastbare innerlijke vrede.

De Leviet kun je zo dus zien als de fysieke basis waarop het geestelijk inzicht van de Priester kan evolueren. Zie ze als een onafscheidelijke eenheid, waarvan twee kanten worden getoond. Een eenheid, die goed in balans moet zijn om juist te kunnen functioneren. Want wilskracht zonder inzicht is doelloos, inzicht zonder wilskracht is nutteloos.

De Samaritaan is een metafoor voor liefde en compassie.

Inzicht, wilskracht en liefde, alle drie de eigenschappen zijn in jezelf terug te vinden.

De Samaritaan is er om het kille inzicht van de Priester te leiden door liefde. De wijsheid van de Priester zorgt er op zijn beurt voor, dat die liefde niet gecorrumpeerd wordt door zelfzuchtige belangen of blinde passie. De Priester zorgt er dus voor dat de liefde zuiver en onvoorwaardelijk is. In goede harmonie vormen ze samen de basis voor deugd. En samen met de Leviet de basis voor een deugzaam leven.

De Priester, de Leviet en de Samaritaan nemen alle drie deel aan de spirituele ontwikkeling van je zelf, je ego, je identiteit. Gedrieën vormen ze in éénheid, diegene die de man hielp die afdaalde van Jeruzalem naar Jericho. Afdalen van Jeruzalem naar Jericho, is hier een metafoor voor het pad van Divisie. Opwaarts van Jericho naar Jeruzalem moet je dus zien als een metafoor voor het pad van Religie. De man die afdaalde van Jeruzalem naar Jericho, is een metafoor voor onwetendheid. Een metafoor voor het gebrek aan inzicht in de schepping van het idee van zichzelf en het lijden welke deze onwetendheid met zich meebrengt.

De Priester en de Leviet passeren aan de andere kant van de weg, om hiermee aan te geven dat een gebrek aan liefde, zowel wijsheid als wilskracht ondeugzaam maakt.

De personages die in deze parabel worden opgevoerd spiegelen alle vier een deel van je zelf. Je moet ze zien als aspecten die je in je eigen leven kunt ervaren. Ze zijn niet bedoeld als personen in een verhaaltje, maar als afspiegeling van aspecten van jezelf. Een afspiegeling waaruit je kunt opmaken hoe je jezelf kunt ontwikkelen om de juiste levensweg te vervolgen. Een weg naar innerlijke vrede.

Degene die deze parabel juist weet te interpreteren, staat oog in oog met Jezus van Nazareth.

Deze staat van bewustzijn is hetgeen je met heel je hart, heel je ziel, en al je kracht moet liefhebben. Hierin ligt de Kracht en de Macht, hetgeen Jezus van Nazareth 'De enige ware God' noemt, om vrij te komen van al je obsessies.

Vanuit een juiste interpretatie kun je jezelf spiegelen in deze parabel. Je eigen levensweg, waarin je wordt opgezaagd met iets wat je liever kwijt bent, of je wordt afgenomen wat je graag bezit, spiegelt zich af in de afdaling in Divisie van Jeruzalem naar Jericho.

Zodra je dit beseft en accepteert, geef je jezelf daarmee de gelegenheid om op zoek te gaan naar de ware aard van al je obsessies en het lijden dat daar uit voort komt. Zodra het inzicht daarin begint te dagen, kun je verder aan jezelf werken tot je in staat bent volledig vanuit dit inzicht te gaan leven.

Vanaf dit punt van inkeer kun je, met de juiste wilskracht en met een juiste balans tussen liefde en wijsheid, je eigen verantwoording dragen voor je verdere leven en jezelf genezen.

Wanneer je mijn uiteenzetting goed hebt begrepen, kun je zien dat alle vier de personages in deze parabel én jij zelf, een eenheid vormen.

Het is middels het opgeven van het zelf, dat je de bekering maakt op je levenspad van Divisie naar Religie.

Het is middels het opgeven van het zelf, dat altruïsme wordt geboren. Altruïsme is de sleutel tot een waarlijk gelukkig leven.

Het is middels het opgeven van het zelf, dat je hier en nu, in het dagelijkse leven, vrede vindt in de enige ware God.

Dit is de ware boodschap van deze parabel.

Vanuit mijn levenservaring, ben ik ervan overtuigd dat, voor diegenen die er zich voor in kunnen en willen zetten, volledige genezing van een identiteitstoornis mogelijk is.

Je zult je dan wel onafhankelijk moeten opstellen van de reguliere geneeskunde, hetgeen overigens niet inhoudt dat er nooit een beroep op zou moeten doen. Het gaat erom dat je zelf de verantwoordelijkheid voor je genezingsproces op je neemt.

De Westerse reguliere geneeskunde werkt vanuit het onjuiste idee, dat de mens z'n lichaam is. Binnen deze beroepsgroep leven velen ten onrechte in de overtuiging dat, hetgeen de wetenschap aandraagt, voetstoots kan worden aangenomen. Zolang deze massale blindheid voortduurt, is het vooral bij het oplossen van psychische problemen belangrijk, *zelf* tot de ontdekking te komen hoe je obsessies in jezelf ontstaan.

Laat je niets wijsmaken door mensen die leven vanuit boekjeskennis, maar leer van mensen met een diepere zelfkennis en een behoorlijke dosis levenservaring. Misschien zal het in het begin enigszins onzeker aanvoelen, omdat je zonder enige ervaring het diepe inspringt. Mijn ervaring is, dat je vertrouwen in je levensweg en je genezingsproces vanzelf groeit, naarmate je beseft dat je door je eigen inzicht en inzet, daadwerkelijk geneest.

Psychofarmaca zijn enkel in staat, de vanuit het onderbewustzijn aangestuurde obsessies buiten je bewustzijn te houden. Op de architect, die onder de obsessie gewoon hieraan blijft doorwerken, hebben ze geen grip. Met psychofarmaca kunnen enkel de symptomen van een ziekte worden bestreden. De architect in je onderbewustzijn kan alleen jij tot rust brengen.

Ook de fysieke verschijning van wat je 'eigen lichaam' noemt, laten aanpassen aan je obsessie is geen genezing. Een behandeling met hormonen helpt niet enkel het uiterlijk van het fysieke lichaam te veranderen. Ze heeft wel degelijk ook een keerzijde. Maar weinig mensen durven dat eerlijk onder ogen te komen. Zo ontstaat een onjuist beeld bij de behandelend arts, in hoeverre hun patiënten werkelijk gelukkiger zijn dan voor de behandeling.

Patiënten die zich middels hormoonbehandeling en plastische chirurgie hebben laten behandelen, zijn nog steeds gevangenen van hun eigen obsessies. Laat je niet misleiden door mensen die het in hun eigen gevangenis naar hun zin proberen te maken.

Ga bij de bestudering van jezelf niet alleen uit van religieuze bronnen. Ook bestudering van alchemie, astrologie, natuurwetenschappen, muziek en antropologie, heeft mij bijzonder geholpen te beseffen hoe beperkt mijn kijk op de wereld was. Dit besef heeft ertoe geleid dat ik behoorlijk aan mijzelf ging twijfelen. Vanuit die twijfel kon ik mijn kijk op de wereld veranderen.

Vanuit een juiste kijk op de wereld van verschijnselen kon ik uiteindelijk m'n identiteit met al z'n problemen volledig doen oplossen.

De innerlijke rust, die je gaat ervaren wanneer je jezelf volledig en onvoorwaardelijk weet op te offeren, vind je nog veel terug in de klassieke muziek.

Het wordt bezongen in het Requiem, een mis die tijdens een begrafenis wordt gehouden. Het luisteren naar het Requiem van Mozart, hielp me ook bij het vinden van innerlijke rust op een dieper niveau. Het *requiem sempiternam* (Latijn), wat daarin bezongen wordt, is de totale uitdoving, die na het overlijden plaats vindt, als je tenminste over het inzicht en de kundigheid beschikt om jezelf hieraan volledig op te offeren. Hetzelfde idee vind je terug in het Boeddhisme als het *parinibbana* (Pali). De staat die daar aan vooraf gaat, waarin het idee van jezelf en daarmee alle vormen van hebzucht en aversie uitdoven, heet *nibbana* (Pali), of *nirvana* (Sanskriet).

Ik wil niemand iets opdringen maar ik kan het van harte aanbevelen om aan de slag te gaan met jezelf voordat je komt te overlijden. Het bestuderen van het Requiem van Mozart kan je daarbij behulpzaam zijn. De mis is niet zo zeer bedoeld om de overledene rust te laten vinden. Eerder geeft ze de mogelijkheid aan diegenen die achterblijven een rouwproces door te gaan waarin het verlies van de dierbare overledene wordt verwerkt. Het inzicht dat middels dit proces wordt verkregen, helpt je te berusten in je eigen dood. Zodra die dan bij je aanklopt, zal dat inzicht ervoor zorgen dat je je daar makkelijker aan kunt overgeven. Ook hier gaat het om het opgeven van jezelf, het opgeven van je identiteit. Een dodenmis is dus vooral bedoeld voor de levenden. In datzelfde licht moet je het Tibetaans Dodenboek lezen. Dit werk geeft een indruk van hetgeen je kan verwachten na je overlijden. Toch is het niet de bedoeling van dit werk om enkel een plaatje van het hiernamaals te schetsen. De bedoeling is om de lezer te motiveren, middels introspectie en meditatie, onvoorwaardelijke innerlijke rust te vinden. Niet straks na je overlijden, maar hier en nu en onder alle omstandigheden. Je zult de juiste stappen in je leven moeten nemen om een ontwikkeling in die richting voor jezelf in gang te zetten. Elke stap die je in de juiste richting op je levenspad maakt, brengt een stukje verlichting in je leven. Als je echt wilt genezen, zul je zien dat het leven oneindig veel mogelijkheden biedt om jezelf uit de narigheid te verlossen. Maak gebruik van die mogelijkheden en je eigen talenten om aan je genezing te werken. In mijn ervaring bestaat er geen grotere uitdaging in het leven en geen werk wat zoveel geluk brengt, als het werken aan de ontwikkeling van inzicht in het leven en daarmee het vinden van genezing en innerlijke vrede.

Het is onmogelijk jezelf van je genderidentiteitstoornis te genezen door je alleen maar op het genderfacet van je identiteit te richten. Juist door je ook op andere facetten van jezelf te richten, krijg je een overzicht van jezelf. Door aan het ene facet te werken, help je jezelf ook weer andere facetten van jezelf te verbeteren. In mijn leven ben ik over veel meer dingen gestruikeld dan alleen mijn genderidentiteit. Ik heb ál mij struikelblokken aangepakt om van te leren. Ook dit heeft zeker bijgedragen aan het ontwikkelen van mijn inzicht, hoe ik de oorzaak van mijn identiteitstoornis weg kon nemen.

Plastische chirurgie en hormoonbehandeling mogen het uiterlijk van een lichaam veranderen, maar het resultaat van zo'n behandeling mist de functionaliteit waar het in wezen om gaat. Het resultaat blijft surrogaat, waar je je niet altijd voor kunt blijven verstoppen. De beperkingen in je leven neem je er niet mee weg, je verandert ze er alleen maar mee.

In eerste instantie ervoer ik mijn geslachtsverandering als een grote opluchting. Eindelijk was ik bevrijdt uit mijn cel en kon ik mezelf zijn. Maar in die tijd was ik mij nog niet bewust van een veel groter gevoel van bevrijding dat de toekomst voor mij in petto had. Tevens was ik ook nog steeds op zoek naar innerlijke rust en zelfvertrouwen. Bovendien waren er een hoop problemen in mijn leven bijgekomen waar ik mij geen raad wist. Goed beschouwd was mijn leven, na alle fysieke veranderingen, nog steeds verre van rooskleurig.

Als ik er zo op terug kijk, was de vrijheid die ik ervoer, in de periode waarin ik leefde naar mijn genderidentiteit, als van een gevangene die zijn cel uit mag en op de luchtplaats met andere gevangenen kan samenzijn.

Pas op het moment dat ik mij volledig bevrijde van mijn genderidentiteit kwam ik de gevangenis uit.

Niet meer gehecht aan een bepaalde lichamelijke vorm en niet meer gehecht aan een bepaald idee van mijzelf, ervaar ik veel meer geluk en tevredenheid dan in de tijd dat het fysieke lichaam was aangepast aan mijn wensen.

Het doet er niet meer toe hoe het fysieke lichaam er uitziet. Het maakt me niet uit of mensen me meneer of mevrouw noemen. Want ik leef vanuit het inzicht dat 'man' en 'vrouw' enkel ideeën zijn die in absolute zin niet bestaan. De innerlijke drang om één van hen te belichamen is volledig uitgedoofd.

4. Anapanasati en Vipassana kammattana; twee meditatieoefeningen.

‘Oplettendheid-bij-in-en-uit-ademen’ is het Nederlands voor Anapanasati. In de Majjhima-nikaya vind je verscheidene duidelijke uiteenzettingen van deze meditatieoefening. In dit hoofdstuk zal ik me beperken tot het uiteenzetten van de eerste basisstappen.

