

De Amerikaanse spiritueel activiste en bestseller-auteur Marianne Williamson (56) gelooft en predikt dat wonderen mogelijk zijn als wij maar meer aandacht geven aan de liefde. En we hebben geen tijd te verliezen, is haar stellige overtuiging.

Een donkere zaal, een microfoon die niet werkt en een kleine, tengere, in het zwart geklede dame die het publiek eerst streng en dan liefdevol toespreekt. Zij is af en toe grappig, maar lacht zelf niet. Er valt ook niet veel te lachen als we haar mogen geloven. De wereld, zegt ze, is op dit moment een nare droom, die uit zal komen als we niet snel besluiten wakker te worden.

Williamson is een paar dagen in Nederland, op uitnodiging van Bliz Events en Heart Events, voor een lezing en een workshop. Ze is een van de meest bekende spiritueel leraren ter wereld en wordt door sommigen zelfs de *godmother* van spiritualiteit genoemd. Oprah Winfrey loopt met haar weg en haar vrienden en collega's zijn onder anderen Deepak Chopra en Wayne Dyer. Haar boeken 'Terugkeer naar liefde', 'Illuminata' of 'In Vrouwelijkheid' waren allemaal wereldwijde bestsellers. Onlangs verscheen haar nieuwste boek: 'De leeftijd der wonderen. Nieuwe inspiratie na je veertigste'.

Williamson is niet alleen een veelgelezen auteur, maar ook een van de meest geciteerde. Een van haar beroemdste citaten is een fragment dat Nelson Mandela heeft uitgesproken bij zijn inaugurele

rede: 'Onze grootste angst is niet dat we ontoereikend zijn; het is onze grootste angst dat we onmetelijk krachtig zijn. We vragen ons af: 'Wie ben ik om stralend, mooi en begaafd te zijn?' Tenminste, dat wordt wereldwijd beweerd op internet. Maar tijdens het interview vertelt Marianne dat dit pertinent niet waar is: "Ik zou zeer vereerd geweest zijn als president Mandela mijn woorden had geciteerd,

maar dat heeft hij niet gedaan. Iemand heeft dit verhaal in de wereld geholpen en het heeft zich als een olievlek verspreid, maar het is niet waar. Net zomin als het verhaal, wat je nu weer overal leest, dat ik zou hebben meegeholpen aan het schrijven van de inaugurele rede van president Obama. Ik heb mij actief ingezet voor zijn kandidatuur, maar meer niet."

Zelf citeert Williamson het liefst en talloze keren uit 'Een cursus in wonderen', een new-ageklassieker die volgens haar een zelfstudie is in spirituele psychotherapie. Door meditaties en gebeden kunnen wij leren om liefde boven angst te verkiezen, zegt zij. Meer smaken zijn er niet. Er is alleen maar angst of liefde. Volgens Williamson bestaat er niet zoiets als een neutrale gedachte en

creëren wij voortdurend in de buitenwereld wat zich in ons innerlijk afspeelt. En dat kan oorlog zijn en afbraak, of liefde en groei.

In uw nieuwste boek speelt tijd een grote rol. Kunt u daar meer over vertellen?

"In onze jonge jaren komen wij steeds meer over onszelf te weten. We leren als het ware onze draken en demonen kennen. Op latere leeftijd is het hoog tijd om de draken, als ze er nog zijn, te verslaan. Als je jong bent, geloof je dat je alle tijd van de wereld hebt en dat je onsterfelijk bent. Als je ouder wordt, ben je steeds minder bereid kostbare tijd te verspillen. Je hebt simpelweg geen tijd meer voor >



Williamson

relaties die nergens voor dienen. We leven in een interessante tijd, waarin steeds meer mensen bewust worden. Er wordt wel eens gezegd dat 40 het nieuwe 30 is. Ik denk dat wij langer leven omdat we meer zaken uit te werken hebben dan voorgaande generaties. Wij doen er langer over om oud te worden omdat er zoveel te doen is. Het is een kans op enorme spirituele groei. Maar dan moeten we de extra tijd wel goed zien te benutten en niet steeds aan het verleden blijven vastklampen, of bekrompen gedachten hebben over ouder worden.”

Hoe kunnen wij onze tijd het beste benutten?

