

Bevrijd Uzelf.

Dr. Edward Bach 1932.

Onderstaande tekst is een vertaling van “Free Thyself”, een opstel dat Dr. Bach in de zomer van 1932 schreef en dat in de herfst van dat jaar verscheen. Het jaar daarvoor, in 1931, was zijn hoofdwerk “Genees Uzelf” (“Heal Thyself”) al uitgekomen, waarin hij zijn ideeën over ziekte en gezondheid definitief gestalte heeft gegeven. “Bevrijd Uzelf” is bescheidener van opzet. Het beschrijft in simpele bewoordingen en op een praktische manier hoe je je intuïtie kunt leren volgen; en hoe je, door de eigen innerlijke wijsheid te vertrouwen, in het leven geleid wordt, waardoor je gezondheid en geluk ten deel vallen. In het laatste hoofdstuk (hoofdstuk 12) van “Bevrijd Uzelf” worden de “Twelve Healers”, de eerste twaalf remedies, beschreven. Omdat Dr. Bach naderhand nog meer remedies vond, is “Free Thyself” nooit herdrukt.

De beschrijvingen van de remedies in “Bevrijd Uzelf” zijn anders dan in “The Twelve Healers & Other Remedies” van 1936 – de laatste editie die Dr. Bach voor zijn dood zag – maar het is de moeite waard om te zien hoe alles al in aanleg aanwezig is en hoe beknopt Dr. Bach zijn beschrijvingen uiteindelijk heeft kunnen houden.

Inleiding

Het is onmogelijk de waarheid in woorden uit te drukken. De schrijver van dit boek heeft niet de intentie te beleren, integendeel, hij heeft een grote afkeer van die manier van kennis overbrengen. Hij heeft geprobeerd in de volgende bladzijden zo duidelijk en eenvoudig mogelijk te laten zien wat het doel van ons leven is, wat de zin is van de moeilijkheden waarmee wij worden geconfronteerd en welke middelen wij kunnen gebruiken om onze gezondheid te herwinnen; en, heel concreet, hoe ieder van ons zijn eigen heilmeester kan worden.

Hoofdstuk een.

Zo eenvoudig is het, het Verhaal van het Leven.

Een klein meisje wil voor haar moeders verjaardag een schilderijtje van een huis maken. Zij ziet het huis al in haar gedachten voor zich en weet tot in de kleinste details hoe het eruit ziet; ze hoeft het alleen nog maar te schilderen.

Verf en penselen en een stukje schilderdoek worden te voorschijn gehaald, en vol enthousiasme gaat ze aan de slag. Ze heeft er echt zin in. Al haar aandacht en belangstelling zijn gevestigd op dat waar ze mee bezig is, niets kan haar afleiden.

Het schilderij is op tijd klaar voor de verjaardag. Zo goed als zij kon heeft zij haar idee uitgewerkt. Het is een kunstwerk, omdat het helemaal van haarzelf is, iedere penseelstreek gezet uit liefde voor haar moeder. Ieder raam, iedere deur werd geschilderd in de overtuiging dat het dáár hoort en nergens anders. Ook al lijkt het huis op een hooiberg, het is het meest volmaakte huis ooit geschilderd. Het is een succes, omdat de kleine kunstnares haar hart en ziel erin heeft gelegd.

Dit is gezondheid, dit is succes en geluk en ware toewijding. Toewijding uit liefde, in volledige vrijheid op onze eigen unieke wijze.

Zo weten wij als wij de wereld binnentreden, welk schilderij wij moeten schilderen, onze levensweg is uitgestippeld en het enige dat we hoeven doen is het in een tastbare vorm te gieten. We gaan vol vreugde en belangstelling onze weg, alle aandacht en concentratie gericht op het voltooien van het schilderij en het, naar beste vermogen, vertalen van onze gedachten en doelstellingen in dit fysieke leven, welke omstandigheden wij ook hebben gekozen.

Dan, als wij van het begin tot het einde volledig trouw blijven aan onze eigen idealen en onze verlangens onvoorwaardelijk volgen met alle vermogens die ons gegeven zijn, dan is er geen falen, dan is ons leven een groot succes en zal een gezond en gelukkig leven zijn.

Hetzelfde verhaaltje over de kleine schilderes zal verduidelijken, hoe als wij dit toelaten, de moeilijkheden van het leven dit succes en geluk en gezondheid in de weg kunnen staan en ons van ons eigenlijke doel kunnen afhouden.

