

18.06,  
Maandag,  
liet ik los  
en viel...

Ik ging even sigaretten halen en toen heb ik het gedaan.

↓  
↓  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
h ↓ ↓ ↓ ↓  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
↓

Ik stond op de rand, onder mij, oog in oog met een duizelingwekkende diepte. In mijn naïviteit dacht ik nog op enige empathie te kunnen rekenen van de diepte, maar die was door enige voorgangers vooral onverschillig. Iemand had natuurlijk toevallig langs kunnen lopen, mij kunnen zien en zeggen: 'Doet het niet! Het leven draagt nog zoveel moois in zich!' Of kunnen vragen: 'Waarom toch jongen?' Dan had ik waarschijnlijk zoiets gezegd als: 'Ik zag gewoon geen andere uitweg.' En als hij dan had gezegd: 'Zou ik in dat geval u horloge misschien mogen hebben?' Dan had ik waarschijnlijk gelachen, dan was ik gesprongen met een lach, maar zo is het niet gegaan.

Ik ging even sigaretten halen en kwam nooit meer terug. Weet niet precies meer wat er onderweg gebeurde, maar mijn besluit voltrok zich zo stellig, zo definitief, dat ik niet eens meer tijd had om erover na te denken. Herinner me

wel nog de diepe rust die over mij kwam. Pas toen ik losliet en het onvermijdelijk op me af zag komen, begon ik pas na te denken. Typisch iets voor mensen zoals ik, eerst iets doen, dan pas nadenken, en ja, het cliché klopt, je ziet je leven als een film aan je voorbij trekken.

‘Ik ga even sigaretten halen ben zo terug!’. Roken is dodelijk. Maar soms helpt het tegen vreemde innerlijke krachten. De slierten rook zijn als verwarde gedachten die je van je af kunt blazen, je lichaam uit. Het schijnt ook van alles te doen met je hersenen, maar dat is nogal ingewikkeld om allemaal te begrijpen, dus dat laat ik dan maar.

‘Ben zo terug!’, maar wist toen al dat ik plaats zou maken voor die ander, de nog niet geborene, de nog niet aanwezige; maar de wel op komst zijndede, mijn maaxsel, gegarandeerd vijftig procent van mij. Iemand moest dan toch plaatsmaken? Zo’n kind moet je de ruimte geven. Mij kennen we nu ondertussen wel. Geef de jeugd ook een kans!

Ik ben maar onkruid, teveel giftige stoffen binnen gekregen tijdens mijn leven, daar heeft niemand nog wat aan. Nee, laat zo’n jongen vrij van pesticiden opgroeien, laat ik niet het onkruid zijn dat hem overwoekert. Mijn jongen! (Want het zal een jongen worden), moet vrij van mij zijn.

Ik zie nu het gezicht van mijn geliefde. Het is melkachtig wit, transparant, kan er zo mijn hand doorsteken, heb altijd al geweten dat mijn vriendin niet echt bestaat, ik bedoel ze bestaat wel, maar dan vooral in mijn hoofd.

Heb altijd al moeite gehad met contact leggen. Weet ook best wel dat ze er *ook* echt is, maar juist met dat fysieke, van dat er echt zijndede, van mensen in het algemeen en in het bijzonder van de persoon waar je ‘ja!’ en ‘voor altijd’ en ‘door dik en dun’ hebt gezegd.

Dat existeert maar, loopt maar rond en is ook nog echt aan te raken, maar wat er binnen die fysieke manifestatie zich werkelijk allemaal afspeelt?

... en dat drijft me tot waanzin.



Vrij liever met vrouwen in mijn gedachten. Die kunnen je nooit pijn doen, die verlaten je ook nooit. Want daarvan weet je precies wat er zich binnen in hen afspeelt, het zijn immers je eigen... O! Hoe zalig zijn zij, die weten dat ze almachtig zijn!

Misschien ging ik daarom wel sigaretten halen. Omdat er nu iemand opkomt was die onherroepelijk echt was. Niks, ‘in mijn gedachten’, niks aanraken en niet voelen, dit zou keihard voelen worden.

Dat keiharde voelen, waar ik vaak zo misselijk van wordt.