Als je pas begint met het beoefenen van Anapanasati, is het belangrijk dat je zorgt voor een rustige plek waarin je je kunt terugtrekken. Zorg voor een ontspannen sfeer. Zorg ook dat je comfortabele kleding draagt. Neem echt even de tijd voor jezelf. Zet dus je telefoon en de deurbel uit. Draag geen juwelen, make-up en parfum, omdat dit afleidt en de oefening onnodig moeilijk maakt. Ook muziek op de achtergrond raad ik je beslist af. Doe je horloge af en je schoenen uit voordat je gaat zitten. Besef dat je je goed moet kunnen concentreren tijdens deze oefening. Wanneer je niet in staat bent om in een lotushouding te zitten, kun je deze oefening in een stoel zonder armleuningen doen. Het meest belangrijke is dat je je rug natuurlijk en ontspannen recht houdt. Niet te hol en niet te bol. Houd je benen dan naast elkaar, niet kruislings over elkaar. Zet je voeten iets van elkaar vlak op de vloer.

Houd je handen met de palmen open naar boven en leg je rechter hand in de linker in je schoot. De duimtoppen moeten elkaar licht raken. Zij geven aan wanneer je concentratie tijdens deze oefening goed is. Drukken ze stevig tegen elkaar dan is je concentratie te sterk en moet je iets meer ontspannen. Vallen ze van elkaar weg dan is je concentratie te zwak en is het zaak om snel wakker te worden voordat je omvalt.

Voor je de oefening begint, kun je in een ritueelje een affirmatie of een wens uitspreken, die je uit de narigheid waarin je zit zal begeleiden. Bijvoorbeeld: “Ik wens dat de wijsheid, het mededogen en de liefdevolle vriendelijkheid van Boeddha mij doordrenkt, in al mijn denken, al mijn spreken en al mijn handelen, opdat ik in staat zal zijn op een juiste wijze alle levende wezens helpen ontsnappen uit hun lijden. Moge deze wens mijn leraar tot steun en inspiratie zijn”. Deze wens vormt een krachtveld waarin je bewustzijn zich richt tijdens de meditatieoefening, zoals een kapitein z’n schip op de juiste koers zet om de haven te kunnen bereiken.

Wanneer je comfortabel zit, het lichaam in de juiste houding, ontspan je dan en sluit je ogen. Adem diep in. Vul je longen en voel hoe eerst je buik, vervolgens je borst en daarna je schouders rijzen. Adem alles uit met een flinke zucht. Leeg je longen daarbij zoveel mogelijk. Herhaal dit nog twee maal. Volg daarna met je concentratie de natuurlijke ademhaling van de punt van je neus, door de neus, via de keel, tot diep in de longen. Volg de adem weer mee naar buiten tot de punt van je neus. Wees je bewust van de kleine pauze die valt tussen de uitademing en de daarop volgende inademing. Forceer niets. Volg enkel de *natuurlijke* ademhaling, mee naar binnen, mee naar buiten, mee naar binnen, mee naar buiten en zo voort.

Wanneer je zo een tijdje bezig bent en je meer en meer ontspant, denk je tijdens de *inademing*: “Ervaar het hele lichaam”. Tijdens de daarop volgende *uitademing* denk je: “Breng het hele lichaam tot rust”. Tijdens de daarop volgende *inademing* weer: “Ervaar het hele lichaam”. Tijdens de daarop volgende *uitademing* weer: “Breng het hele lichaam tot rust”, en zo voort.

Verander niets in deze zinnen. Wanneer je bijvoorbeeld denkt: “Ik ervaar *mijn* hele lichaam”, dan voed je je bewustzijn met een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen, zoals ik in hoofdstuk 3 uiteen heb gezet. De meditatieoefening krijgt dan een verkeerde lading en zal een averechts resultaat geven. Ik schreef al eerder: er is meditatie en er is *juiste* meditatie. Alleen *juiste* meditatie helpt je uit de problemen!

Tijdens de oefening zul je in eerste instantie merken dat er spontaan allerlei gedachten opkomen. Vooral de eerste tijd zul je hier in toenemende mate mee worden geconfronteerd. Niet dat er werkelijk meer gedachten zijn, ze vallen je gewoon meer op. Neem je voor om niet mee te gaan in deze gedachten, maar accepteer het ook als je niet in je voornemen slaagt. Laat je in ieder geval niet ontmoedigen. Duizenden mensen gingen je voor op dit pad en jij kunt dit ook. Kijk naar je gedachten zoals je naar de wolken in de lucht kijkt: ze ontstaan, ze veranderen en ze verdwijnen weer. Neem even een pauze als het je echt te moeilijk wordt. Je kunt een vel papier en een pen naast je neerleggen om de meest verontrustende gedachten even van je af te schrijven.

Het beste is om dagelijks op dezelfde tijd te oefenen. Pas het binnen je dagelijkse beslommingen in. Begin met oefenen voor ongeveer tien minuten. Bouw dat in een aantal maanden op tot ongeveer een half uur, of langer als dat goed aanvoelt. Het is beter kort te oefenen met de juiste concentratie, dan het maar zolang mogelijk proberen vol te houden. Langer oefenen betekent niet altijd beter oefenen. Twee keer per dag vijftien minuten oefenen met de juiste concentratie, is wellicht makkelijker vol te houden dan een keer per dag een half uur.

Met de tijd zal je merken, dat de spontaan opkomende gedachten steeds onduidelijker worden en naar de achtergrond verdwijnen. Je zult een steeds diepere rust ervaren, met steeds langere perioden waarin gedachten helemaal afwezig zijn. Verwacht dit resultaat echter niet binnen een paar maanden. Genezing is alleen weggelegd voor doorzetters die bereid zijn een aantal jaren keihard aan zichzelf te werken. Wanneer je het regelmatig oefenen moeilijk weet vol te houden, kijk dan eens of je mensen kunt vinden waarmee je dit samen kunt doen.

Als je beheerst wordt door de klok en alle onrust die voortkomt uit de overtuiging dat er zoiets als tijd, in absolute zin bestaat, neem dan het volgende ter contemplatie:

“In plaats van mezelf op een tijdlijn te zetten tussen de ideeën ‘verleden’ en ‘toekomst’, maar mezelf te focussen op het feit deze ideeën uit elkaar geboren worden en geen absolute grond van bestaan hebben, kan ik ervaren dat er enkel ‘hier en nu’ is.”

Mocht je je interesseren in de vele andere stappen en staten van bewustzijn die je middels deze oefening kunt ervaren, dan raad ik je aan een goede meditatieleraar te vinden en de Majjhima-nikaya te bestuderen.

In het vorige hoofdstuk heb ik uiteengezet hoe de beredenering van ‘eigen lichaam’, ‘ik’ en ‘mijzelf’ ontstaan. Tevens heb ik de ongegrondheid getracht te duiden waarop deze ideeën zijn gebaseerd. Wanneer het inzicht van die ongegrondheid bij je begint te dagen, houdt dit nog niet in dat de onderliggende gevoelens daarmee uitdoven. Om die uitdoving te realiseren zul je eerst moeten onderzoeken wat deze gevoelens tot leven brengt. Je zult dus moeten afdalen vanuit de fysieke bewustzijnsfeer, via de sfeer van je denken, via die van je gevoelens, naar de sferen die daaronder leven. De sferen die daaronder leven en die je afgeschermd hebt van je bewustzijn, noemen we het onderbewustzijn. De afdaling hierin is een reis die je zeker niet zonder goede begeleiding kunt ondernemen. Alleen iemand die er redelijk ervaren in is en ook weet welke gevaren er aan kleven, zal in staat zijn je op deze ontdekkingsstocht door je onderwereld te begeleiden. Een meditatieoefening uit het Theravada Boeddhisme die zich voor dit doel leent, heet Vipassana Kammattana.

De oefening zelf kan ik hier niet uit de doeken doen. Net zomin als je kunt leren autorijden door enkel aanwijzingen uit een boekje op te volgen, kun je niet zonder daarin stap voor stap te worden ingeleid, een meditatieoefening doen waaraan gevaarlijke risico's kleven. Wel zal ik trachten het een en ander over deze oefening

duidelijk maken om je te motiveren een bijzonder interessante ontdekkingsstocht in je leven te gaan ondernemen.

Vipassana Kammatthana is een oefening waarin je afdalt door alle sferen van waaruit je identiteit is opgebouwd. Veel mensen hebben zich dusdanig van die sferen afgesloten, dat ze zich het bestaan ervan niet meer kunnen voorstellen. Echter, in de manier waarop een baby, zonder dat dit is aangeleerd, feilloos de tepel aan de moederborst weet te vinden, kun je een glimp opvangen van hetgeen zich in die diepere sferen afspeelt. Wanneer je zo'n wonderlijk gebeuren aanschouwt, dringt het wellicht tot je door, dat de wereld van verschijnselen zoals jij die ervaart, maar een beperkte wereld is. Met al je intelligentie, ben je niet in staat het kunstje van de baby na te doen.

Met behulp van Vipassana Kammatthana maak je een innerlijke reis, via de sferen die je nu bewust beleeft, naar en vervolgens door je onderbewustzijn. Stap voor stap trek je je terug uit de fysieke wereld van verschijnselen en ervaar je de sferen die eraan voorafgaan in de schepping van je identiteit. De oefening leert je alle sferen van elkaar te onderscheiden en een toenemende rust te ervaren, naarmate je de voorgaande sfeer tijdens de afdaling vanuit het fysieke lichaam los weet te laten. De beperkingen die je in je bewustzijn hebt aangebracht, door je van de resultaten van je denken, spreken en handelen uit vroeger leven af te wenden, worden stukje voor stukje weggenomen.

Zo kun je de confrontatie aan met hetgeen je allemaal verborgen hebt onder je identiteit. De onrust die daar nu nog heerst, is er de oorzaak van dat je identiteit de vorm heeft aangenomen die je nu als voldongen feit ervaart. Middels deze oefening krijg je diep inzicht in jezelf en breng je vrede in die verborgen bronnen. Vanuit die vrede dooft de behoefte om een bepaalde identiteit te vormen uit.

Na veel oefenen zal het mogelijk zijn uiteindelijk ook de ongrond van dit alles te ervaren. Die ervaring is de meest waardevolle schat in je leven die je kunt vinden.

Eerder schreef ik al dat ademen niet iets is dat alleen maar in de longen plaatsvindt. Het hele fysiologische systeem welke het fysieke lichaam vormt, is een systeem van in- en uitademen. Je hele spirituele welzijn, ook hetgeen zich in je onderbewustzijn afspeelt, beïnvloedt dit fysiologische systeem van in- en uitademen, en dus je fysieke gesteldheid. Wanneer je geestelijk tot rust komt en je je steeds minder laat leiden door gedachten en emoties, komt dat ook tot uiting in dat fysiologische proces dat we 'eigen lichaam' noemen.

Middels Vipassana Kammatthana kun je tot het diepste der diepten van je ziel afdalen. De bedoeling van deze oefening is om de onrust die in die diepte heerst, die doorademt in je identiteit en uiteindelijk ook in het fysieke lichaam, te laten uitdoven.

Het is van groot belang aandacht te besteden aan hetgeen daar verborgen ligt, want daar liggen de diepere oorzaken van je identiteit. Het feit is namelijk, dat vanuit die allerdiepste sferen toch het een en ander tot je bewustzijn door wil dringen. Als je je intuïtie hiervoor hebt afgesloten, kan datgene zich uiteindelijk zelfs in fysieke vorm manifesteren.

Middels het beoefenen van Vipassana Kammatthana kun je de bron van zowel psychische, alsook van ziekten die zich fysiek manifesteren, wegnemen.

Bovendien voeg je middels het beoefenen van Vipassana Kammatthana een nieuwe dimensie aan je leven toe. Het gewone leven, met als doel om te werken voor een dak boven je hoofd, dagelijks te kunnen eten en drinken en het je maar zoveel mogelijk naar de zin te maken, komt in een heel ander licht te staan. Niet meer in het licht van het bereiken van die doelstellingen. Maar in het licht van het ontwikkelen van inzicht en innerlijke vrede, vanuit de struikelblokken van het dagelijkse leven. Hoe verder je op dit pad vordert, hoe meer je van het leven kunt genieten zoals het je toevalt.

Sinds mensenheugenis zijn velen je voorgegaan op een ontdekkingsreis, door hetgeen men ook wel 'de onderwereld' noemt. Verschillende verhalen uit de oudheid gaan over zo'n reis die iemand door de onderwereld maakt, op zoek naar een bijzondere schat. Ik herken veel van m'n eigen ontdekkingsreis in bijvoorbeeld de opera 'Orpheus en Euridice' en het Gilgamesj-epos. Deze verhalen heb ik als metaforen voor een innerlijke ontdekkingsreis geïnterpreteerd, niet als een feitenrelaas.

