

**Terugkeer naar  
liefde**

**Marianne Williamson**

# **Terugkeer naar liefde**

**Leven met de principes  
van 'Een Cursus in Wonderen'**

**Marianne Williamson**

UITGEVERIJ DE ZAAK

## Inleiding

We zijn geboren met de neiging om onze aandacht op liefde te richten. Als pasgeborenen waren we creatief en fantasierijk en wisten we hoe we gebruik moesten maken van onze verbeelding. We stonden in verbinding met een rijkere, wondere wereld – een wereld vol betovering.

Wat is er gebeurd? Op een bepaald moment merkten we dat de betovering verbroken was. Hoe kwam dat? Omdat ons is geleerd om onze aandacht op angst te richten in plaats van op liefde. We hebben geleerd om te denken op een manier die eigenlijk helemaal niet bij ons past. Ons is geleerd om op een hele verkeerde manier naar de wereld te kijken, een manier die in tegenspraak is met onze aard.

Ons is geleerd om te denken in termen van competitie, strijd en ziekte; om te denken dat onze hulpbronnen opraken, om te geloven in beperkingen, schuld, slechtheid, de dood, schaarste en verlies. We gingen zo denken en raakten vertrouwd met deze gedachten. Ons is geleerd dat het belangrijker is om mooie cijfers te halen, braaf te zijn, geld te verdienen en alles op de voorgeschreven manier te doen, dan lief te hebben. Ons is geleerd dat we van andere mensen gescheiden zijn, dat we moeten wedijveren om vooruit te komen en dat we niet goed genoeg zijn zoals we zijn. Ons is geleerd om de wereld te zien op de manier van andere mensen. Het lijkt wel alsof we een slaappil hebben gekregen zodra we op aarde waren. Het denken van de wereld – dat niet op liefde is gebaseerd – tetterde in onze oren zodra we op aarde waren.

Liefde is aangeboren, angst hebben we geleerd. De spirituele reis is het loslaten – of afleren – van angst en het opnieuw toelaten van liefde. In wezen zijn we liefde. Liefde is onze ultieme werkelijkheid en ons doel op aarde. We dienen ons hier voortdurend van bewust te zijn en onze liefde en de liefde van anderen te voelen stromen – dát is de zin van ons leven.

Dingen geven ons leven geen zin. De zin van ons leven bevindt zich in ons. Wanneer we waarde toekennen aan dingen die geen liefde zijn – geld, de auto, het huis, prestige – hebben we dingen lief die niet van ons kunnen houden. We zoeken naar zin waar geen zin is. Geld is niet zingevend en eigenlijk betekenisloos. Materiële zaken hebben nu eenmaal geen betekenis. Ze zijn niet slecht, ze zijn gewoon niets.

Wij zijn op aarde om samen met God te scheppen door liefde te verbreiden. Als we ons een ander doel stellen in het leven, wordt ons leven betekenisloos. Zo'n leven druist in tegen onze ware aard en loopt uit op een pijnlijke ervaring.

Het lijkt wel alsof we verdwaald zijn en ons in een parallel universum bevinden, waar de duisternis heerst en waar men dingen meer liefheeft dan mensen. We hechten teveel waarde aan wat we met onze zintuigen waarnemen en te weinig aan de waarheid – die we vanbinnen eigenlijk wel kennen.

Liefde kun je niet met je ogen zien of met je oren horen. Onze fysieke zintuigen kunnen de liefde niet waarnemen; dat doen we op een andere manier. Metafysici hebben het in dit verband over het derde oog, esoterische christenen over de visie van de Heilige Geest en weer anderen hebben het over het Hogere Zelf. Hoe dit ook genoemd wordt, de liefde vereist een andere manier van waarnemen dan we gewend zijn, een andere manier van weten of denken. De liefde is de intuïtieve kennis van ons hart. Zij is een wereld voorbij deze wereld waarnaar we allen in het geheim verlangen. We worden allemaal voortdurend achtervolgd door een oude herinnering die ons uitnodigt om terug te keren naar de liefde.

