

Samenvatting: 'Verslaafd aan liefde, de weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties' van Jan Geurtz (2009)

Deel I: niets is zoals het lijkt

H1: inleiding: de moeder van alle misvattingen

- Als het effect van een handeling precies het tegenovergestelde is van wat je er mee beoogt, dan spreken we van een contraproductieve reflex. Een verslaving is een schoolvoorbeeld van een contraproductieve reflex. Ik schreef mijn bevindingen op in een boek over verslavingen 'De verslaving voorbij' en veel mensen ontdekten dat het beëindigen van een verslaving veel gemakkelijker is dan het lijkt als je nog verslaafd bent, en ook nog eens veel leuker. Of anders gezegd: het idee dat het verschrikkelijk moeilijk is om te stoppen, is een illusie die door de verslaving zelf gecreëerd wordt. Deze angst voor het stoppen is precies de essentie van het verslaafd zijn. Het is een zelf verhullende angst. Een contraproductieve reflex zoals een verslaving houdt namelijk niks anders in stand dan zichzelf. Zodra de verslaafde geest zijn eigen verslaving doorziet, is hij vrij. Dan blijkt stoppen een feest van bevrijding en opluchting te zijn: het tegendeel waar je als verslaafde bang voor was. Ook in relatieproblemen is een dezelfde contraproductieve reflex werkzaam.

H2: de eerste laag van onze identiteit: het negatieve geloof

- De kern van ons zelfbeeld is zelfafwijzing, en aversie tegen zelfafwijzing, en deze vat ik samen met de term 'het negatieve geloof'. Niemand wordt met een negatief geloof geboren. Toch heeft iedereen het. We leren het tijdens de eerste 10 jaar van ons leven. Baby's en hele kleine peuters hebben geen enkel beeld van zichzelf. Ook geen negatief of zelfafwijzend beeld. Hun gedrag is volkomen ongeremd en spontaan. Dit gedrag wordt soms aangezien voor een hogere staat van zijn. Dat is een misvatting. Om de simpele reden dat een kind zich er niet bewust van is. Zij zijn in het pre-zelfbeeldstadium. Vanaf de leeftijd van 1-1,5 jaar begint de ontwikkeling van een mentaal zelfbeeld. Hier begint ook het eigenlijke 'opvoeden'. Het kind ervaart (aanvankelijk onbewust) dat het niet meer onvoorwaardelijk bewonderd, gekoesterd en verzorgd wordt, maar dat het moet veranderen om die verzorging en waardering veilig te stellen.
- Dit is overigens niet een fout van de ouders, het is juist heel normaal dat ze geleidelijk grenzen gaan stellen aan het gedrag van het kind, anders zou het namelijk helemaal geen taal en zelfbeeld ontwikkelen. Het ontstaan van een zelfbeeld, ego, is kennelijk een noodzakelijk stap in de ontwikkeling van mensen, en pas daarna kan eventueel een spirituele ontplooiing voorbij het ego plaatsvinden.

H3: de tweede laag van onze identiteit: de (tegenstrijdige) basisregels

- Het meest fundamentele probleem is ons geloof in de eigen onvolkomenheid en waardeloosheid. Onze zelfafwijzing.
- Deze wordt weer bedekt door een tweede laag. Die wordt gevormd door alle basisregels en -voorwaarden waaraan we moeten voldoen om ons wel goed en waardevol te mogen voelen. Het voldoen aan deze condities levert ons liefde en erkenning op van anderen en voorkomt hun afwijzing.
- De 'oplossing' is een geconstrueerd positief zelfbeeld op basis van liefde en erkenning van anderen. Dit geconstrueerde zelfbeeld, ook wel het ego genoemd, is onze meest fundamentele verslaving. Kunstmatige eigenwaarde is de roes die we nastreven. Liefde en erkenning van anderen zijn de drugs die we niet kunnen missen en waar we alles voor hebben.
- Door de overtuigende illusie van waardeloosheid, van niet goed genoeg zijn, van stom, slap of slecht zijn, keert de geest zich van zijn eigen natuur af, en richt zich naar buiten, op de ander, in de eerste plaats natuurlijk op de ouders.