“Een van de kwalijkste streken van het ego is de angst dat onze tijd opraakt. Maar de tijd is je vijand niet. Dat zijn je ideeën over de tijd. Je moet aan je negatieve gedachten en beperkte overtuigingen werken, die gebaseerd zijn op angst. Je toekomst wordt bepaald door wat je nu, op dit moment, denkt en voelt. De liefde verliest bijvoorbeeld niets van haar kracht als je ouder wordt. En wordt ook niet saai, behalve

als je zelf saai wordt. Wij leven bijna allemaal met de illusie dat het leven lang duurt en de liefde kort. In feite is het andersom: liefde is eeuwig en het leven is kort. Mensen komen en gaan. Maar de liefde blijft als jij blijft liefhebben. Liefde is een avontuur van de ziel. Besteed zo veel mogelijk tijd en energie aan de liefde.”

Relaties zijn volgens u het beste laboratorium voor spirituele groei.

“Een van de grootste cadeaus van relaties is het geschenk van zelfkennis. Mensen voelen zich altijd aangetrokken tot mensen van wie ze kunnen leren. De grootste waarde van relaties is dat er iemand getuige is van jouw leven. Dat iemand je werkelijk ziet zoals je bent en je de ruimte geeft om te groeien. Veel relaties gaan stuk omdat je elkaar niet toestaat je verder te ontwikkelen. En soms raak je iets kwijt omdat je het niet langer nodig hebt. Zolang je niet volledig thuis bent bij jezelf, blijf je vervulling zoeken in een ander. Dat lukt nooit. De liefde is niet bedoeld om jouw wereld te complementeren, maar om deze te verruimen.

Het is niet zo moeilijk om liefdevol te zijn als iedereen zich precies zo gedraagt als jij wilt. Maar zo zit het leven niet in elkaar. Ieder mens is onvolmaakt en maakt fouten. Vergeving is dan ook cruciaal, het is het spirituele medicijn. Door jezelf en anderen te vergeven word je werkelijk vrij.”

Bij uw lezing gisteren vroeg een man die al jarenlang de ‘cursus in wonderen’ volgt u om praktische tips om zijn donkerste dagen door te komen. Hij studeerde zichzelf, zei hij, maar was nog steeds ongelukkig.

“Als de wanhoop toeslaat, kun je maar het beste door de knieën gaan. Ik ben tegen antidepressiva omdat pijn noodzakelijk is voor groei. Het heeft geen zin om te onderdrukken of te maskeren wat eruit wil. Een depressie kan leiden tot spirituele verlichting. Wij zijn in zoveel dingen ontwikkeld maar van één ding hebben wij te weinig: nederigheid. Ik vroeg me in mijn leven vaak af waarom God niet wat borden had opgehangen: ‘Let op, je gaat de verkeerde kant op’. Maar achteraf gezien is God de ultieme ouder. Als je ingrijpt, leren je kinderen niet. Ik ben tegen zoveel rotsen geslagen voordat ik besepte dat ik de wind was

‘Ik denk dat wij langer leven omdat we meer zaken uit te werken hebben dan voorgaande generaties.’

Waarom is het ondanks de enorme hoeveelheid zelfhulpboeken zo lastig voor mensen om hun potentieel te benutten?

“Ik kwam jarenlang bij een Indiase spiritueel leraar in Los Angeles. Bij elk probleem en elke vraag die hem werd voorgelegd, zei hij steeds hetzelfde: ‘Meditate’. Ik werd daar horendol van en wist zeker dat hij nog nooit relatieproblemen had gehad. Nu ik ouder ben, weet ik dat hij gelijk heeft. De meeste problemen ontstaan door ons denken, dat is gewoon onvoldoende gedisciplineerd. Alleen door meditatie en gebeden kunnen wij onszelf bevrijden van de duisternis van ons denken en ons best mogelijke zelf worden. Er is niemand die je dwingt te denken dat je beste jaren achter je liggen of dat je de boeg gemist hebt. Wat je ook verkiest te denken, je onderbewuste neemt het allemaal even serieus.

De cursus in wonderen is een proces van afleren. Verlichting is niet iets wat je kunt leren. Het is eerder een kwestie van afleren. Wij zijn geïndoctrineerd dat de wereld slecht is, dat liefde een prijs heeft en dat er niet genoeg is voor iedereen. We geloven al die leugens van het ego en zijn continu op zoek naar bevestiging van onze vooroordelen en angst: Zie je wel! Hij heeft me weer niet teruggebeld. Angst is simpelweg de afwezigheid van liefde.”

Waar bent u het meest trots op?

“Op mijn dochter van 20. Zij is een gelukkig mens. Ik hoop dat ik daar een bijdrage aan heb geleverd. Vroeger maakte ik dezelfde fout aan veel vrouwen in de westerse wereld: ik onderdrukte mijn vrouwelijkheid

heid om aan het waanidee van de mannelijke superioriteit te voldoen en was vooral op prestaties en status gericht.