↓

... ben trouwens niet eens sigaretten gaan halen. Besloot onderweg ineens om te stoppen.

En dit besluit stemde mij buitengewoon vrolijk. Want, mezelf kennende, ik zou zelfs met een brandende sigaret in mijn mond nog naar beneden zijn gesprongen.

Ik voel me nu zo buitengewoon rustig. Verheug me nu al op het grote vergeten dat zal toeslaan zodra ik de grond raak. Dat je, jezelf niet meer kan herinneren. O! Zalig zijn zij, die in onwetendheid leven. Als er daar beneden maar niet iemand naast me komt staan die me aan mezelf doet herinneren.

Alleen de nog ongeborene, die mag beneden daar wel op mij staan wachten, dat ik nog even een glimp van hem kan opvangen, voordat hij geboren wordt en ik...

Het is goed dat hij mij nooit zal kennen. Dat ik alleen in zijn hoofd zal bestaan. Want alleen zo is er nog iets van mij te bakken. Hij zal over mij gaan fantaseren en hij zal een held van mij maken. Hij zal zeggen: 'Pappa was een held!'. Dat is het voordeel van dood zijn, je kan niets meer fout doen.

Want over de doden niets dan goed.

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓



## De Gids

... als u hier even wilt tekenen... ja daar... en dan hebben we hier nog...  
momentje... dit en dit... ja precies en dat ook en dat, juist ja, precies, allemaal  
invullen, ja, graag, heel fijn, uitstekend... ja dank u wel... nou sterkte met  
alles...



Dit doet me denken aan...

Ik word geloof ik een beetje misselijk.



04:05,  
Zondag nog,  
Reality  
Check I, II & III

... die vreemde gewaarwording dat je ineens door objecten heen kunt kijken.

**[ reality check I ]**

Voorzichtig raak je een kopje op de tafel aan en je voelt niet het porselein, maar de moleculen die de porselein verbindtenis met elkaar zijn aangegaan. Dan kijk je naar de moleculen, je ziet de elektronen trillen... en pas kilometers verder de protonen.

Daartussen helemaal niets, is het zwart, een angstaanjagende leegte. Dan kijk je verder, achter het daarna achteren, van het achterste, achteren en je ziet niets! Je ziet door het kopje, in, op, onder het kopje, maar het kopje laat zich niet van de wijs brengen, geeft geen geheimen prijs; je beseft dan, dat het die ook helemaal niet heeft.

**[ reality check II ]**

Je kijkt om je heen, naar de kamer die je omringd, de lucht om je heen begint te trillen.

Dan wordt alles vloeibaar en piepende hoge tonen beginnen op je trommelvliezen in te slaan. Dan alleen nog een hoge piep die harder en harder wordt, je weet het zeker, je hoofd zal gaan barsten.

**[ reality check III ]**

Alles om je heen, het kopje, de muren komen nu op je af, je lichaam zuigt alles naar binnen, ook zichzelf. Je implodeert, lost volledig op. Het enige dat je nog net kunt horen, is het zachtjes ploffen van twee ogen die op de grond vallen.

.. • ..,

Mijn kamer! Zo vertrouwd, maar toch nooit tot een woning kunnen maken.  
Alles is er zo bekend, maar ook weer zo niet van mij, zo toch van een ander.

De muur met prachtig vergezicht, geschilderd, verf op doek, kleurpigmenten, samen een groot meer met bebossing, illusie, maar toch.

Ik kijk uit over dat meer. Ik zie haar! Zij is! En dan is ze er weer niet. Heb ik haar gekust, bemind, nu is zij weer weg.

Ik prik met mijn vinger door het doek; het scheurt, is kapot, voorgoed.

Bij elk herinneringsmeisje dat ik zie, verbrand er telkens weer een stukje huid van mij, ze zijn er, maar ze zijn er ook niet.

Sarah zei “Body and soul can never be married”, zei Sarah en was niet meer.

07:17,  
Woensdag,  
twintig jaar  
eerder...

Liep ik de trap af naar beneden, beneden was vol vreugde, want, een nieuwe dag.

