

Honderd Vragen over Verslaving

door Nathan Wennegers



1) Waarom ik?

Antwoord: Precies, het gaat juist over je ik, niet waar?
Want wil een normaal intelligent mens verslaafd zijn?

2) Hoe bedoel je precies?

Antwoord: Verslaving is een vervulling van jezelf. En daar worstel je dan ook mee, vanuit een geweten. Ja, dat is dan pijnlijk...

3) Pijnlijk?

Antwoord: Als normaal intelligent mens wil je wel genieten maar niet als een slaaf, lijkt me!

4) Raak je dan niet automatisch verslaafd?

Antwoord: Niet per se.

Niet iedereen die alcohol drinkt, raakt er ook meteen aan verslaafd.

5) OK. Maar ik toevallig wel?

Antwoord: Het klopt, dat iedereen zijn verslaving ontmoet. Je kunt zo beetje aan alles verslaafd zijn. Iets niet los kunnen laten, relativeren. Dwangmatig ergens aan onderworpen zijn.

6) Aan alles?

Antwoord: Misschien voel je je dwangmatig onderworpen aan een bepaald boek, zoals de Koran of de Bijbel. Of moet je per se van jezelf altijd iets doen, ongeacht wat...

7) Is dat een verslaving? Ergens in geloven?

Antwoord: Kan, zeker.

8) Waarom dan?

Antwoord: Geloof zegt niet per se iets over wat feitelijk belangrijk is of waar.

9) Nee, daarom is het een geloof toch?

Antwoord: Geloven in een geloof, is slechts oppervlakkig en zonder enige betekenis.

10) Ja, en?

Antwoord: Kijk, je kunt een ervaring hebben en daarom ergens in gaan geloven. Maar hoeveel mensen geloven niet zonder enige ervaring ergens in?

11) Vraag je nu aan mij een antwoord?

Antwoord: Nee, sta er eens bij stil. Geloof in een geloof is echt iets anders dan redelijkerwijs ergens in geloven.

12) Ja, maar nu weet ik nog steeds niet waarom ik ergens aan verslaafd ben...

Antwoord: Wat denk jezelf?

13) Het zijn toch de stoffen die je ergens aan verslaafd maken?

Antwoord: Nee, dat is niet eerlijk. Net of dat vrouwen in korte rokjes vragen om verkracht te worden of zoiets dergelijks.

14) Hhmm?

Antwoord: Nogmaals een intelligent mens hoort beter te weten.

15) Wat bedoel je eigenlijk daarmee, intelligent...?

Antwoord: In ieder geval niet geleerd of speciaal geschoold maar eerlijk en open, direct en fijngevoelig.

16) Jouw versie?

Antwoord: Klopt. Want taal doet dat met ons. Maar het is ook een begrip waar je zeker een bepaalde betekenis aan kan en mag geven.

17) Vind jij?

Antwoord: Denk aan het begrip God. Aan de ene kant heeft iedereen zijn of haar uitleg daarover. En aan de andere kant roept het ook iets op.

18) OK. Maar waarom ben ik verantwoordelijk voor mijn verslaving als ik er geen antwoord op heb?

Antwoord: Leuke vraag.

19) Vind je?

Antwoord: Het lijkt waar, wat je zegt.

20) Ja, en?

Antwoord: Iedere verslaving gaat immers om een excuus waar jij je goed bij voelt, lijkt mij.

21) Leuk maar ik ken echt het antwoord niet op mijn hardnekkige verslaving, hoor...

Antwoord: Dat zeg je maar is dat ook echt zo?

22) Ja,

ik kan er mee stoppen maar niet zonder weer terug te vallen, bedoel je dat soms dan?

Antwoord: Gedeeltelijk.

23) Verder?...

Antwoord: Jij verwacht echt een antwoord van mij!

24) Dat hoop ik, toch?

Antwoord: Maar is dat wel eerlijk met jezelf?

25) Ik zit al twintig jaar ergens aan vast, dan mag ik toch wel iets hopen?

Antwoord: Dat is waar, alleen niet echt Het antwoord.