Vrouwen miskennen massaal hun vrouwelijkheid omdat wij in een wereld leven die het vrouwelijke minacht. Ik heb mijn dochter willen leren dat je zowel sterk en onafhankelijk als ontvangend en ondersteunend kunt zijn."

Van wie of wat heeft u zelf het meest geleerd?

"Van mijn ouders. Zij waren fantastische leraren. Mijn vader nam me in 1965 al mee naar Vietnam. We reisden de hele wereld over. Ik had al jong door dat wij allemaal mensen zijn en niet communisten of andere categorieën. Je ouderlijk huis is vaak een miniatuuruitgave van de wereld die je gedurende je leven blijft tegenkomen. Zolang je de dieper gelegen dramatiek van je verleden niet aanpakt, zul je het drama steeds opnieuw blijven opvoeren. Als je thuis niet gewaardeerd werd, zul je steeds mensen blijven opzoeken die je niet waarderen, et cetera.

Rond je dertigste heb je het vaak te druk en is er voldoende afleiding, maar veel mensen lopen rond met geblokkeerde emotionele pijn. Zij hebben moeilijkheden op het gebied van financiën, werk of relaties. Die pijn kan je vergiftigen of je kunt hem als volwassene uit je systeem laten verdwijnen door hem onder ogen te zien. Je kunt kiezen: je kunt gijzelaar zijn van je ego of gastheer voor God."

God is alomtegenwoordig in uw lezingen en werk. Wat als mensen niet in God geloven?

"Je hoeft niet in God te geloven. Je kunt het noemen zoals je wilt: een hogere macht, liefde, Allah, je hogere zelf. Het gaat erom dat je gelooft in iets wat groter is dan jijzelf. Wij hebben waarschijnlijk allemaal de hemel in ons leven gehad - toen je voor het eerst verliefd werd, als je de liefde bedrijft of je kind in je armen houdt. Maar wij kennen ook de hel: toen we iemand verloren van wie we hielden of toen we pijn leden. Ik noem het God, maar het gaat niet om religie. Ik praat niet over zonden, maar over fouten die mensen maken. Wij zijn vergeten wie wij in wezen zijn: onschuldig.

Het gaat vooral om geloof. Geloven dat een betere wereld mogelijk is. Geloven dat liefde sterker is dan angst. De kracht van ons voorstellingsvermogen is enorm. Alles wat wij geloven wordt werkelijkheid. Het is de hoogste tijd dat wij gebruikmaken van ons ongelooflijke potentieel."

U stelt dat wij voor honderd procent verantwoordelijk zijn voor alles wat er in ons leven gebeurt. Dat is nogal wat.

"Ik heb nooit gezegd dat het makkelijk of leuk is. Sommige mensen gaan liever dood dan dat ze hun overtuigingen veranderen. Zij zijn dan wel niet gelukkig, maar ze krijgen wel altijd gelijk. Zolang je niet bereid bent te accepteren dat je voor de volle honderd procent ver-

antwoordelijk bent, zul je nooit alles uit het leven halen wat erin zit. Tijdens mijn lezingen staan vaak mensen op die zeggen dat hun grote verdriet is dat zij nog geen levenspartner hebben. Dan vraag ik ze om eerlijk te zijn en op te schrijven waardoor zij zelf de liefde op afstand houden. Dan blijkt dat zij te kritisch zijn, zich te afhankelijk opstellen, enzovoort. Vervolgens vraag ik hun een brief aan God te schrijven waarin ze heel eerlijk hun onvolkomenheden opbiechten. Pas als je echt iets kwijt wilt, zal het uit je leven verdwijnen. Let wel, je moet echt eerlijk durven zijn over je tekortkomingen. Echt onder ogen willen zien waarom anderen uit je buurt blijven of niet met je willen samen-


werken. Alles wat in welke situatie ook ontbreekt, is iets wat jij niet bereid bent om te geven.

Ik werd jaren geleden bedrogen door een agent die er met mijn royalty's vandoor ging. Dan kun je zeggen 'wat erg dat dit gebeurt' of je kunt je zoals ik afvragen hoe het mogelijk is dat jij je zo onnozel en naïef gedraagt en je eigen boekhouding niet wenst te controleren."

In 'Een cursus in wonderen' staat het citaat 'We geven het beste les in hetgeen wij zelf nodig moeten leren'. Geldt dat ook voor u?