Het meisje is druk en blij aan het verven, wanneer er iemand langskomt die zegt: "Waarom teken je hier geen raam en daar geen deur, en het tuinpad moet zo lopen." Dit zal tot gevolg hebben dat het kind haar interesse verliest; misschien gaat zij door met haar werk, maar nu zet zij de ideeën van een ander op papier; het kan ook zijn dat zij boos wordt, geprikkeld, ongelukkig; de aanwijzingen niet durft te negeren; zij begint een hekel te krijgen aan haar tekening en verscheurt deze misschien; de reactie is al naargelang de aard van het kind.

Het resultaat zal misschien zijn dat het huis dan wel meer op een huis lijkt, maar het is niet volmaakt en is een mislukking, omdat het niet meer haar huis is, maar een interpretatie van het idee erover van iemand anders. Het heeft als verjaarsgeschenk geen waarde meer, want het komt misschien niet op tijd af en haar moeder moet misschien wel weer een heel jaar op haar cadeau wachten.

Dit is ziekte, de reactie op de tussenkomst van een ander. Dit is tijdelijk falen en ongelukkig zijn; en dit gebeurt wanneer wij toestaan dat anderen zich met ons levensdoel bemoeien en daardoor twijfel, angst of onverschilligheid in onze gedachten zaaien.

Hoofdstuk twee.

Gezondheid hangt af van het in harmonie zijn met onze ziel

Het is van het allergrootste belang dat de ware betekenis van gezondheid en ziekte goed wordt begrepen.

Gezondheid is ons erfgoed, ons recht. Zij is de volmaakte en totale vereniging van ziel, geest en lichaam; en dit is geen moeilijk bereikbaar, ver verwijderd ideaal, maar iets dat zo eenvoudig en natuurlijk is, dat menigeen het over het hoofd heeft gezien.

Al het aardse is slechts een gelijkenis van iets spiritueels. Achter de kleinste, meest onbeduidende gebeurtenis ligt iets van het Goddelijk plan verscholen.

Wij hebben allemaal een Goddelijke levenstaak in deze wereld, en onze ziel gebruikt onze geest en ons lichaam om deze taak te vervullen zodat, wanneer deze drie eendrachtig samenwerken, dit volmaakte gezondheid en volmaakt geluk tot gevolg heeft.

Een Goddelijke levenstaak hebben betekent niet dat je je moet opofferen of je uit de wereld terugtrekken, of dat je niet mag genieten van schoonheid en de natuur; integendeel, het betekent dat je een intensere en grotere vreugde aan alle dingen beleeft: het betekent dat we het werk waar we van houden met hart en ziel doen, of het nou in het huishouden is, op het land, als schilder of als acteur, of in dienst van onze medemens in een winkel of thuis. En dit werk, wat het dan ook moge zijn, is, als ons dat boven alles gaat, de opdracht van onze ziel, het werk dat we in deze wereld moeten doen en het enige waarin wij werkelijk onszelf kunnen zijn, waardoor wij in het gewone leven van alledag de boodschap van wie wij zijn uitdragen.

Aan de hand van onze gezondheid en ons geluk kunnen we dus beoordelen hoe goed wij deze boodschap overbrengen.

De mens is volmaakt, alles wat hij naar de geest nodig heeft is al in hem aanwezig. We komen op deze wereld om al onze kwaliteiten één voor één te ontplooien, ze te vervolmaken en te versterken, zodat geen enkele belevenis, geen enkele tegenslag ons kan verzwakken of afleiden van het verwezenlijken van ons doel. Wij hebben het aardse beroep en de omstandigheden gekozen die ons de beste kansen geven om onszelf ten volle te toetsen: wij komen hier in het volle besef van onze bijzondere opdracht, wij hebben het ongelooflijke voorrecht te weten dat al onze strijd al bij voorbaat in ons voordeel is beslecht, dat de overwinning vaststaat voordat de test eraan te pas komt, want wij weten dat we kinderen van de Schepper zijn en, uit dien hoofde, Goddelijk, onbedwingbaar en onoverwinnelijk. Dit beseffend, is het leven een bron van vreugde; kunnen we ontberingen en ervaringen zien als uitdagingen, want we hoeven ons slechts te realiseren dat wij de kracht hebben om trouw te zijn aan onze Goddelijke oorsprong en dan lossen zij op als mist in de zonneschijn. God heeft waarlijk Zijn kinderen heerschappij over alle dingen gegeven.

