

# Liefde kent veertig regels

Elif Shafak

- Liefde is de essentie en het doel van het leven. Iedereen wordt geraakt door de liefde, ook degenen die haar mijden-zelfs degenen die het woord “romantisch” afkeurend gebruiken.
- Hoe wij God zien is een rechtstreekse reflectie van hoe we onszelf zien. Als God vooral angst en schuld in ons oproept, betekent dat dat er teveel angst en schuld in ons borrelt. Als we God zien als vol van liefde en mededogen, zijn wijzelf ook zo.
- Het pad naar de waarheid is een werk van het hart, niet van het hoofd. Maak je hart tot je primaire leidraad! Niet je geest. Je moet je onechte zelf trotseren, uitdagen en uiteindelijk overwinnen met je hart. Als je je ego kent, word je naar de kennis van God geleid.
- Laten we elkaar kiezen als metgezellen. Laten we aan elkaars voeten neerzitten. Van binnen hebben we vele harmonieën. Denk niet dat wij enkel zijn wat we zien.
- Ongeacht wie we zijn of waar we wonen, diep van binnen voelen we ons allemaal incompleet. Het voelt alsof we iets kwijt zijn dat we terug willen hebben. Alleen wat dat iets is, daar komen de meesten van ons nooit achter. En van degenen die er wel achter komen, zijn er nog minder die het lukt om op pad te gaan om het te zoeken.
- Kies liefde, liefde! Zonder het zoete leven van liefde, is leven een last, zoals je hebt gezien.
- Je kunt God bestuderen via alles en iedereen in het universum, want God is niet enkel in een moskee, een synagoge of een kerk. Als je echter nog steeds wilt weten waar zijn woning precies is, is er maar één plek waar je hem kunt zoeken: in het hart van iemand die waarlijk liefheeft.
- Intellect en liefde zijn van verschillend materiaal. Intellect verknoopt mensen en riskeert niets, liefde maakt alle klitten los en riskeert alles. Intellect is altijd behoedzaam en adviseert: “Kijk uit voor een te grote extase”. Terwijl liefde zegt: “O, wat maakt het uit! Stort je erin!”. Intellect gaat niet snel kapot, terwijl liefde heel gemakkelijk in puin kan veranderen. Maar er liggen schatten verborgen tussen de puinhopen. Een gebroken hart herbergt schatten.
- De meeste problemen in de wereld komen voort uit linguïstische fouten en simpele misverstanden. Neem woorden nooit als vanzelfsprekend aan. Als je je op het terrein van de liefde begeeft, voldoet de taal zoals wij die kennen niet meer. Dat wat niet in woorden valt uit te drukken, kan alleen worden begrepen door stilte.
- Alleen-zijn en eenzaamheid zijn twee verschillende dingen. Als je alleen bent, kun je jezelf gemakkelijk wijs maken dat je op het juiste pad bent. Eenzaamheid is beter voor ons, want dat betekent alleen zijn zonder dat je je alleen voelt. Maar uiteindelijk is het het beste om iemand te vinden, degene die jouw spiegel zal zijn. Immers, alleen in het hart van een ander kun je jezelf waarlijk zien, en de aanwezigheid van God in jou.
- Wat er ook gebeurt in je leven, hoe ellendig alles ook mag lijken, betreed nooit de wijk van de wanhoop. Zelfs als alle deuren gesloten blijven zal God een nieuw pad effenen, alleen voor jou. Wees dankbaar! Het is gemakkelijk om dankbaar te zijn als alles goed is. Een soefi is niet alleen dankbaar voor wat hem is gegeven, maar ook voor wat hem is ontzegd.
- Geduld betekent niet dat je de dingen passief over je heen laat komen. Het betekent dat je ver genoeg vooruit kunt kijken om vertrouwen te hebben in het eindresultaat van een proces. Ongeduld betekent dat ze kortzichtig bent dat je het resultaat niet

kunt zien. De minnaars van God raken hun geduld nooit kwijt, want zij weten dat de wassende maan tijd nodig heeft om te veranderen in een volle maan.

