



**MARIANNE
WILLIAMSON**

TROOSTRIJKE TRANEN

Van verdriet naar
veerkracht

Inhoud

VOORWOORD	13
EEN: Afstand doen van je verdriet	19
TWEE: Door de duisternis naar het licht	37
DRIE: Tegen het niet meer willen voelen	49
VIER: Het wonderbaarlijke universum	63
VIJF: Een cultuur van depressie	83
ZES: Vergeving	103
ZEVEN: De hemel en de hel van relaties	119
ACHT: Verbeter de wereld, begin bij jezelf	141
NEGEN: Het licht van Boeddha	157
TIEN: Het licht van Mozes	177
ELF: Het licht van Jezus	199
TWAALF: Van tranen naar triomf	213
DANKBETUIGING	221

Voorwoord

Ieder mens komt in zijn of haar leven periodes tegen waarin de pijn van het bestaan bijna ondraaglijk lijkt te worden. Voor sommigen komt dat maar zelden voor, en is de pijn relatief mild. Voor anderen geldt echter dat ze gebukt kunnen gaan onder kwellende ellende waar nauwelijks enig soelaas voor te vinden is. En dan val je steeds dieper in je eigen tranendal, in een donkere put die geen bodem lijkt te hebben. Je vraagt je af waar al deze pijn vandaan komt. En ook of er ooit een einde aan zal komen.

Als jij, of iemand die jou lief is, nu door zo'n periode heen gaat – het gevoel hebbend dat de volgende ademhaling, nóg een dag leven, nauwelijks het overwegen waard is – dan ben ik blij dat je dit boek aan het lezen bent. Wellicht vind je hier een paar stukjes van de puzzel, stukjes die je nog niet onderzocht hebt. Een mysterie. Misschien wel een wonder.

Dat wil niet zeggen dat je zelf geen moeite hoeft te doen. Het wil niet zeggen dat je geen werk hoeft te verzetten voor jezelf. Wonderen zijn geen snelle of gemakkelijke oplossing, geen doekje voor het bloeden. Ze activeren echter een geestelijke kracht die het goddelijke gezag heeft jou te helpen. God is aanwezig, zelfs op dit punt, in het diepst van jouw ellende. En als jij contact zoekt met Hem, zoekt Hij het met jou.

Denk eens aan de mogelijkheid dat alles, echt alles, kan. Ik vraag je niet dat te geloven, alleen dat je in overweging neemt dat dat inderdaad waar kan zijn, dat álles mogelijk is. Alleen al die gedachte – dat er wonderen kunnen gebeuren – effent de weg naar verbetering en genezing méér dan je je kunt voorstellen. Hij opent de deur naar een rijk

van onbegrensde mogelijkheden, wat er ook achter je ligt of waar je ook maar doorheen gaat op dit moment.

De ellende waar je nu in zit, is niet bepalend voor je toekomst; je toekomst wordt bepaald door wie jij bent terwijl je je verdriet doormaakt. Daarmee wil ik de intensiteit van je leed niet in twijfel trekken. Dat leed is absoluut echt, in de sterfelijke wereld. Maar de werkelijkheid waarin jij bent verwickeld is op zich niet wat hij lijkt te zijn, en jij bent evenmin degene die je op dit moment denkt te zijn. We kunnen de definitie van wie jij bent uitbreiden, en ook de definitie van de wereld – en dan gaat je leven veranderen. Jouw menselijke ik kan zich op dit moment in de hel bevinden, maar je goddelijke ik is letterlijk onaangestast door jouw leed. En dat goddelijke ik ben je echt.

Je onbewuste heeft weet van jouw grotere werkelijkheid en zal de rol op zich nemen die ook te laten zien zodra jij daar klaar voor bent. Het is een proces dat een van de grote ontwikkelingen van je leven is, want je gaat dingen zien die je niet eerder zag, en dingen begrijpen die je niet eerder wist. Je gaat je tranen, je wanhoop, je angst, je boosheid, je schuldgevoel, je verontwaardiging, je spijt, je paniek niet afdekken, verdringen of ontkennen. Je gaat ze niet oplossen door ze in het donker te laten zitten, maar door ze aan het licht te brengen. En zodra je dat doet, zie je achter die ellende zo'n enorme schittering – in jezelf en in de wereld – dat je jouw reis door de narigheid daadwerkelijk een zegen zult noemen, omdat die je bij jezelf heeft gebracht, en bij de zin van je leven. Spirituele genezing zit hem niet in het ontkennen van je pijn, maar in het volledig doorvoelen ervan en het overdragen aan God.

En dan beginnen de wonderen ...



Dit boek is een spirituele beschouwing over het lijden van de mens, zowel over de oorzaak als over het overstijgen ervan. Spiritualiteit is geen zachtroze, vage en psychologisch naïeve kijk op de wereld. Ze biedt daarentegen een diepgaande verklaring van de werking van de menselijke denkkeest en de wijze waarop die onze ervaringen

filtert. Spiritualiteit onderkent de buitengewone diepte van ons fundamenteelste verlangen – ons verlangen naar liefde – en de enorme hoeveelheid pijn die we voelen als we die liefde niet vinden.

We zien in de wereld van vandaag een epidemie van depressies, en talloze mogelijkheden voor de behandeling daarvan. Net zoals er natuurlijke remedies zijn tegen de ziekten van het lichaam, zijn er ook natuurlijke remedies tegen ziekten van de geest. En met ‘een natuurlijke remedie tegen depressie’ bedoel ik geen kruiden of homeopathische middelen; ik bedoel de praktische toepassing van liefde en vergeving bij wijze van medicijn voor de ziel.

We zetten als samenleving de deur open voor depressie door liefde te trivialisieren. We hebben onze ziel voor een appel en een ei verkocht. Het menselijke bestaan is niet slechts een willekeurige episode zonder een ander – of hoger – doel dan dat iedereen zou moeten krijgen wat hij of zij wil. Als je er zo naar kijkt, zonder bovenlaag van spiritualiteit, lijkt het of ons leven uiteindelijk geen zin heeft. En de ziel snakt naar zingeving, net zoals het lichaam naar zuurstof snakt. Zonder een spiritueel kader kennen we wel de techniek van het leven, maar begrijpen we er niks van. En als we het leven niet begrijpen, misbruiken we het. En door het te misbruiken, of verkeerd te gebruiken, veroorzaken we leed – voor onszelf en voor anderen.