H4: de derde laag van onze identiteit: patronen in denken, voelen en gedrag

- Dit zijn mechanismen die ons moeten behoeden voor afwijzing. Het zijn trucjes om liefde en erkenning in de wacht te slepen:
 - nice guy-patroon (gebaseerd op het negatieve geloof 'je bent zwak' en de regel 'je mag niet kwaad worden')
 - perfectionisme (gebaseerd op het negatieve geloof 'ik ben niet goed genoeg' en de regel 'je moet succesvol zijn')
 - helpaholic (gebaseerd op het negatieve geloof 'ik doe er niet toe' en de regel 'je moet je nuttig maken')

H5: de vierde en buitenste laag van onze identiteit: het imago

- Ons 'zelfgevoel' geeft geen permanente zekerheid, maar juist een fundamenteel gevoel van onzekerheid. Om die zekerheid te ontkennen en aan de instabiele zelfconstructie toch nog een schijn van stabiliteit te geven, zit er nog een 4^e laag omheen: het imago.
- Het imago is het beeld dat we willen dat anderen van ons hebben. Het is de buitenste schil van onze identiteit die ervoor zorgt dat anderen ons zien zoals we ons zelf graag willen zien en vooral dat anderen niet zien waarover we ons onzeker voelen.

H6: storingen in de ontwikkelingen van de identiteit

- Pas in de puberteit lijkt de cirkel van zelfafwijzing en angst voor afwijzing zich te sluiten en wordt de identificatie met het zelfbeeld compleet en permanent. Maar denk niet dat we na onze puberjaren veel verstandiger geworden zijn. We zijn alleen maar iets handiger geworden in het ontlopen van bittere teleurstellingen. Totdat we die fijne baan kwijt raken, onze geliefde ervandoor gaat, of we die verschrikkelijke blunder begaan die anderen nadeel berokkent. Dan is daar opeens weer dat diepe gevoel van zwakheid, waardeloosheid, misluktheid of wat dan ook je negatieve geloof is.
- Wanneer een kind opgroeit in een min of meer permanente onveilige situatie, dan leert het constant op zijn hoede te zijn. Het ontwikkelt daardoor een fundamenteel gevoel van onveiligheid, waardoor het streven naar erkenning en liefde van anderen ernstig belemmerd wordt. Die gevoelens van onveiligheid zijn ernstiger als de onveilige situatie zich op vroegere leeftijd voordeed. Couveusebaby's of baby's die langdurig in het ziekenhuis hebben gelegen, ontwikkelen als volwassenen vaker dan gemiddeld angststoornissen, en zijn daardoor ook vaak onvoldoende in staat om een succesvol ego in stand te houden.
- Vanuit een spiritueel oogpunt is een gezonde ego verder van huis dan het zogenaamde neurotisch ego. Een gezond ego slaagt er beter in zijn fundamentele zelfbewustzijn te bedekken met het erkenning en liefde van anderen.

H7: stagnaties in de groei van het bewustzijn

- In de groei van het bewustzijn zien we twee elkaar afwisselende fasen: identificatie (versmeltingsfase) en overstijging (dissociatiefase).
 1. Allereerst de '*lichaamsbewustwording*', die ontstaat tijdens het eerste levensjaar. Vanaf het begin van de taalontwikkeling ontstaat een eerste besef van een innerlijke wereld, te beginnen met de emoties. Het bewustzijn van het kind identificeert zich dan volledig met de nieuw ontdekte emoties, en krijgt tegelijkertijd enig gewaarzijn van zijn lichaam. Dit gewaarzijn scheidt als het ware een beetje afstand tussen het 'ik' en het lichaam. Het zelf is niet langer alleen maar het lichaam, maar overstijgt dit stadium.
 2. In een volgens stadium verandert dit '*emotiebewustzijn*' in bewustzijn van emoties, terwijl de zojuist ontdekte rationale geest de rol van 'ik' overneemt.
 3. En in een nog later stadium van groei – we komen dan op het spirituele vlak – kan men zich vanuit een hoger bewustzijn losmaken van de identificatie met de eigen gedachtestroom, en dus niet langer zijn gedachten 'zijn', maar gedachten 'hebben'.