- Oost, west, zuid of noord, dat maakt geen verschil. Wat je bestemming ook is, zorg dat je van elke reis een innerlijke reis maakt. Als je van binnen reist, bereis je de hele wijde wereld en nog verder.
- De vroedvrouw weet dat wanneer er geen pijn is, de weg voor de baby niet kan worden vrijgemaakt en de moeder niet kan bevallen. Zo is lijden ook noodzakelijk om een nieuw Zelf geboren te laten worden. Net zoals klei hevige hitte moet doorstaan om sterk te worden, kan liefde alleen vervolmaakt worden in pijn.
- De zoektocht naar liefde verandert ons. Er is geen zoeker onder hen die naar liefde zoeken, die niet rijper is geworden op de weg er naartoe. Zodra je op zoek gaat naar liefde, begin je van binnen en van buiten te veranderen.
- Er zijn meer pseudogoeroes en zogenaamde leraren in deze wereld dan het aantal sterren in het zichtbare universum. Verwar machtsbeluste, egocentrische mensen niet met ware mentors. Een echte spirituele meester zal je aandacht niet op zichzelf richten en zal geen absolute gehoorzaamheid of opperste bewondering van je verwachten, maar zal je helpen waardering en bewondering te krijgen voor je innerlijke zelf. Ware mentors zijn zo doorzichtig als glas. Ze laten het licht van God door zich heen gaan.
- Probeer geen weerstand te bieden aan de veranderingen die op je pad komen. Laat het leven juist via jou leven. En maak je geen zorgen dat je leven op z'n kop wordt gezet. Hoe weet je dat de kant die je gewent bent beter is dan de kant die volgt?
- God is bezig met de voltooiing van je werk, zowel van buiten als van binnen. Hij is heel druk met jou bezig. Er wordt voortdurend aan elke mens gewerkt tot hij langzaam maar zeker de perfectie nadert. Wij zijn stuk voor stuk onvoltooide kunstwerken die wachten en ambiëren om voltooid te worden. God houdt zich met ieder van ons apart bezig, want de mensheid is een waardig staaltje schoonschrijfkunst waarin elke punt evenzeer van belang is voor het grote geheel.
- Het is gemakkelijk om te houden van een volmaakte God, onbezoedeld en onfeilbaar als hij is. Veel moeilijker is het om te houden van je medemensen, met al hun fouten en tekortkomingen. Vergeet niet dat je alleen kunt kennen wat je ook kunt liefhebben. Er bestaat geen wijsheid zonder liefde. Als we Gods schepping niet leren liefhebben, kunnen we God niet waarlijk liefhebben noch waarlijk kennen.
- Het enige echte vuil is het vuil aan de binnenkant. De rest kun je gewoon wegwassen. Er is maar één soort viezigheid die niet kan worden gereinigd met zuiver water en dat is de vlek van haat en onverdraagzaamheid die je ziel besmet. Je kunt je lichaam zuiveren door onthouding en vasten, maar alleen liefde kan je hart zuiveren.
- Het hele universum wordt omvat door één mens: jij. Alles wat je om je heen ziet, ook de dingen waar je misschien niet zo dol op bent en zelfs de mensen die je veracht of verafschuwt, komen in verschillende mate in jou voor. Daarom moet je Satan ook niet buiten jezelf zoeken. De duivel is geen ongewone kracht die van buitenaf aanvalt. Het is een gewone stem in je binnenste. Als je jezelf volledig leert kennen en eerlijk en streng zowel je donkere als je lichte kanten erkent, zul je een hogere vorm van bewustzijn bereiken. Als iemand zichzelf kent, kent hij of zij God.
- Heeft God druiven laten groeien, denk je en vervolgens bepaald dat het zondig is om te drinken?