Elke grote religieuze en spirituele filosofie belicht het onderwerp menselijk lijden. Dit boek raakt slechts oppervlakkig aan de diepe spirituele inzichten die ons ter beschikking staan binnen de grote religieuze en spirituele tradities van de wereld, maar brengt je hopelijk wel bij een punt dat vaak schuilgaat achter sluiers van dogma's en onbegrip.

Bijvoorbeeld: Boeddha's spirituele ontwikkelingsweg begon toen hij voor de eerste keer zag wat lijden was, Mozes kwam in beweging door het lijden van de Israëlieten, en Jezus leed aan het kruis. Maar het punt is niet alleen dat Boeddha zag wat lijden was, het punt is dat hij dat lijden oversteeg door zijn verlichting. Het punt is niet simpelweg dat de Israëlieten onder slavernij gebukt gingen, het punt is dat ze gered werden en naar het Beloofde Land werden ge-

bracht. Het punt is niet gewoon dat Jezus gekruisigd werd, het punt is dat hij opstond uit de dood. Het lijden van de mens is slechts een deel van het geheel: het belangrijkste is wat er gebeurde nadat God liet zien wat *Hij* vermag.

Ook wij lijden en zien overal om ons heen leed en ellende; ook wij zijn de slaaf van een innerlijke farao; en ook wij sterven aan het kruis van de wreedheid en het gebrek aan eerbied in de wereld. Of het nu duizenden jaren geleden gebeurde of vandaag de dag: lijden is lijden, onderdrukking is onderdrukking en wreedheid is wreedheid. Die dingen zijn geen oeroude feiten die niet langer bestaan. Ze zijn niet verdwenen.

En dat geldt evenzeer voor Gods vermogen ze uit te roeien. Geestkracht heeft Boeddha verlicht, Geestkracht heeft de Israëlieten bevrijd en Geestkracht heeft Jezus doen opstaan uit de dood. Als je weet dat jouw leed hetzelfde is als het hunne, is het logisch en zinvol om meer inzicht te willen krijgen in hun bevrijding, om zo gemakkelijker je eigen bevrijding op te kunnen roepen. Wat is het arrogant, en wat zijn we blind, als we denken dat onze ellende hetzelfde is als ze altijd al was, maar dat we er op een of andere manier beter mee hebben leren omgaan. Hebben we soms het idee dat Boeddha het lijden had kunnen overstijgen door meer geld te vergaren, een betere baan te vinden of een snellere auto te kopen? Of dat de Israëlieten aan de slavernij hadden kunnen ontkomen door nog weer een onderhandelingsronde, of een privévliegtuig dat ze naar het Beloofde Land zou brengen? Of dat Jezus uit de dood had kunnen opstaan als ze zijn stoffelijk overschot toen hadden kunnen invriezen?

In de afgelopen honderd jaar heeft de mensheid het aantal gevallen van sommige vormen van lijden weten te verminderen en is het aantal gevallen van andere vormen van lijden toegenomen. We hebben de dreiging van polio verminderd, maar de dreiging van een nucleaire ramp vergroot. De gevaren van reizen zijn afgenomen, maar het gevaar dat een heel ecosysteem instort is toegenomen. En wie gelooft dat er niet meer geroofd en verkracht wordt, moet maar eens goed rondkijken in de wereld.

Geen enkele wereldlijke oplossing voor het lijden – of de zelfvernietigingsdrang – van de mensheid kan het opnemen tegen de oplossingen die geboden worden door de grote religieuze en spirituele filosofieën van de wereld. En dat is precies de reden waarom het ego-denken getracht heeft die te annexeren ten behoeve van zijn eigen doelstellingen. Daarmee werd de kracht van vrede omgezet in de kracht van het zwaard, zowel in de wereld als in ons eigen hart.

De hedendaagse zoektocht naar spirituele steun en voeding beperkt zich niet tot een specifieke leer. Er bestaat geen goed of fout als het op boeddhisme, jodendom, christendom, islam of hindoeïsme aan komt. Het zijn allemaal caleidoscopische facetten van een en dezelfde diamant. Het maakt niet uit of we ons persoonlijk aangesproken voelen door het verhaal van Boeddha, of van Mozes, Jezus, Mohammed of Krishna. Het maakt niet uit of we meer inzicht krijgen in de waarheid zoals die tot uitdrukking wordt gebracht door Carl Jung, of door Joseph Campbell of *Een cursus in wonderen*. De essentiële thema's die de kern vormen van elke leer zijn universeel. Ze zijn van toepassing op ieder mens, op ieder volk, en, belangrijker nog: op elk tijdperk.

De grote leerstellingen en personages uit de wereldreligies zijn een geschenk van God, ze zijn een goddelijke hand die reikt naar de denkkeest van hen die zich ertoe geroepen voelen. Terwijl het ego de uiterlijke aspecten van de diverse leerstellingen gebruikt om ons te verdelen – en ze soms zelfs gebruikt als rechtvaardiging om elkaar te vernietigen – worden we door de universele waarheid die eraan ten grondslag ligt verenigd, doordat we leren hoe we met elkaar kunnen samenleven. Op een innerlijk niveau hebben de grote wereldgodsdiensten altijd tot wonderen geleid. Op uitwendig niveau leidden ze even vaak tot geweld en verwoesting. Dat moet veranderen, en het gaat veranderen naarmate meer mensen de mystieke waarheden, het innerlijke goud, gaan onderkennen die in alle godsdiensten besloten liggen. De grootste kans op het voortbestaan van de mensheid van de eenentwintigste eeuw zit hem niet in het verbreden van onze uitwendige horizon, maar in het verdiepen van

onze inwendige horizon. Dat geldt voor ieder mens persoonlijk, en voor de mensheid als collectief.