Onze ziel zal ons leiden, als wij ernaar luisteren, onder alle omstandigheden, bij iedere moeilijkheid; en de geest en het lichaam, op die manier geleid, zullen geluk en volmaakte gezondheid uitstralen gedurende hun tocht door het leven, zorgeloos en vrij van verantwoordelijkheden als het kleine kind dat vol vertrouwen is.

Hoofdstuk drie

Onze ziel is volmaakt, omdat we kinderen van de Schepper zijn, en alles wat ons door haar wordt ingegeven is ten gunste van onszelf

Gezondheid is dus de verwezenlijking van wat we zijn: we zijn volmaakt, we zijn kinderen van God. We hoeven niet te streven naar iets dat we al hebben verworven. We zijn hier alleen maar om als aardse individuen onze vanaf het begin aller tijden gegeven volmaaktheid te openbaren. Gezondheid luistert alleen naar de bevelen van onze ziel; is: kunnen vertrouwen als kleine kinderen; is: ons vrijmaken van het denken (die boom der kennis van goed en kwaad), met al zijn argumentaties, zijn 'voors' en 'tegens', zijn angsten die op de toekomst worden geprojecteerd; is: ons niet laten leiden door vaste gewoonten, en de alledaagse ideeën en geboden van anderen negeren, zodat we zonder conditioneringen en zonder trauma's door het leven kunnen gaan, vrij om onze medemens te dienen.

Onze gezondheid kunnen we meten aan hoe gelukkig we zijn, en hoe gelukkig we zijn is afhankelijk van de mate waarin we luisteren naar wat onze ziel ons zegt. Het is niet nodig een monnik of een non te zijn, of zich voor de wereld te verbergen. De wereld is er voor ons om van te genieten en om dienstbaar te zijn, en alleen door dienstbaarheid uit liefde en geluk kunnen wij van nut zijn en ons beste werk verrichten. Iets dat uit plichtsbefef wordt gedaan, met wellicht een gevoel van irritatie en ongeduld, is van geen enkele waarde en is slechts verspilling van kostbare tijd, die misschien beter besteed kon worden aan iemand die het werkelijk nodig heeft.

De waarheid hoeft niet geanalyseerd, bewezen te worden, of verpakt in een heleboel woorden. Je kent haar in een flits, ze is een deel van jezelf. Het zijn alleen de onbelangrijke, ingewikkelde dingen in het leven die we met ons verstand bestoken en die tot de ontwikkeling van het denken hebben geleid. De dingen waar het om gaat, zijn eenvoudig, het zijn de dingen waarvan je zegt: 'ja, dat is waar, dat heb ik eigenlijk altijd al geweten', en zo is het ook met het geluk dat we ervaren wanneer we in harmonie zijn met de geest in onszelf, en hoe hechter de eenheid, des te intenser de vreugde. Denk aan de manier waarop een bruid straalt op de morgen van haar bruiloft; aan de vervoering van een moeder die haar pasgeboren kind in haar armen houdt; aan de extase van een kunstenaar die juist zijn meesterwerk heeft voltooid: op zulke momenten zijn lichaam, ziel en geest één.

Bedenk eens hoe prachtig het leven zou zijn als we voortdurend in zo'n vreugdestemming verkeerden; en dit is mogelijk wanneer wij geheel opgaan in ons levenswerk.

Hoofdstuk vier

Als we onze eigen instincten, onze eigen wensen, onze eigen gedachten, onze eigen verlangens volgen, dan zouden we alleen maar vreugde en gezondheid kennen

Ook is het niet moeilijk of moeizaam om de stem van onze eigen ziel te horen; het is ons allemaal zeer gemakkelijk gemaakt, indien we er maar voor openstaan. Eenvoud is de grondgedachte in de hele Schepping.

Onze ziel (de nog kleine stem, Gods eigen stem) spreekt tot ons door onze intuïtie, onze instincten, onze verlangens, onze idealen, onze gewone sympathieën en antipathieën; op welke manier het 't gemakkelijkst voor ons is haar te horen. Hoe zou Hij anders tot ons kunnen spreken? Onze ware instincten, verlangens, sym- en antipathieën zijn ons gegeven zodat wij de signalen van onze ziel kunnen verstaan door middel van onze beperkte aardse waarnemingen, want het is voor velen van ons niet mogelijk om in directe verbinding te staan met ons Hoger Zelf. Deze signalen moeten we blindelings volgen, want alleen de ziel weet welke ervaringen voor iemand nodig zijn. Welk teken we ook ontvangen, onbeduidend of belangrijk, trek in een kopje thee of het verlangen om onze gehele levenshouding totaal te veranderen, het moet gewillig opgevolgd worden. De ziel weet dat vervulling de enige echte remedie is tegen alles wat we in deze wereld als zondig en verkeerd beschouwen: pas

wanneer het hele wezen tegen een bepaalde handeling in opstand komt, wordt die fout met wortel en tak uitgeroeid, anders blijft hij latent aanwezig, zoals het beter en sneller werkt om de vingers steeds weer in de jampot te steken tot men zo misselijk wordt dat jam geen enkele aantrekkingskracht meer heeft.

