

Liefde, Seks en Relaties

Jeru Kabbal

In deze lezing schept Jeru Kabbal helderheid in de verwarring rond seks, liefde en relaties. In onze cultuur hebben we de neiging deze drie in een potje te doen en door elkaar te roeren, zodat we niet meer weten wat wat is. Het is zinvol ze uit elkaar te halen en hun rol in je leven te bekijken.

We stoppen veel energie in het verkrijgen, het onderhouden of het van ons afhouden van liefde, seks en relaties. Laten we ze eens wat nader bekijken.

Een *relatie* is in feite een kunstmatige behoefte uit onze denkwereld aan een ander. In dit geval bedoel ik met relatie de een-op-een relatie, in de meeste gevallen de man-vrouw relatie. We gaan voortdurend relaties aan, maar dat bedoelen we meestal niet als we het over 'een relatie' hebben.

Daarnaast hebben we het fenomeen *seks*. Seks is een instinct, een drang van het lichaam. Een drang, geen noodzaak. Het is een noodzaak voor de soort, voor de mensheid, maar niet voor het individu.

Liefde is die staat van zijn waarin je overvloedig bent, waarin je niets nodig hebt.

In onze cultuur hebben we de neiging deze drie in een potje te doen en door elkaar te roeren, zodat we niet meer weten wat wat is.

Een relatie is een behoefte uit je denkwereld

Bij je geboorte zijn je eerste en diepste indrukken over het leven ontstaan. Je werd o.a. geconfronteerd met het feit dat je voor je overleven afhankelijk was van anderen. De ander werd het leven zelf. Je zag jezelf niet als compleet, en in zekere zin was dat ook zo, want in je eentje had je geen enkele kans. Je kon jezelf niet kleden, niet verschoneren. Je kon niet weglopen als er gevaar was, je kon jezelf niet voeden. Je kon zelf je behoeften niet vervullen. Je leerde buiten je te kijken voor vervulling. Daarom draagt bijna iedereen dit diepe, diepe gevoel met zich mee: om compleet en vervuld te zijn heb ik een ander nodig. Het is geen werkelijke reële behoefte meer, maar een schaduw van de hulpeloze baby en zijn overlevingsbehoeften die is achtergebleven in je denkwereld.

Bewust zullen we ons verzetten tegen het feit dat we denken de ander nodig te hebben voor ons overleven. We zeggen "Welnee, natuurlijk hangt mijn leven niet van de ander af, maar het is gewoon gezelliger om samen te zijn" of je vindt andere acceptabele redenen. Maar de werkelijke reden, de diepere drijfveer die een relatie zo belangrijk voor je maakt, wordt gevoed door de vaak onbewuste overtuiging dat je iemand anders nodig hebt om geluk, vervulling en rust te vinden, om te kunnen leven. Dit creëert een bijna constante spanning in je leven. Als je geen partner hebt, dan ben je op zoek. Je verkent de markt, manipuleert en onderhandelt, tot je uiteindelijk iemand vindt. En als je de ander hebt, is het zaak de ander bij je te houden. En zo gaat het door en door. En het is niet zomaar een spelletje tussen twee mensen, nee, op een dieper niveau ben je aan het overleven. Het is natuurlijk een hoogtepunt als je het voor elkaar krijgt dat de ander een

stukje papier tekent waarop staat dat hij of zij voor altijd bij je blijft en voor je zal zorgen. Eindelijk rust. De mooiste dag van je leven.

We dragen deze kunstmatige, vaak onbewuste behoefte aan een ander diep in ons mee. Dit heeft niet zo veel met de ander te maken. We zijn bezig met onze bestaanszekerheid en dat maakt ons erg egocentrisch. We willen de zaak zo regelen dat we er innerlijk gerust op kunnen zijn dat ons voortbestaan is verzekerd. We zijn zelfs bereid tot compromissen opdat de ander bij ons blijft.

Seks is een behoefte van de soort

Je bent geboren in de realiteit van afhankelijkheid. Het idee “ik heb de ander nodig om te overleven” nestelde zich diep in de wortels van je bewustzijn. En dan, rond de puberteit, duikt het fenomeen seks op. Seks is een behoefte van de soort, niet van het individu. Het is belangrijk om daar helder in te zijn. Seks is geen behoefte van het individu. Lucht is een behoefte van het individu, water, rust, voedsel. Zonder deze dingen kan het individu niet voortbestaan, en dat definieert een behoefte: krijg je het niet dan sterf je.