Iedereen vrolijk. Bij het ontwaken wist ik, vandaag moet het weer vrolijk zijn, een nieuwe dag, onthoudt dit goed, een nieuwe dag, verder niets.

Vrolijk zijn nu, lachen en veel vrolijke hupjes maken. Hup dan kleine vrolijke pony van me, mijn lieverd, je bent toch zo lief, zo mooi, hier, iedereen is er, heb al een boterham voor je gesmeerd, voor jou en jou alleen, *!?* ...maar je bent niet alleen, ik zal er altijd voor je zijn, dat weet je toch? Dat mag je nooit vergeten, tot de dood ons scheidt, tot de dood ons scheidt, zal ik er altijd voor jou zijn.

Want de weg naar school zal er altijd zijn. Vanaf nu altijd, alleen nog opstaan om naar school te gaan en dit zal nooit veranderen.

Altijd mensen in de keuken als je ontbijt. Altijd je fiets die voor je klaar staat. En dan de brug, de krantenjongens, de straatverlichting, de altijd, altijd rivier, fiets ik naar school, naar waar mijn vanzelfsprekende vrienden zijn, die je nooit hebt overwogen of gekozen, nee, die waren er ineens voor altijd en werden je vrienden, je klasgenoten voor altijd.

Thuis komen en, de altijd, altijd lach van de moeder der moeders, van haar het kopje thee, de boterham en het eeuwige leven. Huiswerk, vroeg naar bed, beer in arm en fantaseren over, natuurlijk, heldendaden.

Want de volgende ochtend weer.

Trippel je de trap af naar de keuken, waar de altijd, altijd tafel weer is gedekt, met haar theepot van onsterfelijkheid, jouw alles, jouw wereld, die nooit zal veranderen, want jij bent het middelpunt, het eeuwige leven, jij bent er, en zal er altijd zijn.

17:24,

Maandag,

Zij zei,

**Zij zei,**

Mooie jongen met je huid van bladgoud, elke dag wacht ik op jou, dat jij weer langs mijn raam zal lopen.

Mooie jongen met je huid van bladgoud, ik wil je iets vragen maar durf steeds het raam niet open te doen.

**Hij zei,**

Er was eens jongen die nog niet geboren was. Zeg maar een ongeborene. Hij zou er komen dat stond vast, al heel lang zelfs, toen ik nog een ongeborene was, stond al vast, dat, dat, te gebeuren stond. Vraag me niet waarom, maar alles

lijkt, vast, onomkeerbaar en onherroepelijk. Want elke stap die je zet, draagt onvermijdelijk de volgende stap in zich, de paradox van de vrijheid.

Zo ook sta ik nu hier. Dat was van te voren allang bekend. Dat wist je, zo gaan die dingen. Alles draagt een begin en een einde in zich, je daar tegen verzetten is zinloos, is blasfemie. Heb altijd al geweten dat mijn einde iets te vroeg zou komen. Niet te laat, O nee, dat zeker niet. Heb dit geheim altijd in me gedragen en nu is het moment daar.

**Zij zei,**

Hij zal toch niet? Nee, dat zou absurd, zoiets doe je, dat doe je een ander toch niet?

Zeg, jongen met je huid van bladgoud, ik zal je missen als jij morgen niet meer langs mijn raam, wat dan met mijn verlangen, mijn hunkering, mijn smachten naar jou? Als jij nooit meer langs, dan, dat kun je, dat mag je niet.

**Hij zei,**

Schoonheid, donders verdomde schoonheid, ik koester jou, ik omhels jou eeuwig en altijd, de schoonheid, waar ik voor zal sterven, jong sterven en zo je ouderdom nooit te zien. Wat een zege, wat een victorie. Wat een zonnige lente dag.

**Zij zei,**

Hoor je me jongen met je huid van bladgoud!

↓

↓

↓

↓

↓

**Zelfmoord # 1**

Je ontmoet, je onthoudt, leert elkaar kennen, je zegt af en toe, hallo, tot morgen of tot een volgende keer en dan ineens zeg je dag.

♀

Hé hallo! Wat leuk, wat een verassing! Jij hier!