Onze ware verlangens, datgene wat we werkelijk willen, moeten we niet verwarren met de wensen en verlangens die andere mensen ons zo vaak proberen op te dringen, of die ons geweten ons ingeeft, wat een andere manier is om hetzelfde te zeggen. We moeten geen acht slaan op wat onze omgeving van onze handelingen vindt. Alleen onze eigen ziel is verantwoordelijk voor ons heil, dus laat elk oordeel in Gods hand. Want één ding is zeker: de enige misstap die we kunnen begaan, is niet opvolgen wat het goddelijke in ons, ons ingeeft. Alleen dan zondigen we tegenover God en onze naaste. Deze opwellingen, intuïties, verlangens zijn nimmer zelfzuchtig; ze hebben uitsluitend met onszelf te maken en geven aan wat goed voor ons is, en zorgen ervoor dat ons lichaam en onze geest gezond zijn.

Ziekte is het in het lichaam zichtbaar geworden gevolg van de weerstand van de persoonlijkheid tegen de leiding van de ziel. Dan staan wij met dovemansoren tegenover dat 'kleine stemmetje' en vergeten wij onze goddelijke afkomst; proberen we onze wensen aan anderen op te dringen of staan we toe dat we ons door de adviezen, ideeën en geboden van anderen laten beïnvloeden.

Hoe meer wij ons bevrijden van de invloeden van buiten, van andere personen, des te ontvankelijker zijn we voor de geboden van onze eigen ziel.

Werkelijk zelfzuchtig zijn we wanneer we proberen anderen te overheersen of hen de wet voor te schrijven. Maar de wereld probeert ons wijs te maken dat het zelfzuchtig is onze eigen verlangens te volgen. Dat is omdat de wereld ons wil onderwerpen. Maar het is precies andersom: alleen wanneer wij in volledige vrijheid tot wasdom kunnen laten komen wie we werkelijk zijn, kunnen we iets voor de mensheid betekenen. Shakespeare zei het al: "To thine own self be true, and it must follow, as the night the day, thou canst not then be false to any man (Blijf trouw aan jezelf, want daaruit volgt, als uit de dag de nacht, dat je anderen niet ontrouw kunt zijn).

De bij kiest voor zijn honing een speciale bloem uit en verspreidt op die manier het stuifmeel dat nodig is om de plantjes van de volgende generatie te laten ontkiemen.

Hoofdstuk vijf

Als wij de inmenging van andere mensen toelaten, dan luisteren wij niet meer naar de stem van onze ziel en dat verstoort de innerlijke vrede en de gezondheid. Het ogenblik dat de gedachte van een andere persoon onze geest binnendringt, worden wij van de juiste weg afgebracht

God heeft ons allemaal ons geboorterecht gegeven: een heel eigen individualiteit. Iedereen kreeg zijn eigen specifieke werk, dat hij alleen kan doen. Iedereen kreeg zijn hoogsteigen pad te volgen, waarvan hij zich niet moet laten afleiden. Laten we erop toezien dat wij niemand de gelegenheid geven zich met ons leven te bemoeien en, minstens even belangrijk, dat wij zelf ons op geen enkele manier mengen in het leven van een ander. Dat is het geheim van ware gezondheid, ware dienstbaarheid en de vervulling van ons doel op aarde.

Belemmeringen op het pad komen in elk leven voor, ze behoren tot het Goddelijke Plan, en zijn noodzakelijk om te leren ze het hoofd te bieden. Het zijn nuttige confrontaties, die ons sterken en die ons bewust maken van onze Goddelijkheid en onoverwinnelijkheid. En we weten ook dat, wanneer we toelaten dat een obstakel op onze weg met ons aan de haal gaat, dit belangrijker wordt dan het in feite is en onze vooruitgang kan remmen. We hebben het geheel in eigen hand hoe snel we vorderen: het hangt ervan af, in hoeverre wij belemmeringen in het vervullen van onze Goddelijke opdracht toelaten; in hoeverre wij de symptomen van belemmeringen (ziekte geheten) accepteren en ze de kans geven de kracht van ons lichaam in te perken en te schaden; in hoeverre wij ze, als kinderen van God, aanwenden om ons doel duidelijker te bepalen.