26) Vind jij.

Antwoord: Nee.

27) Waarom vinden mensen dan hun antwoord in medicijnen, therapieën methodes, ja en zelfs door geloof?

Antwoord: Dat is waar maar niet helemaal. Want waarom ben jij nu dan nog verslaafd?

28) Misschien de, het ware nog niet gevonden?

Antwoord: En daar wil je op blijven hopen, de rest van je leven?

29) Ik zei toch al, ik kom er met mezelf echt niet uit.

Antwoord: Je zult toch echt vrede met jezelf moeten hebben mijn vriend.

30) Je bedoelt te zeggen dat ik iets over het hoofd zie?

Antwoord: Ja, zoiets.

31) Ja, maar dan kom ik toch weer bij jou. Wat zie ik dan over het hoofd?

Antwoord: Ik of iemand anders kan daar nimmer echt het antwoord in zijn. Dat moet duidelijk zijn. Je moet echt bereid zijn naar jezelf te kijken zonder de ander daarin te betrekken.

32) Ik kijk naar mezelf en ik zie dat ik er niet uitkom.

Antwoord: Hoe kijk jij dan naar jezelf?

33) Gewoon af en toe, heel serieus. Ja, ik heb zelfs meditatie beoefend!...

Antwoord: Af en toe? Waarom niet 24/7?

34) Dat kan toch niet?

Antwoord: Gewaar zijn is onze natuur. Gaat vanzelf. Je kunt het niet aan en uitzetten hoor.

35) Kan misschien wel zo zijn maar ik ben toch niet altijd iets bewust. Wat dacht je van dromen en slapen?

Antwoord: Het ik-bewustzijn heeft niets met gewaarzijn zelf te maken. Dat lijkt misschien zo. Gewaarzijn gaat niet over naam en vorm. Het is niet beperkt tot jou, anders gezegd.

36) Maar verslaving gaat toch om mij alleen, ik ben toch ergens aan verslaafd of niet?

Antwoord: Goed, kun je dan niet daarbij ook iedereen en alles observeren?

37) Waar wil je nu naar toe?

Antwoord: Heb je wel eens gezien, hoe anderen ook worstelen met hun leven?

38) Ja, en?

Antwoord: Is er dan enig verschil?

39) Ja, niet iedereen heeft toch dezelfde verslaving als ik?

Antwoord: Ja maar iedereen is toch op zijn of haar eigen manier ergens aan verslaafd?

40) Ja, maar ik wil van mijn gezuip af!

Antwoord: Kun je deze druk ook loslaten? Ik wil...

41) Waarom?

Antwoord: Heeft jou in die twintig jaar dan die wil geholpen?

42) Ik moet toch een keus maken?

Antwoord: Kan zo zijn of lijken maar het heeft jou blijkbaar niet geholpen. Kun je dat nu zien?

43) Moet ik dan gewoon blijven drinken, zonder ergens tussen te willen kiezen?

Antwoord: Je moet niets. Noch het ene, noch het andere.

44) Maar ik wil toch drinken, dat is toch mijn verslaving?

Antwoord: Maar je zegt ook te willen stoppen en dat doe je dan ook t.z.t. zonder daarin dan echt succes te boeken, niet waar?

45) Goed, ik wil wel en niet...

Antwoord: Kun je ook zonder dat willen kijken wat alcohol doet met je leven?

46) Dat heb ik volgens mij gedaan, toen ik meditatie beoefende.
Antwoord: Ja, maar daar ging het willen aan vooraf van: willen mediteren, omdat...

47) Ja, omdat ik worstel met drank.

Antwoord: Kunnen we zonder iets te willen onze verslaving simpelweg gewoon direct gewaarzijn? Dat is de grote vraag

48) Ik moet mezelf toch blijven sturen, anders verdwijn ik toch met drank en al?

Antwoord: Dat is misschien je grote angst maar ondertussen ben je nog altijd verslaafd. Trouwens iedereen gaat eens dood, dus wat probeer je te voorkomen?

49) Dat ik er nu al helemaal meteen aan kapot ga?