"Jazeker. Ik worstel continu om niet te oordelen. Tijdens een workshop zag ik laatst een vrouw aan wie ik onmiddellijk een hekel had omdat zij zo geaffecteerd sprak. Het is best lastig als je een cursus geeft over liefde voor jezelf en anderen en dan iemand uit het publiek hard veroordeelt. Ik heb toen gebeden voor meer begrip en mededogen. Even later hoorde ik twee deelnemers praten over die bewuste vrouw. Ze vertelden hoe zij vroeger door haar ouders werd mishandeld en dat haar vader nu in de gevangenis zat.

Deze informatie precies op dat moment ontvangen beschouwde ik als een klein wonder. Omdat ik daardoor meteen compassie voelde. Wij zouden zoveel milder en liefdevoller kunnen zijn als we meer open zouden staan en ons niet continu boven of onder anderen zouden plaatsen."



"Verlichting is niet
iets wat je kunt leren.
Het is eerder een
kwestie van afleren."

Alles wat wij meemaken is volgens u een afspiegeling van wat zich in ons hoofd afspeelt. Maar er zijn toch ook zaken die ons overkomen, zoals verlies van een dierbare of een ziekte?

"Er gebeuren vreselijke dingen in dit leven. Ik ben de laatste die dat zal ontkennen. Het gaat er niet om te ontkennen welk drama zich voltrekt, het gaat erom hoe jij kiest daarmee om te gaan. Natuurlijk mag je verdriet voelen, maar je hoeft er niet in te blijven hangen en verbitterd te worden. Dat is je eigen keus. Ik ken een vrouw die haar hele familie in een concentratiekamp heeft verloren en daarna nog een aantal vreselijke dingen meemaakte. Zij heeft vrede met haar verleden en is vrij van wrok. Ik moet vaak aan haar denken als ik weer eens iets vervelends meemaak."

Wat kunnen mensen doen om beter met moeilijkheden of tegenslagen om te gaan?

"Je kunt steeds kiezen: wil je leren door vreugde of door pijn? Wil je voor de tiende keer een gewelddadige relatie of wil je eens onder ogen zien wat jij doet om steeds dezelfde relaties te creëren? Ik geloof dat wij allemaal bepaalde lessen te leren hebben en zolang je geen verantwoordelijkheid neemt, zul je steeds dezelfde lessen blijven tegenkomen."

Wat wilt u mensen het liefst meegeven?

"Dat wij allen een zijn. Wij voelen ons te vaak machteloos en eenzaam. Maar als een golf in de oceaan alleen zichzelf zou zien, zou hij zich ook machteloos voelen. Hij is echter onderdeel van de oceaan. Ook wij kunnen grootse veranderingen bewerkstelligen als we ons bewustzijn door middel van meditatie trainen. De twintigste eeuw zag ik als de spirituele middeleeuwen, waarbij het rationele en negatieve denken hoogtij vierde. De magie van de liefde was verbannen. Wij moeten weer partners worden in bewustzijn. De planeet heeft nu meer dan ooit tevoren vooral wijsheid en liefde nodig." 🌸

'De leeftijd der wonderen. Nieuwe inspiratie na je veertigste', wordt uitgegeven bij Forum, ISBN 9789049200107

'Een cursus in wonderen. Tekstboek - werkboek - handboek voor leraren', uitgeverij Ankh-Hermes, ISBN 9789020283167

Informatie: www.marianne.com

TEKST DOMINIQUE HAJTEMA FOTOGRAFIE MOON JANSEN

Voedsel en vrede

Marianne Williamson werd in juli 1952 in Houston, Texas geboren. In de jaren tachtig van de vorige eeuw begon zij lezingen te houden, geïnspireerd op het boek 'Een cursus in wonderen'. Haar internationale doorbraak dankt zij aan de publicatie van haar boek 'Terugkeer naar liefde' in 1992. Tegenwoordig werkt zij als predikant in The Unity Church en is ze regelmatig te gast in het radioprogramma van Oprah Winfrey. Haar boeken en cd's bevatten talloze teksten voor gebed en meditatie waarbij verschillende belangrijke levensfasen worden geëerd en gevierd, zoals een trouwerij, de puberteit, maar er zijn ook teksten voor het afronden van een huwelijk of voor op een begrafenis.

In 1989 richtte zij het project Angel Food op, een programma dat maaltijden verstrekt en dagelijks duizenden mensen te eten geeft. Ook is ze medeoprichter van The Peace Alliance, die pleit voor een Ministerie voor Vrede.