Seks heb je niet nodig. Mensen leven een heel leven zonder seks en worden erg oud, soms zelfs ouder dan degenen die het wel genieten. Seks is een noodzaak voor de soort. Zonder seks sterft de mensheid uit, dus wordt het als het ware over alle mensen uitgespreid opdat de mensheid blijft bestaan. Vandaar ook dat de drang sterk is.

Komt deze drang op, en vermengt het zich met de kunstmatige behoefte aan een ander, dan wordt de aantrekkingskracht nog sterker. Daar voegen zich dan ook nog de patronen van je cultuur bij, die je zeggen hoe twee mensen met elkaar behoren om te gaan. De hele conditionering van je cultuur, plus die van je jeugd mengt zich erin. Niets van dit alles heeft iets te maken met liefde. Niets. De behoefte aan een ander is geen liefde. Het is het tegenovergestelde van liefde. Het komt voort uit leegte, niet uit overvloed. Veel mensen noemen de fysieke drang naar seks en deze kunstmatige behoefte aan de ander ‘liefde’. Daar komt een hoop verwarring van. We noemen iets liefde wat het niet is. Het is meestal het tegenovergestelde. Het komt voort uit zorg om jezelf en de drang te leven. Niet dat dat verkeerd is, het is goed om voor jezelf te zorgen, maar niet met de instelling van een kind. Zolang je gelooft dat je leven, je geluk, je welzijn, afhankelijk is van anderen, ben je in regressie en blijf je jezelf als een incompleet mens zien.

Het maakt ons bezitterig, jaloers, en vaak ook achterdochtig. We zijn bang de ander te verliezen, we zijn bang omdat we er diep van binnen van overtuigd zijn dat ons bestaan van de ander afhangt. Het wordt wel als toppunt van romantiek gezien als de ander zegt “Ik kan niet leven zonder jou”. Dat is nogal wat! In wezen zegt diegene: “Zonder jou sterf ik. Als je me verlaat ga ik dood. Zonder jou overleef ik het niet. Mijn leven hangt van jou af.” Daar toont het kind zich in zijn puurste vorm. De zogenaamd hoogste uitdrukking van liefde is in wezen totale regressie. Het heeft niets met liefde te maken, in tegendeel.

Liefde is in zichzelf compleet

Toch kan het gebeuren dat de één zich helemaal vervuld voelt door de aanwezigheid van de ander, en andersom. De één denkt “Ah, mamma is er” en de ander denkt “Ah, mamma is er” en dan hebben ze allebei hun mammies en ze ontspannen zich. En omdat ze zich ontspannen kan er iets prachtigs gebeuren. Het is de ontspanning die daar de ruimte voor geeft, niet het samenzijn. Als ze door iets anders tot zo’n diepe ontspanning zouden kunnen komen, dan kan hetzelfde gebeuren. Maar toch, als twee mensen samen komen en zich op een of andere manier beiden vervuld voelen, dan kan het zijn dat er iets opbloeit. Meestal is het niet blijvend, maar het kan.

Liefde is totale vervulling. Liefde is een overstromen, een uitvloeien. Zo gebruik ik het woord liefde, en ik haal het niet door elkaar met seks en de behoeften uit je denkwereld. Liefde is niet-gericht. Niet op iemand. Relaties zijn dat wel. Wat wij liefde noemen in een relatie is gericht op één persoon en het is een vorm van investeren. Je hoopt er iets van terug te krijgen, zelfs al is het zo bescheiden als een gevoel van innerlijke vervulling. Krijg je er niets voor terug, dan zeg je de relatie op. Echte liefde vraagt niets terug, want het heeft niets nodig. Het is compleet in zichzelf. Het straalt eenvoudig zoals een lamp straalt. Het verlicht de hele kamer en schijnt niet alleen maar op die ene persoon. Het schijnt, en het doet er zelfs niet toe of er iemand in de kamer is. Het licht is compleet in zichzelf en heeft geen ander nodig om zich aan op te laden. Zo is liefde.

