

Angst & Liefde

Gesprekken tussen twee zielen

Voor Suzy

Schrijver: Eric Willemsens
Coverontwerp: Eric Willemsens
ISBN: 9789403661711
© 2022 <Eric Willemsens>

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

INHOUD

De droom	1
Voorwoord	3
Suzanne	5
1. Angst en Liefde	9
Liefde	
Angst	
2. Spiritualiteit, filosofie en psychologie	27
Spiritualiteit	
Filosofie	
Psychologie	
3. Religie	37
Religie en wetenschap	
Religie en zingeving	
4. Polariteit	57
5. Energie en materie	61
6. Drie-eenheid	67
7. Gedachten, gevoelens, woorden en daden	69
8. God	73
9. De ziel	79
10. Reïncarnatie en wedergeboorte	89
11. Licht en verlichting	93
12. Medium	97
13. Heel worden	105
14. Relatie	113
15. Het sensitieve kind, het mishandelde kind	129
16. Ziek zijn	133
17. Pijn en lijden	139
18. Geboorte, dood en overgang	145
19. Leven	155

20. Vrije wil, lot of toeval	161
21. Aangeboren versus opvoeding	177
22. Competitie, rechtvaardigheid, vrijheid en gelijkheid	185
23. Het geweten	199
24. Hemel en hel	201
25. Schepping en evolutie	203
26. Ruimte en Tijd	211
27. Collectief bewustzijn en collectief onbewuste	215
28. Gelukkig zijn	233
29. Wetten	239
30. Werkelijkheid	241
31. Onvoorwaardelijke liefde	249
32. Verleden, heden, toekomst	251
Eindwoord	261
Bron vermeldingen	265

De droom

Op het verweerde houten terras van het huis aan de rand van een meer dat was ontstaan in een lang uitgedoofde vulkaan zat de vrouw die ik altijd gekend had in een oude schommelstoel als een perfecte zwart-wit foto van een vermaarde Magnum fotografe die je onwillekeurig uitnodigt om erbij te komen zitten, een boek te lezen of zoals zij in de verte te kijken naar het met loofbomen omzoomde water, natuurlijk ontstaan zoals het was, maar intiem door de aanwezigheid van een geliefde die haar blik richtte op een omgevallen boom die dreef in het midden van het meer en leek op een houten sculptuur die van ver gelijkenis vertoonde met een vrouwenlichaam dat rustig op haar rug voorbijdreef, donker met ronde vormen en lange benen, weerspiegelend de wereld die voorbijkomt, niet bewust van de elementen, niet bewust van de vrouw die dacht aan haar leven in dit huis waar ze gelukkig was geweest met haar dochter, die nu al enkele jaren in Nieuw-Zeeland woonde met haar twee meisjes, en met haar man, die ondanks enkele jaren van vervreemding, zich met het ouder worden toch bewust was geworden dat er maar één vrouw was waarbij hij altijd wilde zijn en die hij wilde vrijwaren van alle gevaren en angsten die het leven met zich meebracht, waarmee ze lange wandelingen deed in het uitgestrekte woud, die rust brachten en hun gedachten ver van de dood vandaan hielden zodat ze samen konden genieten van elkaars aanwezigheid, soms verrijkt met zachte woorden of een kleine aanraking, maar meestal door een blik van verstandhouding die wederzijds liet weten dat alles goed was, dat alles was zoals het zijn moest, vrij zeker als het einde nu zou komen ze beiden wisten dat ze de juiste keuzes hadden gemaakt en dat hun verhaal niet zou eindigen in dit huis aan het meer maar in de oneindige schoonheid tussen de sterren.

(Beschrijving van een terugkerende droom die ik had na de dood van mijn vrouw.)

Voorwoord

Dit boek is een mozaïek van herinneringen aan gesprekken met mijn vrouw Suzy gedurende onze relatie van meer dan 30 jaar. Na haar overgang ben ik met haar blijven praten en werden de herinneringen aangevuld met persoonlijke bedenkingen. Gedachtewisselingen over diverse onderwerpen tussen twee verschillende persoonlijkheden die vele filosofische en spirituele vragen hadden en naar de antwoorden zochten. Elk hoofdstuk is een ander onderwerp en ze kunnen door elkaar gelezen worden. Een zig-zag tussen autobiografische herinneringen, geleefde thema's en anekdotes, spirituele zijpaadjes en filosofische of psychologische wendingen. Als basis gebruikte ik onze gesprekken, een stapel 'Atoma' schriftjes die Suzy heeft volgeschreven met haar gevoelens, gedachten en beschouwingen en de vele boeken vol passages met kleur stiften gemarkeerd, gevuld met honderden kleine kleeftbriefjes met persoonlijke reflecties. Ze geven een inkijk in de ziel van een fantastische vrouw. Geen kroniek van een alledaags leven maar een sterrenhemel aan gedachten en spirituele inzichten die ze heeft nagelaten.

Het boek is één deel van een tweeluik. Het andere deel is een dichtbundel met de titel 'omdat de hemel blauw is' bestaande uit liefdesgedichten die ik voor Suzy schreef maar ook gedichten na haar overgang over angst, gemis en hoop.

Suzy geloofde in schrijven als therapie. Het was een middel om inzicht te krijgen in haar angsten en om haar demonen te verjagen. Ik voel me niet beter nu ik alles van me heb afgeschreven. Ik heb al mijn littekens nog maar ik ben blij dat ik mijn liefde voor Suzy heb kunnen uiten in de gedichten die ik voor haar schreef en in persoonlijke teksten aan haar gericht. Als sommige lezers vinden dat ik soms te sentimenteel word, dan moeten ze deze passages maar overslaan. De gevoelspassages zijn echter wel mijn favoriete fragmenten omdat ze een eerbetoon zijn aan mijn prachtige vrouw aan wie de herinneringen zijn als vleugelslagen van een vlinder hoorbaar voorbij de sterren.