Antwoord: Denk je dat angst een goeie raadgever is?

50) Misschien, misschien niet?

Antwoord: Denk je zonder iets te willen naar jezelf te kunnen kijken?

51) Ja, ik had dat volgens mij tijdens mijn meditaties...

Antwoord: Maar daaraan ging weer vooraf het willen mediteren, dan zit er toch weer indirect een wil achter, niet waar?

52) Ja, maar geloof jij dat dat dan anders kan?

Antwoord: Je neemt al waar. Je gaat toch niet opeens waarnemen? Je ziet toch dat je drinkt of niet?

53) Ja maar dat helpt me blijkbaar niet echt. Terwijl ik bij mijn meditaties vaak rustiger was. Alleen stopte ik daarmee weer omdat ik bleef drinken, ook al was het af en toe wat minder...

Antwoord: Wat is er verkeerd aan het feit simpelweg hier en nu het drinken bewust te zijn? Of verwacht je daar meteen iets van? Dan zit je ook weer met willen opgescheept, lijkt mij.

54) Misschien klopt dat wat je zegt. Dat ik teveel en direct wil.

Antwoord: Ja, je wil drinken en je wil ermee stoppen.

55) Klopt, ik lig blijkbaar behoorlijk overhoop met mezelf. Daar moet ik nu wel erg om lachen...

Antwoord: Mooi.

56) Maar ik weet blijkbaar ook weer niet wat ik echt wil. Anders zoop ik alleen of was ik er echt mee gestopt, toch?

Antwoord: Als er geen wil bestond in je leven, zou je dan nog drinken?

57) Misschien uit gewoonte?

Antwoord: Maar als er nu geen alcohol beschikbaar was, voor lange tijd en enkel water, wat dan?

58) Goed, dan zou ik ontwennen en water drinken.

Antwoord: Goed, dan heb je toch je antwoord?

59) Ja maar als alcohol dan weer beschikbaar zou zijn, wat dan?

Antwoord: Kies je dan bewust daar dan weer voor? Daar gaat toch een wil aan vooraf? Je bent immers ontwend.

60) Zie jij verslaving dan als iets puur psychologisch?

Antwoord: Nogmaals, ik heb helemaal niets met jou een antwoord te geven voor je zucht naar drank. Maar ik zeg je wel: Je kunt eruit komen.

61) Wil je me dan niet helpen?

Antwoord: Dat heeft niets met willen te maken. Mensen willen zoveel. En kijk toch eens om je heen, in wat voor wereld we leven al vele duizenden jaren lang. Ondanks alle mooie boeken, filosofieën, wetenschappen en geloven!

62) Hhmm?

Antwoord: Voorbeeld, er staat een serieuze waarschuwende tekst op een pakje sigaretten en doos sigaren maar hoeveel mensen zijn daarvoor niet ongevoelig?

63) Als ik niet langer wil stoppen met drinken, zal ik dan spontaan stoppen. Probeer je dat te zeggen?

Antwoord: Ook dat moet je niet willen: spontaan stoppen. Stoppen is geen trucje. Maar een kwestie aangaande het ego.

64) Maar het is toch ook mijn verlang en te stoppen en wat heeft het ego daarmee te maken?

Antwoord: Je ego is niets anders dan je zelfbeeld: dat zegt dat je moet stoppen of mag drinken of zoiets!...

65) Maar zonder ego, kan ik toch niet stoppen?

Antwoord: Wat ik steeds probeer te zeggen: Kunnen we zonder bemoeizucht kijken naar onszelf?

66) Ja maar dan blijf ik drinken, zoals ik nu al doe. Want ik ben echt verslaafd geraakt aan alcohol!

Antwoord: Als er geen bemoeizucht is. Is er simpelweg die drankzucht. En als je in alle vrijheid kijkt naar die zucht naar drank, zul je ook echt zien in alle vrijheid wat het doet met je lichaam en met je werk en relaties.

De vraag is dan of dat zien jou dan niet meteen spontaan doet besluiten een andere weg in te slaan, hoe moeilijk dat misschien ook is. Zien betekent dan actie.