En zolang we dat niet doen is er droefenis. Ons lichaam, onze relaties, onze carrières, onze politici zullen een bron van ellende blijven, terwijl ze juist een bron van vreugde zouden moeten zijn. In alle grote spirituele tradities bevindt zich de sleutel waarmee een omwenteling kan worden bewerkstelligd. Als je die sleutel eenmaal hebt gevonden, en hem gebruikt, sta je versteld van wat er ligt te wachten achter de deur die gesloten was voor God. Er is hoop genoeg, je kon het gewoon niet zien. Er is kracht en macht genoeg, je kon er gewoon geen aanspraak op maken. Er is liefde genoeg, je hebt er alleen niet naar geleefd.

En als je dat inziet, begint je leven te veranderen. Je denkgeest wordt wakker. Er gebeuren wonderen. En eindelijk is je hart van vreugde vervuld.

EEN



Afstand doen van je verdriet

Ieder mens verlangt naar liefde en geluk, en soms vind je dat ook. De meeste mensen worden op een gegeven moment echter ook geconfronteerd met verdriet. Een relatie, of een baan, of een bepaalde omstandigheid heeft je blij gemaakt, maar toen ging er iets mis. Andere keren kun je niet precies je vinger leggen op het waarom, maar voel je je niet gelukkig, je voelt geen liefde.

In feite is het leven niet altijd gemakkelijk en het kan heel lastig zijn om gracieus door diepe ellende te gaan. Draaikolken van emoties, overweldigende rouw, folterende fysieke pijnen, een schreeuw vanuit de diepste diepten van je ziel: waarom is dit lijden een deel van het bestaan? Wat heeft het te betekenen? En hoe overleef je het, of kun je het zelfs overstijgen?

Een spirituele kijk op het leven gaat niet aan dergelijke vragen voorbij, maar geeft er juist antwoord op. In feite vormen dergelijke vragen de kern van alle grote religieuze tradities, uiteenlopend van Boeddha's eerste confrontatie met verdriet toen hij de koninklijke residentie van zijn vader verliet, tot het lijden van de Israëlieten toen ze in slavernij leefden onder de farao, en door de woestijn zwierven, tot aan het lijden van Jezus aan het kruis. De universele spirituele waarheden die de kern vormen van de grote religies zijn balsem voor de ziel, rechtstreeks afkomstig van de denkgeest van God.

Ironisch genoeg worden deze waarheden eerder verhuld dan onthuld door de georganiseerde godsdiensten, waardoor de bijzondere, troostende werking en de inspiratie die ervan uit zouden moeten

gaan verborgen blijven. In dit boek wordt getracht deze principes naar boven te brengen, want het zijn gecodeerde boodschappen die niet alleen verwijzen naar de bron van ons lijden, maar ook naar de genezing ervan.

Eigenlijk is de genezing van het hart Gods specialiteit. Geestkracht kan – op jouw verzoek – je manier van denken opnieuw ordenen en daarmee vrede brengen in je hart. Innerlijke vrede komt niet voort uit een intellectuele omslag, maar uit een spiritueel proces dat van invloed is op lichaam én ziel. Die omslag komt voort uit een goddelijk ingrijpen dat verre van metaforisch te noemen is, zodra je jouw gedachten op één lijn brengt met die van God.

De theologie op zich kan je geen troost brengen. Maar spirituele principes zijn, wanneer je ze in de praktijk toepast, ingangen naar innerlijke vrede. Dit boek vertelt hoe je deze principes kunt omzetten in een alchemistisch brouwsel voor persoonlijke transformatie, waarbij de waarheden en inzichten uit de grote religies gebruikt worden ter verzachting van de pijn die bij het mens-zijn hoort.

Het kan emotioneel en zelfs lichamelijk zwaar worden om elke dag simpelweg wakker te worden en de dagelijkse routine van een normaal bestaan af te werken. Je hart kan maanden- of zelfs jarenlang bezwaard worden door een folterende pijn die elke vorm van blijdschap doet verdwijnen en waar onmogelijk troost voor te vinden is. Traumatische herinneringen kunnen je ziel als een scheermes aan flarden snijden. Het leed kan al het andere overschaduwen en zelfs als je denkt dat er een God bestaat, kan Hij op dergelijke momenten heel ver weg lijken.

Maar God is nooit ver weg, want God is in jouw denkkeest. Je bent vrij om te denken wat je wilt denken. De deur naar emotionele bevrijding is voornamelijk van mentale aard. Je kunt midden in de grootste ellende je ogen openen voor God, door jouw gedachten op één lijn te brengen met Zijn gedachten. Je kunt Hem vinden in de diepste duisternis. En je kunt samen met Hem het licht in lopen dat daarachter ligt. Het universum is uitgerust voor Gods licht, heeft er een bedrading voor, zoals een huis een bedrading heeft voor

elektrisch licht, en elke denkkeest is een soort lamp. Maar een lamp moet wel aangesloten zijn voordat hij licht kan geven. Door elk gebed sluit je je aan op het licht. Met elk inzicht in je fouten, en je bereidheid die recht te zetten, sluit je je aan op het licht. Met elke verontschuldiging die je aanbiedt en ontvangt, sluit je je aan op het licht. Met elke daad van vergeving sluit je je aan op het licht. Met elke vijf minuten meditatie sluit je je aan op het licht. Met elke gedachte van barmhartigheid sluit je je aan op het licht. Met elk moment van vertrouwen sluit je je aan op het licht.

Zoeken naar God betekent zoeken naar het licht, en zonder dat licht zijn we er inderdaad treurig aan toe. In dat licht zijn we genezen en heel.

IN EEN DIEP, DONKER GAT VALLEN

Ik heb twee keer de diagnose ‘klinische depressie’ gehad, dus ik weet wel iets van lijden. Ik heb ook persoonlijke tragedies meegemaakt, en de dood van dierbaren. Ik heb geleden onder teleurstellingen en vernietigende vormen van verraad. Ik had meer dan eens het gevoel dat ik elke kans op geluk die ik ooit had gehad had laten schieten. Ik kwam persoonlijk en van dichtbij met lijden in aanraking, niet alleen door mijn eigen leven, maar via mijn werk ook door het leven van anderen. Niets geeft je een beter inzicht in het lijden van anderen dan het feit dat je zelf geleden hebt. Ik weet hoe depressie eruitziet, en niet zo’n beetje ook.