- De 1^e vorm van stagnatie in de groei van het bewustzijn wordt (onbewuste) 'versmelting' genoemd. Het is een soort vastroesten met de huidige identiteit met een veilig patroon. Zoals jonge ouders die zich volledig identificeren met hun rol als ouder en niet openstaan voor enige kritische reflectie op die rol. Stagnatie in de lichamelijke fase leidt tot een soort 'lichaamsnarcisme', stagnatie in de emotionele fase tot 'egocentrisme' en in de rationele fase tot 'spirituele stilstand'. Het is de angst voor afwijzing die telkens leidt tot versmelting met veilige delen van het zelfbeeld. Angstneuroses en depressies vloeien voort uit versmelting.
- De 2^e vorm van stagnatie wordt (min of meer bewuste) 'dissociatie' genoemd. Het onderdrukken, niet integreren of afstoten van de zojuist overstegen fase. Leidend tot verwaarlozing van de lichamelijke gezondheid (lichaamsbewustwording) en arrogantie en het onvermogen om gevoelsrelaties aan te gaan (emotiebewustzijn). Zelfafwijzing zorgt voor dissociatie met onveilige delen van het zelfbeeld. Schuldgevoelens en verslavingen zijn het resultaat van dissociatie.
- Als je jouw ergernis aan iemand anders' gedrag moeilijk kunt benoemen is de kans groot dat je zelf versmolten bent met hetzelfde patroon als die ander. Als je daarentegen glashelder kunt zien wat de ander verkeerd doet (bv alle aandacht naar zich toetrekken in gezelschap), dan is er een goede kans dat je zelf van diezelfde neiging gedissocieerd bent. In het algemeen geldt: als je je ergert aan iemands gedrag is dat of omdat je zelf onbewust ook zo bent (versmelting), of omdat je zelf heel bewust niet zo wilt zijn (dissociatie).

H8: de creatie van het lijden

- De werking van negatieve emoties:
 - Eerst is er de aanleiding of trigger.
 - Dan komt de beknellende emotie in je op en is er volledige (onbewuste) versmelting met deze emotie.
 - Door training of therapie kun je zelfreflectie ontwikkelen waarna een besef van de beknelling ontstaat: je bent niet de emotie, je hebt de emotie.
 - Dit wordt meteen teniet gedaan door dissociatie: we komen in verzet tegen de negatieve emotie, we willen dit niet voelen. Waardoor de beknelling alleen maar toeneemt.
- Vergissing 1: zelfafwijzing
- Vergissing 2: het bouwen van en zelfbeeld om de zelfafwijzing te bedekken
- Vergissing 3: overgaan tot dissociatie na bewustwording van een patroon of negatief gevoel
- Vergissing 4: projectie van onze gevoelens op anderen en op de omstandigheden.
- Al die vergissingen komen tot uiting in de relatie die we met onszelf hebben en in de projectie daarvan: onze relatie met anderen. En de ultieme kroon op deze reeks van vergissingen is de liefdesrelatie.

H9: de vrije markt van liefde en erkenning

- Relaties zijn een soort onderlinge overeenkomsten om stabiliteit in wederzijdse afhankelijkheid te creëren.

H10: de liefdesrelatie

- Een belangrijk aspect van wederzijdse verliefdheid is de 'veilige' garantie dat de ander je niet zal afwijzen, omdat de ander afhankelijk van jou is voor iets wat hem of haarzelf ontbreekt.

H11: de relatiecrisis

- In wederzijdse verliefdheid lost je diepst verborgen zelfafwijzing tijdelijk op in de diepste onvoorwaardelijke liefde van je partner. Eventjes ben je vrij van zelfafwijzing en kom je in contact met de pure liefde uit je natuurlijk staat. Onmiddellijk ontstaat de neiging om de ervaring van dit moois vast te willen houden, te willen bewaren en beschermen van verlies. Het gedrag dat uit deze houding voortvloeit, dit beschermen en afschermen van de relatie, is de oorzaak van het op den duur vastlopen ervan.

H12: de vicieuze cirkel van samsara

- Het symptoom van de fundamentele misvatting is dat we altijd bezig zijn met geluk na te streven en ellende uit de weg te gaan, en nooit echt 100% tevreden zijn.
- De manier waarop de illusie van onze eigen onvolkomenheid alsmaar proberen te bedekken met de liefde en erkenning van anderen is een vicieuze malle molen waar je alsmaar nieuwe energie in stopt en waar nooit een einde aan komt.