In de opera verliest Orpheus zijn innig geliefde Euridice tijdens hun trouwdag. Euridice sterft aan een slangenbeet. Orpheus is ontroostbaar en smeekt de goden zijn geliefde weer in het land der levenden te brengen. Amor schiet te hulp. Orpheus krijgt permissie om de Styx over te steken en in de onderwereld zijn geliefde Euridice op te halen, onder de voorwaarde dat hij haar gedurende de hele reis niet mag aankijken. Op zijn reis door de onderwereld, stemt hij de furiën, geesten en kwade schimmen die daar heersen, vredig met zijn zang en muziekspel. Nadat hij Euridice heeft gevonden keert hij samen met haar terug. Maar naar mate de terugreis vordert, twijfelt Euridice aan de oprechtheid van haar geliefde. Want ondanks al haar smeekbeden kijkt Orpheus haar de hele reis niet aan, ontwijkt hij haar blik. Orpheus' hart breekt bijna bij het aanhoren van haar klaagzang. Op een gegeven moment weet hij zich niet langer aan zijn belofte houden en kijkt hij Euridice aan. Daarop sterft Euridice nogmaals en valt terug in de onderwereld. Orpheus is ontroostbaar. Wederom komt Amor te hulp. Orpheus krijgt een tweede kans om zijn geliefde uit de onderwereld te halen. Deze keer lukt het ze om gezamenlijk de onderwereld uit te komen. Reden voor een groot feest. De opera eindigt met een lofzang op Amor. Het is tenslotte de onvoorwaardelijke liefde die alles tot een goed einde doet komen.

Het past niet binnen de opzet van dit werk om het hele epos van Gilgamesh te behandelen en de ware bedoelingen van alle daden die je hierin vindt uiteen te zetten. De afloop zal ik je echter niet onthouden, want die geeft op zich al veel om over na te denken.

Gilgamesh maakt een lange levensreis, waarin hij te maken krijgt met alle facetten van het leven die een ware held moet zien te overwinnen. Ook hij maakt een reis door de onderwereld en belandt uiteindelijk op het strand. Daar verteld iemand hem van het bestaan van een bijzondere plant die groeit op de bodem van de oceaan. De plant maakt eeuwig jong. Gilgamesh duikt de bijzondere plant op en komt blij maar uitgeput weer op het strand. Vanuit een poel ziet een slang zijn kans waar en steelt de plant. Gilgamesh is in eerste instantie van slag door dit gebeuren. Maar de vrede keert in hem wanneer hij beseft dat de bijzondere eigenschap niet in de plant zit, maar in degene die hem ontdekt.

Aanknopingspunten voor je innerlijke reis vindt je ook terug in de Nag Hammadi-geschriften. Daarin wordt de innerlijke reis niet beschreven als een reis door de onderwereld, maar als een ontdekkingsstocht door verschillende hemelsferen. Voor wie eens een uitstapje naar het Tibetaans Boeddhisme wil maken: middels het beoefenen van Vipassana Kammattana kun je 'het tussenstadium' uit het Tibetaans Dodenboek ervaren. Wanneer je deze boeken bestudeert in het licht van je eigen ontdekkingsreis, kun je zien dat de verschillende religieuze stromingen feitelijk dezelfde kern bezitten. De Joodse, de Christelijke, de Soefi en de Boeddhistische mysticus, allemaal zijn ze op weg naar hetzelfde doel. Iedereen op z'n eigen manier.

Of je nu ziek bent of niet, het is sowieso wel verstandig om enige ervaring op te doen in het vinden van de weg door de sferen die uiteindelijk tot je geboorte hebben geleid. Mocht je eens komen te overlijden dan bevind je je niet meteen in een onbekende situatie.

Hoe meer je jezelf en het ontstaan van je identiteit gaat begrijpen, hoe meer je ook je medemens gaat begrijpen. Dit maakt de weg vrij voor het ontwikkelen van

mededogen. Het geeft de mogelijkheid tot het ervaren van onvoorwaardelijke liefde. Regelmatig blijven oefenen zal je in staat stellen werkelijk altruïsme te ontwikkelen.

Genezing leidt dus niet alleen tot het wegvallen van je obsessies, het garandeert je een in alle opzichten veel gelukkiger leven.

Welke weg je ook neemt voor je geestelijke ontwikkeling en genezing, zelfanalyse en meditatie zijn de twee benen waarmee je deze weg bewandelt. Waarbij ik nog maar eens wil benadrukken, dat verkeerde meditatieoefeningen je in een pijnlijke spagaat kunnen zetten. Ze kunnen er voor zorgen dat alle tijd die je aan je ontwikkeling en genezing besteedt, verkeerde vruchten afwerpt. Je kunt dus *zelf* merken of je *juiste* meditatie beoefend.

Ook het alleen maar opnemen van een hoop boekjeskennis helpt je niet op weg. Je kunt dan hooguit over allerlei onderwerpen praten, maar je beweringen blijven holle frasen zolang je er niet naar kunt leven. Het doel is om naar je opgedane inzichten te gaan leven. Dat wordt ook bedoeld met juiste meditatie.

Feitelijk houdt dit in, dat je werkelijk een religieus leven gaat leiden. En hopelijk zie je nu, dat dit niets met het prediken van één of andere leer te maken heeft, of met regelmatig naar de kerk gaan of met een ongefundeerd geloof, dat er ergens buiten je gezichtsveld een opperwezen is die je moet dienen. Religie is de kunst van het relativeren tot in het absurde.

Zodra jij er bent, leef je in Divisie, is er sprake van een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen en is er géén sprake van juiste meditatie. Zo creëer je, in een poging je problemen op te lossen, weer nieuwe problemen.

Los jij op in de wereld van verschijnselen, dan is er sprake van juiste meditatie en een religieus leven. Zo los je problemen op.

5. Het karnen in de Melkzee door hebzucht en aversie.

In een boek over Oost-Aziatische kunst, vond ik een aantal interessante foto's van een bas-reliëf in Angkor Wat in Cambodja. Dit bas-reliëf beeldt het karnen van de Melkzee door deva's (goden) en asura's (demonen) uit. Het toont de slang Vasuki, die als karntouw wordt gebruikt en om beurten door deva's aan z'n hoofd en door asura's aan z'n staart wordt getrokken. (Het hele verhaal kun je eventueel terugvinden in de Indiase ontstaansepos, de Mahabharata. Daar staat het in hoofdstuk 1, 'De bereiding van het Amrta', vers 17 en 18.)

Om van melk boter te karnen, gebruikte men vroeger in India een touw, dat men om een karnstok wondt die in een leren zak met melk stond. Door om beurten aan het ene eind en aan het andere eind van het touw te trekken, draaide de karnstok in de melk en ontstonden er naar verloop van tijd klonten boter in de melk.

Het was niet zozeer het verhaal van de bereiding van Amrta dat me interesseerde. Echter, het idee daarachter, het karnen van de Melkzee waardoor klonten ontstonden, sprak wel enorm tot mijn verbeelding.

Spirituele bewegingen van afstoten en aantrekken in de Melkzee zorgen voor het 'karnen', het ontstaan en weer oplossen van vormen die we 'elementen', 'atomen', 'stoffen', 'lichamen', 'de Melkweg' noemen. Zo ontstaan het Melkwegstelsel en alle andere sterrenstelsels in het fysieke universum. Zo ontstaat ook datgene wat we 'eigen lichaam' noemen.

Ook de Mahabharata is dus niet bedoeld om als een feitenrelaas te worden gelezen. De ware betekenis wordt pas duidelijk wanneer je de verhalen als metaforen weet te interpreteren.

Het karnen geeft een aanwijzing hoe fysieke organen ontstaan en vorm krijgen en hun verband met hetgeen er in het onderbewustzijn leeft. De chakra's die je tijdens bepaalde meditatieoefeningen kunt ervaren, staan in verband met bepaalde organen in het fysieke lichaam. De geestkracht die vanuit verschillende sferen van het onderbewustzijn op deze chakra's inwerkt, beïnvloedt zo uiteindelijk het functioneren van de daarmee verbonden organen. Voor ze zich in het fysieke lichaam kenbaar maakt, kun je je van die geestelijke tendensen middels meditatie oefeningen wel bewust worden.

Middels het beoefenen van Vipassana Kammattana kun je je geestelijke tendensen laten uitdoven. Deze meditatieoefening zet een verwerkingsproces in gang waarin je geestelijke tendensen - die feitelijk een resultaat zijn uit vorig leven - worden omgezet in inzicht. Met het uitdoven van de geestelijke tendensen, neem je de oorzaak weg van ziekten die zich als een aspect van de identiteit manifesteren en zich uiteindelijk zelfs in fysieke vorm zouden kunnen gaan manifesteren.

Op het eerste gezicht zien fysieke lichamen er wellicht behoorlijk solide uit en heb je de indruk dat ze gescheiden leven van hun omgeving. Maar als je dit beeld uitvergroot tot op subatomair niveau, dan zul je zien dat ze feitelijk heel ijl zijn. In een open structuur laten ze een creatief spel zien van in- en uitademen van stoffen, die doorlopend van atoomstructuur veranderen. Dit spel kent geen grenzen. Goed beschouwd vormt het fysieke lichaam een eenheid met het hele gebeuren daarbuiten. Alleen een beperkte en onjuiste interpretatie van het gebeuren brengt een scheiding aan in het totale gebeuren, een scheiding in het universum. Fysieke lichamen zijn niet solide en leven niet gescheiden van de rest van het universum.

De wereld van verschijnselen is een universum dat een continue metamorfose ondergaat.

Enkel vanuit een dwaling in het denken wordt er een scheiding gecreëerd tussen het een en het ander. Vanuit een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen vormt zich zo het idee van een aparte identiteit, 'ik', een idee van 'zelf' dat zich identificeert met het fysieke lichaam dat wordt waargenomen en zich afgescheiden ervaart van de rest van de wereld van verschijnselen.

Dat dit onjuist is, kun je zien in het functioneren van het fysieke menselijke lichaam, dat in zijn bestaan volledig afhankelijk is van het leven van de planeet Aarde, de zon en de rest van het universum waarin het z'n plaats heeft.

Vanuit een onjuiste interpretatie kan tevens de overtuiging ontstaan dat iets onveranderlijk is. Echter, zelfs het meest harde gesteente is samengesteld uit atomen die bewegen en is, ook al is dat met het blote oog niet direct waar te nemen, aan verandering onderhevig.

Wie meent zichzelf niet te kunnen veranderen, omdat het karakter van de identiteit vast ligt in de genen van het fysieke lichaam, heeft zichzelf vastgezet in een versterde en onjuiste kijk op hetgeen dat tot bewustzijn komt.

Vanuit een biochemische kijk op de wereld van verschijnselen, vanuit het fysiologische model dat we daar van hebben gemaakt, is het dat alle zo genaamde organen zich ontwikkelen en functioneren op een manier die we kunnen zien als in- en uitademen. Deze manier van in- en uitademen vormt een samenwerkingsverband, hetgeen we vervolgens 'fysiek lichaam' noemen. Wanneer dit proces zonder al te veel problemen werkt, noemen we dit 'gezond' en 'in balans'. Bij ziekte kunnen we dan een 'onbalans' waarnemen en die trachten in balans te krijgen door toevoeging van biochemische preparaten die we 'medicijnen' noemen.

Deze zeer beperkte biochemische benadering van ideeën als 'fysiek lichaam', 'gezond' en 'ziek' houdt geen rekening met de spirituele tendensen die de basis vormen voor het hele fysieke gebeuren.

Je spirituele tendensen die je identiteit vormen, hebben een effect op al dit in- en uitademen. Besef goed dat alle beweging en creativiteit die je gespiegeld wordt in het fysieke lichaam, wordt veroorzaakt door spirituele tendensen vanuit verschillende hiërarchieën in de hele menselijke ontwikkeling, vanaf het begin van het menselijk bewustzijn.

Vanuit een Christelijke invalshoek wordt dit gegeven gezien als een kracht vanuit een hiërarchie van hemelse sferen die dit bewerkstelligd. Deze kracht wordt dan gezien als een god die over het leven beschikt, die je hebt te gehoorzamen en wiens wet je hebt na te leven. Door onder die omstandigheden innerlijke vrede te behouden of weten te hervinden, door jezelf volledig op te geven aan 'mijn Vader', leidt dat uiteindelijk tot Requiem Sempiternam.

In het Boeddhisme wordt dit gegeven 'het creëren van kamma formaties' genoemd. De creatie van kamma wordt hier volledig toegewezen aan degene die ermee wordt geconfronteerd. Je bent dus zelf verantwoordelijk voor je kamma. Kamma toont zich zowel in je struikelblokken als in je talenten en alle het goede wat je toevalt in je leven. Door onder die omstandigheden innerlijke vrede te behouden of weten te hervinden, door jezelf volledig op te geven aan 'Suññata', leidt dat uiteindelijk tot Nibbana.

De ontwikkeling van deze kracht wordt verder ook uitgebeeld in de lotgevallen van de wezens en karakters in Ovidius' *Metamorfosen*, of in de Mahabharata, of het Oude Testament. Voor alle duidelijkheid: de personages in deze werken zijn aspecten van de mens, bedoeld om de evolutie van het menselijk bewustzijn uit te beelden. De goden die in deze werken ten tonele worden gevoerd, zijn *creatieve* goden.