Ik ben iemand die alles altijd door een mystieke bril heeft bekeken – zelfs al voordat ik precies wist wat dat betekende – en daardoor heb ik de gebeurtenissen in mijn leven altijd in de context van een spirituele ontwikkelingsweg geplaatst. Ik beschouwde de pijnlijke periodes in mijn leven als onderdeel van een mysterieuze ontwikkeling, als donkere nachten van mijn ziel waarbij ik, hoe pijnlijk het ook was, volledig alert en aanwezig moest blijven. Hoe groot mijn ellende ook was, ik wilde me niet laten verdoven bij het

doorleven ervan. Ik wilde er ten volle zijn voor de diepte van mijn pijn, zoals een aanstaande moeder die geen pijnmedicatie wil tijdens de bevalling omdat ze een 'natuurlijke geboorte' wil. En waarom? Omdat ik wist dat de pijn me iets te leren had. Ik wist dat mijn ellende me op een of andere wijze bij een vlammeende nieuwe morgen in mijn leven zou brengen, maar alleen wanneer ik bereid zou zijn de diepe, donkere nacht te verdragen die eraan voorafging.

Dit alles is geenszins bedoeld om het lijden te romantiseren. Slapeloze nachten, obsessieve gedachten, extreme mentale en emotionele pijn zijn niet iets om luchtig op te vatten. Maar mijn tochten door die diepe droefenis hebben me uiteindelijk evenveel geleerd over het licht als over de duisternis, want door mijn leed beter te gaan begrijpen, ben ik mezelf op een dieper niveau gaan begrijpen. Ik zag, aan de andere kant van mijn leed, dingen die ik anders niet gezien zou hebben. Ik zag in op welke manieren ik aan mijn eigen rampen had bijgedragen. Ik zag in dat liefde geen spelletje is en dat je haar serieus moet nemen. Ik zag in dat andermans gevoelens net zo belangrijk zijn als de mijne. Ik zag in dat uiterlijkheden er niet toe doen. Ik zag in dat elk leven dat geleefd wordt met een ander doel dan liefde een leven is dat tot verdriet zal leiden. Ik zag in dat liefde machtiger is dan het kwaad. Ik zag in dat niets anders dan de liefde van God gegarandeerd is. En ik zag in dat het leven doorgaat, jazekeer.

Spijt, wroeging, vernedering, fysieke pijn, droefheid, gevoel van mislukking, verlies: ze kunnen stuk voor stuk ondraaglijk zijn. Maar hoe moeilijk ze ook te verdragen zijn, ze kunnen ook het pad naar verlichting effenen: zelfinzicht, vergeving, nederigheid, berouw, waardering, dankbaarheid, geloof en vertrouwen. Soms zie je, als je terugkijkt op periodes van diep emotioneel lijden, dat het die zware beproevingen zijn geweest waaruit degene wie je werkelijk bent is ontstaan.

Ik heb veel geleerd van mijn slapeloze nachten, hoe pijnlijk dat ook kan zijn. Vaak kom je dan oog in oog te staan met de monsters die je bij daglicht maar al te gemakkelijk weg kunt jagen, terwijl ze

niet alleen narigheid maar ook informatie met zich meedragen. Iets wat moeilijk is, is nog niet altijd slecht. Het kan zijn dat je gaat zien wat er in jou dient te veranderen, waar we goed hebben te maken, of hoezeer karakterfouten of neurotische patronen je leven kapotmaken; welke zonden we anderen moeten vergeven en wat we jegens andere moeten rechtzetten. Het kan zijn dat je eindelijk schoon schip maakt tegenover God, Hem vraagt je te helpen jezelf te vergeven, en dan beseft hoe genadig Hij is wanneer je bidt om nóg een kans om de zaken recht te zetten. Wellicht rouw je om dierbaren die je kwijtraakte, en ga je eindelijk de eeuwige band voelen waardoor je voor altijd een met ze bent. Het zijn nachten waarin je vaak de tranen huilt die simpelweg gehuild moeten worden.

Soms *ontspruit* het licht juist uit inzichten waar je toe komt terwijl je in het donker zit. Periodes van lijden zijn niet altijd omwegen op de weg naar verlichting, maar kunnen dienen als belangrijke stopplaatsen onderweg. Je kunt de persoonlijke demonen die oprijzen uit de donkere grotten van diep verdriet niet slechts 'behandelen': ze moeten oplossen in het licht van zelfinzicht. Alles wat gezien moet worden, moet gezien worden; alles wat begrepen moet worden, moet begrepen worden; en elk gebed dat gezegd moet worden, moet gezegd worden.

En dat kan tijd vergen. Een periode van emotioneel lijden is vaak niet simpelweg een *symptoom* van je depressie, maar eerder een noodzakelijke factor voor de genezing ervan. Het kan precies datgene zijn waar je doorheen moet, en je kunt het beter niet uit de weg gaan op je tocht naar daar waar je niet meer lijdt.

Dus moet je soms ruimte maken voor je emotionele pijn. Soms kan het zo zijn dat je door maanden van rouw en verdriet heen moet en het mysterie van liefde en verlies moet verwerken, totdat je eindelijk inziet dat er geen verlies bestaat in de geestelijke wereld en dat er altijd hoop is in God. Die vorm van rouwen is een heilige ontwikkeling die je niet kunt en niet mag overhaasten. Als je vijfenveertig tranen te huilen hebt is het laten stromen van zeventien tranen niet genoeg. Diep verdriet is een soort koorts van de ziel, en

voor de ziel geldt hetzelfde als voor het lichaam: de koorts wijkt als de koorts wijkt. De neiging tot herstel – een inherent en aangeboren immuunsysteem dat zich altijd in de richting van genezing beweegt – bestaat niet alleen in het lichaam maar ook in de denkgeest. Je hoeft het alleen maar tijd te geven.

Een gebroken hart is altijd mogelijk: dat hoort bij het bestaan als mens. Waar liefde is, is vreugde en geluk. Maar waar de banden der liefde verbroken zijn is pijn en verdriet. Waarom zouden onze harten niet bij tijd en wijle verscheurd worden door de pijn van alleen al onze aanwezigheid hier op aarde, als je uitgaat van het feit dat de wereld zo beheerst wordt door angst?