De vele persoonlijke verhaaltjes in dit boek vertellen over gebeurtenissen in ons leven die me een andere kijk hebben gegeven op toeval en keuze, liefde en spiritualiteit, relaties en angst. Er staan ook verhalen in over enkele van de contacten die ik met Suzy had na haar dood en hoe deze communicatie verliep. Er zijn ook gebeurtenissen die vreemd genoeg zijn om erover na te denken. De

bedoeling is nooit om iemand te overtuigen van bepaalde inzichten. Ik schrijf het zoals ik het heb ervaren en iedere lezer kan zelf aanvoelen wat intuïtief goed voelt. Ik heb in de loop der jaren wel getracht om de meeste verhalen te documenteren of de getuigenissen van de voorvallen te noteren. Soms zijn er video- of geluidsfragmenten soms andere materiële bewijzen.

De spirituele en hypergevoelige persoonlijkheid van Suzy in combinatie met de logische denker en pragmaticus in mezelf staan borg voor nieuwe inzichten. Wetenschap staat voor dingen observeren en bewijzen maar na alle ervaringen die ik in dit boek beschrijf weet ik dat er meer is dan alleen maar een materiële wereld.

Suzanne

Ik loop graag in de regen. Als ik terugblik op mijn leven heb ik dat altijd al graag gedaan. Na de overgang van mijn vrouw paste dit perfect bij mijn gevoelens en niemand die tijdens het lopen zag hoe mijn tranen verdwenen in de druipende regendruppels. Een zuiveringsritueel dat al het bloed en alle pijn wegspoelde. Water dat reinigt, de bron is van alle leven en symbool van onmetelijke liefde. In het begin waren het tranen van woede en onmacht, nu zijn het tranen van liefde en gemis. En als ik lang genoeg in de regen loop lijkt het of de regendruppels door me heen gaan en me het gevoel geven dat ik alles los kan laten.

Ik kende de vrouw die naast me liep, die naast me sliep. Ik kende ze van vroegere levens. Ze was mijn zuster, mijn moeder en mijn dochter, ze was mijn beste vriendin. Door haar kende ik mezelf, door haar wist ik dat we allen één ziel zijn, dat alles voortkomt uit één energie. Alle schoonheid, alle lijden, alle liefde en alle angst. Ze was sensueel, mooi, charmant, intelligent, grappig en ze had het vermogen om je te verwarmen alleen met haar lach. Zij gaf me het gevoel dat ik kon vliegen, dat ik nooit meer alleen zou zijn.

In de loop van ons leven begraven we vele familieleden en vrienden. En soms komen we nooit los van geliefden met wie we een unieke, liefdevolle, spirituele en allesomvattende band hebben. Het valt moeilijk te beschrijven wat je voelt wanneer diegene waarvan je altijd al hebt gehouden sterft. Ik weet nu dat door verdriet verteerde mensen een totaal andere persoonlijkheid kunnen aannemen. Ze blijven op zoek gaan naar hun verloren liefde en doen dat soms op de verkeerde plaatsen. Het is de waanzin van het ontkennen, de diepe wanhoop van een groot gemis, het is het verdriet van afscheid dat leegte is. Het is de herinnering aan je hart dat een sprongetje maakte toen je haar voor het eerst zag, aan de warme gewaarwording die elke cel in je lichaam heeft opgeslagen, aan wat je voelde in elke vezel als je wist dat je was thuisgekomen. Maar in wanhoop zit ook de hoop dat liefde zonder voorwaarde transcendent is en in tijd en ruimte zal voortbestaan.

Ik kan niet beginnen om de relatie met Suzy, geboren als Suzanne, te beschrijven. Zij was een natuurtalent in de omgang met andere mensen. Haar inlevingsvermogen in vooral breekbare en hulpbehoevende mensen kwam voort uit haar heldere gevoeligheid. Ze had het vermogen om het menselijke en het spirituele, het

zwakke en het sterke, de angst en de liefde, in iemand te zien. Ze had het talent om altijd te luisteren en mensen te helpen zonder een oordeel te vellen. Haar zintuigen waren extreem gevoelig en intuïtief (bijna) altijd juist. Zij was onvoorwaardelijke liefde waarbij ik graag thuiskwam. Zij gaf me de vrijheid om mezelf zijn, keek dwars door me heen, zag me zoals ik was met steeds een gevoel van herkenning. Ze las mijn potentieel als een open boek, kon mij mijn stomiteiten vergeven en mijn onhebbelijkheden bedekken met de mantel der liefde. Voor haar voelde ik altijd liefde. Liefde zonder voorwaarden. Liefde die er altijd al was en altijd zal zijn.

Maar haar grote gevoeligheid was tevens haar grote zwakte. Waar vond ze gelijkgestemde zielen? Waar vond ze antwoorden op haar eigen vragen en problemen? Mooie vrouwen zijn onzichtbaar. Als ze daarbij, zoals Suzy, al van kindsbeen af extreem gevoelig zijn voelen deze vrouwen zich soms dubbel onzichtbaar. Nu ze is overgegaan naar een andere wereld ben ik op zoek naar wat verloren is in dit leven. In mijn zoektocht werd het verschil tussen leven en dood vaak opgeheven. Mijn liefde voor haar schreeuw ik soms uit als ik alleen ben, fluister ik in een nachtelijk gesprek, verwoord ik in mijn gedichten.

Op een valentijnskaart voor haar schreef ik toen ik vierentwintig was de volgende tekst: “Voor Suzy, van wie de ziel alles bevat en niets vernietigt, die dromen en nachtmerries begrijpt, die stormen laat woeden en niet verontrust wordt, die te midden van de verdoemden leeft en niet bang voor ze is. Suzy met de grote zwarte ogen, die op een hartstochtelijke manier intelligent en op een intelligente manier hartstochtelijk is, die sceptisch staat tegenover elke lof, die ik heb gevonden in schoonheid en liefde, waardoor ik nooit meer eenzaam zal zijn.”