Ja, ben ik ineens weer hier.



Gò, lang geleden zeg.  
Wil je iets drinken?



Nee, ik kwam alleen maar even dag zeggen.



O, je gaat meteen weer?



Ja, ik kwam eigenlijk alleen maar even dag zeggen.  
Is soms belangrijk, dag zeggen.  
Je zegt dag bij afscheid,  
dag.



...

### **Zei de man die varkens hield,**

De meeste dieren gaan voor de bijl, dat weet je, dat is de bedoeling, dat is je handel.

Maar het eerste varken dat je koopt die niet!

Die heb je dan al net iets te lang in de ogen gekeken, 't is immers je eerste varken, dus ben je het zelfs beginnen te aaien en dan gaat dat slachten niet meer.

Is eenmaal een dier geaaid, is het verzekerd van een natuurlijke dood.

Zo gaan die dingen, dat hoort zo, is zo ingebed in het leven, dat weet elke boer.

Bij het volgende varken kijk je natuurlijk wel uit, gaat er geen band meer mee aan en al zeker geen aaien meer. Wil je er tenminste nog iets aan verdienen.

## **Zelfmoord # 2**

Ik ben nooit geaaid.

## **Dacht ze terwijl ze in druk overleg was met haar zes anderen**

Ze had het behoorlijk druk met haarzelf en die zes anderen haarzelfen. Ze hadden haar dan ook goed volgestopt in al die gaatjes van haar, Rohypnol®, dan wil je nog wel eens wat vergeten. Maar de laatste tijd kwam het toch weer allemaal boven drijven, wat ze liever niet zo graag had gezien. Maar toch kwam het nu allemaal weer terug. Ze overlegde met haar zes andere haarzelfen wat hier nu mee te doen en wat er nu van te vinden.

De één ontkende volledig de ander wilde nog wel een nader onderzoek, en zijzelf zag zich vooral verdeeld over de zes anderen.

## **Zelfmoord # 3**

Eerlijk gezegd begrijp ik niet waarom iedereen hier zo moeilijk over doet.

Het er niet zijn is toch verruit de beste optie die het leven te bieden heeft?

Je was er toch al niet en toen was het toch ook allemaal dik in orde, niemand die je toen miste. En dan ben je er ineens wel, iets waar je helemaal niet om vraagt en dan alleen maar gezeur. En dan begrijp ik werkelijk waar niet, waar iedereen zo moeilijk over begint te doen, als je te kennen geeft dat je er toch de voorkeur aan geeft, er maar liever weer, *niet*, meer te zijn.

'k bedoel dat kende je tenminste en daar was je dik tevreden mee, niet met het leven, dat is alleen maar een hoop gezeik.

Je weet toch dat je zult sterven, nou, waarom sla je dat hele hoofdstuk dan niet gewoon over en piep je er alleen wat vroeger tussen uit dan gemiddeld?

Niemand die nog verder last van je heeft en het scheelt een hoop gedoe.

Ik heb er toch niet om gevraagd om hier te zijn? Kan me daar tenminste niets van herinneren. Want anders had ik toch zeker nee gezegd, nee, laat zitten, voor mij hoeft het niet zo nodig, laat anderen maar het leven in sukkelen, voor mij hoeft het echt niet.

Alleen al die beperkingen, ineens krijg je een schaduw, want er is zon, lucht en zwaartekracht, kun je ineens niet meer over je eigen schaduw heen springen.

Terwijl je donders goed weet dat het ooit wel kon.

Al die flauwekul, die zogenaamde handvaten des leven, tijd, ruimte, een erectie, daar vraag je toch helemaal niet om? Wat nou wilsbeschikking, wat een flauwekul, dat is toch biologisch allang zo bepaalt, dat je daar en daar een erectie van krijgt.

Het leven is toch zeker al vanaf haar prilste begin in een slepend conflict verwickeld met de dood, waar *jij* altijd uiteindelijk de dupe van wordt.

Laat die twee dat dan toch even lekker zelf uitvechten; laat mij daar dan alsjeblieft buiten.

Het leven wil dan dat jij geboren wordt en dat je er ook weer voor zorgt dat andere geboren worden, zonder aan je te vragen wat jij nou eigenlijk van dat concept vindt.