En als je eenmaal lang genoeg leeft weet je dat. Je leert ermee te leven, en er ook nog dankbaar en gracieus mee te leven. Je leert hoe je de klappen op kunt vangen en beseft dat ze simpelweg bij het leven horen. ‘Hello darkness, my old friend; I’ve come to talk with you again’, (‘Hallo duisternis, mijn oude vriend; ik ben gekomen om opnieuw met je te praten.’) is meer dan een songtekst van Simon and Garfunkel. Deze woorden beschrijven een accepterende instelling, het besef dat deze week, deze maand of zelfs dit jaar dan zwaar mag zijn, maar dat je weet dat je erdoorheen zult komen. En op een of andere manier is degene die je wordt *doordat* je erdoorheen kwam iemand die levendiger is, en misschien zelfs mooier, dan wie je daarvoor was. Om met Elisabeth Kübler-Ross te spreken: ‘Als je de ravijnen tegen de stormwind beschermde zou je nooit zien hoe mooi hun reliëf eigenlijk is.’

Depressie is emotioneel omlaag vallen, soms in een zeer diepe, donkere put, of in een ravijn. Dat is zeker waar. Maar een leven van spirituele triomf is geen leven waarin je nooit in een dal zit, in de put zit, in een ravijn valt; het is een leven waarin je, als je gevallen bent, weet hoe je eruit moet komen. Je hebt emotionele spierkracht nodig om emotioneel weer op te staan, net zoals je je fysieke spieren nodig hebt om fysiek op te staan. En het ontwikkelen van die spieren is het werk van de ziel. Het is de zoektocht naar God en het vinden van je ware ik.

God bevindt zich niet buiten je maar in je – het is de Liefde die de essentie vormt van wie je waarlijk bent. Jij leeft in God en God leeft in jou. De pijn van de wereld zit hem in het ondraaglijke lijden dat gepaard gaat met een leven buiten de kring van je relatie met God, want buiten die relatie sta je los van jezelf. En wat is er deprimerender dan losstaan van wie je bent? En wat is er natuurlijker dan het feit dat we heelheid zoeken daar waar ons hart verscheurd werd? Door de knieën gaan van de pijn is voor velen van ons de eerste keer geweest dat we door de knieën gingen in gebed. Op momenten dat de pijn simpelweg te groot is om te verdragen is het lichaam zelf toegerust voor nederigheid ten aanzien van God.

Het maakt niet uit met welk probleem je in je leven geconfronteerd wordt, welke pijn je hart verschroeit, er is maar één fundamentele oplossing: het verwerven van de vrede van God. *Een cursus in wonderen* houdt ons voor dat we denken heel veel verschillende problemen te hebben, maar er in feite maar één hebben: dat we afgescheiden zijn van God. Dit boek gaat over het verlichten van onze pijn: soms door gebed, soms door vergeving, en altijd door het overdragen en loslaten van alle gedachten die niet van God komen.

Daarin vind je innerlijke vrede.

JE MENTALE FILTERS VERANDEREN

Het loslaten van gedachten die niet van God komen is hetzelfde als het loslaten van gedachten die niet uit liefde voortkomen. Ieder mens heeft een spiritueel immuunsysteem – een systeem dat de gewonde ziel kan genezen, net zoals het fysieke immuunsysteem het gewonde lichaam geneest – maar je moet dat vermogen wel door bewuste inspanning activeren. Het valt niet altijd mee om je liefde-loosheid los te laten, vooral niet als je emotioneel pijn lijdt. Toch moet het, om te kunnen genezen. Spirituele genezing is *werken*, in die zin dat het niet iets passiefs maar iets actiefs is. Het is een medicijn dat je samen met God aanmaakt.

Dat medicijn is een wonder. Het is de omslag waarbij je je niet meer voornamelijk vereenzelvigd met je lijdende ik, maar je vereenzelvigd met je spirituele ik. Door die mentale 'verlichting' wordt het vuur van God in jou ontstoken, een vuur dat op den duur elke gedachte die je pijn doet weg zal branden. Hij wijst je de weg naar een herinterpretatie van alles wat er in je leven gebeurde en zet er een mentaal filter voor in de plaats waarmee je verzekerd bent van de verlossing van pijn.

Wonderen zijn gedachten, en alles wordt door gedachten gemaakt. Een gedachte is het oorzakelijke niveau; de wereld zoals wij die kennen, zit op een ander niveau, die van het gevolg. Een wonder is een omslag in je waarneming, een omslag van angst naar liefde, waardoor een gevolg in je leven verandert door de manier van denken te veranderen die er de oorzaak van is.

Het meeste lijden van de mens is niet zozeer toe te schrijven aan onze omstandigheden maar eerder aan onze gedachten daarover. In feite is de wereld slechts een projectie van onze gedachten. Alles wat we meemaken wordt ofwel gefilterd door de denkkeest van liefde of door de denkkeest van angst; liefde creëert vrede, en angst creëert pijn. Angst is niet een ding op zich, het is eerder de afwezigheid van liefde. Aangezien het denksysteem van de wereld een systeem is dat liefde verloochent, is de wereld een gevangenis waarin we niet anders kunnen dan lijden. Er is maar één manier om aan dit lijden te ontkomen, en dat is dat we uitstijgen boven het denksysteem waardoor het ontstaan is.

We hoeven de pijn die we ervaren tijdens ons leven in deze wereld niet te ontkennen, natuurlijk, maar we kunnen hem wel te boven komen. Door wondergericht te denken verdring of onderdruk je je emoties niet, maar breng je ze juist naar boven, zodat ze een plaats krijgen op het pad naar ware genezing.

Er vindt genezing plaats als je je pijnlijke gevoelens onderkent en ze vervolgens in Zijn handen legt, en bidt dat gedachten waardoor die gevoelens zijn ontstaan op één lijn mogen komen met de Zijne. Wanneer je een situatie aan God overdraagt, wil dat zeggen dat je je

gedachten erover aan God overdraagt, opdat ze op oorzakelijk niveau kunnen veranderen. En dan verschijnt er een alternatief voor wat jij op het altaar plaatste.

Wanneer God je gedachten zomaar zou veranderen, zonder dat je Hem daar bewust om gevraagd hebt, zou dat een schending van je vrije wil zijn, maar zodra je het vraagt worden je gebeden verhoord. En zodra je je ellende hebt overgedragen begint er ogenblikkelijk een alchemistisch genezingsproces. Door een goddelijke omslag in je denken veranderen situaties op wonderbaarlijke wijze.