Deel II: alles is zoals het is

H13: het spirituele pad

- Het wonderlijke van de spirituele benadering is dat die niet de gevolgen van de misvatting bestrijdt, maar de oorzaak ervan wegneemt.
- Het spirituele pad kent twee benaderingen:
 - Relatieve benadering: je leert pijnlijke automatismen doorzien, de zelfafwijzing erin beëindigen en in plaats daarvan positieve automatismen te ontwikkelen. Er zijn 3 strategieën:
 - Hinayana: elimineren of uit de weg gaan (tijdje apart gaan wonen bij relatiecrisis)
 - Mahayana: ontwikkelen positieve automatismen (relatietherapie)
 - Vajrayana: je neemt de volle verantwoordelijkheid voor je pijnlijke gevoelens en transformeert deze via contemplatie en meditatie in liefde en helderheid.
 - Absolute benadering: deze vereist inspanning en doelgericht training en levert een langzame maar zekere vermindering van ellende en een toename van geluk op.

H14: loslaten van 'relatiedenken'

- Dit houdt in dat je het wel of niet hebben van een relatie niet langer als een levensdoel beschouwt, maar als een omstandigheid die wel of niet op je weg komt, en waarvan je kunt leren en genieten zo lang het duurt.

H15: kijken naar je geest

- De keuze voor het spirituele pad houdt het loslaten van het relatiedenken in. Dit vloeit voort uit het 'behoeftebewustzijn'. Dit is weer het gevolg van zelfafwijzing. Ophouden met zelfafwijzing gaat gelijk op met het realiseren van je volmaakte natuur. Uit die realisatie ontstaat een 'overvloedigheidsbewustzijn'.
- Om een moeiteloze staat natuurlijk staat van zijn te realiseren zijn er diverse soort oefeningen waaraan het spirituele pad zo rijk is. Zoals kalmeringsoefeningen (shamata) en meditatie. Met dit laatste oefen je in vriendelijk gewaarzijn in plaats van versmolten te blijven met je gedachtestroom of je er van te dissociëren.
- Een belangrijke valkuil is doelbewust een kalme geest nastreven. Dit is een vorm van dissociatie.

H16: pijnlijke emoties: de deur naar je natuurlijke staat

- Met meditatie oefen je de geest in de omgekeerde richting in verschillende fasen:
 - Aandachtig bij jezelf blijven zonder te handelen vanuit de emotie (beëindigen van de versmelting zonder te proberen er meteen vanaf te komen -lees dissociëren-)
 - Gebruik je pijnlijke gevoel als object van je meditatie
 - Gebruik je verzet tegen je emotie als object van je meditatie: probeer de verkramping rondom de pijnlijke emotie te lokaliseren en breng haar in je gewaarzijn.

H17: integratie in plaats van dissociatie

- In plaats van te dissociëren kun je leren je het betreffende egopatroom te integreren. Dat betekent dat je ernaar leert kijken zonder zelfafwijzing.

- Zo zul je zien dat bijvoorbeeld arrogantie, als je die niet langer afwijst maar omhelst met oordeelvrij gewaarzijn, geleidelijk aan opbloeit als pure slimheid of helderheid.
- Uit het helpaholic patroon kun je natuurlijk altruïsme bevrijden.
- Uit het niceguy patroon kun je natuurlijke vriendelijkheid ontwikkelen.
- Ben je een perfectionist? Omhels het met oordeelvrij gewaarzijn en het hele patroon verliest zijn beknelling en onthult zijn natuurlijke vorm: integriteit en verlangen naar volmaaktheid.