Iets totaal anders is hetgeen Jezus van Nazareth bedoeld met 'mijn Vader', die éne God, 'de verlosser'. Déze is een macht die de grond voor alle creativiteit in alle sferen van het bewustzijn volledig wegneemt. 'Mijn Vader' is ongrijpbaar, onaantastbaar, onzichtbaar, creëert niets en is niet in ideeën te vangen. 'Mijn Vader' valt niets af te smeken. 'Mijn Vader' is daar waar jij niet bent. 'Mijn Vader' is enkel te vinden aan de bron waar jij ontstond. Toch ook daar zul jij 'mijn Vader' niet vinden.

Enkel diegene die zichzelf volledig opoffert en in de bron durft te sterven, zal één zijn met het mysterie.

Laat dit puzzeltje maar even op je inwerken.

De identiteit, die zichzelf vanuit onwetendheid apart zet van de rest van de wereld van verschijnselen, creëert vanuit de behoefte om zichzelf in stand te houden, allerlei ideeën om zelf het een en ander in de melk te brokken te krijgen.

Zolang de bron, 'mijn Vader' of 'Suññata', van waaruit je identiteit zich heeft afgescheiden, in je bewustzijn leeft, zul je dat kunnen gebruiken om al je ideeën te relativieren en tijdens je leven innerlijke rust te hervinden. Ben je die bron echter uit het oog verloren, dan wordt het moeilijk de ideeën die jezelf creëert en de obsessies die daaruit ontstaan te relativieren. Hoe verder je immers van de bron bent verwijderd en in je eigen kleine uitgekristalliseerde wereldje leeft, hoe minder het besef is van het ontstaan ervan. Je bent dan als een blaadje aan de boom die nog wel de blaadjes in zijn directe omgeving waarneemt, maar geen benul meer heeft van het groeiproces van de wortels, de dikke stam en de enorme takken die zijn bestaan dragen.

Zo ook ziet degene die kampt met een genderidentiteitstoornis, alleen nog maar mannen en vrouwen en heeft geen enkel benul van de steeds verder uitkristalliserende misvattingen van de wereld van verschijnselen, die aan de vorming van de identiteit vooraf zijn gegaan.

Enkel en alleen door in te zien dat de identiteit geen absolute basis heeft, kan de identiteit en alle obsessies die ermee gepaard gaan uitdoven.

Zolang dat inzicht ontbreekt, zullen na je overlijden en het uiteenvallen van het fysieke lichaam, de onderliggende tendensen die de wilskracht beïnvloeden niet uitdoven. Deze niet uitgedoofde tendensen leiden zo tot een nieuwe geboorte in de fysieke wereld van verschijnselen.

Vanuit een nieuwe geboorte ontstaat zo een nieuwe identiteit die met dezelfde mate van geestelijke problematiek te maken zal krijgen. Er komt, zonder inzicht, geen einde aan deze vicieuze cirkel van geboorte, ziekte, ouderdom en overlijden.

De ernst van de geestelijke problemen waarmee een identiteit te maken krijgt, wordt vooral veroorzaakt door hetgeen er zich in vorig leven heeft afgespeeld en niet tot rust is weten te komen.

Resultaten van oorlog, waarin mensen op een vreselijke manier om het leven zijn gekomen, komen zo in vredetijd weer tot leven. Wanneer het slagveld al lang is verlaten, de fysieke lichamen van de gevallen in goed onderhouden oorlogsmonumenten zijn bijgezet en de oorlogsveteranen oud worden, dan komen de frustraties, de angst en de woede van de overledenen die geen rust hebben kunnen vinden, opnieuw tot leven.

Zo woedt de oorlog voort in een nieuwe generatie mensen die geen weet heeft van hoe hun obsessies ontstaan. Zo steekt oorlog in een nieuwe gedaante de kop op. Over metamorfose gesproken.

Geestelijk trekken en duwen, hetgeen zich uit in allerlei vormen van hebzucht en aversie, zorgt er uiteindelijk voor dat fysieke vormen ontstaan waar andere vormen oplossen. Er ontstaat zo een doorlopende metamorfose waarin je steeds meer details kunt onderscheiden. Goed beschouwd wordt in deze evolutie dan niet steeds iets nieuws ontdekt, maar er wordt zo steeds iets nieuws binnen het bewustzijn gecreëerd.

Door het besef van de eenheid van de wereld van verschijnselen uit het oog te verliezen, zet deze evolutie een perpetuum mobile in gang waarin de problemen van de ene creatie met een andere creatie, die weer heel eigen problemen met zich meebrengt, worden opgelost. Wat men zo ook tracht op te lossen, er ontstaan zo altijd weer nieuwe problemen.

De identiteit, die zichzelf vanuit onwetendheid apart zet van de rest van de wereld van verschijnselen, creëert vanuit de behoefte om zichzelf in stand te houden, allerlei ideeën om zelf het een en ander in de melk te brokken te krijgen.

Onwetendheid over de ware aard van de wereld van verschijnselen is er de oorzaak van dat de identiteit steeds meer onderscheid gaat maken en vervolgens weer oordeelt over de zo almaar nieuw ontstane creaties.

Vanuit een confrontatie met de gevolgen van zijn oordelen, kunnen schaamte en angst ervoor zorgen dat de identiteit zich hiervan afwendt. Hoe zwaarder je oordeelt, hoe zwaarder het oordeel over jezelf valt. Wanneer schaamte en angst vanuit het eigen oordelen de identiteit doen afwenden voor de gevolgen van z'n eigen creatie - wanneer de identiteit niet in staat is vergevingsgezindheid op te brengen - creëert deze zo een nieuwe identiteit waarin deze zich veilig waant. De ware identiteit tracht zich te schuilen achter z'n eigen nieuwe creatie.

De waarheid waaruit ze is ontstaan blijft echter in leven als het geweten van de nieuwe identiteit. En hoewel de nieuwe identiteit zich veilig waant, heeft het met de creatie van zichzelf een obsessie gecreëerd. Een obsessie, vanuit een pogen het geweten te ontwijken, om vast te houden aan een identiteit waarin deze zich veilig waant.

Vanuit het oordelen ontstaan geestelijke spanningen van afstoten van hetgeen men niet wil en aantrekken van hetgeen men niet heeft.

De geestelijke spanningen die zo ontstaan zijn een uiting van ongemak, een uiting van geestelijke onrust. In het Boeddhisme vind je dit terug in de term 'dukkha', hetgeen staat voor ervaringen variërend van het kleinste ongemak tot het diepste lijden.

Het fysieke lichaam ademt vanuit een geestelijke behoefte om bouwstoffen op een bepaalde plaats te krijgen (hebzucht) en afvalstoffen te verwijderen (aversie). Daardoor gaat het zich in een bepaalde vorm manifesteren. Er gaan geestelijke spanningen vooraf aan de manifestatie van hetgeen we als fysiek waarnemen. Zo spelen er in het hele universum diezelfde spanningen van afstoting en aantrekking, die voor beweging zorgen en daarmee voor het ontstaan en weer oplossen van allerlei verschijnselen die we kunnen waarnemen.

Oplettendheid-bij-in-en-uitademen, het oefenen van Anapanasati, is niet alleen maar om tot rust te komen en de activiteiten van het fysieke lichaam te ervaren. Zij vormt samen met het besef van de ongrijpbare leegte waarop elke menselijke creativiteit is gebaseerd, een goede basis voor een gezond leven.

De beoefening van Anapanasati, in het besef van het ontbreken van elke grond onder al je denken, spreken en handelen, zorgt ervoor dat je je niet meer hecht aan zinnelijk plezier, bepaalde meningen, regels en gewoonten. Deze meditatie oefening helpt je om niet meer te hechten aan een bepaalde identiteit. Zodra je je niet meer hecht aan een bepaalde identiteit, wordt deze bewerkbaar en oplosbaar. Zo vormt zij een goede basis voor genezing van alle geestelijke obsessies waarmee de identiteit gepaard gaat.

Middels het beoefenen van Vipassana Kammatthana kun je de geestelijke onrust, die in alle lagen van je eigen creatie heerst, tot rust brengen.

Middels deze oefening kun je tevens het verband ontdekken tussen een bepaalde geestestoestand die zich uitdrukt in een vorm van hebzucht of aversie en het effect hiervan op het fysiologische gebeuren in het fysiek lichaam.

Vipassana Kammatthana is een meditatieoefening waarmee je zelf tot inzicht kunt komen van waaruit je identiteit zich ontwikkelt. Deze oefening geeft je de mogelijkheid om te ervaren dat je geestelijke onrust is ontstaan vanuit een ongefundeerd onderscheiden en oordelen.

Het regelmatig beoefenen van Vipassana Kammatthana zorgt voor het uitdoven van de spirituele tendens die je identiteit vormen en neemt uiteindelijk zelfs de oorzaak van het vormen van de fysieke manifestatie weg.

Totale uitdoving, nibbana, betekent dat er geen nieuwe geboorte meer volgt.

Hoewel het verkrijgen van inzicht niet aan een leeftijd gebonden is, ben je wanneer je erg jong bent wellicht nog niet in staat om de bron van je identiteitstoornis te ontdekken. Je hebt dan de tijd nodig om het leven te ervaren en om te leren. Het heeft zo z'n tijd nodig om tot een punt te komen in je

ontwikkeling, waarop je voldoende mentaal en geestelijk gerijpt bent om deze moeilijke ontdekkingsstocht naar genezing te ondernemen. Op dat moment zal de juiste hulp komen wanneer je daar om vraagt. Leer te vertrouwen op het leven. Als je het allemaal te lang vind duren eer het inzicht in het ontstaan van je identiteitstoornis begint te dagen, besef dan dat je struikelt over je eigen blindheid en ongeduld.

Aan inzicht en genezing valt altijd te werken, het resultaat valt echter niet af te dwingen.

Om kinderen die met genderidentiteitstoornis kampen toch alvast op weg te helpen, kunnen hun ouders zichzelf in het genezingsproces betrekken. Zij dragen immers ook de bron van hun identiteit in zichzelf. Als de ouders hun kind voorgaan in deze ontdekkingsstocht, zal dat zeker een positieve bijdrage kunnen leveren aan de ontwikkeling van hun kind. Maar het is uiteindelijk de persoon die aan deze ziekte lijdt, die het probleem zelf moet zien op te lossen.

Vraag jezelf af: “Waar verberg ik mij voor achter deze genderidentiteit. Wat leeft er achter deze façade van mijzelf en hoe is dat ontstaan”.

Stop met oordelen en vraag om vergeving voor hetgeen in je onderbewustzijn leeft en er voor zorgt dat je zo ziek bent.

Zo krijg je de gelegenheid om jezelf uit de narigheid te helpen die jezelf hebt gecreëerd.

6. Theologie, Religie en de gevolgen van een juiste en van een onjuiste interpretatie.

Van alle scheppingsverhalen die ik gelezen of gehoord heb is er niet één die je letterlijk moet nemen. Ze komen allemaal uit dezelfde bron, bezitten dezelfde kern, maar zijn gekleed door de cultuur waarin zij leven. Allemaal trachten ze een beeld te geven hoe menselijk bewustzijn ontstaat en evolueert. Ieder op zich, worden deze verhalen het best begrepen binnen de cultuur waarin zij leeft.

In de meeste van deze verhalen vind je een hiërarchie waarin een beeld van jezelf wordt weerspiegelt.

Ter contemplatie geef ik je een korte uiteenzetting van een Christelijke visie uit de Nag Hammadi-geschriften en een uit Boeddhistische bron, het Tibetaans Dodenboek. Ik zal een poging doen om uit te leggen wat deze geschriften werkelijk bedoelen. Om dit hoofdstuk goed te kunnen begrijpen, raad ik je aan deze boeken te bestuderen en daarnaast vooral jezelf.

De Nag Hammadi-geschriften, een verzameling van vroeg Christelijke gnostische traktaten, tonen een hiërarchie van archonten en engelen die de krachten weerspiegelen die de ziel beïnvloeden tijdens zijn leven door de verscheidene hemelse sferen van bewustzijn.

Na het overlijden, het afsterven van het fysieke lichaam en daarmee wegvallen van het aards bewustzijn, gaat de deur wijd open naar het hemels bewustzijn waarin de ziel even hard, of misschien wel harder wanneer hij daarvoor tijdens het aardse leven er de kop voor in het zand heeft gestoken, geconfronteerd wordt met zichzelf. De Poortwachter die je volgens deze traktaten ontmoet, is een metafoor voor ontbreken aan inzicht in de bron van je zelf. De Engel die je terug jaagt naar aarde is een metafoor voor de kracht die je zelf hebt opgeroepen en ontwikkelt, vanuit schaamte en angst, die ontstaan wanneer je met bepaalde resultaten van je vorig leven wordt geconfronteerd. Het is het ontkennen en negeren enerzijds, en eerlijkheid, inzicht en vergevingsgezindheid van hetgeen waarmee je geconfronteerd wordt anderzijds, dat het krachtenspel vormt waaraan je ten prooi valt.

In deze confrontatie met jezelf creëer je, wanneer je je daarvoor afwendt, nieuwe sluiers en barricades waarachter je tracht te verschuilen. In deze poging om een uitvlucht te kunnen maken, creëer je zo een identiteit en uiteindelijk leidt dat tot een nieuwe geboorte in de aardse bewustzijnsfeer.