De liefde is niet stoffelijk. Ze bestaat uit energie. Het is de sfeer in een ruimte, het gevoel dat je krijgt in een bepaalde situatie of bij een bepaald persoon. De liefde is niet voor geld te koop. Met elkaar vrijen is geen garantie voor het krijgen van liefde. Liefde heeft helemaal niets te maken met de fysieke wereld, maar ze kan er wel in worden uitgedrukt. We ervaren liefde in de vorm van vriendelijkheid, vrijgevigheid, barmhartigheid, compassie, vrede, vreugde, acceptatie, onbevooroordeeldheid, verbondenheid en intimiteit.

Angst is de liefdeloosheid die we met elkaar delen, onze individuele en collectieve hel. Het is een wereld die een deprimerende invloed op ons heeft, die ons leven ontwricht en die voortdurend liegt door te stellen dat de liefde zinloos is. Dit zijn uitingen van angst: woede, mishandeling, ziekte, pijn, hebzucht, verslaving, egoïsme, obsessief gedrag, corruptie, het geweld en de oorlog.

De liefde bevindt zich in ons. Zij kan niet vernietigd worden, maar wel verborgen zijn. De wereld die we als kinderen kenden, ligt begraven in onze geest, maar ze is nog altijd aanwezig. Ik heb ooit een prachtig boek gelezen: *De nevelen van Avalon*. Het is een mythische toespeling op de verhalen van Koning Arthur. Avalon is een magisch eiland dat verborgen ligt achter ondoordringbare nevelen. Je kunt het eiland alleen vinden als de nevelen zijn opgetrokken. Maar de nevelen trekken pas op als je gelooft dat het eiland bestaat.

Avalon symboliseert het bestaan van een wereld achter de wereld die we met onze ogen waarnemen. Avalon vertegenwoordigt het gevoel dat we in een wonderbaarlijke wereld leven, een rijk vol betovering dat we als kinderen heel goed kenden. In wezen zijn wij kinderen. Dat is onze ware aard en wat waarlijk bestaat verdwijnt niet. De waarheid houdt niet op de waarheid te zijn wanneer

wij er geen rekening mee wensen te houden. We hullen de liefde hoogstens in nevelen of omgeven haar door een mentale mist.

Avalon is een wereld die we kenden toen we nog in verbinding stonden met onze zachte kant, onze onschuld en onze geest. Eigenlijk is het dezelfde wereld die we nu zien, maar dan doordrongen van liefde, een wereld die we vriendelijk, hoopvol en vol vertrouwen tegemoet treden, alsof het een rijk vol betovering is. Deze wereld kunnen we makkelijk hervinden, want we kunnen kiezen hoe we willen waarnemen. De nevelen trekken op wanneer we geloven dat Avalon bestaat.

Dit is nu een wonder: het optrekken van de mist, een omslag in de waarneming, een terugkeer naar liefde.

# 1 De hel

*Er is geen plaats voor de hel binnen een wereld waarvan de lieflijkheid zó intens en omvattend kan zijn, dat het nog slechts één stap is naar de hemel.*

## DE DUISTERNIS

*De reis door de duisternis is lang en onbarmhartig geweest  
en je bent er diep in doorgedrongen.*

Veel mensen zijn nooit volwassen geworden. Het probleem is niet dat ze de weg kwijt zijn of dat ze apathisch, narcistisch en materialistisch zijn. Het probleem is dat ze doodsbang zijn.