Waar je vasthield aan verbittering wordt je de weg naar vergeving gewezen. Waar je vasthield aan het verleden ga je voorzichtig nieuwe mogelijkheden in het heden zien. Waar je over het algemeen een negatieve kijk op de dingen had, ga je de zaken met een wat positievere blik bekijken. Het punt is dit: zodra je *bereid* bent de dingen anders te zien – samen te werken met God, die, om met *Een cursus in wonderen* te spreken, ‘je zelfhaat te slim af is’ – begin je te genezen.

Je bewustzijn wordt lichter, aanvankelijk misschien slechts een beetje lichter, maar het kleine kiertje licht dat je in je denkwereld hebt binnengelaten zal zich uitbreiden tot een wonderbaarlijke, schitterende gloed. Een relatie zal zich onvermijdelijk verzachten; elk boek waar je baat bij hebt valt je in de schoot; je wordt toevallig gebeld door een vriend of vriendin die een inzicht heeft dat je verder helpt. En dan begin je te beseffen dat je eigen gedrag wellicht anders is geweest.

Als je een spirituele kijk op de wereld hebt, ontken je niet dat er pijn is, je ontkent geen enkel aspect van het menselijke bestaan. Je ontkent alleen dat die aspecten macht over je hebben. En dat geeft je de kracht om het vol te houden als de tranen stromen, en het vermogen om de wonderen op te roepen die erachter schuilgaan.

VAN ILLUSIES NAAR WAARHEID

Een wonder verandert je kijk op de wereld, en dringt door de sluier van illusies heen die je gevangen houdt in pijn en lijden. Bidden om een wonder is niet hetzelfde als een verzoek dat een situatie anders zal *worden*, het is een verzoek dat je die situatie anders mag *zien*. Alleen wanneer je je gedachten en je denken verandert, zullen ook de gevolgen van je gedachten veranderen. Alleen wanneer we zelf aan de illusies van de wereld voorbijzien, zullen we boven de narigheid die erdoor veroorzaakt wordt uit stijgen. En wat zijn die illusies? Het zijn manifestaties die geproduceerd werden door angst die het aangezicht van de liefde verborgen willen houden.

De stoffelijke wereld is een enorme matrix van illusies, gecreëerd door de denkkeest van stervelingen. Het gaat bij een spirituele zoektocht echter niet slechts om het besef dat de wereld vervuld is van illusies, het gaat ook om inzicht in de ultieme waarheid die daarachter ligt. Als je zegt dat de wereld zoals wij die kennen niet onze ultieme werkelijkheid is, zeg je daarmee niet dat we geen ultieme werkelijkheid hebben. We *hebben wel degelijk* een ultieme werkelijkheid – een werkelijkheid die voorbijgaat aan ons lichaam, aan onze fouten en aan deze wereld in zijn geheel.

We zijn geen nietige stofdeeltjes, geen simpelweg kortstondig levende, eindige, onvolmaakte sterfelijke wezens die geen hoger doel kennen dan pathetisch wat geluk bij elkaar te graaien voordat we onvermijdelijk lijden en sterven. En zolang we in de ban zijn van een dergelijke waanzinnige opvatting van wat het betekent om mens te zijn, zijn we gedoemd tot smart, lijden, angst. Maar we kunnen in plaats daarvan een diepere waarheid aanvaarden: dat we geesten zijn, niet slechts lichamen. Dat we grootse en glorieuze wezens zijn op deze aarde, met een grootse en glorieuze missie, en dat we, doordat we dat vergeten zijn, verdreven zijn naar een buitenrijk van pijn en wanhoop. En we hebben dus de taak om de weg terug te vinden naar die edeler, hogere visie op wie we werkelijk zijn, opdat de pijn van de vergeetachtigheid ten einde zal komen.

Onze existentiële pijn is het resultaat van een leven binnen een hallucinatie en denken dat die echt is. Het driedimensionale ervaringsniveau – de driedimensionale wereld – is voor ons sterfelijke ik heel realistisch, maar diep vanbinnen weten we dat er meer is. Dat betekent niet dat je niet geleden hebt onder het een of ander dat je als mens meemaakte; het betekent echter wel dat de ‘jij’ die leed niet de echte jij is. Wanneer je je gedachten omtrent wie jij bent *in relatie* tot de ervaring verandert, verandert je beleving van de ervaring. Daarmee doe je niets af aan het lijden van de sterfelijke mens, maar je bekrachtigt wel je vermogen om daar bovenuit te stijgen. De werkelijke ‘jij’ is liefde, onaangetast door dat wat geen liefde is. Jouw geestkracht – Gods schepping die jouw ultieme werkelijkheid is – is onveranderlijk en niet aangetast door de liefdeloosheid van de wereld.

De menselijke denkkeest is in principe gespleten. Net zoals een deel van de denkkeest weet wie we zijn en duidelijk verder kijkt dan de wereldlijke sluier van illusies, is een deel van de denkkeest blind en misleidend. Het pad van verlichting bestaat uit leren hoe je de misleidende denkkeest, het op angst gebaseerde ego, ontmantelt. Net zoals het donker verdreven wordt door licht, wordt angst verdreven door liefde. En uiteindelijk lost het ego op en wordt het vervangen door de denkkeest van geestkracht, en dat is liefde.

Liefde is de Waarheid zoals God ons geschapen heeft; wanneer een mens niet liefdevol en liefhebbend is, *is hij of zij letterlijk niet zichzelf*. Innerlijk is elke liefdeloze gedachte een daad van zelfvernietiging. Een wereld waarin het overwegende belang van de liefde niet erkend wordt en de uitdrukking daarvan niet bevorderd wordt, is inderdaad een deprimerende plek.