H18: de natuurlijke staat van zijn: geloof of werkelijkheid

- Vooral tijdens moeilijke en beknellende periodes in je leven kun je helemaal gek worden van je eigen geest, en bij sommige mensen gebeurt dit letterlijk. Ook depressies en neuroses zijn het gevolg van een geest die totaal doorgedraaid is en verstrikt zit in de strijd met zijn eigen gedachten.
- Je moet de vele lagen van versluisende denk-, voel- en gedragspatronen leren doorzien teneinde echt vrij te zijn van je gedachten en emoties.
- Uiteindelijk draait alles op het spirituele pad dus om de realisatie van je volmaakte natuurlijke staat van zijn, door boedhisten soms ook wel 'natuur van de geest' genoemd. Er zijn boeken vol geschreven over de methoden om die natuur te realiseren, maar een simpele beschrijving van wat die natuur nou eigenlijk is, zul je niet vinden. Dat komt omdat die niet rechtsreeks te beschrijven is. Beschrijvingen zijn immers woorden, zinnen, gedachten en de natuur van de geest is ook de natuur van die zinnen, woorden en gedachten. Als je er rechstreeks naar kijkt is er nooit 'iets' te zien. De natuur van de geest heeft die kennende kwaliteit zonder tevens een entiteit te zijn. Alle verschijnselen, alle gedachten en gevoelens zijn ervaringen in die kennende 'niet-entiteit' van de natuur van de geest. Alle ervaringen, alle beknellingen en geneugtes van samsara zijn ervaringen in de natuur van de geest.

H19: de spirituele liefdesrelatie

- Een goed hulpmiddel om samen met je partner te werken aan een meer spirituele relatie is het 'on-de-beurt-gesprek'. Je gaat tegenover elkaar zitten en een van beiden begint met vertellen over haar ervaringen, haar problemen, waar ze moeite mee heeft enz. De ander mag niet reageren, hooguit laten merken dat hij het begrijpt, of een simpele vraag stellen ter verduidelijking. Neem een kookwekker als onpartijdige waarnemer. Daarna blijven beiden een korte tijd, bijvoorbeeld een paar minuten, in stilte zitten, met aandacht voor de ademhaling, of met een andere meditatietechniek die je prettig vindt. Daarna is de ander aan de beurt. Na een korte periode van stilte wordt de sessie beëindigd. Probeer niet na te gaan praten over de inhoud van de oefening. Ook niet als je met een angstig of boos gevoel blijft zitten, los dat dan eerst zelf op met beoefening, of een wandeling o.i.d.

H20: spiritueel vrijen

- Begeerte is niet een op zichzelf bestaand gevoel, het is vermengd met een afwijzing van dat gevoel, en van diegene die het voelt, jezelf. Hier zien we bij uitstek ons behoeftigheidsbewustzijn aan het werk: zodra er een behoefte of begeerte gevoeld wordt, is er meteen ook een zelfafwijzing, en moet de begeerte bevredigd worden om die zelfafwijzing weer toe te dekken.
- Als je manier van vrijen niet langer belast wordt door taboes en zelfveroordeling, kun je naar een dieper en spiritueel niveau gaan en ook de subtielere afwijzing van je begeerte leren omhelzen met oordeelvrij gewaarzijn. Zodra we onze seksuele begeerte bevrijden van zelfafwijzing, ontpopt ze zich namelijk als een bijzonder krachtige energie, als de meest pure levenskracht die rechstreeks voortvloeit uit je natuurlijke staat van zijn, als de meest fysieke manifestatie van je onvoorwaardelijke objectloze liefde. Als je zuivere 'overvloedigheidsbewustzijn'.

H21: liefdesontsporingen

- Op het gebied van seksualiteit en relatie zijn er drie vormen van stagnatie:

- Dissociatie leidt tot seksverslaving. De 'dissocierder' heeft een mechanisme ontwikkeld dat razendsnel reageert op de (dreiging van) pijnlijke emoties, namelijk door ze weg te duwen en de aandacht op prettige gedachten of activiteiten te richten. Daardoor ontstaat echter tevens een isolement op emotioneel gebied, een chronisch gebrek aan emotionele impulsen. Dit leidt weer tot een levensstijl die gericht is op het compenseren van dat gebrek. In ernstige gevallen krijgt die afleiding de vorm van een verslaving aan een of meer elementen uit de reeks seks, drugs and rock and roll. Er is verslaving aan de spanning, de begeerte en aan de bevrijding ervan middels een orgasme. Zonder die seksuele aandrang voelt de seksverslaafde zich leeg, emotioneel, eenzaam. Als je een seksverslaving wilt beëindigen zul je dus eerst moeten werken aan een oordeelvrije omhelzing van je seksuele verlangens.
- Versmelting leidt tot liefdesverslaving. De liefdesverslaafde is eigenlijk verslaafd aan het afgewezen worden. Dit creëert een situatie van schijnbare veiligheid, een externe 'reden van bestaan', als opvulling van het gemis aan een innerlijke reden, een gevoel van eigenwaarde. In de liefdesverslaving vormen de obsessieve gevoelens van liefde voor de afwijzende geliefde een laatste bedekking van een diep gevoel van onveiligheid van bestaan. De oorzaak van dat basale gevoel van onveiligheid ligt meestal in de vroege jeugd, door de combinatie van onveilige omstandigheden en een zeer dominante en afwijzende ouder van het andere geslacht. Als een kind zich onveilig voelt, en zowel beschermd als afgewezen wordt door een of beide ouders, dan ontstaat die merkwaardige verbinding tussen afwijzing en veiligheid. Zolang je afgewezen wordt ben je tenminste niet niemand, niet niks, heb je tenminste nog bestaansgrond. De onbereikbare geliefde heeft dezelfde afwijzende eigenschappen als de afwijzende ouder, en het vastklampen aan die geliefde levert een bedekking van die existentiële angst en onveiligheid die het kind in haar jeugd heeft aangeleerd. Denk dus niet dat die liefdesverslaving een symptoom is van een zwak of afhankelijk karakter. Integendeel, je vindt liefdesverslaafden ook onder zeer sterke en geëmancipeerde vrouwen, die heel hun leven hard hebben gewerkt om hun angsten onder controle te houden, en als bijproduct van die strijd soms heel succesvol zijn geworden in sociaal en professioneel opzicht. Ze kunnen heel warm en vriendelijk zijn voor anderen, ze hebben alleen nooit geleerd dat vriendelijkheid voor zichzelf te ontwikkelen en vallen telkens weer op 'foute mannen': afwijzende mannen die zich gedissocieerd hebben van hun warme gevoelens.
- De wisselwerking tussen beiden leidt tot relatieverlating. In zulke relaties voelt de man zich vaak tekort gedaan qua seks, de vrouw qua emotionaliteit, en dat vrijen een meer of minder draaglijk compromis wordt, qua frequentie (voor de man) en/of intensiteit (voor de vrouw).

H22: in het belang van de kinderen

- Meestal vallen ouders in de projectvalkuil, en stellen ze het kind verantwoordelijk voor hun eigen zelfafwijzende gevoelens.
- Het hele opvoedingsparadigma doet ons geloven dat kinderen onvolmaakt ter wereld komen en door ons opgevoed, gevormd moeten worden tot goede en gelukkige mensen.
- Het idee dat we onze kinderen geluk en beschaving moeten bijbrengen is net zo hardnekkig als het idee dat we onszelf onder controle moeten houden om niet tot verwerpelijk gedrag te vervallen. Beide vloeien rechtstreeks voort uit een negatief geloof over onze natuur. Hoe meer ouders vastzitten in die illusionaire noodzaak tot zelfcontrole, hoe meer ze ook hun kinderen proberen te controleren te manipuleren in de richting van gelukkig en sociaal wenselijk gedrag. En dat creëert in het kind nou juist het stellige geloof dat het van nature dus kennelijk niet goed genoeg is, en eerst moet leren voldoen aan voorwaarden om zich waardevol te mogen voelen.

- Er is een middenweg tussen manipuleren en verwaarlozen, tussen hun jouw wil opleggen en aan hun lot overlaten, namelijk onvoorwaardelijke liefde vanuit je natuurlijke staat van zijn.
- In een spirituele relatie leg je geen enkele claim op de ander, heb je geen recht op de ander, en ben je alleen zelf verantwoordelijk voor je pijnlijke gevoelens. Als je kinderen hebt is dat een bijzondere gelegenheid om te stopen met het doorgeven van je zelfafwijzing aan de volgende generatie. Het is natuurlijk prachtig als je dat samen met je partner kunt doen in een relatie die gericht is op autonomie en beëindigen van zelfafwijzing.
- Gebruik je kinderen niet als een verontschuldiging om niet voor jezelf te kiezen, of als een bedekking van je angst om op jezelf te staan, want dan geef je ze slechts afhankelijkheid en angst als zelfbeeld. Laat ze meedelen in je spirituele avontuur, de zoektocht naar je volmaakte natuur, het oplossen van je zelfafwijzing, liefst samen met je partner, en als dat niet kan elk apart, maar laat ze meedelen in het mooiste dat je jezelf ooit kunt geven: jezelf.

