



De druppel en de oceaan

door Ien G.M. van der Pol

Op woensdagochtend 19 november 2008 was ik in Barcelona. In de middag zou ik terugvliegen naar Amsterdam. Het was nog prachtig weer, zonnig, zeventien graden en ik besloot via de Ramblas naar de haven te lopen. Ik hou van havens, van water en boten, en van het zicht op de zee.

Aangerakt worden

Daar aangekomen, kocht ik een kop koffie en raakte ik even aan de praat met een vrouw die ook koffie bestelde en bij wie ik een Schots accent herkende. Ik vroeg waar ze vandaag kwam, uit Glasgow. Daar heb ik enkele jaren gewoond en we raakten daar in Barcelona aan de praat over de schoonheid van Schotland, over reizen, ontdekken en terugkeren naar de basis. Het duurde maar even. Toen we onze koffie hadden gekregen, gingen we ieder met een glimlach ons weegs, en ik herinner me dit als een waardevolle ontmoeting. Wie ze was weet ik niet, haar naam heb ik niet gehoord, maar deze ontmoeting zal ik niet vergeten.

Of was het een ont-moeting?

Ik liep verder naar het havenhoofd en ging op een bankje zitten. Het was half tien 's morgens en het was warm en zonnig, midden in november. Een bootje voer



voorbij, het leek op een Egyptische faluka, die je op de Nijl ziet varen. De schipper had er duidelijk zin in en zwaaide naar mij en ik zwaaide terug. Ik had mijn koptelefoon op met mijn favoriete muziek en ik zat daar, puur te zitten.

Toen gebeurde er iets opmerkelijks in mij, iets dat ik al eerder had meegemaakt, maar deze keer was het sterker dan ooit. Ik kreeg een gelukkig gevoel over me, dat me totaal overspoelde als een golf, als een tsunami van geluk. Mijn gedachten hielden op. Ik zakte uit mijn denken, uit mijn hoofd mijn lichaam in, mijn gevoel binnen. En het voelde alsof iets heel groots bezit van mij nam, iets dat te groot was voor mijn lijf, voor mij, iets dat te maken had met mijn ziel. Mijn ademhaling werd heel rustig en diep, tot diep in het centrum van mijn lichaam. Er kwam een totale, serene rust over me, die me zwaar maakte, alsof ik door de kade heen zakte. En tegelijk had ik het gevoel dat ik zo licht werd dat ik opsteeg. Op dat moment was niet alleen het geluk totaal, maar voelde ik en wàs ik een allesomvattende aandacht, aanwezigheid en wijsheid. Alsof ik ergens diep van binnen werd aangerakt. Ik werd enorm ontroerd en de tranen biggelden over mijn wangen, maar niet van verdriet, integendeel! Ineens wist ik heel zeker dat mijn ziel werd aangerakt door wat ik alleen maar kan aanduiden als de universele Liefde. Ik ervoer dit als het mooiste, grootste en diepste wat er is. Het voelde alsof mijn diepste bron zich opende en openbaarde. Ik was volledig aanwezig in het moment, aan de haven, aan het water en tegelijkertijd was ik overal. Gelijkertijd was ik mijn lichaam ontstegen, ik zweefde. Ik was niet meer gebonden aan tijd en ruimte en juist intens verbonden met alles en iedereen en ik hield hartstochtelijk van alles en iedereen. Ook ervoer ik een 'weten', een wijsheid, die in mij kroop, intense vrede en wijsheid en de zekerheid dat dit nooit meer weg zou gaan; dit zou altijd bij mij, in mij blijven. Ik was mij zeer bewust van het feit dat ik deel uitmaakte van het universum, en tegelijkertijd wàs ik het universum. Ik was de druppel en ook de oceaan. Een soort tijdloze verbinding met alles. Ik was een en al



oneindigheid, eenheid en heelheid. Mijn 'ik' leek wel opgelost. Zelfs nu ik dit opschrijf, word ik weer licht in mijn hoofd! Ik was eindeloos gelukkig, terwijl ik daar eigenlijk helemaal geen reden voor had, want ik stond toen aan de vooravond van mijn scheiding.

Deze intense en grootse, universele Liefde (te groot eigenlijk) is de mooiste liefde die ik ooit heb meegemaakt, en ik voelde dat er een glimlach om mijn mond verscheen, die de hele dag niet meer wegging, en die sindsdien eigenlijk altijd aanwezig is.