Veel mensen weten dat ze alles hebben wat ze nodig hebben – een leuk uiterlijk, een goede opleiding, voldoende talent en een diploma. Maar op bepaalde gebieden voelen ze zich verlamd. Ze worden niet tegengehouden door iets buiten zichzelf, maar door iets in hen. Ze worden onderdrukt door iets wat zich in hun innerlijk bevindt. De regering doet dat niet, ze lijden geen honger en gaan niet gebukt onder armoede. Ze zijn niet bang om naar Siberië gestuurd te worden; ze zijn gewoon bang. Ze voelen een onbestemde angst. Ze zijn bang dat ze niet de juiste partner hebben gekozen of juist wel. Ze zijn bang dat men hen niet mag of juist wel. Ze zijn bang voor een mislukking of voor een succes. Ze zijn bang om jong te sterven of om oud te worden. Ze zijn banger voor het leven dan voor de dood.

In plaats van een beetje mededogen te hebben met zichzelf omdat ze zo geblokkeerd zijn, walgen ze van zichzelf, want ze vinden dat het onderhand maar eens afgelopen moet zijn. Soms begaan ze de vergissing te denken dat andere mensen minder bang zijn dan zij en dat maakt hen nog angstiger. Misschien weten die mensen wel iets wat zij niet weten of missen zij een chromosoom.

Het is tegenwoordig in de mode om de ouders van bijna alles de schuld te geven. We denken dat het hun schuld is dat we zo weinig zelfwaardering hebben. Als zij anders waren geweest, zouden wij nu veel van onszelf houden en stralen van liefde. Als we nagaan hoe onze ouders ons behandeld hebben, blijkt meestal dat ze ons lang zo vreselijk niet hebben mishandeld als wij onszelf hebben mishandeld. Misschien heeft je moeder herhaaldelijk gezegd: 'Dat lukt je nooit, schat.' Maar nu zeg je tegen jezelf: 'Wat een nietsnut ben jij. Je doet alles verkeerd. Je hebt het weer verknald. Ik haat je'. Zij waren misschien gemeen, maar wij zijn meedogenloos.

Veel mensen walgen van zichzelf. Het is een vicieuze cirkel. Ze zijn altijd wanhopig op zoek naar een uitweg. Daarom werken ze aan zichzelf en proberen ze te ontsnappen aan hun omstandigheden. Misschien gaat het wel beter als ze dit diploma behalen, deze baan krijgen, deze workshop volgen, naar deze therapeut gaan, deze relatie krijgen, dit dieet volgen of dit project opstarten. Maar de remedie is maar al te vaak erger dan de kwaal: hun onvrijheid wordt alleen maar groter. In andere steden hebben andere mensen dezelfde rol in dezelfde soap. Ze beginnen te beseffen dat ze op een of andere manier het probleem vormen, maar ze weten niet wat ze daaraan kunnen veranderen. Ze zijn niet sterk genoeg om zichzelf de baas te kunnen. Ze saboteren alles: hun carrière, hun relaties en zelfs hun kinderen. Ze drinken teveel. Ze gebruiken drugs. Ze willen alles in de hand houden. Ze raken geobsedeerd. Ze zijn codependent. Ze eten teveel. Ze verstoppelen zich. Ze vallen aan. De vorm van hun stoornis doet er niet toe. Ze zijn heel vindigrijks als ze willen uitdrukken hoezeer ze zichzelf haten.

Ze willen per se uitdrukking geven aan hun walging. De energie van deze emotie moet ergens heen en jezelf haten is een krachtige emotie. Als ze hun haat op zichzelf richten, komen ze in de hel: ze raken verslaafd, gaan obsessief gedrag vertonen, worden neurotisch of depressief, worden mishandeld of worden ziek. Als ze hun haat op anderen projecteren, komen ze in een collectieve hel en krijgen ze te maken met geweld, oorlog, misdaad en onderdrukking. Maar het komt allemaal op hetzelfde neer. In de hel staan veel woningen.