Hoe meer ogenschijnlijke moeilijkheden wij op ons pad tegenkomen, des te meer kunnen wij ervan verzekerd zijn dat onze opdracht de moeite waard is. Florence Nightingale bereikte haar ideaal in weerwil van het verzet van een hele natie; Galilei geloofde dat de aarde rond was, terwijl de hele wereld dit bestreed; en het lelijke jonge eendje werd een zwaan, hoewel zijn hele familie hem

beschimpde.

Wij hebben geen enkel recht om ons met het leven van een ander kind van God te bemoeien. Ieder van ons heeft zijn eigen werk en alleen wij beschikken over de macht en de kennis om te doen wat we moeten doen. Pas wanneer wij dit feit vergeten en proberen ons werk aan anderen op te dringen, of toelaten dat anderen zich in ons leven mengen, ervaren we conflict en disharmonie.

Deze onvrede, ziekte, manifesteert zich in het lichaam, want het lichaam dient slechts om de werking van onze ziel te weerspiegelen; net zoals het gezicht geluk weerspiegelt door te glimlachen en ontstemming door te fronsen. En dit gebeurt ook op dieper niveau; het lichaam weerspiegelt de werkelijke oorzaken van ziekte (zoals angst, besluiteloosheid, twijfel, enzovoort), die zichtbaar worden door ontregelingen van lichaamsfuncties, organen en weefsels.

Ziekte is dus het gevolg van een inmenging: je bemoeien met een ander of toelaten dat iemand anders zich met jou bemoeit.

Hoofdstuk zes

We hoeven alleen maar onze eigen individualiteit te behoeden, ons eigen leven te leiden, kapitein te zijn op ons eigen schip, dan is alles in orde

Er zijn bijzondere kwaliteiten waarin alle mensen zich stap voor stap bekwamen, maar waarbij men zich mogelijk op een of twee tegelijk concentreert. Kwaliteiten die aan de dag traden in het leven van alle grote Meesters die van tijd tot tijd op aarde zijn gekomen om ons te onderrichten en te leren zicht te krijgen op de gemakkelijke en eenvoudige manier om al onze moeilijkheden te overwinnen.

Het zijn kwaliteiten als:

Liefde, Medeleven, Vrede, Vastberadenheid, Zachtmoedigheid, Kracht, Begrip, Tolerantie

Wijsheid, Vergevensgezindheid, Moed, Vreugde

En door deze kwaliteiten in onszelf na te streven, brengt ieder van ons de hele wereld een stapje dichterbij het onvoorstelbaar prachtige doel. Dan begrijpen we dat we niet zelfzuchtig uit zijn op vermeerdering van persoonlijke verdienste, maar dat ieder mens, rijk of arm, van hoge of lage afkomst, even belangrijk is in het Goddelijke Plan, dat een ieder is uitverkoren om een redder van de wereld te zijn, door het simpele besef dat hij een volmaakt kind van de Schepper is.

Zoals er deze kwaliteiten zijn, deze stapstenen naar een grotere volmaaktheid, zijn er ook obstakels, belemmeringen, die ertoe dienen om ons te sterken in ons voornemen om standvastig zijn.

Dit zijn de werkelijke oorzaken van ziekte, te weten:

Terughoudendheid, Angst, Rusteloosheid, Besluiteloosheid, Onverschilligheid, Zwakheid

Twijfel, Fanatisme, Onwetendheid, Ongeduldigheid, Schrik, Verdriet

Deze belemmeringen zullen, als we het toelaten, hun weerslag hebben op ons lichaam en, zoals wij dat zeggen, ziekte veroorzaken. Aangezien we de werkelijke oorzaak niet begrijpen, wijten we disharmonie aan invloeden van buitenaf, zoals ziektekiemen, kou, warmte, en hebben we de gevolgen een naam gegeven: artritis, kanker, astma, enzovoort, omdat we denken dat ziekte in het lichaam begint.

Verder is de mensheid verdeeld in welomlijnde groepen, heeft iedere groep haar eigen taak, dat wil zeggen, zij brengt in dit aards bestaan de specifieke les die zij heeft geleerd tot uitdrukking. Ieder individu in deze groepen heeft zijn eigen, persoonlijk karakter, zijn eigen specifieke werk en zijn eigen persoonlijke manier om dat werk te verrichten. Er zijn ook elementen die disharmonie teweeg brengen, wat zijn neerslag heeft op het lichaam in de vorm van ziekte, tenzij we vasthouden aan onze specifieke persoonlijkheid en aan ons werk.