Buitenstaanders zagen vooral haar uiterlijke kant. Een mooie, gevoelige, verstandige vrouw met een eigen mening die over haar eigen leven kon beslissen. Charmant, elegant, sensueel, romantisch en verleidelijk. Vrienden en familie zagen een vrouw die haar gevoelens goed kon uiten en zich kon inleven in anderen, liefdevol, meelevend, teder, zachtaardig, intuïtief en emotioneel breekbaar. Suzy was mijn haven en mijn geweten. Ik kreeg haar ziel te zien, haar spirituele kant, haar intelligentie en humor. Ik hield van haar kwetsbaarheid, haar empathie en talent zichzelf te zijn. Omdat ze haar gevoelens, emoties en trauma's met me deelde en iedereen als gelijke benaderde. De grote liefde van haar leven was ongetwijfeld

onze dochter Evy. Vanaf haar geboorte voelde onze familie volledig, en dat zou altijd zo blijven. Omdat ze de relatie met haar eigen moeder voor ogen had was er tijdens haar zwangerschap de angst om een verstikkende moeder te zijn. Maar vanaf de geboorte kon de relatie tussen moeder en dochter niet meer stuk. Ze was vastbesloten om een andere band met haar kind te hebben dan de relatie die zij met haar moeder had.

Zij gaf haar dochter de vrijheid om altijd zichzelf te kunnen zijn. Die belofte heeft ze waargemaakt tot op de laatste dag van haar leven. De liefde kwam altijd eerst en dan de rest. Zij had een kus die alles kon helen, van een geschaafde arm tot een gebroken hart. Tranen die de kleur van haar gevoelens hadden, die haar pijn en geluk weerspiegelden, haar angst en liefde, haar eenzaamheid en geborgenheid, haar woede en tederheid, haar pijn en gemoedsrust, haar ontgoocheling en fierheid. Zij bezat het vermogen om te luisteren en het leed van anderen te dragen. Ze straalde als haar dochter gelukkig was en ze kon wenen van geluk als alles goed voelde. Bij haar konden we zijn wie we wilden zijn, vol affirmatie en confirmatie, vol aanmoediging om onze dromen waar te maken. Beschermend en ontwapenend tot aan haar dood. Zonder haar was onze familie niet volledig, was onze wereld niet zo mooi geweest. Zij schraagde de hemel en nooit was ik gelukkiger dan op de momenten waarop ze slapend naast me lag met onze dochter veilig een kamer verder en dat ik wist dat alles was zoals het moest zijn.

Verliefd werd ik op een tijdelijke versie van Suzy. Maar iedereen verandert en groeit voortdurend uit tot een andere versie van zichzelf. Het is een kunst om op de weg elkaar niet kwijt te raken en de liefde te blijven voelen. In het begin hadden we niet veel gemeen. Maar we hebben veel van elkaar geleerd en gaven elkaar de vrijheid om te zijn wie we wilden zijn in goede en kwade tijden. En zelfs nu zij er niet meer is voel ik de verbondenheid en een liefde die nooit zal overgaan. Ik voel dezelfde liefde ook nu nog voor mijn dochter Evy en mijn kleindochters Aline en Jill omdat ze me terug heel maakt.

Suzy is gestorven na een strijd van acht jaar tegen borstkanker. We hebben alles gedaan wat binnen onze mogelijkheden lag. Alle klassieke borstkankertherapieën, orthomoleculaire geneeskunde om de immuniteit te versterken, verscheidene profylactische en niet toxische kankertherapieën en alternatieve kankertherapieën; van lichtresonantie tot Reiki.

Altijd was ze moedig ondanks haar grote angst, altijd liefdevol voor diegenen die haar bijstonden. Altijd was er de hoop dat de klassieke geneeskunde haar kon helpen. Maar met de angst en de pijn kwamen de twijfels. In de acht jaar dat ze ziek was, kwam er geen enkele klacht uit haar mond. Chemo's, bestralingen, een kaal hoofd, twee volledig geamputeerde borsten, botkanker... Alles heeft ze gedragen met een kracht die ik niet voor mogelijk hield. Ik was in de laatste jaren bijna altijd bij haar want zonder haar had ik het nooit gered. Zij liet me zien dat mijn kracht niet lag in mijn carrière, sportprestaties of in het succes bij anderen, maar in de manier waarop ik haar man was en vader voor onze dochter. Hoe ik hen liefde, respect en geborgenheid kon geven en ik mezelf kon zien in de manier waarop zij naar mij keken. Zij slaagde erin om al die tijd haar emoties met me te delen en in mij te zien wat verborgen was. Een man die zijn angsten en liefde kan delen met zijn geliefden en hen toelaat in zijn hart te kijken.

Ik mis haar lieflijke lach, haar geruststellende geur, hoe ze smaakte, hoe ze voelde. Ik mis alles aan haar. Hoe ze liep, hoe ze sprak, hoe ze lag in het gras, hoe ze naast me sliep als een licht in de nacht. Als ik nu aan haar denk, spreek ik geen woorden meer die haar pijn doen, doe ik alleen nog dingen die haar gelukkig maken, die haar rust en vrede geven, die zij leuk vindt. Ik zeg haar dat ze op haar troon moet gaan zitten en zichzelf moet zien door mijn ogen.