Wanneer je echter na het overlijden en het uiteenvallen van het fysieke lichaam, wel je weg weet te vinden door de lagere hemelse sferen die geregeerd worden door Jaldabaoth de arrogante scheppingsgod en zijn hiërarchie van archonten en engelen, dan leidt dat tot het Koninkrijk van mijn Vader.

Door in jezelf de liefde van Christus te verenigen met de wijsheid van Sophia en een tempel maakt voor deze Heilige bruiloft en vervolgens aan deze Eénheid transcendeert, dan leidt dat tot het Koninkrijk van mijn Vader.

Het Koninkrijk van mijn Vader valt niet in woorden uit te leggen, er kan hooguit een poging gedaan worden om uit te leggen wat het niet is. Het valt buiten alle ideeën die we ons kunnen vormen, maar staat wel aan de basis van elk idee. Het doordrenkt elk idee van zijn bestaan en is overal zichtbaar voor diegene die in onvoorwaardelijke liefde en innerlijke vrede verwijlt.

Wijsheid, Sophia, maakte ooit deel uit van deze hemelse sfeer. Op een dag was ze zo vervuld van de glorie van haar Vader dat ze hem een zoon wilde schenken in zijn gelijkenis. En zo gebeurde het op een dag, dat zij door een geluid te uiten een zoon baarde. Echter, toen ze haar kind zag werd ze overmand door angst, omdat het een kop van een leeuw en een lijf van een slang had. En omdat ze dit kind had verwekt zonde medeweten van haar partner, schaamde ze zich diep.

Om te voorkomen dat haar Vader en haar partner haar kind zouden ontdekken, zette ze het op een troon in een hoek van het universum en verborg hem achter dikke sluiers van mist. Van daar uit zag haar zoon de afspiegeling van z'n moeder in de wateren van het universum en met haar afspiegeling, de hiërarchie in de hemelse sfeer van de Vader.

Op een dag besloot hij z'n eigen hiërarchie te creëren en zoog een grote hoeveelheid energie van zijn moeder, om daarmee een leger van archonten en engelen te kleien. Als hoofd van deze hiërarchie, claimde hij met mateloze arrogantie, dat hij de enige god was en er geen god boven hem bestond.

Zo ontstonden er drie hemelse sferen. Eerst het Koninkrijk van mijn Vader. Daaronder de sfeer van Sophia, die doordat zij een zoon had gebaart niet langer in het Koninkrijk van mijn Vader kon blijven. En de derde, onder de sfeer van Sophia (wijsheid), de sfeer van de scheppergod.

Die derde sfeer kan weer onderverdeeld worden in bijvoorbeeld de twaalf sferen uit de Astrologie, of in de arcana van de Tarot. Maar het staat ook voor de clan geest van een Aborigines clan, of het Romeinse pantheon dat je terugvindt in Ovidius' Metamorfosen. Deze sfeer staat voor alles wat zich in je onderbewustzijn afspeelt.

Het leven in deze derde sfeer kan relatief vredig zijn als je weet te leven naar de wetten van goed en kwaad die deze sfeer beheersen. Maar je zal altijd gevangen blijven in een perpetuum mobile van geboorte, ziekte, ouderdom, sterven, hemels bewustzijn, geboorte, ziekte en zo voort. Dit leidt niet tot het Koninkrijk van mijn Vader.

Om aan de poort van het Koninkrijk van mijn Vader te komen, zul je het bewustzijn door de lagere sferen waarin je bent beland heen moeten weten loodsen, naar de sfeer die daar boven heerst, Sophia, wijsheid. En die wijsheid ligt besloten in de struikelblokken die je op deze reis door deze laagste sferen tegenkomt. Het is in het overwinnen van de scheppergod, vanuit je zelf ontdekte inzicht in het leven en de daaruit ontstane onvoorwaardelijke liefde en Christusbewustzijn, dat je het Bruidsvertrek kunt binnentreden: de sfeer van Sophia. Door het huwelijk in deze sfeer te overstijgen, opent zich het Koninkrijk van mijn Vader.

Het Tibetaans Dodenboek verteld iets overeenkomstigs, met Boeddha-emanaties die de krachten weerspiegelen die de ziel beïnvloeden tijdens zijn leven door de verscheidene hemelse sferen van bewustzijn.

Na het overlijden en ontbinden van het fysieke lichaam en daarmee wegvallen van het aards bewustzijn, gaat de deur wijd open naar het hemels bewustzijn waarin de ziel geconfronteerd wordt met zichzelf.

Wanneer je daarin faalt, door angst en schaamte, het felle licht van Boeddha te aanschouwen en je aangetrokken voelt door de kleurige schemerige lichten die je daarnaast gewaar wordt en je daaraan toegeeft in een poging bescherming te vinden tegen het felle licht van Boeddha, dan zal je terugvallen in aards bewustzijn. Zo begint een nieuw leven op aarde.

Wat er ook gebeurt in deze hemelse sferen, feitelijk is het allemaal een confrontatie met jezelf en je eigen creativiteit. Van uit de mate van wijsheid en liefde die je jezelf tijdens je aardse leven eigen hebt gemaakt en je reactie op wat zich aan je voordoet, val je of terug in een nieuwe aardse geboorte, of weet je - door jezelf in alle vertrouwen over te geven aan het felle licht dat Boeddha uitstraalt - jezelf volledig op te offeren en zo uit te doven. Deze uitdoving heet in het Pali, de taal die Gotama Boeddha sprak, nibbana.

Welk scheppingsverhaal ook, alle hemelse sferen die daarin worden besproken of beschreven kun je zien als staten van bewustzijn waarin je jezelf kunt spiegelen.

De truc is om de lagere staten van je bewustzijn te overstijgen, door te zien dat alles wat zich daar aan je voordoet, deel is van je eigen creativiteit. Het is echter enkel in dit aardse leven dat je de gelegenheid krijgt om middels zelfanalyse en het beoefenen van meditatie, jezelf te bevrijden van de onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen, om vanuit inzicht de weg te openen door die lagere sferen heen. De aarde is een leerplaats bij uitstek. Je leven kan daarin een uitdaging zijn om tot het besef te komen dat al je bewustzijn feitelijk geen solide basis heeft. Dus waarom zou je er aan vasthouden of er voor vluchten. Wat je obsessie ook moge zijn, als je ziet dat het niet meer is dan een luchtkasteel, een dwaling van je denken, dan kun je het loslaten.

Het bestuderen van de hemelse hiërarchieën heet Theologie. De bedoeling van Theologie is een beeld te vormen van hetgeen er zich in het menselijk onderbewustzijn af kan spelen. De volgende stap die in je studie moet ondernemen, is dit gegeven beeld aan jezelf te spiegelen. Dat wil zeggen, de in dit beeld gegeven hiërarchieën en aspecten in jezelf terug te vinden en jezelf aan de hand daarvan te analyseren.

Wanneer je dit spiegelen heel bewust in je hele levenswijze weet te integreren en beseft dat de identiteit die je als 'jezelf' ervaart, ontstaat uit al dit spiegelen en feitelijk geen absoluut fundament heeft, kun je die identiteit volledig opgeven.

Verkeerde interpretatie van Theologie en Religie leidt sommige mensen tot fanatiek oordelen en het voeren van de meest extreme acties. Er zijn mensen die vanuit een onjuiste interpretatie van religieuze geschriften menen dat, wanneer ze zichzelf en daarbij ook een groot aantal van hun tegenstanders met explosieven om het leven brengen, zij daarna in een hemels paradijs komen voorzien van allerlei geneugten. Wellicht dat bij deze mensen hun woede en honger naar vergelding met zo'n daad even gestild wordt, maar van een eeuwigdurende paradijselijke vrede is zeker geen sprake. Dit soort daden leiden eerder tot oorlog.

Hoeveel mensen lopen niet blindelings achter een geestelijk leider aan, terwijl Religie alleen te verwezenlijken is *door* jezelf, *in* jezelf en door *eigen* verantwoording te leren nemen voor *al* je denken, spreken en handelen.

Wanneer in religieuze geschriften wordt opgeroepen tot zelfopoffering, wordt daarmee bedoeld het cultiveren van altruïsme. Wanneer daarin wordt opgeroepen tot een strijd tegen het kwaad, dan wordt altijd een innerlijke strijd bedoeld om de innerlijke vrede te hervinden en te behouden. In die strijd gaat het niet om innerlijke emoties met kracht te onderdrukken of te negeren, maar om ze te accepteren en uit te laten doven vanuit het inzicht dat ze feitelijk geen absolute basis voor hun bestaan hebben. Zo ontstaat een ontspannen innerlijke vrede.

Iedere geestelijk leider die het kwaad veroordeelt en daarmee z'n volgelingen aanzet tot veroordelen van het kwaad, is een blinde die geen flauw benul heeft van hetgeen Religie werkelijk bedoeld.

Wellicht zul je je afvragen wat het bovenstaande nog met genderidentiteitstoornis te maken heeft. Welnu, het is het fanatisme waarmee geoordeeld wordt, dat voor angst en schaamte zorgt. De mate van fanatisme waarmee je oordeelt en veroordeelt, zorgt voor een even grote mate van veroordeling van jezelf. De angst en schaamte die je in eerste instantie anderen willens en wetens inboezemen wil, roep je zo ook over jezelf af.

Het is uiteindelijk deze angst en schaamte die er voor zorgen dat je een identiteit vormt die zich daaraan tracht te onttrekken. Je veroordeelt jezelf zo tot iemand die hardnekkig een waanbeeld van zichzelf in stand houdt.

Wie in deze fanatieke gemoedstoestand komt te overlijden en niet tot rust weet te komen, veroorzaakt een nieuwe geboorte van een identiteit die geen besef heeft hoe de in zijn onderbewustzijn heersende tendensen tot stand zijn gekomen en ook

geen besef heeft hoe de identiteit daaruit is ontstaan. Zonder enige weet van wat er feitelijk toe geleid heeft, heeft deze persoon zichzelf veroordeeld tot iemand die hardnekkig een waanbeeld van zichzelf in stand houdt, in een poging hetgeen zich in het onderbewustzijn afspeelt, uit angst en schaamte af te dekken.

Onder mijn genderidentiteit zat een enorme levensangst verscholen. Die heeft geen andere oorzaak dan het fanatiek oordelen en veroordeelt worden in vorig leven. Ook het veranderen van de uiterlijke verschijning van het fysieke lichaam is in feite een extreme actie, in een poging te vluchten voor hetgeen ik zelf in vorige levens had gecreëerd.

Besef dus altijd wanneer je oordeelt, dat dit nergens op gebaseerd is. Wie vasthoudt aan een oordeel, gaat tevens gebukt onder dit oordeel. Wie tijdig weet te relativieren loopt een stuk lichter door het leven. Wie z'n identiteit volledig weet te relativieren, lost daarmee ook z'n obsessies op.

7. De boeken en hun sleutels tot inzicht.

In 1994, in een poging om zelfvertrouwen en innerlijke rust te vinden, begon ik met het bestuderen van het boek 'Meditatie, doel en weg' geschreven door professor Karlfried von Dürckheim. Daarin werd mij duidelijk dat meditatie niet zozeer iets is van een tijdje oefenen en dan weer de oude draad van het leven oppakken, maar dat het te maken heeft met een levenshouding in het dagelijkse leven. Het werd me ook duidelijk dat de Westerse manier van leven die ik nastreefde, het eigenlijke levensdoel miste.

In m'n leven was ik al vaker geconfronteerd met het feit dat ik maar geen reden zag om te leven. Ik zag alleen maar mensen bezig met produceren en consumeren. En hoewel het me weinig voldoening gaf, zeker gezien alle moeite die nodig was om enig kortstondig geluk te ervaren, zag ik geen andere optie dan daar in mee te gaan. Von Dürckheim liet me voor het eerst zien, dat er wel degelijk een ander doel in mijn leven was. Een doel, welke het leven voor mij weer zin gaf.

Een ander boek dat heel waardevol bleek in een volgende stap in mijn ontwikkeling was 'De mens en zijn Symbolen' van Carl Gustav Jung. Toen ik inzag dat mijn dromen even waardevol waren als elke andere staat van bewustzijn, wilde ik mijn dromen gaan analyseren. In een boekwinkel in mijn woonplaats vond ik in eerste instantie alleen maar boeken met vaste interpretaties van dromen en symbolen. Gevoelsmatig waren die strikte interpretaties niet datgene wat ik zocht, ik zocht eigenlijk meer een sleutel om mijn dromen juist te interpreteren. 'De mens en zijn Symbolen' gaf mij die sleutel. En ook het inzicht dat alles in het leven nog een diepere bedoeling kon hebben.

Met het bestuderen van deze boeken begon ik ook mijzelf en mijn gedrag te analyseren. Ik hield een dagboek bij waarin ik m'n analyses opschreef en waarin ik mij spiegelde. Alles waarover ik struikelde in het dagelijkse leven werd deel van mijn studie.