Misschien vind je haar concept wel gewoon heel erg bagger, heb je misschien wel een veel beter voorstel, maar dat interesseert het leven geen zier, dat vraagt ze zich niet eens af, of jij dat allemaal wel ziet zitten, of jij daar wel zo'n zin in hebt.

Nee, die trekt je gewoon naar beneden en zegt: "Leven kreng, dit en dit doen we hier al zo'n paar miljoen jaar, dus daar heb je het maar mee te doen."

En als je daar dan een beetje van bekomen bent en ook wel inziet dat een erectie best fijn kan zijn op zijn tijd, dat het leven daar nou ook weer niet helemaal slordig mee is omgegaan, dat, dat voortplanten ook zijn aangename kanten kent, en je dan dus ineens nieuw leven creëert, wat je dus eigenlijk niet echt wilde, maar wat gewoon gebeurde omdat je die paar prachtige borsten en billen niet kon weerstaan, komt de dood ineens aanzetten met zijn gezeik. Moet het allemaal ineens weer kapot en heel erg snel voorbij zijn en voordat je er erg in hebt, zit je in een vuilniszak, sta je op straat en komt de vuilnis wagen je halen.

En dat lolletje gun ik hun gewoon niet. Ik zal precies tussen die twee polen in er tussenuit piepen. Want zo heeft het leven dan niets aan me gehad en ben ik de dood te snel af.

#### **Zelfmoord # 4**

Wat had je dan verwacht?

#### **Zelfmoord # 5**

Als je op het lichtknopje van mijn kamer drukt gaat de hemel uit.

#### **Zei de vrouw die van haar badkamer hield**

...de badkamer goed schoongemaakt, dag glimmend, geurend toilet, ik omhels je, ik kus je, mijn lieveling, mijn fijne w.c., al jaren mijn vertrouwde plek. Als we zouden verhuizen neem ik je gewoon mee, deze hele badkamer trouwens,

neem ik gewoon mee, bouw hem na in mijn nieuwe huis, iets moet er toch vertrouwd blijven, iets moet toch blijven bestaan, zoals het altijd was, daar mag je best je hand voor omdraaien; dat verandert maar steeds, steeds weer nieuwe dingen, is dit nog niet geweest of hup daar is al weer iets anders, nee, mijn w.c., daar blijven ze gewoon vanaf, die moet ik altijd bij me hebben, als het me dan allemaal even te veel wordt, ga ik gewoon naar de badkamer en kijk naar jou en dan wordt ik rustig; dat ene rubbertje dat al jaren scheef zit, gewoon zo laten.

### **Zelfmoord # 6**

Nog even doorgaan is echt de moeite waard!

#### **Zei zij terwijl ze stierf**

... heb een laken om de klink van de deur vastgeknoopt, de lus om mijn nek getrokken, ben toen over de deur gesprongen, nu ben ik bijna daar, waar ik altijd al wilde zijn, als je echt wilt word je zo creatief. Mijn voeten raken niet meer de grond, dat is goed.

O, Einde, liefde van mijn leven, kom in mij, maak me zwanger van jou, dan zal ik de dood voor je baren, en je eeuwig trouw zijn.

#### **Zei hij terwijl hij kwam**

En dan hoeft ik al niet meer zo veel te doen, haar lichaam is immers zwaar genoeg om die strop flik dicht te snoeren, ja en dan wordt haar bovenste luchtweg vanzelf afgesloten, haar pols versnelt, haar bloeddruk stijgt en het koolzuur gehalte van haar bloed neemt toe, de stapeling van CO<sub>2</sub> zal dan onomkeerbaar zijn.

Een naar bijeffect is wel, dat doordat de dichtgesnoerde strop de halsader en andere afvoeren volledig afluit, het zuurstofarme bloed zich ophoopt in de weefsels van haar hoofd en gezicht, en dat ziet er dan een beetje grotesk, zeg maar gerust smerig uit: een opgezwollen, blauwgrijs gezicht met doorgebeten tong en uitpuilende ogen.