Ik herinner me dat er jaren geleden een beeld in mij opkwam dat me enorm bang maakte. Ik zag een lief, onschuldig meisje in een volmaakt wit schort voor me. Ze schreeuwde het uit. Ze stond met de rug tegen de muur en een gemene hysterische vrouw stak haar herhaaldelijk met een mes door het hart. Ik vermoedde dat ik beide personen was, dat het psychische krachten waren in mijn geest. Elk jaar werd ik banger voor die vrouw met het mes. Ze was steeds actief in mij. Ze was totaal onhandelbaar en ik had het gevoel dat ze mij wilde doden. Op het toppunt van mijn wanhoop zocht ik steeds naar een uitweg uit mijn persoonlijke hel. Ik las boeken die stelden dat onze gedachten onze ervaringen scheppen en dat onze hersenen als een soort biocomputer werken; wat we er met onze gedachten invoeren leidt tot bepaalde resultaten. 'Denk aan succes en je krijgt succes', las ik, 'Verwacht dat je faalt en je zult falen', maar hoezeer ik ook mijn best deed om mijn gedachten te veranderen, ik bleef steeds pijnlijke gedachten denken. Soms boekte ik tijdelijk succes. Ik probeerde me dan positiever op te stellen, ik sprak mezelf moed in en ontmoette een nieuwe man of kreeg een nieuwe baan. Al snel werden de gedachtepatronen waarmee ik mezelf ondermijnde weer actief in mij: ik ging me als een kreng gedragen tegen

mijn nieuwe vriend of verknalde mijn baan. Ik verloor tien pond, maar kwam ze binnen vijf minuten weer aan omdat ik het vreselijk eng vond om mooi te zijn. Het enige wat me nog meer angst inboezemde dan het idee dat ik geen aandacht van mannen kreeg, was het idee dat ze me veel aandacht gaven. Ik kon niet ophouden mezelf te ondermijnen – dat ging helemaal vanzelf. Ik kon mijn gedachten wel veranderen, maar niet blijvend. En er is maar één wanhopige gedachte die meer pijn doet dan: God, ik heb het verknoeid – en dat is: God ik heb het *weer* verknoeid.

Mijn pijnlijke gedachten waren duivels. Duivels zijn verraderlijk. Ik verdiepte me in verschillende therapeutische technieken en vergaarde veel kennis over mijn neuroses, maar dat dreef de duivels niet uit. De ellende verdween niet, ik kon er alleen wat intelligenter over praten. Als ik mijn gedachtepatronen beschreef aan andere mensen, deed ik dat in zulke bewuste termen dat ze dachten: zij weet blijkbaar heel goed wat haar patronen zijn, dus dat zal ze wel niet meer doen.

Helaas, ik deed het wél. Voor mijn patronen uitkomen was eigenlijk alleen maar een manier om de aandacht af te leiden. Vervolgens ging ik dan weer zo snel iets doms of buitensporigs doen, dat niemand me tegen kon houden voordat ik een situatie grondig verpest had en ikzelf al helemaal niet. Ik gebruikte precies de goede woorden om ervoor te zorgen dat mijn nieuwe vriend vertrok of me sloeg, dat ik ontslagen werd of nog erger. In die tijd kwam het nooit in me op dat ik om een wonder kon vragen.

Op de eerste plaats wist ik niet eens wat een wonder was. Dat vond ik pseudomystieke en godsdienstige flauwekul. Voordat ik *Een Cursus in Wonderen* had gelezen, begreep ik niet dat het heel redelijk is om te vragen om een wonder. Ik wist niet dat een wonder niet meer is dan een omslag in de waarneming.

Eens woonde ik een bijeenkomst bij van de Anonieme Alcoholisten met hun 12 stappen programma. Tijdens die bijeenkomst vroegen mensen aan God of Hij hun verlangen naar drank wilde wegnemen. Ik ging niet te gronde aan één bepaalde gedragsstoornis. Drinken of drugsgebruik deed me niet de das om; dat deed mijn persoonlijkheid als geheel, de hysterische vrouw binnenin mijn hoofd. Mijn negativiteit was even destructief als alcohol voor een alcoholicus. Ik had mezelf geweld aandoen tot een kunstvorm verheven. Het leek wel alsof ik verslaafd was aan zelfkastijding. Kon ik God wel vragen om me daarmee te helpen? Toen bedacht ik dat een grotere kracht dan ikzelf mijn leven misschien ten goede zou kunnen keren, als Hij dat met andere verslavingen ook kon. Mijn intelligentie noch mijn wilskracht waren daartoe in staat gebleken. Ik begreep nu wat er met me was gebeurd toen ik drie jaar was, maar dat was niet voldoende om mezelf te bevrijden. Problemen waarvan ik dacht dat die uiteindelijk wel