1. Angst en Liefde

De basis en tevens de titel van dit boek was een steeds terugkerend thema in de onderwerpen van onze gesprekken. We zochten steeds naar manieren om ingewikkelde thema's te herleiden naar eenvoudige gedachten. Ons vertrekpunt was: "als alles wat we kennen voortkomt uit God (voor de gelovigen) of uit de Big Bang (voor de niet-gelovigen) dan moeten we alles wat er verder uit evolueerde ook kunnen herleiden naar een kerngedachte." Een eenvoudige gedachte leidt dus naar het universum zoals het is. Zeer complexe zaken kunnen teruggebracht worden tot de oorspronkelijke en eenvoudige gedachte. Zo geloofde Suzy dat alle emoties in onze ervaringswereld voortkomen uit angst of liefde. Ze zijn afgeleiden van deze twee basis gevoelens en het fundament van onze ziel en van alles wat bestaat. Ze zijn de uitersten van dezelfde basispolariteit, van dezelfde energie.

Als wij in de toekomst van ons eigen leven kijken dan overheerst het gevoel dat het leven onzeker is, dat we zelf niet kunnen voorspellen wat er in de nabije toekomst staat te gebeuren. We doen onze best om controle te krijgen over onze omgeving, om te plannen om te zoeken naar zekerheid, veiligheid en geborgenheid. Maar de werkelijkheid is dat alleen de dood een zekerheid is. Deze diep ingewortelde twijfel over alles wat bestaat, heeft onze angsten geschapen. Zolang de mens zal twijfelen over het bestaan van zijn ziel en over de uitkomst van onze evolutie zullen wij angst kennen.

Angst en liefde zijn de basis van alles in het universum. Elke daad en elke gedachte zijn op deze twee emoties gebaseerd. Geloof je dit niet? Denk dan even over jezelf na. Neem enkele basiswaarden die de essentie uitmaken van je persoonlijkheid. Wat is je levensfilosofie? Kijk nu of jouw motivatie voor deze waarden of levensfilosofie terug te brengen zijn tot variaties van angst of liefde. Met wat doordenken klopt dit altijd. Deze steeds terugkerende overgang van de ene emotie naar de andere schept steeds nieuwe ervaringen. Hier vinden we ook de reden waarom we onze geliefden lief hebben, ze tevens vernietigen en weer lief hebben tot in de eeuwigheid. Oscar Wilde schreef in 'The ballad of reading Gaol' het volgende: "for each man kills the thing he loves." (1) Angst schept liefde, schept angst, schept liefde. Geloof je dit weer niet? Kijk even naar de relatie met je partner toen je nog smoorverliefd was. Was er niet de angst om haar of hem te verliezen, was de liefde

wel wederzijds, was je wel klaar om een verbintenis aan te gaan? Wat wilde je terughoren toen je haar of hem zei “ik zie je graag”?

Dit boek gaat over de relatie tussen angst en liefde. Over de volgende gedachte: **Er bestaan slechts 2 basis emoties in onze wereld: liefde en angst.** Al ons denken, al ons handelen, al onze gevoelens en alle andere emoties komen hieruit voort. Het is de grote polariteit in het geschapen universum en ook in onze wereld. Wij geloven dat in het universum niets goed of slecht is, dat alle gebeurtenissen tijdelijk zijn en dat niets onveranderlijk is. Wij bezitten de energie om alles te veranderen. Niets is absoluut of relatief. Alles is gebaseerd op één van deze twee emoties. Elke gedachte, elk woord en elke handeling staat in het licht van angst of liefde. Er zijn geen andere opties maar je hebt wel de keuze tussen liefde en angst. Liefde staat voor laten zijn, kwetsbaarheid, openheid, delen, genezen en vrede. Angst staat voor pijn, afsluiten, weglopen, verstoppen, strijd en agressie. Waarom hebben we de gewoonte om te kiezen voor angst?

We kunnen in biologische zin een emotie ook beschrijven als een reactie van de hersenen op een affectieve prikkel die vrijwel automatisch een bepaald gedrag of een fysieke reactie voortbrengt. Gevoelens zijn dan de uiting, de bewuste beleving of mentale reflectie van de emoties.

We hebben deze 2 basis emoties getoetst aan de vele onderwerpen die ons bezighielden en die in dit boek worden besproken. Soms vertrokken we vanuit de wetenschap in andere gevallen vanuit het geloof in iets dat we in onszelf vonden. Het vertrekpunt is altijd het basisidee dat alles bestaat uit energie. Ook wij zijn zuivere energie. Neem de energie weg en er blijft niets over. Energie kan omgezet worden in andere vormen maar gaat niet verloren. Energie kan materie scheppen en omgekeerd. We zijn allen sterfelijk maar we hebben een onsterfelijke ziel. De goddelijke vonk is overal en maakt ook ons allen God in het diepst van ons wezen. We komen in dit leven om ons te herinneren wie we werkelijk zijn.

Liefde

“Omnia vincit amor.” (Vergilius)

Mijn definitie van liefde is de spirituele versie, die van de onvoorwaardelijke liefde, Metta voor de boeddhisten. Het is het soort liefde dat de andere persoon de volledige onvoorwaardelijke ruimte en vrijheid schept zichzelf te kunnen zijn. Het is de energie van de ziel.

Liefde is de hoogste energie die de mensheid kan voelen. Liefde is licht. Alle energie is trilling en liefde is de hogere trilling van de grootste polariteit in het heelal deze van liefde en angst. De trillingen kunnen hoger en lager zijn. Hogere trillingen kunnen lagere trillingen absorberen, maar niet andersom. Onze persoonlijke trilling trekt trillingen van gelijke hoogte aan. We kunnen onze trillingen verhogen en verlagen. Als liefde regeert over ons denken en onze emoties, dan zal ons gedrag van een hogere trilling zijn. Als onze emoties ons denken en gedrag beheersen, dan zenden we trillingen van een lagere orde uit. Hoe hoger de trilling, hoe meer licht, maar ook hoe meer liefde men kan geven en ontvangen. Liefde is de sleutel voor de mensheid om meer licht in ons leven te brengen. Liefde is de band die alle mensen met elkaar verbindt om zo het collectief bewustzijn van de mensheid te verhogen.