Het enige werkelijke tegengif tegen ons lijden is verlichting, wat hetzelfde is als oneindig mededogen. Het is een remedie die niet noodzakelijkerwijze snel werkt, of zonder diepgaande en zelfs hartverscheurende inspanning. Want de wereld kan hard zijn, en onze weerstand tegen liefde kan heel groot zijn. Maar de bereidheid ertoe is alles, en God beantwoordt ten volle zelfs de geringste aanmoedi-

ging ons te helpen de dingen anders te zien. Een spirituele interpretatie van gebeurtenissen geeft ons het wonderbaarlijke gezag de winden te bevelen, de wateren te scheiden en alle ketenen die ons binden te verbreken. De macht van God kan en zal niet falen. We gaan vrede voelen waar we voorheen martelende onzekerheid voelden, hoop voelen waar we eerder geen enkele mogelijkheid tot een doorbraak zagen, we leren anderen te vergeven en te voelen dat we vergiffenis kregen.

Wie zijn leven met een spirituele blik bekijkt, interpreteert zijn ervaringen niet minder subtiel maar juist subtieler. De liefde die ons redt, is geen abstractie, of een zoetsappige, slappe vorm van sentiment. Mededogen is de grootste kracht van het universum. Liefde heeft het vermogen ons van ons lijden te verlossen, en de denkkeest die iets aan dat vermogen afdoet, is de denkkeest die dat lijden in eerste instantie creëert, en vervolgens nauwlettend in stand houdt.

De liefdeloze denkkeest is de ultieme oorzaak achter elke ramp en elke traan. In feite is het enige waarvan we gered dienen te worden het waanzinnige denken waardoor deze planeet wordt beheerst. Onze redding ligt dus in de afstemming op ons goddelijke ik. Want ons lijden is recht evenredig met de mate waarin we ons vereenzelvigen met de puinhopen van de wereld, en ons vermogen tot genezing ligt in het besef dat we in feite *niet van deze wereld zijn*. Want omdat we kinderen van God zijn, hoeven we niet zo onder de waanzin van de wereld te lijden als nu het geval is.

Wanneer we onze manier van denken verruimen tot buiten de beperkingen van de driedimensionale werkelijkheid, bevrijden we onszelf van die beperkingen. We leggen nieuwe paden aan in onze hersenen, en in onze beleving van het leven. We geven onszelf de beschikking over spectaculaire mogelijkheden die zich anders niet zouden voordoen.

Dat is een proces, niet een enkel 'Eureka!'-moment. Iemand die depressief is, zal niet simpelweg zeggen: 'O, nou snap ik het', en dan snel verder gaan met zijn leven. Het is bijvoorbeeld niet gemakkelijk om iemand die je echt bedrogen heeft te vergeven. Het is niet

gemakkelijk om optimistisch te blijven denken dat de toekomst beter zal worden als je een tragisch verleden hebt. Het is, als je er kapot van bent dat iemand je heeft verlaten of is overleden, niet gemakkelijk om de mogelijkheid te aanvaarden dat je voor eeuwig met hem of haar verbonden bent. Maar als je bereid bent om, met behulp van God, te zien wat je nu nog niet ziet, zal je innerlijke oog opengaan. Je verruimt je waarneming tot voorbij de sluier van wereldlijke illusies en ziet het licht in de wereld daarachter.

Dat is allemaal niet eenvoudig, want de muren van de gevangenis zijn dik en ze worden versterkt door de uiterlijkheden van de materiële wereld en de mentale afspraken die de mensheid als soort maakt heeft. De mensheid is eeuwenlang beheerst geweest door een op angst gebaseerd denksysteem, en verlichting houdt een radicale verwerping in van de grondbeginselen van dat wereldbeeld. Er zijn maar weinig zaken revolutionairder dan het ware geluk vinden in een wereld van leed.

WIJSHEID

Verlichting is een kwestie van het opnieuw trainen van je mentale spieren, omdat je tegen de emotionele en psychologische zwaarte-kraft van de op angst gebaseerde denkgeest in gaat.

Het ego probeert elke kans om zichzelf in stand te houden te grijpen door ons te verleiden tot liefdeloze gedachten. En vergis je niet: het ego wil je niet alleen een beetje plagen, maar je flink laten lijden; het wil je niet alleen een beetje last bezorgen, maar je zo mogelijk doden. Van een verslaving tot en met oorlogsgeweld: het ego wil je niet alleen liefde onthouden, maar de liefde vernietigen.

Angst roept een grote diversiteit aan negatieve emoties op, waarvan sommige relatief onschuldig zijn en andere volslagen waanzinnig. Een samenvoeging van op angst gebaseerde emoties wordt over het algemeen depressie genoemd. Depressie is een implosie van negativiteit die je vermogen om er 'gewoon maar overheen te stappen'

of het 'naast je neer te leggen' onderdrukt, in ieder geval tijdelijk. Het is alsof er emotioneel een spier verkramppt, waardoor het je niet lukt om aan een bepaald en pijnlijk gevoel te ontkomen.

Het is, gezien de toestand van de wereld op dit moment en de angst en verwoesting overal om ons heen, begrijpelijk dat er sprake is van depressie onder de mensen. Het leven op aarde kan inderdaad hartverscheurend zijn. Maar diep verdriet en zelfs intens emotioneel lijden hoeft je niet kapot te maken. Het hoort bij het menselijke bestaan, bij onze spirituele ontwikkelingsweg. Zelfs iemand met een zeer gelukkig leven kan diep verdrietige dagen beleven. Wanneer je dat eenmaal als feit accepteert, daar ruimte voor maakt in je bewustzijn, houd je ermee op elke vlag van neerslachtigheid te beschouwen als een indringer die je onmiddellijk de deur uit moet jagen.

Het feit dat je hart kan breken, dat je diepbedroefd kunt zijn, hoort ten diepste bij je mens-zijn: het is geen karakterzwakte. Wat wél zwak is, als je het al zo mag noemen, is de angst om oprechter naar je ellende te kijken, en de weerstand tegen een wijzere manier om ermee om te gaan.

Als je diep verdrietig bent, is de verstandigste vraag die je kunt stellen niet: 'Hoe kan ik ogenblikkelijk een einde maken aan deze pijn of hem verdoven?' maar: 'Wat heeft deze pijn te betekenen?' of: 'Wat maakt dit me duidelijk? Waar moet ik meer inzicht in krijgen?'