Zodra wij inzicht krijgen in onze eigen Goddelijkheid, volgt de rest vanzelf.

In het begin heeft God ons de heerschappij over alles gegeven. De mens, kind van de Schepper, heeft een diepere reden voor zijn onvrede met zichzelf dan de tocht uit een open raam. "Onze fout ligt niet in de sterren, maar in onszelf", en hoe dankbaar en hoopvol stemt het wanneer we ons ervan bewust

worden dat wij de genezing ook in eigen hand hebben! Laat de onvrede, angst, schrik of besluiteloosheid varen, dan herneemt zich de harmonie tussen ziel en geest en wordt elk deel van het lichaam weer volkomen gezond.

Welke ziekte ook het gevolg is van deze disharmonie, we kunnen er zeker van zijn dat genezing binnen onze macht ligt, want onze ziel vraagt nooit meer van ons dan we aankunnen.

Ieder van ons is een genezer, want een ieder van ons voelt in zijn hart liefde voor iets, voor onze medemens, voor dieren, voor de natuur, voor schoonheid in een of andere vorm. Ieder van ons wil die liefde beschermen en helpen groeien. Ieder van ons heeft ook medeleven met degenen die in nood verkeren, en dat is vanzelfsprekend, want een ieder van ons heeft in zijn leven zelf wel eens in nood verkeerd. Zodat wij niet alleen onszelf kunnen genezen, maar het grote voorrecht hebben om anderen te kunnen helpen zichzelf te genezen, waarvoor de enige vereiste kwaliteiten liefde en medeleven zijn.

Wij, kinderen Gods, zijn in wezen volmaakt en komen op deze wereld om ons bewust te worden van onze Goddelijkheid; zodat alle beproevingen en uitdagingen ons uiteindelijk niet kunnen raken, omdat door die Goddelijke Kracht alles mogelijk is voor ons.

Hoofdstuk acht

De geneeskrachtige kruiden zijn de planten die de kracht hebben om ons te helpen onze persoonlijkheid te behouden

Net zoals wij door de Genade van God voedsel hebben gekregen, heeft Hij onder de kruiden van het veld schitterende planten geplaatst die het vermogen hebben ons te genezen als we ziek zijn. Ze zijn er om ons een helpende hand te bieden in die donkere uren dat we de verbinding met onszelf hebben vergeten, wanneer we onze Goddelijkheid uit het oog hebben verloren en een wolk van angst of leed ons uitzicht belet.

Elk kruid correspondeert met een positieve kwaliteit en heeft ten doel die kwaliteit te versterken, zodat de persoonlijkheid boven de tekortkoming die het bepaalde struikelblok vormt kan uitstijgen.

Deze remedies hebben een speciale helende kracht onafhankelijk van het vertrouwen van degene die ze inneemt, en evenmin hangt hun werking af van degene die ze toedient, zoals een patiënt in slaap valt na het innemen van een slaapmiddel, ongeacht of dat is toegediend door de verpleegkundige of door de dokter.

Hoofdstuk negen

De werkelijke aard van ziekte.

Bij werkelijk genezen zijn de aard en de naam van de lichamelijke ziekte van geen belang. Ziekte van het lichaam kan alleen maar ontstaan doordat de verbondenheid van ziel en geest is verbroken. Ziekte is slechts een symptoom, de oorzaak ligt dieper; en aangezien dezelfde oorzaak zich bij elk mens op een andere manier uit, is het zaak deze oorzaak weg te nemen en dan zullen de gevolgen, wat die ook mogen zijn, vanzelf verdwijnen.

Een beter begrip hiervan kunnen we krijgen aan de hand van een voorbeeld: zelfmoord. Niet iedereen die zelfmoord pleegt doet dat door verdrinking. Sommigen werpen zich in de diepte, anderen nemen vergif in, maar steeds zit er wanhoop achter: help hen die wanhoop te overwinnen door iemand of iets te vinden waarvoor ze willen blijven leven, en zij zijn voorgoed genezen. Als men enkel het vergif wegneemt, zijn ze slechts tijdelijk gered, ze zouden het later weer kunnen proberen. Ook angst heeft op ieder individu weer een andere uitwerking: sommigen trekken wit weg, anderen worden rood in het gezicht, sommigen gaan gillen en weer anderen worden sprakeloos. Leg hun de angst uit, laat hen zien dat ze mans genoeg zijn om alles onder ogen te zien en te boven te komen, dat ze nergens bang voor hoeven te zijn. Een kind zal niet meer bang zijn voor schaduwen op de muur wanneer hij heeft gezien hoe hij ze op en neer kan laten dansen met een kaars.