Iris gaf me in die tijd een belangrijk ezelsbruggetje om toch vooral kritisch naar mezelf te kijken. "Wanneer je met je beschuldigende vinger naar de ander wijst, kijk dan ook eens goed naar je hand. Dan zie je nog altijd drie vingers naar jezelf wijzen", hield ze me voor.

In het begin was het behoorlijk pijnlijk om mezelf te confronteren met het feit dat de bron van mijn problemen in mijzelf lag. Ik merkte vaak dat wanneer ik geconfronteerd werd met mijzelf, ik door mijn harde oordelen mijn eigen fouten en falen niet onder ogen durfde te komen en ze trachtte te ontkennen of goed te praten. Het was voor mij vaak onverdraaglijk dat ik fouten maakte.

Maar ik zag ook wel dat zolang ik mijn eigen fouten bleef ontkennen, ik mezelf de mogelijkheid ontnam om de oorzaak van mijn problemen te ontdekken. Eigenlijk liep ik zo van mijn problemen weg en liet ze onopgelost. Zo stokte mijn ontwikkeling en daarmee mijn genezing.

Dus om m'n problemen op te lossen en te genezen moest ik diep ademhalen, eerlijk zijn en beamen wat ik verkeerd deed. Dat ik zo m'n eerste problemen aanvaarde en voelde oplossen, besepte ik dat ik hiermee op de goede weg was.

Iris bracht nog iets in mijn leven waaraan ik mezelf kon spiegelen. Twee boeken over de cultuur van de oorspronkelijke bewoners van Amerika. Elk boek kwam met een set speelkaarten. Eens per week ging ik bij haar op visite om m'n gezichtsbehang te laten epileren. Meestal hielden we tussendoor even een pauze om samen koffie te drinken of te lunchen. Op een dag hield ze me de waaier met kaarten voor en vroeg me er een kaart uit te trekken. En dus trok ik een kaart uit de stapel en liet deze vervolgens aan haar zien. Iris las vervolgens het bijbehorende verhaaltje uit het boek voor en legde me uit hoe ik dit voor mezelf kon interpreteren en de les hieruit in m'n leven verwerklijken.

De kijk op het leven van de Choctaw, Lakota, Seneca, Azteken, Yaqui, Cheyenne, Cherokee, Iroquois en Maya die in die boeken uiteen werd gezet, vond ik bijzonder

interessant. De manier waarop de wijsheid van de clans werd verteld was heel speels. Ik voelde dat ik deze boeken moest kopen. En zo geschiede.

Het eerste boek, 'Medicine Cards' geschreven door Jamie Sams en David Carson, spiegelt delen van je zelf in verschillende dieren en de levenslessen die deze dieren met hun karakter uitdragen. Het geeft je de mogelijkheid om de karaktereigenschappen die aan een bepaald dier worden toegeschreven aan jezelf te spiegelen en dit gegeven te gebruiken om iets in jezelf te verbeteren. Door zo geconfronteerd te worden met facetten van jezelf waar je je niet van bewust bent, of eens kritisch te kijken naar eigenschappen die je als 'normaal' beschouwd, krijg je de mogelijkheid je karaktereigenschappen die problemen veroorzaken aan te pakken.

Het tweede boek, 'Sacred Path Cards' van Jamie Sams, spiegelt je spirituele ontwikkeling aan de hand van gebeurtenissen uit de Aboriginal Amerikaanse cultuur. Het geeft je de kans om na te denken over het doel van je leven en geeft aanwijzingen om bepaalde spirituele ontwikkelingen in gang te zetten en tot volle wasdom te brengen. Het geeft je de mogelijkheid om los te geraken van een lage en nogal zelfzuchtige levenshouding die voor problemen zorgt in de samenleving en je te ontwikkelen tot een nobeler persoon met meer oog voor het welzijn van anderen.

Beide boeken vond ik bijzonder inspirerend en bleken zeer waardevol voor mijn genezing. De speelsheid en liefde waarmee de wijze lessen zijn geschreven, geven een uitgebreid beeld van de spirituele rijkdom van de Aboriginal Amerikanen en hoe deze mensen leefden voordat de Europeanen hun land innamen en hun cultuur verwoestten.

Ik kan me goed voorstellen, dat de 'asphalt road and shopping mall society' waar deze mensen nu in zijn gedwongen te leven, hen weinig geluk brengt. Het is bijzonder jammer dat hun oude cultuur door veel mensen niet wordt begrepen en kapot is gemaakt om plaats te maken voor de zeer oppervlakkige Westerse cultuur van produceren en consumeren.

Zo eens in de week pakte ik twee kaarten, een uit elke set, om mezelf en m'n ontwikkeling aan te spiegelen. Vaak ook om hulp te vinden in het nemen van een beslissing wanneer ik ergens in vastliep. Zo leerde ik ervaren, wanneer ik wenste een probleem op te lossen, dat de benodigde hulp daarvoor op mijn pad zou komen. Ik leerde hoe ik op het leven kon gaan vertrouwen.

Lama Anagarika Govinda legt in 'De Mystiek van het Tibetaans Boeddhisme' uit dat er een bijzondere kracht werkt onder de schijnbaar oppervlakkige creativiteit van het naam geven aan de wereld der dingen. De mystiek van het Tibetaans Boeddhisme wordt uiteengezet aan de hand van de mantra 'Om Mani Padme Hum'. Dit boekwerk was voor mij van bijzondere waarde om inzicht te krijgen in de creatieve kracht van geluid.

De kracht, de energie van geluid en de effecten die dit kan bewerkstelligen, kan niet worden uitgelegd, maar wel worden ervaren. Zonder te kunnen begrijpen hoe en waarom, weten we allemaal dat verschillende geluiden van verschillende instrumenten verschillende emoties kunnen oproepen. Het geluid van een harp is meestal rustgevend, dat van een trompet associeert men vaak met de jacht of met strijd en overwinning. Componisten maken daar dankbaar gebruik van in het creëren van bepaalde sferen in hun muziek.

De krachten die zich ontwikkelen door het reciteren van mantra's liggen buiten elk mentaal bevattingsvermogen. Maar de kracht van spraak kan wel ervaren worden, bijvoorbeeld tijdens het oplezen van een gedicht van William Blake. Wanneer je zijn werk vertaald en in je eigen woorden tracht te vatten en uit te spreken, dan voel je dat ze ten opzichte van de oorspronkelijke tekst aan kracht heeft ingeboet. In al mijn pogingen kon ik niet anders dan toegeven, dat Blake's woordkunst in zijn oorspronkelijke taal veel meer kracht en diepgang had dan mijn Nederlandstalige interpretaties. Tegelijkertijd is het onmogelijk deze diepgang en kracht te beredeneren.

Een in alle oprechtheid geuite wens, afirmatie of gebed, heeft zo z'n kracht en dus ook een effect op het leven. Om diezelfde reden is het dan ook beter geen

venijnige taal uit te slaan, want ook dat heeft meer negatieve gevolgen voor je eigen geluk dan je wellicht beseft.

Een door mij met kracht geuite wens om nooit meer boos te worden, heeft er voor gezorgd dat ik in een situatie terecht kwam waarin ik alles op alles moest zetten om niet kwaad te worden. Helaas faalde ik. Maar het hele gebeuren gaf me ook een mogelijkheid om mezelf te bestuderen en de oorzaak van mijn woede onder ogen te komen. Mijn harde oordelen en gebrek aan begrip voor de ander, waren er de oorzaak van, dat een klein incident vreselijk uit de hand liep.

Het is belangrijk om tot inzicht te komen en te blijven beseffen hoe geluid en taal het leven vorm geven en je deze kunst zo goed mogelijk eigen te maken. Inzicht hoe een gebed, het reciteren van een mantra, of het uiten van een wens werkt, verandert de hoop op een goede uitkomst in vertrouwen in een goede uitkomst.

Dit inzicht was een goede reden om voor en na mijn meditatieoefeningen Paritta sutta's te reciteren. Paritta sutta's zijn beschermende verzen in het Pali, die destijds ook door Gautama Boeddha werden gereciteerd. Hun werking ligt in de kracht van de Waarheid, de deugdzaamheid en de onvoorwaardelijke liefde die ze in zich draagt en de zuiverheid van de stem die dit uitdraagt.

Hieronder volgen de Paritta sutta's die ik van mijn leraar Phra Khru Phra Phat Thammaransri Pikul heb geleerd en die ik tijdens een ritueeltje voor en na m'n meditatieoefening reciteer. Om te voorkomen dat je er over na ga denken vertel ik niet wat het allemaal betekent, ervaar maar gewoon wat het doet wanneer je ze reciteert.

In het begin kan het wel even op de lachspieren werken. Geef daar maar lekker aan toe, lachen is gezond. Reciteer de volgende tekst krachtig en monotoon:

Yamahang samma sam bhutang, bhagavantang saranang kato,
imina sakarena tang bhakawantang abhiphujā yami. (*)

Yamahang svakhang, bhakavata dhammang, saranang kato,
imina sakarena tang dhammang abhiphujā yami. (*)

Yamahang supatipānang, sanghang saranang kato,
imina sakarena tang sanghang abhiphujā yami. (*)

Arahāṅg samma sambuddho bhagava, bhutang bhakavantang abhivademi. (*)

Svakkatho bhagavata dhammo, dhammang namassami. (*)

Supattipanno bhagavato savakasāṅgho, sanghang namami. (*)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambhutaṣṣa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambhutaṣṣa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambhutaṣṣa.

Bhutang saranang gachami, dhammang saranang gachami, sanghang saranang gachami.

Duttiyampi, bhutang saranang gachami, dhammang saranang gachami, sanghang saranang gachami.

Tatīyampi, bhutang saranang gachami, dhammang saranang gachami, sanghang saranang gachami.

Panātipata veramaṇi sikkhapadam samādiyami.

Adinnadana veramaṇi sikkhapadam samādiyami.

Kamesu micchacara veramaṇi sikkhapadam samādiyami.

Musavada veramaṇi sikkhapadam samādiyami.

Sura meraya majja pamadattana veramaṇi sikkhapadam samādiyami.

Die laatste vijf zinnen zijn vijf voornemens die ik tracht te verwerkelijken:

Ik neem me voor geen levende wezens te doden.

Ik neem me voor niet te nemen wat mij niet toe behoort.

Ik neem me voor mij op geen enkele manier in te laten met erotiek die anderen mentaal of fysiek beschadigt.

Ik neem me voor niet te liegen, roddelen of kwaad te spreken.

Ik neem me voor geen toxiden tot mij te nemen die tot onachtzaamheid leiden. Waar (*) staat, buig ik tijdens het ritueelje éénmaal voor mijn Boeddhabeeld.

Nogmaals, het zijn voornemens en geen geboden of verboden. Zolang ik m'n best doe om deze te verwezenlijken kan ik mijzelf en ook anderen vergeven wanneer het eens verkeerd uitpakt. De valse god straft, de ware god vergeeft.

Een boek over Boeddhisme, waarin het een en ander duidelijk uiteen wordt gezet is 'Buddhism explained', geschreven door Khantipalo Bhikkhu. Ik kocht het in 1996 in Suriwong Book Centre, een boekenwinkel aan de Sridonchai Road in Chiang Mai. Het totaalbeeld wat hierin wordt geschetst, gaf mij veel belangrijke aanknopingspunten bij het opzetten van mijn therapie en de effecten die ik daarvan kon verwachten.

In de periode dat ik in gevecht was met de bureaucratie van de uitkeringsinstantie van de WAO, las ik regelmatig uit de verhalen van de vernuftige edelman Don Quichot van la Mancha. Dit om de problemen waarin ik verzeild was geraakt in juist perspectief te zien, te relativeren en zo mijn woede te temperen.

Ook de conflicten met mijn familie en m'n werkgever moest ik zien op te lossen. Ik moest diep in mijzelf spitten om de oorzaak van zowel hun als mijn gedrag te leren begrijpen. Met dit groeiende begrip groeide ook mijn vergevingsgezindheid. Met de tijd ervoer ik in toenemende mate liefde en innerlijke berusting.

In het centrum waar ik meditatielessen volgde werden regelmatig lezingen gehouden. Wanneer mijn gezondheid het toeliet, woonde ik daar wel eens een lezing bij over spiritualiteit en religie, die door een auteur werd gegeven bij de presentatie van een nieuw boek. Het heeft ertoe bijgedragen dat ik een aantal bijzondere boeken en vooral een aantal bijzondere schrijvers ben tegengekomen. Vooral de lezingen van Jacob Slavenburg, Eric Bruijn en Marcel Messing hebben toen een diepe indruk op mij gemaakt. Ook deed ik er weer andere kontakten op die me soms een zetje in de goede richting gaven.

In maart 1998 begon ik mezelf te analyseren aan de hand van een Engelse vertaling van de Majjhima-nikaya. Dit verliep erg moeizaam, omdat ik doorlopend snel mentaal uitgeput raakte. In de loop van dat jaar begon ik ook met het beoefenen van Anapanasati, een meditatieoefening die in dat boekwerk regelmatig terugkwam. Ik merkte dat deze oefening me hielp mentaal tot rust te komen, waardoor ik me langzaam aan steeds beter kon concentreren op m'n studie.