zouden slijten, werden ieder jaar erger. De problemen die ik ervoer in mijn emotionele leven waren niet dichterbij een oplossing gekomen en dat wist ik. Op een of andere manier was het alsof er ergens diep in mijn brein een draadje was losgeraakt. Zoals zoveel andere mensen van mijn generatie en mijn cultuur, was ik vele jaren eerder het spoor bijster geraakt en in bepaalde opzichten nooit volwassen geworden. Mijn generatie heeft de langste adolescentie uit de geschiedenis van de mensheid gekend. Wij moeten een paar stappen terug doen om vooruit te kunnen gaan, zoals mensen die een traumatische ervaring hebben gehad dat ook moeten doen. Wij hebben iemand nodig die ons uitlegt hoe de vork in de steel zit.

Ik dacht altijd dat ik wist hoe ik me uit elke moeilijke situatie kon redden. Ik was leuk genoeg, slim genoeg, voldoende getalenteerd en intelligent genoeg. Trouwens, als niets hielp, kon ik nog altijd mijn vader bellen en om geld vragen. Maar uiteindelijk had ik mezelf zo in de nesten gewerkt dat ik begreep dat ik meer hulp nodig had dan ik zelf kon mobiliseren. Bij de AA bijeenkomsten hoorde ik steeds weer dat er een kracht was die groter was dan ik en dat die kracht mij beter kon helpen dan ik ooit zou kunnen. Er zat niets anders op – ik kon bij niemand meer aankloppen. Mijn angst was nu zo groot, dat ik me niet langer te hip voelde om te zeggen: 'God, help me alstublieft.'

#### HET LICHT

*Het licht is in je.*

Nu was dus het grootse, dramatische moment aangebroken waarop ik God uitnodigde om in mijn leven te komen. Eerst was dat heel eng, maar na een poosje vond ik het wel spannend.

Daarna was alles anders dan ik verwacht had. Ik had gedacht dat het beter zou gaan. Ik dacht dat mijn leven een huis was en dat God het een geweldige opknapbeurt zou geven – dat Hij me bijvoorbeeld nieuwe luiken zou geven, een fraai portiek of een nieuw dak. Niets was minder waar: het leek wel of God mijn huis met een gigantische sloopkogel in puin sloeg, zodra ik het aan Hem had overgedragen. 'Sorry schatje,' leek Hij te zeggen, 'er zaten scheuren in de fundering, om nog maar te zwijgen van al die ratten in je slaapkamer. Ik vond dat we het maar moesten slopen en een nieuw huis bouwen.'

Ik had gelezen dat er mensen waren die zich aan God hadden overgegeven en toen een diep gevoel van vrede over zich hadden voelen neerdalen, alsof er een mantel van vrede over hun schouders werd gelegd. Ik kreeg datzelfde gevoel, maar het bleef niet langer dan anderhalve minuut bij me. Daarna voelde ik me net alsof ik op het matje was geroepen. Hierdoor kreeg ik geen hekel aan God, eerder kreeg ik respect voor zijn intelligentie. Het betekende dat Hij

de situatie beter begreep dan ik had verwacht. Als ik God was, zou ik mij ook op het matje hebben geroepen. Ik was eerder dankbaar dan verontwaardigd. Ik was wanhopig en snakte naar hulp.

Meestal staan we pas open voor God als we flink wanhopig zijn. Ik was pas bereid om me aan Hem over te geven, toen ik geen kant meer op kon.