We hebben al zo lang de schuld van alle ziekte gegeven aan de bacil, het weer, het voedsel dat we eten, maar menigeen blijkt immuun in een griep epidemie, menigeen vindt het heerlijk om in de koude wind te lopen, en menigeen kan zonder bezwaar kaas eten en zwarte koffie drinken vlak voor het slapen

gaan. Niets uit de natuur kan ons schaden wanneer we gelukkig, in vrede met onszelf zijn, integendeel, alles in de natuur is er om het ons ten nutte te maken en er vreugde aan te beleven. Alleen wanneer wij twijfel en neerslachtigheid toelaten, wanneer wij toegeven aan besluiteloosheid en angst, zijn wij gevoelig voor invloeden van buiten. Daarom is het de werkelijke oorzaak achter de ziekte die zo belangrijk is, de gemoedstoestand van de patiënt, niet de toestand waarin het lichaam verkeert.

Elke ziekte, hoe ernstig of langdurig ook, kan worden genezen door de patiënt een gevoel van geluk terug te geven, zodat hij verlangt zijn werk in dit leven te hervatten. Vaak is het maar een kleine verandering in zijn levenswijze, een vastgeroest kleingeestig idee waardoor hij onverdraagzaam is jegens anderen, een vals verantwoordelijkheidsgevoel dat hem geketend houdt, terwijl hij zulk goed werk zou kunnen verrichten.

Er zijn zeven stadia op de weg van ziekte naar genezing: vrede, hoop, vreugde, vertrouwen, zekerheid, wijsheid en liefde, en elk van deze heeft zijn eigen schoonheid.

Hoofdstuk tien

Om vrijheid te krijgen moet men vrijheid geven.

Het uiteindelijke doel van de mens is volmaaktheid, en om in deze toestand te geraken moet hij leren alle ervaringen met behoud van de eigen integriteit te doorlopen; moet hij alle hindernissen en verleidingen het hoofd bieden zonder van zijn pad af te dwalen: dan is hij vrij van alle moeilijkheden in het leven, vrij van alle beproeving en leed, en heeft hij in zijn ziel de volmaakte liefde, wijsheid, moed, verdraagzaamheid en begrip verzameld: resultaat van alles kennen en alles zien, want de ware meester is hij voor wie zijn vak geen geheimen meer kent.

We kunnen deze reis tot een kort vreugdevol avontuur maken, wanneer we beseffen dat vrijheid van slavernij alleen verkregen wordt door vrijheid te geven; we maken onszelf vrij wanneer wij anderen hun vrijheid gunnen, want alleen door ons voorbeeld kan iemand van ons leren. Wanneer wij ieder mens met wie we in contact staan vrijheid hebben geschonken, ieder schepsel, alle dingen om ons heen, dan zijn we zelf vrij: wanneer we erop toezien dat we, al gaat het om het onbeduidendste detail, geen poging doen om het leven van een ander te domineren, te beheersen of te beïnvloeden, zullen we ontdekken dat alle belemmeringen ook uit ons leven zijn verdwenen, want wij worden aan banden gelegd door wie wij binden. Er was eens een jongeman die zo aan zijn bezittingen was gebonden, dat hij geen Goddelijke gave kon aannemen.

En we kunnen ons zo gemakkelijk bevrijden van de dwang die anderen op ons uitoefenen, in de eerste plaats door hen absolute vrijheid te geven, en dan door heel rustig, heel liefdevol te weigeren hun dwang te ondergaan. Lord Nelson was zo verstandig om op een bepaald moment zijn blinde oog tegen de telescoop te houden. Geen dwang, geen wrok, geen haat en geen onvriendelijkheid. Onze tegenstanders zijn onze vrienden, zij zorgen ervoor dat het spel de moeite waard is, en aan het einde van de wedstrijd kunnen we elkaar de hand schudden.

We moeten niet van anderen verwachten dat zij doen wat wij willen, hun denkbeelden zijn voor hen de juiste denkbeelden, en hoewel hun pad een andere richting kan uitgaan dan het onze, is het doel aan het einde van de reis voor ons allemaal hetzelfde. Pas wanneer wij van anderen verlangen dat zij doen wat wij willen, komen we tot de ontdekking dat wij ruzie met hen krijgen.