\*Als ze een beetje slim is dan probeert ze verstikking te vermijden door de strop precies onder de hoek van haar onderkaak te plaatsen en als de afstand tot de grond maar lang genoeg is, zeg maar anderhalf tot twee meter, dan leidt de val tot nekwervelbreuk, en het in tweeën scheuren van haar ruggenmerg en ja dan is ze zo goed als meteen dood, haar ademhaling wordt acuut stopgezet, ik kom meteen en dan blijft zij er nog enigszins representatief uitzien.

### **Zelfmoord # 7**

Ik, kijk *wel* af en toe nog uit het raam of er mensen door de straat lopen. Of naar de overburen: moeder bakt ei; kind zit aan tafel en speelt; vader komt thuis,

van dat soort dingen, naar leven met gezinsstructuur.

### **Zelfmoord # 8**

Het is mooi geweest.

### **Zelfmoord # 9**

Mijn moeder zei altijd:

“Er is een tijd van komen, en er is een tijd van gaan.”

### **Zelfmoord # 10**

Tranen van geluk.

### **Haar man zei,**

Het was een akelig weerzien, na weken vermissing, kwam ze plotseling bovendrijven, blauw, gezwollen, aangetast door rotting. Nauwelijks voor te stellen dat dit ooit mijn vrouw moet zijn geweest.

### **Zelfmoord # 11**

Ik ben bedorven, al een hele tijd over de houdbaarheidsdatum heen.

Geen wonder dat het hier zo stikt.

### **P. S.**

Als ik mezelf in de vuilnisbak heb gegooid. Kan iemand dan de deksel er weer voor mij op doen?

### **Zelfmoord # 12**

Een groot meer is waar ik dan over uit zal kijken. De diepte zal onpeilbaar zijn. Daar in dat meer zal ik dan wegzakken, langzaam wegzinken. Het donkere water, mijn lichaam omsluitend, daar zal ik dan rust vinden, daar zal ik zachtjes op de bodem vallen, in zacht, week, zand, omringd door slijm en schaal dieren, mijn vrienden, altijd al geweest.

Daar voel ik mij veilig, daar voel ik mij thuis, daar kan ik gerust verrotten.

En dan het grote schijnen, dat er een groot licht zal gaan schijnen op de bodem van die rivier, mijn rivier.

Recht mijn ogen in, zal een tunnel van licht schijnen en mij halen uit die poel van verbanning, dan zal ik genoeg gewacht, gezondigd, en gestraft zijn, dan komen ze me halen en ze zullen ze zeggen dat alles vergeven en vergeten is, mag ik naar de eeuwige velden van het vergeten, mag ik mezelf ontdoen van mezelf, mag ik vergeten, “O, hoe zalig zijn zij die verlost zijn van het weten.”

### **Zei hij, terwijl hij koffie zette,**

Zoveel, zoveel dingen te beproeven, op te lossen, het gaat maar door, vreemd eigenlijk, want hoe je het ook bekijkt, de dood zal altijd een onderbreking van het leven zijn, hoe oud je ook wordt, stel je bent net koffie aan het zetten en dan pats val je dood neer.

Dan is die handeling onvoltooid gebleven, is dat eigenlijk niet een hele geruststellende gedachten dat je leven altijd onvoltooid zal blijven?

Een groot geluk zijn de voltooide handelingen, maar het onvoltooide is net zo geruststellend, wist jij veel dat je ging sterven, kon jij toch ook niet weten en die koffie dat komt misschien zelfs nog wel in orde, die zet misschien iemand anders dan gewoon, komt binnen, ziet jou liggen, denkt mijn hemel, belt een ambulance en denkt dan misschien bij zichzelf terwijl hij wacht, zo nu eerst even een kopje koffie...

### **De toch niet zo sterk in zijn schoenen staande zelfmoordenaar zei,**

Neem ik een keer een besluit, sta ik ineens oog in oog met een bloem.

Ja, en toen lukte het niet meer.

Die bloem bleef me maar aankijken met zo'n blik van: "Ik leef, fijn hè?"

Godverdomme.