Liefde en licht zijn eeuwig met elkaar verbonden en vormen een energie die universeel is. Op aarde noemen wij deze energie 'levensenergie', Reiki, Prana of Chi. Liefde symboliseert de behoefte van elke mens om zich met een andere ziel te verbinden. Het symboliseert de band tussen alle levende wezens, het symboliseert de behoefte om terug te keren naar onze goddelijke afkomst. Liefde kan vele vormen aannemen. We zijn hier om ze allemaal te ervaren en om ons te herinneren hoe het voelt om onvoorwaardelijk van iemand of iets te houden.

Willen we liefde ervaren dan moeten we er is elk geval voor openstaan. Liefde is vrij en laat zich niet leiden door aardse verlangens. Liefde is een daad van vertrouwen die ons ertoe aanzet om een inblik te geven in onze ziel en om een onvoorwaardelijk engagement te nemen. Zonder liefde heeft dit leven geen zin, er is geen groter doel in het leven dan lief te hebben. Liefde maakt ons vrij maar voordat we dit beseffen, en ernaar gaan leven, moeten we ervaren dat de andere zijde van de liefde angst is.

Volgens Wikipedia is liefde: “diepe acceptatie van en genegenheid voor, welgezindheid tot of toewijding voor een ander, of eventueel zichzelf. Het kan ook betrekking hebben op een dier, zaak of voorwerp”. De term liefde verwijst gewoonlijk naar relaties tussen mensen onderling en de betekenis die aan menselijke liefde gegeven worden is sterk cultureel en maatschappelijk geïnspireerd en meestal niet onvoorwaardelijk. Liefdesrelaties worden gekenmerkt door zekere gedragspatronen en gaan vaak gepaard met bepaalde emoties zoals seksuele gevoelens, ontroering, welzijnsgevoel en combinaties hiervan. Het bestaan van die relaties kan vrij gemakkelijk verklaard worden door het feit dat ze in het maatschappelijke functioneren een belangrijke rol spelen. Zonder de moederliefde of vaderliefde zou het voortbestaan van kinderen veel minder gegarandeerd zijn. Menselijke relaties zijn echter zo complex dat ze niet louter op hormonen te herleiden zijn. Materiële processen zijn niettemin relevant, vanwege de biologische en psychologische constitutie van de mens. Liefde en ratio sluiten elkaar evenmin uit. De keuze van het voorwerp der liefde kan onbewust of bewust gemaakt worden op basis van feitelijke overwegingen.

Onvoorwaardelijke liefde is eerder zeldzaam op aarde en zijn er in de meeste gevallen wel voorwaarden verbonden aan de liefde. Als we naar het lijstje hieronder kijken moeten we vaststellen dat de meeste vormen van de liefde die we kennen aan voorwaarden onderhevig zijn. Wat ook kan inhouden dat de liefde verdwijnt als er niet aan de voorwaarden is voldaan.

Spirituele liefde

Liefde voor zichzelf

Romantische liefde

Seksuele liefde

Liefde tussen familieleden

Onvoorwaardelijke liefde voor alle levende wezens

Liefde voor vrienden

Liefde voor mensen in het algemeen

Liefde tot/van God

Liefde voor de rest (voorwerp, abstractum, organisatie, muziek, sport, vaderland...)

Men dient een onderscheid te maken tussen liefde en verliefdheid, dat zich laat beschrijven als een tijdelijke chemische reactie in de hersenen. Beide fenomenen zijn wetenschappelijk verklaard, maar

het zijn niet de chemische reacties zélf die de zeer invloedrijke interactie tussen twee verliefde mensen teweegbrengen. Tussen chemie en geslachtsgemeenschap zit een hele keten van (al dan niet cultureel bepaald) gedrag, die nog niet volledig verklaard is.

Als er onvoorwaardelijke liefde bestaat moet er ook voorwaardelijke liefde zijn. Liefde die alleen kan bestaan als er aan die voorwaarden voldaan wordt. Als we voorwaarden stellen aan liefde dan zeggen we dat de ander aan die voorwaarden moet voldoen om onze liefde te kunnen ontvangen. We gaan er daarbij vanuit dat die ander onze liefde wel graag wil krijgen. Zo graag dat hij of zij bereid zal zijn om aan die voorwaarden te voldoen. Voorwaarden stellen aan liefde is daarmee emotionele chantage. Voorwaardelijk van iemand houden betekent dat je jezelf superieur vindt aan die ander en is dus gebaseerd op gebrek aan respect en minachting. We zeggen: ‘Mijn liefde is meer waard’. Daarmee willen we gedrag afdwingen van anderen. We ervaren de noodzaak om het gedrag van anderen te sturen en te controleren om gelukkig te zijn en om te kunnen leven zoals we willen leven en ook als voorwaarde om van onszelf te kunnen houden. Ook degene die zich laat misbruiken, stelt voorwaarden aan de liefde voor zichzelf omdat hij of zij alleen gelukkig kan zijn of zich compleet kan voelen als een ander van hem of haar houdt. Voorwaardelijke liefde voor een ander heeft dus altijd zijn oorsprong in voorwaardelijke liefde voor onszelf en dus in het ontbreken van liefde voor onszelf.

Maar liefde is een gevoel. Een gevoel kun je hebben maar niet weggeven of krijgen. Liefde voor een ander kan alleen gevoeld worden. En dat gevoel kun je aan de ander laten zien. Voorwaardelijke liefde is dus een *contradictio in terminis*. Voorwaardelijke liefde is namelijk helemaal geen liefde maar een illusie. ‘Onvoorwaardelijke liefde’ is een pleonasme. Liefde is altijd onvoorwaardelijk, anders is het simpelweg geen liefde. Liefde is liefde en dus de enige liefde die bestaat.