- Drink! Want je weet niet waar je vandaan komt, noch waarom. Drink! Want je weet niet waarom je gaat, noch waarheen.
- Als je de maner waarop anderen je benaderen wilt veranderen, moet je eerst waarop je jezelf benadert veranderen. Als je niet leert jezelf volledig en oprecht lief te hebben, kunnen anderen je ook niet liefhebben. Maar zodra je dat stadium hebt bereikt, moet je dankbaar zijn voor elke doorn die anderen je eventueel toewerpen. Het is een teken dat je weldra zult worden overladen met rozen.
- Maak je niet druk om waar de weg je naartoe zal brengen. Concentreer je liever op de eerste stap. Dat is het aller moeilijkste onderdeel en dat is waar je verantwoordelijk voor bent. Zodra je die stap hebt gezet, laat je alles op zijn natuurlijke beloop en komt de rest vanzelf. Laat je niet meevoeren door de stroom. Wees zelf de stroom.
- We zijn allemaal geschapen naar zijn evenbeeld en toch zijn we allemaal anders en uniek. Geen twee mensen zijn gelijk. Geen twee harten slaan in hetzelfde ritme. Als God had gewild dat iedereen hetzelfde was, had hij ons wel hetzelfde gemaakt. Als je respectloos bent tegenover de verschillen, ben je ook respectloos tegenover Gods heilige plan.
- Wanneer een echte minnaar van God en taveerne binnengaat, wordt de taveerne zijn gebedsruimte, maar wanneer een drinkebroer dezelfde ruimte binnengaat, wordt die zijn taveerne. In alles wat we doen is het ons hart dat het verschil maakt, niet onze uiterlijke verschijning. Soefi's beoordelen andere mensen niet op hoe ze eruitzien of op wie ze zijn. Als een soefi iemand aanstaart, houdt hij allebei zijn ogen dicht en opent hij juist een derde oog ... het oog dat het innerlijke rijk ziet.
- Het leven is een tijdelijke lening en deze wereld is enkel een vluchtige schets van de werkelijkheid. Alleen kinderen zouden een speeltje aanzien voor de echte versie. Maar toch raken mensen ofwel in de ban van het speeltje of ze maken het respectloos kapot en gooien het weg. Zorg dat je in dit leven verre blijft van alle soorten uitersten, want die zullen je innerlijke balans verwoesten. Een soefi blijft altijd mild en gematigd.
- Taal deed meer om de waarheid te verbergen dan om die te onthullen en als gevolg daarvan begrepen en beoordeelden de mensen elkaar voortdurend verkeerd. In een wereld waar het wemelde van verkeerde vertalingen had het geen zin om onverzettelijk te zijn met betrekking tot een bepaald onderwerp, want het zou zomaar kunnen dat zelfs onze stelligste overtuigingen het resultaat waren van een eenvoudig misverstand. Over het algemeen moest je eigenlijk nergens te star over doen, wat leven betekende "constant van kleur veranderen".
- De eerste fase is de *Dwangmatige Onechte Zelf*, de primitiefste en meest voorkomende staat van zijn, wanneer de ziel verstrikt zit in de materiële wereld. De meeste mensen zitten hierin vast, waarbij ze worstelen en lijden ten dienste van hun ego, maar altijd anderen verantwoordelijk houden voor hun voortdurende ongeluk. Als en wanneer iemand zich bewust wordt van die slechte situatie en aan zichzelf gaat werken, dan kan hij naar de volgende fase gaan, die in zekere zin het tegenovergestelde is van de eerste. In plaats van dat hij voortdurend andere mensen de schuld geeft, geeft iemand die deze fase heeft bereikt voortdurend zichzelf de schuld, soms zelfs tot het punt dat hij zichzelf compleet wegcijfert. In deze fase wordt het ego de *Beschuldigende Onechte Zelf* en zo begint de reis naar innerlijke zuivering. In de derde fase is de persoon volwassener geworden en heeft het ego zich