Door eerlijk onderzoek te doen naar de spirituele betekenis van je pijn laat je hem niet langer duren, maar vervroeg je juist de beëindiging ervan. Je kunt groeien door je ellende of eraan ten onder gaan, en wat er gebeurt, zit hem voornamelijk in het antwoord op de vraag of je erin slaagt om zelfs uit de allerpijnlijkste omstandigheden een spirituele les te trekken. Het zoeken naar die lessen is zoeken naar wijsheid, en zoeken naar wijsheid is zoeken naar vrede. Om met de filosoof Friedrich Nietzsche te spreken: 'Het leven is lijden en overleven houdt in dat je enige zin vindt in het lijden.'

Het zoeken naar wijsheid wordt in de wereld van vandaag getriivialiseerd en vaak ondergewaardeerd. Toch kun je met je verstand een situatie weliswaar analyseren, maar die alleen met wijsheid ten

diepste doorgronden. Streven naar wijsheid is geen vorm van filosofisch amusement zonder enige praktische toepasbaarheid: het betekent onderzoeken hoe je als mens op een verantwoorde manier door het leven kunt gaan, niet alleen als individu maar ook als soort. Zonder wijsheid neemt een mens vaak zeer slechte beslissingen. Je wordt emotioneel instabiel en stort je halsoverkop in allerlei zelfdestructieve situaties. En hoewel je dan gedwongen bent een behoorlijke hoeveelheid tijd en energie te steken in het rechtzetten van situaties die ontstonden door je gebrek aan wijsheid, besteed je er vervolgens relatief weinig tijd aan om te ontdekken hoe je in de toekomst wat wijzer te werk kunt gaan.

Daarom is het zo belangrijk dat je erachter komt wat je pijn en verdriet je te leren hebben: opdat je, als je daar doorheen bent, minder kans loopt hetzelfde nog eens mee te maken. De denkkeest waardoor je in de hel terecht bent gekomen zal je daar maar al te graag nog een keer welkom heten.

En wat vreemd dat wij mensen zo veel tijd besteden aan het beschrijven en bekijken van de duisternis en zo weinig tijd aan het zoeken van het licht. Het ego verheerlijkt zichzelf maar al te graag met allerlei zelfanalyses, maar je komt niet van de duisternis af door hem een optater te verkopen met een honkbalknuppel. Je verdrijft de duisternis alleen door het licht aan te steken.

Wie op zoek gaat naar God treedt de duisternis louter en alleen binnen teneinde hem aan het licht bloot te stellen. We moeten de niet geïntegreerde stukken van onszelf bij elkaar zoeken, net als Isis die rondzwerft over het platteland om de brokstukken van haar geliefde Osiris bijeen te zoeken. En uit die daad van liefde wordt nieuw leven geboren. Wanneer een mens een periode van diep verdriet en hevige pijn te boven komt, gebeurt er meer dan dat hij of zij simpelweg weer blij kan zijn. Wie een blik heeft geworpen op de diepste duisternis gaat het licht van God duidelijker zien. Echt: als God overal is, is Hij ook bij ons op onze donkerste dagen. En als die donkere dagen voorbij zijn, vergeten we niet dat Hij tijdens die donkere dagen bij ons was.

De kwellingen van een dergelijk proces zijn niet slechts een kil en klinisch verschijnsel, het is een heilig proces dat niet alleen tot het einde van je pijn leidt, maar ook tot het begin van een nieuw gevoel over jezelf, een nieuw zelfbeeld. Je lijdt wellicht, maar na verloop van tijd zul je genezen. Er zal uit de sintels een nieuw hoofdstuk van je leven oprijzen. Zo staat het in Openbaringen 21:4 en ook in *Een cursus in wonderen*: ‘God zelf zal alle tranen wissen.’

In onze cultuur geldt de onvolwassen en neurotische obsessie dat je altijd gelukkig moet proberen te zijn. Toch geldt soms dat je pas eindelijk je zegeningen kunt tellen wanneer je je tranen hebt laten stromen. De schrijver Ernest Hemingway zei het zo: ‘De wereld breekt iedereen, en naderhand zijn velen juist sterker geworden op de breukvlakken.’ Voor iedereen die lijdt, geldt dus dat de echte vraag luidt: wil je een van die mensen zijn die door deze ervaring sterker worden?

Het is een psychologische kunstvorm waarbij je het evenwicht moet vinden tussen enerzijds jezelf de ruimte geven om je narigheid serieus te nemen, en je je anderzijds en tegelijkertijd vast voornemt dat je dit gaat overleven. Een kunstvorm waarbij je zegt: ‘Ik weet dat dit een verschrikkelijke periode is. Maar dit alles is niet zonder betekenis, en ik ben vast van plan om uit te vinden wat het te betekenen heeft. Ik ben vast van plan me open te stellen voor de lessen die er voor mij te leren zijn.’ En de les is altijd, op wat voor manier dan ook, het uitbreiden van je vermogen tot liefhebben.

Het leven kent maar één echt probleem: dat iemand de liefde de rug heeft toegekeerd. Maar hoe stevig de demonische greep van het ego op de denkkeest ook mag zijn – uiteenlopend van matig irritant tot regelrecht kwaadaardig – Gods liefde is zo groot, en zijn genade zo oneindig dat Hij altijd het laatste woord heeft. Het universum is altijd klaar om opnieuw te beginnen, altijd bereid een nieuwe kans op liefde te sturen; het is een nooit eindigende golf van: ‘Probeer dit dan eens.’ Het universum van liefde is onuitputtelijk, het creëert voortdurend nieuwe mogelijkheden, nieuwe varianten van wonderbaarlijke kansen. Er is niets wat wij mensen kunnen doen en er

is niets wat ons ooit kan overkomen – niets, hoe sinister het ook mag zijn – wat uiteindelijk de Wil van God kan overwinnen. Dát voor waar aannemen is het begin van geloof en vertrouwen. En dat ondervinden is het wonder van een nieuw leven.

Die manier van denken tilt zelfs een pijnlijke ervaring op naar een hoger emotioneel niveau en geeft je het gevoel dat je door engelen wordt vastgehouden, zelfs als je huilt. Om met de woorden van de Griekse toneelschrijver Aeschylus te spreken: ‘Wie leert moet lijden en zelfs in onze slaap valt pijn die niet vergeten kan worden druppel voor druppel op het hart, en in onze eigen wanhoop, tegen onze wil, komt de wijsheid tot ons door de ontzagwekkende genade van God.’