Het was in dit boek dat ik ontdekte hoe mijn genderidentiteit was geworteld in een onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen. Er was dus wel degelijk een weg om volledig te genezen van deze ziekte. Door mij niet alleen te focussen op het genderfacet van m'n identiteit, maar door inzicht te verwerven in de constructie van m'n *hele* identiteit, wist ik deze met *al* z'n stornissen op te lossen.

In juni 2000 kocht ik de integrale Nederlandse vertaling van de Nag Hammadi-geschriften, een Nederlandse vertaling van de Tao Tê Tjing en van de Upanishaden, plus een boek met Hindoeïstische en Boeddhistische legenden.

Het bestuderen van de Nag Hammadi-geschriften maakte duidelijk dat Jezus van Nazareth vanuit hetzelfde inzicht leefde als Boeddha Gautama. Hij bracht het alleen anders onder woorden, wat eigenlijk wel logisch is, want hij leefde in een andere tijd en een andere cultuur.

De studie van de Tao Tê Tjing had voor mij ook een bijzondere waarde, omdat Lao Tseu daarin vanuit zijn cultuur het idee van 'leegte' zoals het in het Boeddhisme wordt gezien, of 'mijn Vader' zoals Jezus van Nazareth het bedoelde, in bijzonder mooie verzen benaderd. Langzaam aan losten de sluiers op waarachter die onoverwinnelijke macht verborgen lag, die mijn identiteit deed oplossen.

De God die vanaf mijn jeugd als een soort enorm wezen de mensheid bestierde, werd ontdaan van het menselijk gelaat welke hij in de beeldspraak van de Katholieke kerk voor mij had gekregen. Ontdaan van alle oordelen en de angst en schaamte die daaruit werden geboren, werd God een niet te overtreffen macht van liefde en vergeving waarin het hele idee van mezelf met al z'n problemen op kon lossen.

'Superkracht' van Paul Davies hielp me inzicht te vergaren in de wereld van de wetenschappelijk onderzoeker. Vooral belangrijk waren de nieuwe ontdekkingen in de fysica, waarmee Davies aantoonde dat de wetenschap in zijn onderzoek van metafysica wordt geconfronteerd met feiten, die niet stroken met de bestaande kijk van de wetenschap op de fysieke wereld van verschijnselen. Jammer dat Davies dat alles in zijn boek alleen maar ziet als nieuwe ontdekkingen en niet doorheeft dat hetgeen hij als nieuwe ontdekking bestempelt, feitelijk nieuwe creaties in z'n bewustzijn zijn.

In plaats van zich alleen te concentreren op de materiele kant van de fysica, zou het goed zijn als de wetenschap zich bewust werd van de geestelijke kant van hun werk. Hiermee zou zij de mensheid veel meer tot nut zijn.

In de huidige kijk op de wereld van de natuurwetenschapper, kristalliseert deze zich alleen maar verder uit in Divisie. In zijn kijk op het universum draait de aarde om de zon.

Religie kijkt daar anders tegenaan. Niet omdat de religieuze interpretatie een absoluut juiste waarneming van feiten is. Maar omdat die interpretatie kan leiden tot diep inzicht in het ontstaan en uitkristalliseren van het menselijk bewustzijn en het daarin vormen van aparte identiteiten. De religieuze interpretatie geeft de mens een sleutel tot het vinden van innerlijke vrede. Wie middels deze sleutel inzicht in het ontstaan van z'n identiteit verkrijgt, ziet ook hoe de problemen in het leven hieruit ontstaan. Met het juiste inzicht in het ontstaan kunnen die problemen worden opgelost. Naarmate men naar dit inzicht weet te leven zal dit ook veel problemen voorkomen. Uiteindelijk geeft deze sleutel de mogelijkheid jezelf geheel over te geven aan die ongrijpbare leegte, waarvan ze ooit door onwetendheid zichzelf heeft apart gezet en uit angst en schaamte zich van heeft afgekeerd.

Het moment van de zonopkomst, is vanuit religieuze interpretatie van de wereld van verschijnselen, een metafoor voor deze bron; de aanvang van het menselijk bewustzijn. Het aards bewustzijn ontwaakt met het opkomen van de zon. Met het ondergaan van de zon dooft het aards bewustzijn weer (althans, zo was dat voor de uitvinding van de 24-uurseconomie).

De Egyptische zonnegod Ra is een voorbeeld van zo'n metafoor. Ra is niet een of ander figuur die de Egyptenaren ooit vereerde, maar Ra staat voor het besef van de bron waaruit de identiteit, het ego, zichzelf heeft afgescheiden. Een farao genaamd Ramses (Egyptisch cartouche, *Ra M SS*; hij die geboren is uit Ra) was naar alle waarschijnlijkheid niet zozeer een wereldlijk heerser die de wet opstelde waaraan het volk diende te gehoorzamen. Eerder was hij een geestelijk leider zoals Boeddha Gotama of Jezus van Nazareth. Wellicht maakt bovenstaande uiteenzetting enigszins duidelijk waarom Copernicus destijds met zijn heliocentrische theorie in aanvaring kwam met de Katholieke kerk. Daar waar de wetenschap zich bedient van wat zij meent als feiten waar te nemen om kennis van zaken te etaleren, bedient Religie zich van een kijk op de wereld van verschijnselen die een uitweg biedt uit het menselijk lijden. De kijk van de wetenschap op de wereld van verschijnselen is sinds Copernicus alleen maar verder uitgekristalliseerd en heeft zich daarmee verder verwijderd van Religie. De wetenschap leeft ten onrechte in de overtuiging dat de mens z'n fysieke lichaam is. Vanuit deze onjuiste interpretatie van de wereld van verschijnselen tracht zij inzicht in de mens en zijn ontstaan te verwerven. Zolang zij zich niet bewust is van het dwaalspoor waarop zij zich begeeft, zal zij het mysterie van het leven nooit kunnen ontraadselen. Toch kun je ook in het huidige ver uitgekristalliseerde stadium van deze dwaalweg de sleutel vinden tot het mysterie van het leven,

wanneer je inziet dat nieuwe ontdekkingen goed beschouwd nieuwe creaties in het bewustzijn zijn.

Davies' 'Superkracht' gaf mij niet alleen inzicht in de evolutie van de wetenschap. Zij gaf mij ook het inzicht, dat de hele ontwikkeling die zij doormaakt toch altijd weer een mogelijkheid geeft om het mysterie van het leven te ontdekken. Maar dat is alleen weggelegd voor die wetenschappelijk onderzoeker die het ontstaan van het idee van zichzelf onder de loep durft te nemen.

Na mijn genezing heb ik getracht alle nare ervaringen met de geneeskunde te relativeren. 'Op het scherp van de snede' van Heleen M. Dupuis en 'Changes in appearance and psychosis' van Joost à Campo waren boeken die mij inzicht gaven in hoe de geneeskunde worstelt en z'n best doet om de juiste hulp te kunnen bieden. Het werd mij tevens duidelijk dat de hele cultuur waarin zij zich ontwikkelt, weinig tot geen aandacht besteedt aan introspectie. Men doet wetenschappelijk onderzoek op buitenstaanders, niet op zichzelf. Het is jammer dat de geneeskunde daar zo weinig oog voor heeft. Het is jammer dat, van diegenen die daar wel oog voor hebben, ik tot nu toe niemand heb gevonden die het lef heeft om dit binnen de beroepsgroep aan de kaak te stellen. Destijds heb ik het hoofd van het genderteam en mijn behandelend endocrinoloog van mijn genezing op de hoogte gesteld en hen gevraagd mijn ontwikkeling binnen het genderteam te bespreken. Op geen van mijn brieven heb ik ooit een antwoord gekregen. Het hoofd van het genderteam promoveerde destijds in zijn functie van bijzonder hoogleraar, middels symposia in binnen en buitenland, zijn visie binnen de geneeskunde. Het strookt niet met de medische ethiek die deze beroepsgroep zichzelf oplegt, om zo'n duidelijk signaal te negeren en daarmee patiënten die ernstig lijden de mogelijkheid tot genezing te onthouden. In hoeverre kun je nog vertrouwen op een medisch team dat willens en wetens de ogen sluit voor een bijzondere ontwikkeling van een van hun eigen patiënten?

8. Genezen. Hoe nu verder?

In de hoofdstukken 1, 2, en 3 heb ik getracht duidelijk te maken hoe ik van mijn genderidentiteitstoornis ben genezen. In de hoofdstukken 4 tot en met 7 ben ik dieper ingegaan op de basis van mijn therapie. Daarin heb ik ook getracht weer te geven hoe het werken aan mijn genezing niet alleen tot volledige genezing heeft geleid, maar ook een heel ander en beter mens van me heeft gemaakt.

De afgelopen jaren merk ik dat dit zo z'n vruchten begint af te werpen. Twee jaar geleden kwam ik tijdens een wandeling bij toeval mijn ouders weer tegen. Ze liepen arm in arm op me af. "Hé, daar hebben we Hans!", riep m'n vader enthousiast. We bleven op straat even met elkaar staan praten en besloten samen ergens koffie te gaan drinken. Ik voelde me heel warm en gelukkig van binnen. Zoals ik me herinner hoe ik me voelde toen ik als klein kind op zondagochtend bij mijn ouders in bed tegen hen aan mocht kruipen en we samen uitsliepen.

We bestelden koffie, namen alledrie een stuk pizza en praatten honderd uit hoe het ons de afgelopen jaren was vergaan. M'n ouders waren bijzonder blij met mijn genezing. De blijdschap dat we elkaar na jaren weer zagen straalde van hun gezichten. Ze stelden voor om bij hen thuis onze hereniging te gaan vieren. M'n ouders vertrokken samen met de auto, ik op mijn fiets. Op weg naar hun huis kocht ik voor hen een enorme bos bloemen. In jaren had ik me niet zo gelukkig gevoeld. Thuis gekomen schonk m'n vader voor ons alle drie een wijntje in. M'n moeder haalde een salade met toast uit de keuken. Meerdere malen vertelden m'n ouders hoe goed ze zich voelden dat we weer samen waren. We spraken alle drie af het verleden te begraven. Zand erover. We gaven elkaar een nieuwe start, elkaar samen een nieuw leven. Zo tegen zessen vroeg m'n moeder: "Eet je mee?..."

Na mijn genezing van mijn identiteitstoornis, leek het mij geen slecht idee om mijn kennis hieromtrent door te geven aan anderen die hier mee kampen.

Vanaf dat moment heb ik verscheidene pogingen gedaan om belangstelling over mijn genezing te wekken bij de reguliere geneeskunde. Onder andere bij het genderteam van het VUmc in Amsterdam, zodat die mijn ervaring met hun patiënten zou kunnen bespreken. Patiënten zouden zo de mogelijkheid kunnen krijgen om hun beslissing zich door het genderteam te laten behandelen beter te overwegen. Want in tegenstelling tot wat het genderteam mij voor hield in de tijd dat ik hen om hulp vroeg, blijkt er nu wel degelijk een mogelijkheid te zijn om daadwerkelijk van deze identiteitstoornis te genezen. Je kunt je afvragen of het in dit licht nog medisch ethisch verantwoord is, om middels hormoonbehandeling en plastische chirurgie, het fysieke lichaam van iemand die geestelijk ernstig in de war is aan te passen aan zijn waanbeeld. De praktijk tot nu toe wijst echter keer op keer uit, dat reguliere geneeskundigen weinig belangstelling hebben voormijn genezing. Tot nu toe houden diegenen die ik ervan op de hoogte heb gesteld, om wat voor reden ook, liever vast aan hun bestaande werkwijzen. Zelfs wanneer ze zich er terdege van bewust zijn, dat de door hun geboden hulp géén genezing is.

Bij toeval viel mij het afgelopen jaar een medisch proefschrift in handen, 'Changes in appearances and psychosis' van psychiater onderzoeker Joost à Campo. Bestudering daarvan maakte me duidelijk hoe ontzettend veel tijd en energie deze onderzoeker heeft gestoken, om in kaart te brengen welke bepaalde eigenschappen en gedragingen van een patiënt kunnen dienen bij het stellen van een diagnose. Zijn poging om zoveel mogelijk aanknopingspunten te vinden om zijn patiënten zo goed mogelijk te helpen is zonder meer lovenswaardig. Had hij echter de helft van zijn energie en tijd in het onderzoeken naar het ontstaan en evolueren van z'n eigen identiteit gestoken, dan had dit hem veel meer inzicht kunnen geven om zijn patiënten te begrijpen en te kunnen helpen. Helaas valt zo'n geestelijke uitstap buiten de door de beroepsgroep bepaalde banen en dreigt degene die zich daar

toch aan waagt, uit de roedel te worden verstoten. Echter, wie als therapeut z'n eigen angst niet weet te overwinnen om de ware aard van z'n eigen identiteit te ontdekken, zal nooit in staat zijn een patiënt op deze innerlijk weg te kunnen leiden tot ware genezing. Hier toont zich een enorme hindernis in de ontwikkeling van de geneeskunde.