### **Advice to the Tempted**

#### **Adviezen voor de in verleiding zijndede**

**1,**

Try to keep yourself busy. Be always occupied doing something, maakt niet uit wat, als je maar bezig bent.

En als je dit tot je 80ste volhoudt, dan doe je het goed.

**2,**

Avoid being alone too much. Want dat is niet goed. Seek out other people to be with, desnoods onder een brug.

**3,**

Ga niet in de buurt van ravijnen treinen of andere scherpe of natte dingen staan dat is alleen maar het spek op de kat binden.

**4,**

If you live in a home that has a gun in it,

als je in een huis leeft waar ook een pistool woont, zorg dan dat je die nooit tegen komt.

## **Handleiding bij zelfdoding.**

### **1. Hoe uzelf op te hangen. (Zie\*.)**

### **7. Hoe uzelf te verdrinken.**

Blijf kalm, laat het gewoon gebeuren. In het begin kan het een beetje angstig zijn, zeker als het de eerste keer is.

Loop rustig het water in tot uw voeten de bodem niet meer raken. Blijf rustig ademhalen en probeer vooral te voorkomen dat u in paniek raakt.

Neem eerst gewoon een slokje water, zoals u dat gewend bent bij het drinken van een kopje thee, slik het in zijn geheel door, neem dan heel rustig een tweede slokje.

Doordat u voeten niet meer de bodem raken, zal u merken dat u nu, af en toe kopje onder gaat, laat dit gewoon gebeuren, als u onder water bent neemt u heel rustig uw derde slokje. Dit herhaalt u een aantal keer, u zal merken dat het steeds makkelijker zal gaan.

Na ongeveer 10 slokken is het point of no return ingezet, u moet zich hier heel bewust van zijn, omdat er zoals het woord al zegt geen weg meer terug is.

Als u zich dit van te voren goed hebt ingeprent, zult u niet in paniek raken. Het is nu zaak dat u, nu u, zo onderwater bent, een mentale knop omzet, u moet vanaf dan alleen nog denken: “ik adem vanaf nu geen lucht meer, maar water, ik ben geen mens meer, maar een vis, ik ben een vis, ik ben een vis, ja, een vis.”

Als u deze zin bij meditatie maar vaak genoeg herhaald hebt, zult u verstelt staan van het resultaat als het er echt op aan komt.

U blijft water inademen, probeer niet meer naar boven te zwemmen, denk u zwaar en verlang naar de bodem van de zee of rivier, en laat het nu allemaal maar rustig over u heen komen.

## **Handig om te weten**

In zoetwater wordt het water door de longen in de bloedstroom opgenomen, nu zal uw bloed zich zodanig verdunnen met water dat uw rode bloedlichaampjes als vanzelf vernietigt worden, nu krijgt de kalium in uw lichaam vrij spel en zal het hart vergiftigen en tot stilstand brengen daar

hoeft u dan verder niets meer aan te doen dat is het stukje dat het lichaam uit zichzelf voor u zal doen.

Bevindt u zich in zout water dan zal er water aan uw bloedsomloop worden onttrokken en zich ophopen in uw longblaasje met als gevolg longoedeem ook dit gaat geheel vanzelf,

Als u dit toch allemaal wat te eng vindt maar u wilt toch perse dood en u woont nu eenmaal naast de zee dan kan deze tip misschien doorslaggevend zijn.

Doe het in de winter als het water ijskoud is. Door de kou raakt u lichaam in shock, de kou werkt als het ware als een soort verdoving, als een anesthesie. Door de kou bevangen raakt u heel rustig, en door de velen endorfine die nu vrij komen wordt u heel gelaten, ontspannen en onverschillig, dit is hetzelfde gevoel als bij het slikken van vier tot acht Alprazolam®. Doodgaan wordt kinderspel.

## **7. Hoe te springen?**

Kijk even voor de zekerheid of er niet iemand onder u staat.

En roep dan op het moment dat u springt heel hard: “Van onderen!”

## **4. Hoe te snijden?**

Het mes nooit dwars op de polsen zetten maar altijd in de lengte. Snijden dient altijd in de lengte te gebeuren, anders blijft het mes op de pezen haken die zich moeilijk laten snijden, bovendien creëert u in de lengte een veel grotere snij oppervlak met veel meer efficiënt bloedverlies.