Mijn leven was zo'n puinhoop dat ik geen andere uitweg zag. De hysterische vrouw in mij was gek van woede en het onschuldige kind stond met de rug tegen de muur. Ik stortte volledig in. Ik ging over een grens: ik had altijd pijn geleden, maar was steeds blijven functioneren. Nu was ik een hopeloos geval. Ik had een zenuwzinking, zoals dat heet.

Een zenuwzinking kan je helpen om een spirituele transformatie te ondergaan, al zou je dat op het eerste gezicht misschien niet zeggen. Je kunt niet om een zenuwzinking heen. Ik heb dezelfde mensen elk jaar opnieuw kleine zenuwzinkingen zien krijgen. Helaas waren die zenuwzinkingen altijd voorbij voordat ze begrepen hadden waar ze goed voor waren. Ik denk dat ik van geluk kan spreken dat ik maar één grondige zenuwzinking nodig had. Ik zal niet gauw vergeten wat ik toen geleerd heb. Hoe pijnlijk die ervaring ook was, ik vermoed nu dat zij een noodzakelijke stap was en een belangrijke doorbraak betekende op mijn weg naar een gelukkiger leven.

Ik was er heel nederig door geworden, dat zeker. Ik zag heel duidelijk in dat ik uit mijzelf niets ben. Tot het moment dat er zoiets gebeurt, gaat de trukendoos helemaal open en blijf je tegen beter weten in geloven dat je trucs dit keer wel zullen werken, al is dat nooit het geval geweest. Maar als je met de rug tegen de muur staat, bedenk je dat er wel eens een betere manier zou kunnen zijn. Dat is het moment dat je kop opensplijt en God naar binnen komt.

Het voelde destijds alsof mijn hoofd aan diggelen was gegaan en in duizenden kleine stukjes de ruimte was ingeschoten. Heel langzaam begonnen die stukjes weer op hun plaats te vallen. Het leek alsof de hersens, die ik gebruikte voor mijn emotionele leven, bloot waren komen te liggen en van nieuwe bedrading werden voorzien, alsof ik een of andere paranormale chirurgische ingreep had ondergaan. Ik voelde dat ik een ander mens werd.

Heel wat mensen hebben het gevoel gehad dat hun kop werd opengespleten, al geven ze dat lang niet allemaal toe aan hun vrienden. Dit komt vaak voor tegenwoordig. Mensen komen voor een muur te staan – in sociaal, fysiek, psychisch en emotioneel opzicht. Dat is geen slecht nieuws; in zekere zin is het zelfs goed nieuws. Tot op het moment dat je op je knieën moet, speel je maar een beetje met het leven en ben je bang, want eigenlijk weet je best dat je met je leven speelt. Het moment van overgave is niet het einde van je leven, maar het begin.

Niet dat al je moeilijkheden in één keer zijn opgelost en dat alles rozengeur en maneschijn is, nu je op een goed moment 'Eureka!' hebt geroepen en de hulp van God hebt ingeroepen. Je bent begonnen met de klim omhoog. Je draait niet meer in cirkels rond aan de voet van de berg, waardoor je nooit verder komt en blijft dromen van de top zonder de geringste notie van de weg die daarheen leidt. Met veel mensen moet het eerst heel slecht gaan voordat er een omslag plaatsvindt. Als je echt geen kant meer op kunt, kan er een heerlijke bevrijding plaatsvinden. Je erkent dat er een kracht in het universum is die groter is dan jij, die voor jou kan doen wat je niet voor jezelf kunt doen. Opeens blijkt je laatste uitwijkmogelijkheid een fantastisch idee.

Hoe ironisch. Je hele leven vecht je tegen het idee dat er iemand zou zijn die veel slimmer is dan jij, en dan ben je opeens heel opgelucht als je inziet dat het nog waar is ook. Plotseling ben je niet meer te trots om om hulp te vragen.

Dit nu wordt bedoeld met je overgeven aan God.