Echte liefde kan dus ook nooit over gaan. Het idee is gebaseerd op de gedachte dat liefde onder bepaalde voorwaarden kan verdwijnen. Dat liefde voor een ander kan verdwijnen als die ander zich op een bepaalde manier gedraagt of niet gedraagt. Er bestaan gewoon geen voorwaarden waardoor liefde kan verdwijnen omdat er geen voorwaarden aan liefde bestaan. Liefde die over gaat, was geen liefde. Liefde is dus altijd eeuwige liefde en dus ook een pleonasme.

Liefde voor maar één persoon, is daarmee ook een illusie. Niets of niemand kan bepalen wat je voelt, en dus kun je ook zonder voorwaarden zonder afspraken te maken, zonder culturele of andere achtergronden, zonder voortdurend samen te zijn, van iedereen houden van wie je houdt. In dit boek spreek ik vooral mijn liefde voor Suzy uit maar mijn liefde voor mijn dochter Evy en mijn kleindochters Aline en Jill zijn even sterk en dat zal ook altijd zo blijven ongeacht wat er nog gebeurt in mijn leven.

Liefde is onverbrekelijk gekoppeld aan vrijheid. Iemand die werkelijk van je houdt zal je altijd alle vrijheid verlenen. Dat kan niet anders omdat het beperken van vrijheid een voorwaardelijkheid is die niet samen kan bestaan met liefde. De mate van vrijheid die iemand je gunt is dus verbonden aan de mate van liefde die hij/zij voor je voelt. Als iemand zegt: 'ik hou van jou', maar je vervolgens voorwaarden oplegt, je kwaad berokkent of je vrijheid beperkt dan sprak hij de waarheid niet. Dit eenvoudige principe geldt voor alle situaties waarin mensen met elkaar omgaan zowel tussen twee mensen als in een collectief.

Op deze aarde is er de zogenoemde liefde die een egoïstische aantrekking is tot een persoon of een voorwerp waarbij die of dat als eigendom wordt beschouwd van de ander die zelfs tot gewelddadigheden en machtsmisbruik kan overgaan voor eigen genot. Het was voor mij altijd duidelijk dat pedofilie, egoïsme, fysisch en psychisch machtsmisbruik, onvrijheid, ongelijkheid en alle duistere en kwade kanten van de mens in de naam van liefde niets met liefde te maken hebben.

Spiritueel kan ik zeggen dat ik altijd van Suzy heb gehouden. Lang voordat ik haar kende in dit leven. Lang voordat ik hier herboren werd. Door haar kende ik mezelf, door haar was ik nooit meer bang. Nu ze er niet meer is, hou ik nog meer van haar. Het is een gevoel in mijn onderbewustzijn dat Suzy er altijd geweest is en altijd zal zijn. Het is nooit in mij opgekomen dat ze zou weggaan of zou sterven. Waar ik ook was, wat ik ook uitspookte, mijn zekerheid en veiligheid werd gevormd door een warm en teder gevoel dat Suzy er was. Altijd voelde ik de verbondenheid, het medeleven en een wederkerigheid die ik alleen in mijn gedichten kon verwerken. Op de eenzame momenten denk ik terug aan de tijd toen ik het geluk op haar gezicht kon aanraken. In mijn dromen zie ik haar zoals ze was, puur van hart, lief, meevoelend en zachtaardig. Ze zit naast me aan de rechterkant van het bed en kijkt naar me in mijn slaap. Ze is niet

meer ziek maar mooi als de nacht en ze vertelt met rust in haar ziel waarmee ze zich nu bezighoudt. Als ik aan ons denk stel ik mezelf de vraag waarom ik die momenten vroeger niet bewuster heb ervaren, waarom ik haar niet meer heb gezegd wat ik voelde en wat ze voor me betekende. Had ik geweten dat ik haar zo zou missen, ik zou haar nooit meer alleen gelaten hebben. Maar ik weet dat ik haar terug zal zien, en dat we weer samen zullen zijn.

Weet wel dat datgene dat de meeste onder ons liefde noemen feitelijk angst is. Liefde die niet onvoorwaardelijk is, is geen liefde zoals de ziel die kent. Het is de voorwaardelijke liefde die wij omarmen omdat we ze zo geleerd hebben van onze ouders, leraars en omgeving. We luisteren niet naar onze ziel, maar naar ons verstand. We luisteren niet naar ons hart, maar naar de materie. Ik heb altijd onvoorwaardelijk van Suzy gehouden. Hoe kwam dat? Ik kan alleen maar zeggen dat ik mij herinnerde dat ik haar altijd al gekend heb en dat ik gewoon wist dat ik altijd van haar zou houden. Heb ik haar nooit gekwetst, haar nooit pijn gedaan, haar geen verdriet bezorgd? Er zijn teveel momenten om op te noemen waarin de angst het overnam van de liefde. Maar zelfs in de grootste vertwijfeling kan ik een onvoorstelbare liefde oproepen als ik aan haar denk. Dan zie ik dat ze nog leeft, dat ze op me wacht, zoals ik haar altijd al gekend heb: prachtig en volmaakt.

Ook rationele liefde is van alle tijden en van alle sociale maatschappijen. In Azië en Afrika worden nog steeds huwelijken door de ouders afgesloten en hoor je mensen pleiten voor rationele liefde. Vandaag gaan we op zoek naar de ware via checklists op sociale media en spreken we over een match en minder over liefde. De rationele liefde is een algoritme op het internet dat mensen koppelt. Een streven naar de Ware of de perfecte relatie vanuit ons verstand. Wie een duurzame relatie wil moet streven naar harmonie, dezelfde achtergrond en ambities, niet te veel verschillen.

Maar echte liefde zonder voorwaarden heeft niets met verstand te maken. We worden niet verliefd met ons hoofd maar met ons hart en onze ziel. Liefde is zich verbonden voelen met de ander. Zich niet eenzaam voelen in een relatie, elkaar goed aanvoelen, open staan voor elkaar en wederzijdse emoties erkennen maken ons gelukkiger dan materiële verwachtingen. Het gaat niet over hoelang we samen zijn of hoeveel scheidingen we achter de rug hebben maar over hoe we ons voelen in een relatie. En dat is zo voor alle relaties die we aangaan.