Op de achterkant van mijn hotelrekening schreef ik een gedicht; dit waren de woorden die zich in mij aandienen:

Alegria¹

Aan het havenhoofd
voeten bijna nat
Zijn in de zon
vriendelijke ontmoetingen
liefdevol ont-moeten
zwaai ik naar een schipper
die tijdloos uitvaart
Alegria in mijn oren
het leven gierend door mijn lijf.
Mijn zonnebril verbergt mijn tranen
in universele liefde verbonden
met alles en iedereen
ben ik
volmaakt gelukkig.

Ik heb geen idee hoe lang deze ervaring precies heeft geduurd, een leven, een hele eeuwigheid of misschien maar enkele seconden, maar het was een *life changing experience!* Ik wist dat mijn leven vanaf dat moment veranderd was, dat alles anders was, dat ik veranderd was. Ik wist ook dat mijn bestemming in dit leven steeds duidelijker werd. Mijn pad lag open; ik was al op weg, en nu werd de route steeds duidelijker: delen! Verbinding maken met zoveel mogelijk mensen en alle mooie dingen delen. Want delen is vermenigvuldigen!

Mijn gelukzaligheid had bovendien te maken met het gevoel dat deze ervaring voor altijd bij mij zou blijven; ik

¹ *Cirque du Soleil; Alegria is ook een muzikterm en betekent 'levendig, vreugdevol'*

keerde terug 'op aarde', natuurlijk, maar ik voelde dat ik deze ervaring voor altijd kon vasthouden. En als ik wilde kon ik er in terugkeren en hierdoor kreeg ik een serene rust over mij, een kracht en vertrouwen in alles wat nog zou komen. Ik hoefde er niets voor te doen, het was er en het zou nooit meer weg gaan; ik hoefde alleen maar mijn ziel te vertrouwen en de boodschappen en aanwijzingen van mijn ziel te volgen!

De rest van de dag leek iedereen die ik tegen kwam naar me te glimlachen.



Wat nu – en vooral: wat niet?

Tja, wat was er gebeurd daar op het havenhoofd van Barcelona? Er zijn lieden geweest die dit soort ervaringen 'God' hebben genoemd. Een theoloog die ik ken zei dat het om een 'mystieke ervaring' ging; daar zijn in sommige gevallen hele religies uit voortgekomen, met heel veel goeds, maar ook met oorlogen, moord en doodslag.

Er zijn er die het 'verlichting' hebben genoemd. Was ik verlicht? Ik hou niet zo van het woord verlichting, het heeft een zweem van verhevenheid, 'de hoogste staat van ...' en dat zou betekenen dat het een einddoel is en daar geloof ik gewoon niet in, althans ik ervaar dat niet zo: meer als een begin van een mooie ontdekkingsstocht naar de betekenis van dit alles.

Was ik 'ontwaakt', zoals de Boeddhisten het beschrijven? Was ik onthecht van al het aardse? Mocht ik dan nog wel genieten van de aardse geneugten, zoals eten, drinken, lachen, reizen, verliefd worden? Moest ik mij vanaf dat moment in oranje lappen hullen, of in ascese leven op 'zielniveau' en mij onthechten van alles en iedereen? Was dat wel leven? Nee, voor mij niet, dat



wist ik heel zeker! Ik geloof juist heel erg in liefde, verbinding en verbondenheid. Ik ben niet iemand die één bepaalde stroming of leer aanhangt.

Er zijn mensen die zichzelf na zo'n ervaring een Indiase naam geven, maar dat voelt voor mij absoluut niet goed; ik ben geen 'Shanti'-zus-of-zo, ik hoef geen andere naam, juist omdat ik nu meer dan ooit mezelf ben. Ik hou ook niet van guru's; ik treed in niemands voetsporen en ik laat ook geen voetsporen na.

Er zijn er die dit fenomeen 'transcendentie' of ook 'translucentie' hebben genoemd. Ik weet het niet, ik ben niet bovenaards of buitenzintuiglijk. Ik ben niet doorschijnend geworden en ik geef ook geen licht!

Maar wat dan wel?

Misschien was het wel een openbaring van datgene wat er altijd al was, wat altijd al in mij was, maar waar ik gewoon geen weet van had, waar ik niet eerder bij kon, mijn ziel. Dat is nu veranderd. Mijn *zijn* is duidelijker geworden.

Wat is er dan veranderd – wat wel ?