67) Klinkt leuk, zien is actie. Maar wil je zeggen dat ik niet echt kijk?

Antwoord: Kunnen we waarnemen zonder daarin iets te willen?

Gewoon... keuzeloos gewaarzijn.

68) Ja, dat ervoer ik wel eens tijdens mijn meditatie.

Antwoord: Iemand die kiest om te gaan mediteren om ergens aan te werken, wil toch iets?

69) Ja maar is dat niet het doel van mediteren?

Antwoord: Misschien voor heel veel mensen. Maar levert het ook volkomen bevrijding op of alleen maar het verlangen ernaar?

70) Er zijn mensen toch verlicht erdoor geworden?

Antwoord: Hoeveel mensen beweren niet tegenwoordig verlicht te zijn maar ondertussen gewoon nog verslaafd te zijn. Bijvoorbeeld aan hun stukje biefstuk of sigaretten,...

Kun je simpelweg vrij zijn en genieten zonder verslaving?

71) Dat zal best maar ik ben nog altijd verslaafd en jij geeft me ook geen oplossing...

Antwoord: Je bent zelf het probleem, de vraag, en het antwoord.

72) Ik heb het al zolang ook bij mezelf gezocht!

Antwoord: Je hoeft alleen maar jezelf nauwkeurig gade te slaan. Zonder ook maar iets weg te duwen. Zonder ook maar enig feit te negeren. Simpelweg keuzeloos gewaar.

73) Dat lijkt me ook op een keuze, iets willen.

Antwoord: Maar je bent er al en je neemt al waar. Alleen geloof je dat dat niet voldoende is.

74) Klopt. Ik ken mezelf toch al?

Antwoord: Zelfkennis heeft geen begin en eind. Zelfkennis is geen een of andere conclusie, residu. Het is geen gevolg en daardoor iets dood. Maar valt altijd samen met het leven, hier en nu. Inzicht leeft.

75) Dus volgens jouw bewering denk ik alleen maar mezelf te kennen?

Antwoord: Je kent jezelf als je in alle vrijheid naar jezelf kijkt. En niet als je overeenkomstig een bepaald zelfbeeld – zogenaamd positief of negatief – naar jezelf kijkt.

Achter iedere wil zit het ego. Wie zegt dat je iets moet doen of laten?

76) Ik moet dus vertrouwen op niets?

Antwoord: Ja, je bent niets en niemand. Daar je tegen afzetten is eigenlijk je angst voor sterven, de dood.

77) Ik denk niet dat ik zal sterven. Sommige mensen geloven toch in een leven na de dood?

Antwoord: Het is eigenlijk de angst dat dingen veranderen. Denk maar aan ontslag. Of je kind verliezen. Of echtscheiding. Het verlies van uiterlijke schoonheid door ouderdom of door ziekte.

78) Zijn we daar dan niet allemaal bang voor?

Antwoord: Niemand zoekt bewust zijn of haar ongeluk. Zelfs in het meest destructieve denken sommige mensen nog een winst te zien.

79) Ja mijn verslaving geeft me ook een gevoel van bevrijding.

Antwoord: Ja je verdooft jezelf. Sommige mensen verdoven zichzelf met veel eten of snoepen.

80) Goed, ik laat mijn wil nu los.

Antwoord: Hahaha. Kun je daar dan voor kiezen?

81) Ik denk het wel.

Antwoord: Als er aan loslaten een wil, keuze, vooraf gaat dan doe je iets niet totaal met heel je wezen.

82) Ik denk het wel.

Antwoord: Je drinkt of niet. Maar als je drinken loslaat, wie laat dat dan los? Wie of wat zit daar dan achter?

83) Daar zit ik toch altijd achter. Het is immers toch mijn probleem, niet waar?

Antwoord: Aan de ene kant is dat waar. Aan de andere kant verandert een mens niet totaal, als daar juist het zelfbeeld bij betrokken is.

84) Hoe bedoel je?