In zijn proefschrift bouwt Joost à Campo zijn eigen wetenschappelijk onderzoek deels ook op uitkomsten van eerder wetenschappelijk onderzoek door derden. Daar is op zich niets op tegen. Maar men moet daarbij goed blijven beseffen, dat een resultaat van medisch wetenschappelijk onderzoek áltijd gezien moet worden binnen de context van het betreffende onderzoek. Resultaten van medisch wetenschappelijk onderzoek gaan gepaard met een hoop mitsen en maren. En aan het einde van het betoog is er vaak verder onderzoek gewenst. Dat iets wetenschappelijk bewezen is, wil dus niet zeggen dat er sprake is van een absolute waarheidsbevinding. In tegendeel.

Het hele wetenschappelijke bouwwerk dat zijn proefschrift toont, is in mijn optiek geen bouwwerk dat je zonder risico kunt betreden. Wie de beperkingen van de uitgangspunten van het onderzoek uit het oog verliest, verliest daarmee het vermogen de stellingen van het proefschrift te relativieren. De ontwikkeling in de diagnostiek van de huidige reguliere geneeskunde leunt, vanuit mijn ervaringen, veel te zwaar op wat de wetenschap aandraagt. Bovendien verliest zij daarbij maar al te makkelijk de context van het wetenschappelijk onderzoek uit het oog. Niet omdat de wetenschap deze context opzettelijk verdoezeld, maar omdat de grote hoeveelheid aan informatie die zij cumuleert, onmogelijk nog volledig valt door te geven. Daarin schuilt het gevaar dat wél conclusies worden overgenomen, maar de noodzakelijke relativiserende context van het onderzoek niet tot de geneeskunde doordringt.

De wetenschap mag dan formules hebben ontdekt waar men geen speld tussen kan krijgen. Even vaak rammelt hun werk aan alle kanten, wanneer relevante aspecten waar de onderzoeker zich niet bewust van is, buiten het onderzoek blijven. Aan de ene kant geeft de wetenschap duiding, aan de andere kant roept zij weer nieuwe vragen op. Daarom geeft zij geen stabiele basis voor geneeskunde. Het is zonder meer aan te raden om zeer voorzichtig te zijn met het overnemen van conclusies uit wetenschappelijke rapporten. De verandering die een wetenschappelijk onderzoeker waarneemt is niet per definitie een teken van verbetering. De verbetering die de geneeskundige waarneemt is niet per definitie een teken van genezing.

Inzicht in het ontstaan van de mens en daarmee het ontstaan van ziekte, is de enige juiste basis voor geneeskunde. Wetenschappelijk bewijs betreffende de werking van medicijnen en therapieën moet altijd worden bijgesteld aan de ontwikkeling van de mens en de situatie waarin de ziekte zich manifesteert. De reguliere geneeskunde zou beter moeten beseffen dat, wanneer zij al te zwaar op de wetenschap leunt, zij zich op gevaarlijk ijs begeeft.

Andersom komt ook voor. Een arts vertelde mij eens ijskoud geen geloof te hechten aan mijn genezing om dat dit niet wetenschappelijk bewezen was.

Artsen die beweren dat, wanneer iets niet wetenschappelijk bewezen is, datgene *dus* onmogelijk kan bestaan, laten daarmee zien dat zij hun praktijk niet baseren op medisch inzicht, maar op hetgeen de wetenschap hen aandraagt en hen in een gegeven situatie goed uitkomt. Deze artsen handelen vanuit *andermans* boekjeskennis, niet vanuit hun *eigen* geneeskundig inzicht. Met deze werkwijze leggen ze tevens de verantwoordelijkheid voor hun geneeskundig handelen bij de wetenschap. Het is maar heel de vraag in hoeverre je op zo'n geneeskundige kunt vertrouwen.

Het is niet mijn bedoeling, om met deze kritische kijk, de geneeskunde en de wetenschap in een kwaad daglicht te stellen. Wel hoop ik dat het tot de lezer doordringt, dat de hulp die de wetenschap en de geneeskunde biedt, hoe goed deze ook bedoeld is, altijd z'n beperkingen heeft. Het is daarom aan te raden de verantwoordelijkheid voor alle ziekte en narigheid die je overkomt en de verantwoordelijkheid voor je genezingsproces, zelf te leren dragen. Zelf inzicht

verwerven in de ware bron van je ziekte, voorkomt dat je onnodig een beroep doet op geneeskundigen die het vaak domweg ontbreekt aan de mogelijkheid om de ware oorzaak van je ziekte te kunnen begrijpen. Het voorkomt dat geneeskundigen, vanuit een onjuiste kijk op je problemen, je problemen met onjuiste middelen trachten op te lossen.

Met het genezen van mijn identiteitstoornis waren zeker niet alle bronnen van mijn identiteit uitgedoofd. Mijn ontdekkingsreis is duidelijk nog niet ten einde gekomen. Met enige regelmaat struikel ik nog over mezelf. Maar ik weet nu de innerlijke weg te bewandelen om ook mijn overige struikelblokken stukje bij beetje uit de weg te ruimen. Door de bron waar mijn onrust uit voortkomt, liefdevol, begripvol en met de nodige humor aan te kijken.

Telkens blijkt weer, dat begrip en vergeving de sleutels zijn tot het vinden van innerlijke rust.

Wanneer ik beseft dat mijn hele ego en alle problemen die deze creatie met zich meebrengt nergens op gebaseerd is, kan ik ongegeneerd lachen om m'n eigen zotheid. Het leven is voor mij een heel stuk aangenamer geworden.

Met dit werk hoop ik je de nodige handvatten en voetsteunen aan te reiken om de verantwoordelijkheid voor je genezing op je te leren nemen.

Hopelijk opent dit werk je de ogen voor de mogelijkheden tot genezing die er wel degelijk zijn, als je maar bereid bent je obsessies onder ogen te komen en hard aan jezelf te werken.

Laat dit werk een aanzet zijn voor geneeskundigen om zich te bezinnen op hun huidige werkwijzen en zich in te spannen om zich in hun praktijk in de juiste richting te ontwikkelen. Want met het aanpassen van het fysieke lichaam aan de obsessie van een patiënt kan een leuke boterham verdient worden, maar de geneeskundige die zich met deze praktijken inlaat is geestelijk net zo blind als z'n patiënt.

Graag wil ik iedereen bedanken die mij geholpen heeft in mijn ontwikkeling en in mijn genezingsproces door me te laten struikelen en vallen, of door me weer op de been te helpen en mij de gelegenheid te geven mezelf te analyseren en m'n leven te beteren.

Ik wens met heel mijn hart, dat mijn verhaal alle lezers zal inspireren de ware uitweg te vinden uit hun problemen en ziekte.

Echt, er is een uitweg. Die uitweg ligt besloten in jezelf.

Literatuur die mij inspireerde.

- Iris Murdoch, *The Unicorn*, Penguin Books, England.
- Prof. Karlfried Graf von Dürckheim, *Meditatie - doel en weg*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Prof. Karlfried Graf von Dürckheim, *Hara, het dragende midden van de mens*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Engeliën Scholtes, *De verborgen dimensie in het werk van Jung en Pauli*, Uitgeversmaatschappij J. H. Kok, Kampen.
- C.G. Jung, *De mens en zijn Symbolen*, Lemniscaat, Rotterdam.
- Paulus Rijntjes / Magnolia Heijboer, *Van geest tot lichaam*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Marcel Messing, *Gnostische wijsheid in Oost en West*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Jacob Slavenburg, *Mystiek en Spiritualiteit; Een reis door het tijdloze*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Lynn V. Andrews, *Shakkai*, HarperCollins Publishers.
- Hannah van Buuren, *Lichten in de tijd, lichten in uzelf*, Uitgeverij De Ster, Breda.
- Jamie Sams & David Carson, *Medicine Cards*, Bear & Company.
- Jamie Sams, *Sacred Path Cards, The Discovery of Self through Native Teachings*, HarperCollins Publishers.
- Anne de Vries, *Bartje*, G.F. Callenbach - Uitgever - Nijkerk.
- Lama Anagarika Govinda, *De mystiek van het Tibetaans boeddhisme*, Uitgeverij Karnak, Amsterdam.
- Erik Bruijn, *Tantra, yoga en meditatie*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Khantipalo Bhikkhu, *Buddhism explained*, Silkworm Books, 54/1 Sridonchai Road, Chiang Mai 50100, P.O.Box 76, Chiang Mai 50000, Thailand.
- Paul Hoornaert (vertaling), *De Drievoudige Lotus Soetra*, Servire Uitgevers bv, Utrecht.
- De Dalai Lama, *Vriendelijkheid en helder Inzicht*, Uitgeverij Mirananda, Den Haag.
- De Dalai Lama, *Innerlijke vrede*, Uitgeverij Karnak, Amsterdam.
- E. Wolfram, *De Occulte Oorzaken van Ziekte, een verklaring van Paracelsus' Volumes Paramirum*, Uitgeverij W.N. Schors, Amsterdam.
- Jolande Jacobi, *Paracelsus, Selected Writings*, Princeton University Press, 41 William Street, Princeton, New Jersey 08540, USA.
- Eugen Herrigel, *Zen in de kunst van het boogschieten*, De Driehoek, Amsterdam.
- Lama Kazi Dawa-Samdup / W.Y. Evans-Wentz, *Het Tibetaans dodenboek (Bardo Thödol)*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- I.B. Horner, O.B.E., M.A., *Majjhima-nikaya, the Collection of the Middle Length Sayings*, The Pali Text Society, U.K.
- Ovidius, *Metamorphosen*, Nederlandse vertaling door M. d'Hane-Scheltema, Athenaeum - Polak & Van Gennep Uitgeversmaatschappij bv, Amsterdam.
- Lao-tseu, *Tao-Tê-Tjing*, Nederlandse vertaling door J.A. Blok, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Dr. W.H. van Vledder, *Het mysterie van het Zelf, Upanishaden*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- Paul Davies, *Superkracht*, Uitgeverij L.J. Veen bv, Utrecht / Antwerpen.
- Jacob Slavenburg / Willem Glaudemans, *Nag Hammadi-geschriften dl. 1&2*, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.
- E.T.A Hoffmann, *Het Duivselixer*, Uitgeverij Contact, Amsterdam.
- Ad Borsboom, *De clan van de Wilde Honing, Spirituele rijkdom van de Aborigines*, Uitgeverij Maarten Muntinga bv, Amsterdam.
- W.T.S. Thackara, *Het Gilgamesj-epos*, tijdschrift Sunrise: maart/april, mei/juni, juli/augustus 2000, Theosophical University Press Agency, Den Haag.
- Heleen M. Dupuis, *Op het scherp van de snede; goed en kwaad in de geneeskunde*, Uitgeverij Balans, Amsterdam.

- Joost à Campo, *Changes in appearance and psychosis*, Datawyse / Universitaire Pers Maastricht.
- Desiderius Erasmus, *Lof der Zotheid*, Nederlandse vertaling door Petty Bange, Uitgeverij SUN, Nijmegen.

Muziek die mij inspireerde:

- Giacomo Puccini, *Turandot*.
- Nicolai Rimsky-Korsakov, *The Legend of the Invisible City of Kitezh*.
- Joseph Haydn, *The Creation*.
- Arvo Pärt, *Alina; Spiegel im Spiegel*.
- Wolfgang Amadeus Mozart, *Idomeneo, La Clemenza di Tito, Die Zauberflöte, Requiem*.
- Giuseppe Verdi, *Aida*.
- Pietro Mascagni, *Iris*.
- George Frideric Handel, *Messiah*.
- Gaetano Donizetti, *L'Elisir d'amore*.
- Philip Peris, *Didgeridoo*.
- Andrew Lawrence-King, *Ludus Danielis*.
- Christoph Willibald Gluck, *Orfeo & Euridice*.
- Einojuhani Rautavaara, *Angel of Light*.

Auteur:

H. Stam

Het rapport **Genderidentiteitstoornis Genezen** is vrij van kopie rechten. Een vriendelijk verzoek aan diegenen die uit dit verslag delen overnemen voor gebruik in andere publicaties, om daarbij duidelijk te verwijzen naar het volledige verslag, zodat de lezer het gebruikte deel in zijn oorspronkelijke context terug kan vinden. Het oorspronkelijke Engelstalige rapport is in juni 2002 voor het eerst gepubliceerd op internetsite www.gendersolution.info. In 2006 is die website opgeheven en is het rapport op de huidige website geplaatst. Beverwijk, september 2006

Naschrift 1 december 2008:

‘**Suññataphalasamadhi**’ is een project dat uit mijn genezing is voortgekomen. Het doel ervan is in eerste instantie om mensen die met zichzelf in de knoop zitten de nodige handvatten en voetsteunen te geven om zichzelf uit de knoop te halen. Maar eigenlijk kan iedereen er wel iets uithalen om het leven voor zichzelf en voor anderen een stuk aangenamer en gelukkiger te maken. De meditatieoefeningen en uiteenzettingen op de website van het project geven iedereen de mogelijkheid om kritisch maar toch vooral relativerend naar zichzelf te kijken, zichzelf te accepteren en daar waar nodig in positieve zin te veranderen. Al doende kan een aangenamer en meer altruïstische manier van leven worden ontwikkelt.