Mensen zijn sociale dieren die hechtingsbehoeften hebben en die verbondenheid zoeken in relaties. Velen streven naar een romantische liefde die ons het gevoel geeft dat we echt leven. Maar het echte leven is meer dan angst en kicks, intensiteit en vervoering. In de liefde kunnen we ook pijn, angst, onvermogen en lijden ervaren. Als ik terugkijk op mijn leven en al mijn relaties heb ik de meeste pijn ervaren in mijn grootste liefdes. Het onvermogen bij de pijn die Suzy had als gevolg van de kanker en de angst om haar te verliezen. Het onvermogen om angsten te bezweren bij vader en moeder, bij dochter en kleinkinderen.

We leven allemaal met onze genetische beperkingen en met de tekorten vanuit onze jeugd en onze opvoeding. Niemand heeft perfecte genen noch perfecte ouders en als volwassenen proberen we deze tekorten te helen met liefde. Daarom moeten we ons verbinden, daarom worden we telkens terug verliefd. Als we perfect gelukkig zijn alleen dan is eigenliefde genoeg om onze tekorten op te vullen. Maar in de meeste gevallen gaan we onze relaties kiezen vanuit onze tekorten uit onze kindertijd. En deze keuzes leren ons veel over onze hechtingsbehoeften en ons verlangen om iemand te vinden die de ultieme erkenning is van wie we zijn. Soms ontmoeten we iemand die dit verlangen kan invullen en in deze relatie kunnen we ons volledig open stellen. Maar doordat we onze relaties kiezen vanuit onze hechtingsbehoeften worden ook de conflicten die er zullen komen hierdoor bepaald. De angsten, de pijn en het lijden in de liefde zijn te wijten aan de onafgewerkte zaken uit ons verleden die we meedragen. Die zaken zijn de motor van onze verliefdheden en zullen onze relatie bepalen. De problemen die onze relatie onderuit zullen halen zijn er van in het begin altijd geweest.

De honger naar bevestiging ontstaat in onze babytijd. We leren dat we ons alleen goed kunnen voelen door een ander. De ander die ons voedt, wiegt, troost, liefde geeft. Dat diepe gevoel van afhankelijkheid raken we nooit helemaal kwijt, ook niet als we volwassen zijn. Het is de motor achter ons continue streven naar succes. Dit kan je leven bepalen als je gelooft dat je iets van buitenaf nodig hebt om gelukkig te zijn. Ook in relaties zoeken we naar iemand die ons kan 'vervullen'. In de relatie doen we alles vanuit de angst om de liefde kwijt te raken. De perfecte strategie voor een tegengestelde uitkomst. Uiteindelijk willen we allemaal maar 1 ding: gelukkig zijn. Maar doordat we krampachtig vasthouden aan wat we liefhebben verliezen we het precies daarom. Een spirituele relatie is

gericht op spirituele groei. Heeft veel meer te maken met het mogen voelen van gevoelens, dan met het onderdrukken ervan. Gaat uit van het geven van vrijheid vanuit liefde, in plaats van elkaar inperken vanuit angst.

Liefde en relaties gaan vaak hand in hand en omdat de meeste aardse liefdes voorwaardelijk zijn stopt de relatie als de liefde verdwijnt. De oorzaak van relatieproblemen is de vereenzelviging met ons zelfbeeld, met ons ego. Zolang je gelooft in het verhaal dat je over jezelf vertelt, denk je dat je een ander mens nodig hebt om gelukkig te zijn. Dan kan een ander mens je dus ook kwetsen, door je de bevestiging en erkenning te onthouden waarnaar je hunkert. Als jouw afhankelijkheid de ander precies voldoende geruststelt en de afhankelijkheid van de ander voor jou precies veilig genoeg aanvoelt, dan spreken we van een 'goede relatie'. En zolang de liefde nog niet helemaal verdwenen is achter alle veiligheidsmarges, vormt dit een gelukkig periode van wederzijdse liefde in veiligheid. Na verloop van tijd stroomt de liefde niet meer, door al die ingebouwde veiligheid. Dan beginnen de relatieproblemen.

Wil je evolueren in de liefde en in je relaties moet je leren om je niet langer te identificeren met je zelfbeeld, je ego of je persoonlijkheid. Je bent niet die gedachten en gevoelens, je bent in werkelijkheid de oneindig ruime allesomvattende oordeelvrije gewaarwording waarin je gedachten en gevoelens slechts een spel spelen. Dit realiseren geeft zoveel vrijheid, zoveel liefde en helderheid. Je bent niet dat ego waarin je tot nog toe gelooft. In werkelijkheid is alles één en gaat alles vanzelf, is vrije wil een illusie en worden we geleefd door het leven. Wat we werkelijk zijn, is het bewustzijn dat dit alles gadeslaat. Wanneer de identificatie verschuift van jou als persoon naar de eenheid die je al bent, raak je als mens minder verstrikt in het verhaal. Alles is één en je hebt een relatie met alles. De energie die we zijn, die eenheid, is liefde.

Liefde die zich richt op de behoeften van de andere en zoekt wat het beste is voor de andere laat de andere de vrije keus om die liefde al dan niet te beantwoorden. Dit soort liefde vraagt offers en hard werken voor hen die daar naar streven. Voor de weinige mensen die volledig afstand hebben gedaan van hun egoïsme is deze liefde echter een levende bron die geen inspanning meer vergt maar vanzelfsprekend en natuurlijk is.