ontwikkeld tot de *Geïnspireerde Onechte Zelf*. Pas op dit niveau, en niet eerder, kan iemand de ware betekenis van het woord “overgave” ervaren en door de Vallei van Kennis dwalen. Iedereen die het zover gebracht heeft zal beschikken over en blijk geven van geduld, doorzettingsvermogen, wijsheid en nederigheid. De wereld zal nieuw en vol inspiratie aanvoelen. Niettemin zullen veel van de mensen die het derde niveau bereiken een drang voelen om hier te blijven en de wil of de moed kwijtraken om verder te gaan. Dat is de reden waarom de derde fase, hoe mooi en gezegend die ook moge zijn, een valkuil is voor degene die iets hogers nastreeft. Degenen die wel verder weten te komen bereiken de *Vallei van het Losmaken*, en leren de *Tot Rust Gekomen Onechte Zelf* kennen. Hier is het ego niet meer wat het voorheen was, het is veranderd in een hoger bewustzijnsniveau. Ruimhartigheid, dankbaarheid en een onwrikbaar gevoel van tevredenheid, ongeacht de ontberingen in het leven, zijn de voornaamste kenmerken van iemand die deze fase heeft bereikt. Daarachter ligt de *Vallei van Eenheid*. Wie zich daar bevindt zal zich onderwerpen aan elke situatie waarin God hem brengt. Wereldse zaken maken hem niets uit, want hij heeft de *Onderwerpende Onechte Zelf* bereikt.

In de volgende fase, de *Onderworpen Onechte Zelf*, wordt iemand een lantaarn voor de mensheid en straalt hij energie uit naar iedereen die erom vraagt, onderwijs en verlichting biedend als een ware meester. Soms kan hij ook over genezende krachten beschikken. Overal waar hij gaat zal hij een groot verschil maken in et leven van andere mensen. In alles wat hij doet en verlangt, is het zijn voornaamste doel om God te dienen door anderen te dienen.

Tenslotte, in de zevende fase, bereik je de *Volmaakt Onechte Zelf* en word je een volmaakt mens. Maar niemand weet veel over die toestanden zelfs al is er af en toe een enkeling geweest die er wel iets van wist, dan zou diegene er niet over praten.

- Als we dezelfde gerechten kunnen eten, dezelfde droevige liederen kunnen zingen, hetzelfde bijgeloof kunnen hebben en 's nachts dezelfde dingen kunnen dromen, waarom zouden we dan niet naast elkaar kunnen leven?
- De mens neemt een unieke plaats in in Gods schepping. Ik heb hem iets van mijn geest ingeblazen, zegt God. Ieder van ons, onder uitzondering, is ontworpen als Gods afgevaardigde op aarde. Stel jezelf de vraag hoe vaak je je als afgevaardigde gedraagt, als je dat al ooit doet? Denk eraan, we hebben allemaal de taak om de goddelijke geest in onszelf te ontdekken en daarnaar te leven.
- De hel is in het hier en nu. De hemel ook. Stop met je zorgen maken over de hel of met dromen over de hemel, want ze zijn allebei aanwezig in dit moment. Telkens als we verliefd worden, stijgen we op naar de hemel. Telkens als we haat, afgunst of strijdlust voelen jegens iemand, vallen we recht in de vuren van de hel.
- De mannen zijn de toezichhouders over de vrouwen, omdat God de één boven de ander bevoorrecht heeft en omdat zij van hun eigendommen uitgeven (om de vrouwen te voorzien). De oprechte vrouwen zijn God gehoorzaam en zij waken over het verborgene, zoals God ook waakt. En wat betreft de echtgenotes die afkerig zijn: Overtuig hen, laat hen alleen in bed en heb gemeenschap als zij daartoe bereid zijn. Indien zij zich voor jullie openstellen, zoek dan geen voorwendsel om hen lastig te vallen. Voorwaar, God is verheven, groots.
- Het universum is één wezen. Alles en iedereen is via onzichtbare draden verbonden in een zwijgende interactie. De pijn van één man zal ons allen kwetsen. De vreugde

van één man zal iedereen doen glimlachen. Doe geen kwaad. Toon mededogen. En roddel niet achter andermans rug – zelfs geen ogenschijnlijk onschuldige opmerking.

