

TIEN GOUDEN REGELS VOOR EEN LIEFDEVOL LEVEN.

Als we op zoek gaan naar de juiste wegen om liefde te ervaren is het belangrijk een ding goed te realiseren. De liefde is er al, alleen de reden dat we die niet ervaren is dat er dingen in de weg staan. We moeten dus niet zoeken waar de liefde is, maar vooral kijken wat er die liefde in de weg staat.

1.

WEES DANKBAAR

Op commando van iets of iemand houden is vrijwel onmogelijk. Dankbaarheid is echter iets wat we wel kunnen trainen en beoefenen. En uiteindelijk is dankbaarheid ook een verschijningsvorm van liefdesenergie.

Als een verlangen van ons eenmaal is vervuld, staan we daar meestal niet al te lang bij stil, en laten we ons al snel weer leiden door een nieuw verlangen. Op zich is daar niets mis mee. Verlangen geeft ons levensenergie (is als je het goed beschouwd ook een vorm van liefde, namelijk liefde voor datgene wat we verlangen).

We moeten alleen uitkijken dat onze focus op nog niet vervulde verlangens, ons het zicht ontnemt op al die verlangens die al wel vervuld zijn. Je hoeft maar heel weinig moeite te doen om dingen te zien waar we dankbaar voor kunnen zijn. Dat hoeft nog niet eens het bewustzijn te zijn dat we leven in een tijd en een land die qua rijkdom en vrede precedentloos zijn in de wereldgeschiedenis. Er zijn ook ontelbaar veel “kleine” dingen waar je met dankbaar voor kunt zijn, je hoeft er allen maar even bij stil te staan: het eten dat er elke dag weer is, de zon die schijnt, mensen die in het park genieten van het mooie weer, een vriendschap, een glimlach.

2

BEOEFEN COMPASSIE

Dat is een stukje moeilijker dan dankbaarheid, maar met een beetje goede wil toch ook weer niet onmogelijk. Het is in ieder geval goed je te realiseren dat je met wrok niets opschiet, alleen maar schade aanricht, vooral bij je zelf.

Er gebeuren een boel dingen in je leven waar je het niet mee eens bent. Sterker nog je doet regelmatig zelf dingen waar je het niet mee eens bent. En het is heel waardevol daar met mildheid naar te kunnen kijken. Vrijwel altijd is het een pijn, of een verminning of een angst die de basis vormt voor het gedrag dat je afkeurt. Zeker als het gaat om dingen in jezelf die je afkeurt, is het veel constructiever beter om te kijken of je kunt zien welke pijn of angst daar achter zit, in plaats van jezelf af te branden.

In mijn blogs van 16 mei (van jezelf houden) en 30 mei (Mildheid) reik ik nog wat gedachten aan die behulpzaam kunnen zijn bij het beoefenen van compassie

3

STEL JE KWETSBAAR OP, BEN ECHT

Je moet dat natuurlijk wel afgestemd doen. Al te grote plotselinge openheid kan mensen in verlegenheid brengen. Maar mijn ervaring is dat je verder kunt gaan dan dat je in eerste instantie denkt. En het levert vrijwel altijd onmiddellijk wat op. Door jezelf kwetsbaar op te stellen, maak je het de ander veel gemakkelijker dat zelf ook te doen. Daardoor kan je vaak vrij snel heel diep contact hebben met mensen over wezenlijke dingen. Verder denk ik ook dat je het de ander gemakkelijker maak te om van jou te houden. Mensen voelen doorgaans feilloos aan wanneer je “echt” bent. Je kan wel een heel mooi opgepoetst beeld van jezelf in de wereld zetten en mensen verleiden van dat beeld te houden, maar dan houd je toch altijd dat knagende gevoel dat ze niet van jou houden maar van dat opgepoetste beeld.

4

ACCEPTTEER WAT JE NIET KUNT VERANDEREN

Het heeft geen enkele zin je druk te maken over dingen die je toch niet kunt veranderen. De enige manier waarop je kunt bijdragen aan het verminderen van de ellende in de wereld, is door de dingen die je doet met liefde te doen. Je hoeft je helemaal niet druk te maken over hoe het doorwerkt, dat is jouw verantwoordelijkheid niet.

Het heeft ook geen zin om je te verzetten tegen het leed dat je overkomt en waar je niets aan kunt veranderen. Het beste is het te omarmen. Dat klinkt waanzinnig moeilijk, maar er zijn wel begaanbare wegen die in die richting gaan. Een gevleugelde uitdrukking van Johan Cruijff was: ieder nadeel heb zijn voordeel. Ik denk dat daar heel veel waarheid in zit. Het is alleen niet altijd even gemakkelijk dat “voordeel” ook te zien. Ga er naar op zoek. Kijk hoe je betekenis kan geven aan het leed dat je overkomt. Kijk wat je er van kunt leren.

In wezen kunnen er maar twee soorten dingen in je leven gebeuren: leuke dingen en niet leuke dingen. De leuke dingen moet je gebruiken om te genieten en dankbaarheid te beoefenen, en bij de niet leuke dingen kijk je wat je ervan kunt leren: altijd prijs.

5

MAAK JE GEEN ZORGEN OVER MORGEN

Dat betekent niet dat het niet verstandig kan zijn om bepaalde voorzorgen voor de toekomst te treffen, maar als je dat gedaan hebt is de kous af. Je weet toch niet wat er in de toekomst gebeurt. Je kunt ontelbaar veel scenario's bedenken, maar dikke kans dat er toch wat anders gebeurt. Hoe vaak komt het niet voor dat, dat ons streven door de praktijk wordt gedwarsboomd, maar wat dan uiteindelijk als een blessing in disguise blijkt uit te pakken. Kennelijk weten we niet eens wat goed voor ons is, waarom zouden we er ons dan al te druk over maken.