Om onvoorwaardelijke liefde te kunnen geven is het nodig om een grote dosis eigenliefde te ontwikkelen. Liefde voor jezelf is de basis van alles. Als we echt liefde kunnen voelen voor onszelf in alle mogelijke omstandigheden dan kun je een geweldige positieve energie ontwikkelen zelfs op de meest negatieve momenten. Alleen als je jezelf graag ziet kan je ook anderen graag zien. Als we rondom ons mensen zien die weinig eigenwaarde hebben en niet liefdevol met zichzelf kunnen omgaan dan kunnen we deze negatieve cirkel volgens mij slechts doorbreken door hen liefde te geven zonder voorwaarde. Onze loyaliteit moet onverwoestbaar zijn.

Onvoorwaardelijke liefde kan alleen ontstaan indien we zelf eerst onze tekorten onder ogen zien en ons emotioneel openstellen voor de ander. We kunnen groeien in elke relatie en uit elke relatie kunnen we iets leren. In de liefde moeten we ons buikgevoel volgen en minder onze ratio. Moeten we weer ontvankelijk worden voor anderen en wegstappen uit de bunker waarin we niemand binnenlaten. De eerste connectie is altijd een gevoel, geen gedachte. Liefde is durven ervaren en openstellen voor de ander om te ontdekken hoever we onze liefde kunnen laten groeien. Je moet laten merken dat je liefde onvoorwaardelijk is. Dat je de ander graag ziet omwille van wie hij of zij is. Dat je bereid bent je kwetsbaar op te stellen en je eigen verwachtingen soms ondergeschikt te maken.

We moeten in een relatie niet te snel opgeven. Het leven zijn niet alleen de gelukkige momenten maar bestaat ook uit vele lastige en pijnlijke momenten. De ware liefde vind je niet op vakantie in Bali maar door elkaar te helpen door moeilijke momenten. Zelfs verliefd worden op een ander of het verlies van een geliefde zijn mogelijkheden om te ervaren, te reflecteren en om dichterbij elkaar te komen indien je daarvoor open staat. Met wat humor en zelfrelativering moeten we leren leven met onze onvolmaaktheden. Misschien ontdekken we dan onze grootste kracht wetende dat onze geliefde niet volmaakt is en we hier allemaal ploeteren maar dat we soms naar de sterren kijken.

Een vrouw wil een vrij man naast zich, een man die van haar houdt, een man die haar kiest boven alle andere vrouwelijke bronnen, een man die haar kiest als het licht in zijn leven. Een man die blij is met haar, die haar kiest, krachtig en vol passie. Het soort man die ze kan vertrouwen, samen met zijn hart. Een man die niet neerbuigt voor haar behoeften, maar die liefde aanbiedt. Een man die niet de diepste impulsen van zijn hart negeert. Hij zal haar voelen, haar omarmen,

haar liefhebben, haar diepste hart kennen. En als zij dood gaat, zal zijn hart rouwen, intens lijden en verdrietig zijn, maar midden in dat lijden heeft hij nog volledige toegang tot de bron van zijn wezen, tot de liefde dat zijn leven beweegt. En dan kan ze voor altijd vertrouwen in hem.

Maak haar niet het enige, het meest belangrijke in je leven want je bent hier om te ervaren. Omarm haar als de mens waar je mee kiest het meest intiem te leven. Omarm haar als het licht in je leven, dat straalt en je het leven zelf geeft. De kracht, van welke je blij bent dat ze naast je slaapt. Haar lach aan de ontbijttafel, waardoor je hart groter wordt. De blik in haar ogen waarin je herkenning en eenheid ziet.

Angst

“Het is voor een heerser veiliger te worden gevreesd dan te worden bemind.” (Niccolo Machiavelli)

Wij hebben allen geleerd in angst te leven. Als we rondom ons kijken worden alle registers opengetrokken om angsten op te wekken. Angst voor terrorisme en oorlogen, angst voor milieu en voor natuurrampen, angst voor een beurscrash of materieel gemis. Angst om relaties aan te gaan en angst om ze te verbreken. Voor de maatschappij is angst een middel om de massa onder controle te houden. Om de programma's door te voeren die de leiders ons willen opdringen. Alle mogelijk technieken worden gebruikt om dit doel te bereiken. Angst doet ons wegrennen, verdwijnen, verstikken, maakt ons immobiel, doet ons verstijven. Angst doet ons verstoppen, keert ons naar binnen, sluit ons af. Angst grijpt ons bij de keel, valt ons aan en kan ons in een flits vernietigen. Teveel angst of een te lange periode van angst maakt ons ziek.

Toch hebben we de emotie angst nodig om te overleven in deze wereld. Deze basisemotie is niet ontstaan in het universum zonder reden. Zonder angst kan je niet goed functioneren. Angst stelt je in staat om snel te kunnen reageren op een bedreigende situatie. Zo kunnen alle kenmerken van angst verklaard worden als een mechanisme dat het lichaam in staat stelt tot het snel ondernemen van acties. De stoffen die hierbij een rol spelen, zoals adrenaline, hebben nadien enige tijd nodig om uit ons bloed te verdwijnen. Daarom duurt het even voordat deze reacties weer verdwijnen.

Angst is een onaangename ervaring. Daarom ligt het voor de hand dat mensen situaties waarin ze angstig zijn uit de weg gaan. Zolang het gaat om situaties waarin de angst een gegronde reden of oorzaak heeft, heeft angst een functie. Op het moment echter dat iemand angstig wordt van in principe onschuldige situaties en deze vervolgens gaat vermijden, kunnen er problemen ontstaan. Als iemand een onschuldige situatie uit de weg gaat en niet leert dat deze situatie in de realiteit eigenlijk niet gevaarlijk is, komt hij of zij er niet achter dat de angstreactie onterecht was. Deze reactie blijft daardoor bestaan. Sterker nog, vaak leidt het ertoe dat andere situaties, die lijken op de situatie die de oorspronkelijke angstreactie opriep, ook zullen vermijden. De angst breidt zich uit.