- Deze wereld is als een besneeuwde berg die je stem weerkaatst. Wat je ook zegt, goed of slecht, het zal op de één of andere manier bij je terugkomen. Als er dus iemand is die slechte gedachten over jou koestert, maak je het alleen maar erger als je eveneens slechte dingen over hem gaat zeggen. Dan kom je terecht in een vicieuze cirkel van kwaadaardige energie. In plaats daarvan moet je veertig dagen en nachten aardige dingen denken over die persoon. Na veertig dagen zal alles anders zijn, want dan ben je zelf ook anders van binnen.
- Het verleden is een interpretatie. De toekomst is een illusie. De wereld beweegt niet door de tijd heen alsof die een rechte lijn van het verleden naar de toekomst is. Nee, de tijd beweegt in eindeloze spiralen in en door ons heen. Eeuwigheid betekent niet eindeloze tijd, maar gewoon tijdloosheid. Als je eeuwig verlichting wilt ervaren, moet je het verleden en de toekomst uit je hoofd zetten en in het huidige moment blijven.
- Het lot betekent niet dat je even volledig voorbestemd is. Het is dus een teken van pure domheid om alles aan het lot over te laten en niet actief bij te dragen aan de muziek van het universum. De muziek van het universum is allesoverheersend en wordt gecomponeerd op veertig verschillende niveaus. Je lot is het niveau waarop jij je melodie zult spelen. Je kunt je instrument wellicht niet veranderen, maar hoe goed je het bespeelt ligt volledig in je eigen handen.
- De ware soefi is zo dat, zelfs als hij van alle kanten onterecht wordt beschuldigd, aangevallen en veroordeeld, hij het lijdzaam ondergaat en niet één verkeerd woord bezigt over zijn critici. Een soefi kent nooit schuld toe. Hoe kunnen er tegenstanders of rivalen of zelfs maar “anderen” zijn, als hij er niet eens een “zelf” is? Hoe kan er iemand zijn die als schuldige wordt aangewezen als er slechts Eén bestaat.
- Als je je geloof wilt versterken, moet je je hart verzachten. Allemaal worden we, door een ziekte, een ongeluk, een verlies of een grote schok, geconfronteerd met gebeurtenissen die ons leren hoe we minder zelfzuchtig en bevooroordeeld kunnen worden en meer verdraagzaam en vergevingsgezind. Toch is het zo dat sommigen van ons de les wel leren en er inderdaad in slagen meer vergevingsgezind te worden, terwijl anderen alleen maar nog feller worden dan eerst. De enige manier om dichter bij de Waarheid te komen is je hart wijd te openen zodat het de hele mensheid kan omvatten en dan toch nog plaats heeft voor meer Liefde.
- Er mag niets tussen jou en God in staan. Geen imam, rabbi, priester of enige andere bewaker van moreel of religieus leiderschap. Geen spirituele meester, zelfs niet je religie. Geloof in je eigen waarden en regels, maar leg ze nooit aan anderen op. Als je voortdurend andermans hart breekt, deugt er niets van het religieuze plichtsbesef dat je betoont. Houd je verre van allerlei soorten van afgoderij, want die zullen je zicht vertroebelen. Laat God en alleen God je gids zijn. Leer de Waarheid, mijn vriend, maar pas op dat je de waarheden niet tot een fetisj maakt.
- Terwijl iedereen in de wereld ernaar streeft ergens te komen en iemand te worden, alleen maar om het vervolgens achter te laten als ze doodgaan, richt jij je op de hoogste fase van het niets. Leef dit leven zo licht en leeg als het getal nul. We zijn niets anders dan een aardewerken pot. Het is niet de decoratie aan de buitenkant, maar de leegheid aan de binnenkant die ons overeind houdt. Op dezelfde manier geldt ook dat we niet worden voortgestuwd door wat we hopen te bereiken, maar door ons bewustzijn van het niets.