## **5. Het meest effectieve is en blijft...**

Zoveel mogelijk slaappillen inslikken en meteen daarna een goed sluitende plastic zak over het hoofd trekken.

## **6. Pillen?**

Een zwaar overschat zelfdodingmiddel. Meestal werkt het niet en dan zit je maar mooi met een geperforeerde maag – of darmwand, je crepeert van de pijn en toch niet dood. Probeer eerst maar eens aan zoveel pillen te komen. Dat zal niet altijd gemakkelijk zijn en slik in godsnaam geen antidepressiva want daar zul je een emmer vol van moeten slikken en tegen de tijd dat je er zeg honderd geslikt hebt ben je allang in slaap gesukkeld. En nog lang niet dood.



## **7. Of vraag het aan uw huisarts!**

Hij zal u een flinke dosis barbituraten laten slikken waardoor u in een diepe slaap raakt, vervolgens zal hij terwijl u slaapt een spierverlammend middel inspuiten om de ademhaling stil te leggen. U gaat dood zonder dat u er iets van merkt.

\*\*\*

### **Hij zei,**

Dit is me allemaal wel eens door het hoofd geschoten...

Dat diepe verlangen om één keertje in het leven op het moment, moment te kunnen leven, dat één op één voelen, O! Hoe zalig zijn zij, die het nu voelen! Ik sluit mijn ogen; voel de zon op mijn oogleden branden, voel hoe het leven mij binnendringt, hoe zalig ik oplos in alles en iedereen om me heen, ik ben er, en zal er altijd zijn, eeuwig en eeuwig, zal ik er zijn en, geen spelletjes

meer.

**Zij zei,**

Hij is gelukkig hij straalt. Zijn huid blinkt als nooit te voren. Hoe kan dat? Zo ineens?

\*\*\*

Einde?

Nu nadert het einde ik voel het. Ik ben klaar hier, het is volbracht. Laat alles oplossen in een allesomvattend vergeten. Dat ik mezelf nooit meer hoeft terug te zien.

Kom gids, neem mij mee naar gene zijde.

...

Wat is dit?

**De Gids**

Dit is gene zijde.

Maar...

**De Gids**

Wat had je dan verwacht?

Alles! Behalve dit!

**De Gids**

Alles, is een nogal omvattend begrip, wees eens wat specifieker!

Gene zijde daar waar het altijd groenert, waar het altijd zonnigdig is, waar duizenden vrouwen badaardig zijn. Waar het rijkelijk sapt, waar borsten en bergen, heuvels en dijnen, grotten en ravijnen weelderig gedijen, waar de heisjes altijd nakende en de palen altijd priemende waar de water bakens orgastisch schuimen en de hengsten stevig stijgen, daar waar het spuit en overloopt, waar alles kolkt en kookt, waar niemand iemand is, waar alles uitgekleeft, waar de donders knallen en de monden druipen waar alles in alles is, waar het leven overging in nevel, waar iedereen samenviel met iedereen, waar de kelten vlechtig kronkelen, waar de hemel lustig hijgt en de aarde dierlijk krijst...etc.

### **De Gids**

Maar lieve vriend, zoiets bestaat helemaal niet, in je hoofd misschien, daar kan zoiets wel een tijdje bestaan, maar verder, daarbuiten, bestaat zoiets niet, en heeft het ook nooit bestaan...

Maar ik *wil* dat de hemel daar lustig hijgerd, ik eis dat de aarde daar dierlijk krijst. Dat het water het vuur lustig omhelst en in een hukering van stoom samensmelt in eeuwig verlangen.

Daar, daar wil ik zijn, moet ik zijn, opgelost en uiteengespat in eeuwig vreugde vuur; verzengen tot sterrenstof en ik wil voelen, raken, meemaken, ik wil er zijn, ik wil dat hiervoor, nee niet meer dat, maar anders, dat andere, dat wil, ik niet, niet, zijn, anders zijn, niet dood, maar anders, als anders, ik wil, wil, ik, moet, ik, ik, wil leven...