Antwoord: Zien betekent actie. Iets direct waarnemen, heeft niets met een of ander zelfbeeld te maken. Wie zegt jou dat je moet drinken of stoppen? Als die hardnekkige stem met wortel en al verdwijnt, verdwijnen vanzelf je hardnekkige gewoontes, als sneeuw voor de zon.

Als er niemand is, is er ook geen dwang, noch in het doen of stoppen.

85) Klinkt mooi! Maar ik vermoed dat ik toch weer zal drinken.
Antwoord: Precies. Het is dan ook niet mijn probleem. Ook al zie ik mensen liever niet hun leven naar de knoppen helpen, door een of andere verslaving.

86) Hoe ben ik niemand dan?

Antwoord: Nou, dat ben je al. Alleen denk je daar waarschijnlijk anders over.

Geloof je dat je moet luisteren, moet handelen volgens jouw zelfbeeld.

87) Mijn zelfbeeld helpt me toch ook? Bijvoorbeeld naar mijn werk gaan en een goed ouder proberen te zijn?

Antwoord: Aan de ene kant helpt dat zelfbeeld ons en aan de andere kant helpt het ons ook in een of andere verslaving te blijven. Want de moeder van alle verslavingen is het ego.

88) De moeder...

Antwoord: We zijn verslaafd aan onszelf, aan ons gelijk, aan ons beeld van ons leven. Ons beeld van alles en iedereen.

89) Dat moeten we dan loslaten?

Antwoord: Het is geen intellectueel kunnen. Nogmaals, er zit geen keuze achter. Er is geen weg naar vrijheid, vrij zijn van het ego. Je kunt alleen maar hier en nu direct zien van jou beperkt.

Zien betekent direct loslaten. Daar zit geen geloof of filosofie achter. Er zit niemand achter. Zien is actie.

Het antwoord ligt in de vraag.

In wat is.

90) Het antwoord zit in het drinken zelf?

Antwoord: Ja. Niet in het blijven drinken. Maar naar jezelf kijken.

Niet je blindstaren op de handeling maar de geest ook van de handeling volkomen zien.

91) Toch psychologiseren?

Antwoord: Juist niet. Je ziet wat is, zoals het is. Zonder daarbij ook maar iets te verwachten of te willen. Je durft ergens dan echt naar te kijken, in alle vrijheid.

92) En?

Antwoord: Je bent wat je waarneemt. Daarin ligt bevrijding. De kracht van transformatie. En niet in afgescheidenheid: Ik en dat wat ik waarneem.

93) Dus je bent zo niemand?

Antwoord: Precies. Hahaha.

94) Ik kan het volgen, min of meer. Maar wat nu?

Antwoord: Iedere verwachting scheidt het tegendeel. Je bent er al, je neemt al waar. Je hoeft dat niet onder controle te krijgen.

95) Maar...?

Antwoord: Vlucht niet langer ergens in, vertrouw simpelweg op gewaarzijn zelf. Direct zien. Maar angst slaat om onze keel. We willen zekerheid: door geloof, kennis, methodes, gurus,...

We denken dat zien niet voldoende is. Maar verandering vraagt juist onschuld en geen vooringenomenheid.

96) Misschien heb je me toch wat geholpen.

Antwoord: We hebben hoogstens met elkaar ergens naar gekeken. Ik ben niemand.

97) Huh?

Antwoord: Negeer iedere autoriteit. Zien is liefde voor waarheid.

98) OK.

Antwoord: Het zou jou niets moeten uitmaken dat je wel of niet drinkt. Zodat je er gewoon naar kijkt. En juist daarin in alle onschuld zal je doen wat goed voor je is.

99) Toch iets goeds doen?

Antwoord: Niemand wil toch bewust zichzelf kwaad doen, als daar geen dwang meer achter zit?

Als het niets meer uitmaakt. En je gevoelig bent voor wat is, zal aandacht niets anders zijn dan liefde. En liefde bevrijdt en maakt ons niet tot slaaf.

Of vergis ik me daarin?

100) Ik zal er naar kijken.

Antwoord: Ja, doe vooral niet teveel moeite. Ik vertrouw erop dat jij een licht voor jezelf bent.

‘Wie dichtbij begint kan ver komen.’