We zijn als vrachtschepen met verschillende landen als eindbestemming; sommige gaan naar Afrika, sommige naar Canada, sommige naar Australië, maar ze keren terug naar dezelfde haven. Waarom een ander schip volgen naar Canada als we in Australië moeten zijn? Het is zo'n omweg.

Nogmaals, we realiseren ons wellicht niet door wat voor kleinigheden we ons laten binden, maar juist de dingen die we willen houden, binden ons: een huis, een tuin, een meubelstuk; zelfs die hebben recht op hun eigen vrijheid. Wereldlijke bezittingen zijn uiteindelijk vergankelijk, zij zijn de oorzaak van kammernis en zorgen, omdat we diep in ons weten dat wij het eens zonder ze moeten stellen. Ze zijn er om ten volle van te genieten en ze te bewonderen, maar ze moeten niet zo belangrijk worden dat wij er met handen en voeten aan zijn gebonden.

Als wij alles en iedereen in vrijheid laten, zullen wij ontdekken dat we rijker worden in liefde en bezittingen dan ooit tevoren, want de liefde die vrijheid schenkt is de allesomvattende liefde die intieme banden smeedt.

Hoofdstuk elf

Genezen.

Sinds onheuglijke tijden al is het bekend dat de Schepper, uit liefde voor ons, de velden heeft voorzien van geneeskrachtige kruiden, evenals van graan en vruchten voor ons levensonderhoud.

Astrologen, die de sterren hebben bestudeerd, en kruidengenezers, die de planten hebben bestudeerd, hebben steeds gezocht naar middelen die ertoe bijdragen dat wij gezond en vrolijk blijven.

Om het bepaalde kruid te vinden dat je kan helpen, moet je het doel van je leven, je levensplan, ontdekken. Vraag je af wat je eigenlijk nastreeft en probeer de problemen die je op je weg tegenkomt te begrijpen. Beschouw deze problemen alleen maar als fouten, zwakheden of tekortkomingen. Laat je door zulke fouten en zwakheden niet van de wijs brengen, want ze leveren het bewijs dat je hoog mikt. Je moet je fouten dan ook als een aanmoediging beschouwen om ze radicaal te willen oplossen. Probeer er daarom voor jezelf achter te komen op welk front je vooral moet strijden en met welke tegenstander je bijzonder veel moeite hebt, en zoek dan vol dankbaarheid die plant uit die je geschonken is om je te laten zegevieren. Aanvaard deze prachtige kruiden des velds als een kostbaar geschenk van onze Schepper, dat je in tijden van nood verlichting kan brengen.

De ziekte is bij de ware geneeskunst onbelangrijk, alleen de gemoedsgesteldheid, de geestelijk toestand telt. Het is van doorslaggevende betekenis om vast te stellen waar men is afgeweken van het Goddelijke Plan. Deze disharmonie met ons Spirituele Zelf kan de oorzaak worden van duizend en een verschillende gebreken in ons lichaam (want het lichaam weerspiegelt alleen maar onze gemoedsgesteldheid), maar wat doet dat ertoe? Als we onze geest in orde brengen, zal ons lichaam snel zijn genezen.

Dus laten we ons opnieuw duidelijk voor ogen stellen dat onze lichamelijke ziekte er in het geheel niet toe doet, maar dat uitsluitend en alleen onze gemoedsgesteldheid van betekenis is. Daarom hoeven we, terwijl we de ziekte waaraan we lijden geheel negeren, alleen maar in aanmerking te nemen tot welk van de volgende typen we behoren.

Mocht u moeite hebben met het uitzoeken van uw eigen remedie, dan helpt het wanneer u zich afvraagt welke kwaliteiten u het meest in andere mensen bewondert, of aan welke gebreken in anderen u een hartgrondige hekel heeft; want elke fout waarvan nog een spoortje in ons is overgebleven en die wij uit alle macht proberen uit te roeien, is die aan welke wij de grootste hekel hebben in andere mensen. Op deze manier worden wij aangemoedigd om de fout in onszelf uit te wissen.

Allen zijn we genezers en, van nature liefdevol en medelevend, zijn we ook in staat om een ieder te helpen die werkelijk verlangt naar gezondheid. Zoek naar het meest opvallende geestelijke conflict in de patiënt, geef hem de remedie die hem zal helpen dat speciale gebrek te boven te komen, en alle aanmoediging en hoop die u maar kunt geven, dan zorgt de heilzame geneeskracht die hij in zich heeft voor de rest.