Liefde is een overstromen, liefde is een geven, liefde is een verruiming, liefde is een gevoel van heel zijn, van vervulling. Als je in liefde bent, als de liefde in jou is, de ware liefde, dan ben je niet alleen in liefde, je bent liefde. Liefde zelf. Deze ervaring - liefde - heeft de meeste kans om te ontstaan als je ontspannen bent. Het kan in meditatie gebeuren, het kan komen als je danst, na seks, eigenlijk in alle omstandigheden. Het is iets wat je ervaart als het ego - het denken, herinnering - je niet lastig valt, je niet verkrampt.

Veel mensen zoeken naar liefde in seks en in relaties, en vinden het niet. Dat betekent niet dat het niet mogelijk is om liefde te vinden door middel van een relatie met een ander. Het kan eventueel een deur voor je zijn. Maar ware liefde zal met jezelf en het Bestaan zijn, inclusief ieder ander in het Bestaan. Op het moment dat je liefde zich op één persoon richt, wees dan heel helder over het feit dat je denkwereld aan het woord is en zegt “Ik heb die ander nodig voor mijn leven”, en dat is geen liefde, dat is behoefte.

Als je in liefde geïnteresseerd bent en je kan dit helder zien, dan bespaar je jezelf heel wat pijn, tijd en moeite. Het is heel voor de hand liggend om wat de wijzen en de mystici over liefde zeggen - als ze over de overstromende liefde spreken - te verwarren met het soort liefde dat ons door de Hollywood-film wordt aangeprezen. We gebruiken hetzelfde woord voor twee totaal tegenovergestelde zijnstoestanden. Als we ze uit elkaar kunnen houden, ze zien als twee verschillende elementen, verschillende zijnstoestanden, dan kunnen we voorbij gaan aan wat ons beperkt, en open staan voor wat ons verruimt. Wat we normaal gesproken liefde noemen is een mindtrip. Het houdt ons in onze denkwereld, houdt ons kinderlijk en gefrustreerd, onrustig. Als je tot helderheid wilt komen zal je het

los moeten laten. Op het moment dat je het werkelijk los kan laten, treed je waarschijnlijk de liefde binnen.

Relaties zijn onthullend

Kijken naar je relaties, je huidige en je vroegere, is zinvol. Het kan je helpen om te zien hoezeer oude kinderlijke motieven nog je blik op de werkelijkheid vertroebelen, hoe afhankelijk je van de ander denkt te zijn. Hoe je nog steeds je moeder, je vader, of andere mensen die belangrijk voor je waren in je kindertijd op de ander projecteert. Het kan je laten zien dat je de ander verantwoordelijk maakt voor jouw geluk, voor jouw ontspanning, voor jouw welzijn.

Bekijk al je menselijke relaties. Niet alleen je zogenaamde liefdesrelaties, ook je vriendschappen en kennissen. Zie in hoeverre je ook hen verantwoordelijk maakt voor jouw geluk, vervulling, zelfwaardering en plezier. Wanneer je hier inzicht in krijgt, kan je beginnen om daarmee te stoppen en je compleet en vervuld te voelen met het leven zelf, met jezelf. Liefde te voelen waar je ook bent. Je bent liefde. Nooit zal je jezelf als liefde ervaren zolang je de ander nodig hebt. Haal het uit elkaar en leer ervan. Er is niets mis mee om het leven met een ander te delen. Het is prachtig. Maar als je de ander er de schuld van geeft dat jij je ongelukkig voelt wordt het iets lelijks. Als je je aan de ander vastklampt en de vrijheid van de ander beperkt, wordt het iets lelijks. Dat is geen liefde. Ga na wat je bedoelt iedere keer als je het woord liefde gebruikt. Gebruik je relaties om meer over jezelf te leren. Wees er voorzichtig mee om je relatie liefde te noemen. Als je focus op geven ligt, en je er niets voor terug verwacht, als je de ander volledige vrijheid geeft, zowel om uit je leven te verdwijnen als om er deel van uit te maken, in het besef dat jij volledig en compleet blijft, dan is er een kans dat het liefde is. Maar als een deel van je zich aan de ander vastklampt, begrijp dan dat het een kunstmatige behoefte is van het hulpeloze kind dat je niet langer bent.