6

LAAT JE LEIDEN DOOR VERLANGENS, MAAR STAAR JE NIET BLIND OP DE VERVULLING.

Onze verlangens vormen onze voornaamste bron van energie. Ze zijn de richtingaanwijzers van onze ziel. Als we onze verlangens ontkennen sluiten we ons af van die energiebron. Het is lang niet altijd gemakkelijk om onze verlangens onder ogen te zien, vooral als het heel intense verlangens betreft waarvan het vrijwel zeker is dat ze nooit vervuld zullen worden. Dat kan heel pijnlijk zijn.

Potentieel heeft een mens oneindig veel verlangens, veel meer verlangens dan in één mensenleven vervuld kunnen worden. Als we ons te veel laten obsederen door de vervulling van een bepaald verlangen, als we denken dat we alleen maar gelukkig kunnen worden als dat ene specifieke verlangen wordt vervuld, maken we ons zelf blind voor alle verlangens die ondertussen wèl vervuld kunnen worden. Een goed voorbeeld is mijn verlangen naar een liefdevolle vervullende intieme relatie. Dat is best wel een behoorlijk intens verlangen. Het feit dat ik niet zo'n relatie heb, betekent wel dat ik heel veel vrijheid heb die ik met zo'n relatie niet zou hebben. Daar probeer ik zoveel mogelijk van te genieten zonder me al te druk te maken over het verlangen dat niet vervuld wordt.

7

NEEM DE VOLLE VERANTWOORDELIJKHEID VOOR JE LEVEN.

Vermijdt slachtofferdenken. Je kunt wel denken: als de wereld nu maar zus of zo zou zijn, dan zou ik wel gelukkig kunnen zijn. Maar dat heeft geen enkele zin want de wereld is niet zus of zo. Sterker nog: het is heel schadelijk zo te denken, want daarmee geven we de sleutel tot ons geluk uit handen en verklaren we ons onmachtig er zelf wat van te maken. Ook kun je maar beter niet denken: als dit of dat, dan komt het wel goed met mij, omdat dat per definitie inhoudt, dat het nu niet goed zou zijn, maar als je echt naar het moment kijkt waarin je nu bent, dan is daar vaak helemaal niet zo veel mis mee. Geen honger of dorst, kleren aan je lijf, dak boven je hoofd. Ja wel een hoop zorgen, maar die gaan allemaal over de dag van morgen.

8

DOE JE WERK MET TOEWIJDING.

Dat is heel belangrijk. Een groot deel van ons leven zijn we bezig met dingen die ne eenmaal gebeuren moeten: ons brood verdienen, huishouden, kinderen opvoeden etc. En als het je lukt dat allemaal op een liefdevolle manier te doen dan is er heel veel liefde in je leven, dan mag er via jou een heleboel liefde in de wereld stromen. Het omgekeerde geldt ook: als je je werk met chagrijn doet, breng je heel veel negativiteit in de wereld. Een manier om meer plezier in je werk te krijgen is om er voor jezelf een extra uitda-

ging aan te verbinden. En waarschijnlijk werkt dat het beste als je niet een inhoudelijke maar meer mensgerichte uitdaging kiest, misschien wordt dat uit onderstaand voorbeeld duidelijk.

Een cassière bij Albert Heijn kan zich zorgen maken of haar kas wel klopt, en of ze wel op tijd een pauze krijgt. Maar ze kan zich ook ten doel stellen om aan zoveel mogelijk chagrijnige klanten een glimlach te ontlokken. Reken maar dat die laatste cassière met heel wat meer plezier haar werk doet.

Het is natuurlijk ook mogelijk dat je op het ogenblik werk doet wat echt niet past. Dan verdient het sterke aanbeveling iets te zoeken wat beter bij je past, ook al zal het misschien angstig zijn een overstap te maken. Vaak is angst een slechte raadgever. Als ik zelf een moeilijke beslissing moet nemen, bedenk ik vaak wat ik zou kiezen als ik niet angstig was. Vaak is dat juist de goede keuze. Wat overigens natuurlijk niet betekent dat je onbezonnen en onverantwoordelijke beslissingen moet nemen.

9

REALISEER JE DAT GEDACHTEN MAAR GEDACHTEN ZIJN EN GEVOELENS MAAR GEVOELENS.

Hier is het recept van Byron Katie op van toepassing. Als je een gedachte hebt, jezelf afvragen of je wel zeker weet dat ie waar is, wat vrijwel nooit het geval is. Wat ook heel vruchtbaar kan zijn is de gedachte op allerlei manieren om te draaien, om te kijken hoe de wereld er dan zou uitzien, of bedenken hoe je in het leven zou staan als je die gedachte überhaupt niet zou hebben.

Het is overigens iets minder gemakkelijk dan het lijkt, want de gedachten en overtuigingen die ons het meeste parten spelen zitten meestal zo diep in ons systeem verankerd, zijn zo vanzelfsprekend voor ons, dat we ons er niet eens bewust van zijn dat we die gedachte of overtuiging überhaupt hebben. Maar het loont zeker de moeite er naar op zoek te gaan.

10

BEOEFEN HUMOR

Humor is een godsgeschenk. Ik bedoel dan niet de cynische humor die probeert te kwetsen, maar de humor die relativeert. Als we te veel door onze egodingetjes en –zorgen in beslag genomen worden, dan versombert ons gemoed en wordt de ruimte voor genieten en liefde steeds verder ingeperkt. Humor heeft het vermogen dingen te relativeren, waardoor er meer lucht komt in ons leven en we weer meer open staan voor de liefde in de wereld.