Ten eerste voel ik dat mijn ziel heb toegelaten. Die is tegenwoordig alom aanwezig. Het bij me hebben van mijn ziel geeft mij kracht, rust en vrede en mijn ziel leidt mij tot bepaalde inzichten, acties en ontmoetingen. Ik vertrouw mijn ziel volkomen, mijn ziel is oneindig en kent mij beter dan ikzelf en heeft het beste met mij voor; mijn ziel kent mijn bestemming dus ik luister naar hem/haar(?). Zo heb ik na mijn ervaring in Barcelona een sterke zielsverbinding gekregen met sommige mensen, die ik voorheen nauwelijks kende en bij wie ik als een onvermijdelijkheid 'moest' zijn met de mededeling: mijn ziel zoekt de jouwe, ik zoek verbinding met jou. Dat bleek achteraf precies op het juiste moment te zijn geweest aangezien er daarna veel gebeurde waarbij juist die zielsverbinding ons allebei steun heeft gegeven. Verbinding is altijd al een belangrijk gegeven voor mij geweest, maar deze soort biedt hele nieuwe dimensies. Deze zielsverbinding zorgt voor verdere filosofische en spirituele ontdekkingen, plus warme vriendschappen op de koop toe!

Zo zijn er meerdere en ook hernieuwde ontmoetingen geweest met mensen die zeggen dat ik opener, meer geïnspireerd, rustiger ben geworden.

Het tweede, en niet minder belangrijk, is de grootse Liefde (met een hoofdletter) die ik voel voor alles en

iedereen. Dat is heel erg aanwezig gebleven. Dit heeft mijn manier van omgaan met mensen veranderd. Ik ben milder geworden, ook naar mezelf, en ik ervaar dit als een groot geschenk. Ik kan zeggen tegen mensen met wie ik verbonden ben "ik hou van jou", zonder bijbedoelingen, in zuiverheid en complete acceptatie van wie ze zijn, zoals ze zijn. Dit is een grootse, universele Liefde en het betekent voor mij een rijkdom die ik niet eerder heb gekend en die ik iedereen toewens!

Het derde wat er is veranderd is de grote ontdekkingsreis waaraan ik ben begonnen. Bijna dagelijks leer ik wel iets van mijn kinderen, van de mensen die ik ontmoet, of waar ik mee werk, met wie ik ben. Ik stel mezelf vele vragen over de betekenis van dingen die gebeuren en krijg daardoor steeds weer nieuwe inzichten en inspiratie. Het lijkt wel of er continu kwartjes vallen in de automaat! Ik weet, tijdens mijn ontdekkingsreis zijn er mensen die een eindje met me mee lopen, en soms zal ik alleen lopen. Het is allemaal goed en alle ontdekkingen die ik doe zijn mooi, fascinerend en zetten weer aan tot het nemen van verdere stappen. Wat ik ook zeker weet, is dat deze weg geen eindbestemming heeft, er is geen 'hoogste staat', ik blijf steeds weer nieuwe dingen leren, van en met anderen, van mijn ziel en van mijn 'aardse' zelf.

Een andere belangrijke verandering, of eigenlijk meer een besef, is het feit dat ik het gevoel heb meer 'heel' te zijn. In mijn lichaam, mijn denken, met hart en ziel, in balans met anderen en met de context waarin ik werk en leef. Op een of andere manier ervaar ik een volledigheid en harmonie, die soms ruw verstoord dreigt te worden door allerlei teleurstellingen en tegenslagen, maar die toch steeds weer terugkeert. Een onverwoestbaar gevoel van vrede en tevredenheid, wat er ook gebeurt.

Door deze gebeurtenis in Barcelona ben ik veel spiritueler geworden, maar zonder het aardse te verlaten. Ook in dit opzicht ervaar ik een heelheid, een compleetheid die wellicht paradoxaal klinkt, maar die verbinding tussen aardse aanwezig zijn in het hier-en-nu en het spirituele (en vooral de stem van mijn ziel) is voor mij heel belangrijk en uitstekend te hanteren.

Mijn continue toestand sinds die tijd, is niet iets wat me overkomt, maar veeleer voelt het als zijn, een terugkeer naar wie ik ten diepste ben. Ik heb het voorlopig dan



ook maar ZIJN genoemd. Ik omschrijf het als een spirituele ervaring, die uitmondt in een duurzame staat van Zijn, een holistisch, spiritueel niveau van Zijn zo je wilt. Het zit in een gebied waar het gaat over authenticiteit, universele Liefde, verbondenheid en heelheid. Het is daar waar de ziel het voor het zeggen heeft. En wat heeft die dan te zeggen? Dat wat mijn ziel mij vertelt en waarheen die mij leidt, ben ik steeds meer

aan het ontdekken. Wat ik in ieder geval heel zeker weet is dat ik op mijn ziel kan vertrouwen en op waarheen mijn ziel mij leidt. Ik zal het allemaal opschrijven en met zoveel mogelijk mensen delen. Wellicht heeft iemand er iets aan, en kan die zijn ervaringen ook weer delen en er weer anderen door inspireren. Zo is de druppel ook de oceaan.