H23: de volmaakte illusie

- Telkens als je aversie voelt tegen een situatie, een persoon of tegen jezelf, is het je oordeelvrije gewaarzijn dat zichzelf vergeet en zich laat meesleuren in zijn eigen projectie. En telkens als je die vergissing maakt, wordt je daar meteen op geattendeerd: het doet pijn. En als je dan de vergissing maakt om van die pijn weg te lopen, krijg je nog een waarschuwing: het doet nog meer pijn. Het is een feilloos systeem. En telkens als je je vastklampt aan een situatie of een persoon die jou vervult met geluk, en je raakt gehecht aan de eigenwaarde die dat oplevert, is het je volmaakte overvloedige bewustzijn dat zich laat meesleuren in de illusie van de behoefteigheid. Telkens als je die vergissing maakt, wordt je meteen daar op geattendeerd: het levert angst op, angst om die persoon of omstandigheid weer te verliezen, angst voor afwijzing en zelfafwijzing. Het is een feilloos systeem.
- Dat is de essentie van meditatie; leren kijken naar je geest, herkennen van afgeleid zijn, ervaren van het subtiele ongemakkelijke gevoel daarover, het zien van je neiging te dissociëren van dat ongemakkelijke gevoel, en het dan toch niet te doen, maar blijven kijken, telkens weer afgeleid zijn en dat herkennen als versmelting, de verminkte versie van liefdevol omvatten, blijven kijken en zo steeds subtielere lagen van zelfafwijzing omhelzen met liefdevol gewaarzijn. Daardoor zal de neiging tot versmelten en dissociëren oplossen in haar eigen natuurlijke staat: de alles overstijgende helderheid van zichzelf herkendend gewaarzijn, de open en heldere liefdevolle natuurlijke staat. Overstijgen en omvatten. Helder en liefdevol. Licht en warmte.

Bron: hoofdstuk 21 'het grote en het kleine in jezelf' uit 'de Verboden vrouw spreekt, Maria Magdalena over de liefde' van Pamela Kribbe (2017). Zij channelt de verhalen van Maria Magdalena.

- Als je in jezelf het punt hebt gevonden waarop je blokkeert – dit kun je ook lichamelijk voelen – ga daar met je aandacht naar toe. Zachtjes ga je naar dat geblokkeerde stuk toe en omgeef je het met milde, open aandacht, die vrij is van dwang. 'Kom maar bij me,' fluister je zacht, maar heel vrijblijvend. Alles mag er zijn, of het nu angst. Kwaadheid of twijfel is.
- Als je daarbij in liefde aanwezig kunt zijn, dan open je innerlijk het kanaal voor je eigen zielsenergie. Het kanaal is zo breed als het nauwste punt toelaat. Heb geduld en zachtheid voor wat je blokkeert. Het mag er zijn, het is goed. Diep in jullie allen leeft een gevoel van onwaardigheid dat je hebt meegekregen van de collectieve energie die lang op aarde heeft geheerst. Het was een energie van macht en onderdrukking en ieder van jullie kampt met de erfenis hiervan. Ergens in je onderste chakra kom je de overtuiging tegen: 'Ik ben onwaardig, niet goed genoeg zoals ik ben.' En daar ligt de sleutel tot zelfheling voor jullie allemaal.

- Waar je die overtuiging tegenkomt, daar bots je tegen de voornaamste blokkade die er is. Maar op het moment dat je die vindt en ervaart, kun je je licht erop laten schijnen. En dat doe je dan met het tegendeel van die overtuiging. Je bevestigt jezelf: 'Ik ben waardig, ik ben goed zoals ik ben. Ik ben mooi en krachtig.' Durf jezelf in het licht te zetten, jezelf te prijzen en te bemoedigen. Wees niet bang om je eigen grootheid te ervaren en helemaal toe te laten. Zo wordt het kanaal in liefde geopend.