- Alles wat je als winstgevend ziet, moet je ontlopen! Drink vergif en giet het levenswater weg! Laat je veiligheid varen en verblijf op angstaanjagende plekken! Vergooi je reputatie, wees verderfelijk en schaamteloos.
- Overgave betekent niet dat je zwak of passief bent. Het leidt niet tot fatalisme of capitulatie. Integendeel, ware macht schuilt in overgave – een macht die van binnenuit komt. Zij die zich overgeven aan de goddelijke essentie van het leven, zullen in ongestoorde kalmte en vrede leven, zelfs als de hele wijde wereld de ene na de andere turbulentie doormaakt.
- In deze wereld zijn het niet de overeenkomsten of de regelmatigheden die ons een stap voorwaarts brengen, maar de grote tegenstellingen. En alle tegenstellingen in het universum zijn aanwezig in elk van ons. Daarom moet de gelovige contact zoeken met de ongelovige die in hem huist. En de niet-gelovige moet kennis maken met de zwijgzame vrome in hem. De dag dat iemand de toestand bereikt van de volmaakte mens, is geloof een geleidelijk proces en één dat niet zonder zijn schijnbare tegenpool kan: ongeloof.
- Deze wereld is gebouwd op het principe van wederkerigheid. Geen druppel vriendelijkheid en geen flinter boosaardigheid zullen onbeantwoord blijven. Wees niet bang voor de samenzweringen, misleidingen of listen van andere mensen. Als iemand een val beraamt, vergeet dan niet dat God hetzelfde doet. Hij is de grootste samenzweerder van allemaal. Er beweegt nog geen blaadje zonder dat God het weet. Daar hoeft je alleen maar volledig op te vertrouwen. Wat God ook doet, Hij doet het perfect.
- God is een minutieuze klokkenmaker. Hij is zo precies dat alles op aarde op zijn eigen tijd gebeurt. Geen minuut te laat en geen minuut te vroeg. En voor iedereen, zonder uitzondering, werkt de klok heel nauwkeurig. Voor eenieder is er een tijd om lief te hebben en een tijd om te sterven.
- Het is nooit te laat om jezelf te vragen: “Ben ik bereid om het leven dat ik leid te veranderen? Ben ik bereid om van binnen te veranderen?”. Als is maar één dag van je leven hetzelfde als de dag ervoor, dan is dat toch jammer. Op elk moment en bij elke nieuwe ademhaling zou je telkens weer vernieuwd moeten worden. Er is maar één manier om in een nieuw leven geboren te worden: sterven voor je dood.
- Terwijl de onderdelen veranderen, blijft het geheel altijd hetzelfde. Voor elke dief die deze wereld verlaat wordt een nieuwe geboren. En elke fatsoenlijke persoon die overlijdt wordt vervangen door een nieuwe. Op die manier is er niet alleen niets wat hetzelfde blijft, maar is er ook niets wat ooit echt verandert.
- Een leven zonder liefde is van geen belang. Vraag jezelf niet wat voor liefde je moet zoeken, spiritueel of materieel, goddelijk of werelds, oosters of westers... Onderscheid leidt alleen maar tot meer onderscheid. Liefde kent geen labels, geen definities. Het is wat het is, puur en simpel. Liefde is het water van het leven. En een minnaar is een ziel van vuur! Het universum draait anders wanneer vuur van water houdt.
- Aarde: De dingen die vast, verzonken en onbeweeglijk zijn.
- Water: De dingen die vloeibaar, veranderlijk en onvoorspelbaar zijn.
- Wind: De dingen die verschuiven, evolueren en uitdagen.
- Vuur: De dingen die vernielen, verwoesten en vernietigen.
- De leegte: De dingen die aanwezig zijn door hun afwezigheid.