

Liefdesbewustzijn



Kristel Baert

December 2015

Wanneer je iemand ontmoet waarmee je de rest van je leven wil doorbrengen, dan spreek je over liefde. Als je je pasgeboren kind omarmt, dan spreek je over liefde. Als je zorgt voor je bejaarde vader of moeder, dan spreek je over liefde. Ouders houden van hun kinderen en andersom. Dat hoort zo.

Dat hoort zo, dat er hier liefde aanwezig is.

En tegelijkertijd zwijgen we over liefde, bij zoveel menselijke contacten. Je zou snel als gek worden bestempeld, mocht je bij de bakker je liefde uiten bij de aankoop van een ovenvers brood. Of uit dankbaarheid voor de post die de postbode elke weekdag weer brengt. Of bij de begroeting van een andere wandelaar tijdens een tocht. Dan spreek je niet over liefde. Dat hoort niet.

Onze liefde is geconditioneerd. We zijn opgegroeid met een geconditioneerd beeld van liefde. Wij hebben ons er een cultureel, sociaal, maatschappelijk verantwoord beeld van gevormd. Net zoals we opgroeien met het idee dat materiële overvloed ons gelukkig kan maken, groeien we op met het idee dat liefde geuit en beantwoord moet worden in de ons aangeleerde vormen, op de ons aangeleerde momenten, om ons gelukkig te maken.

Daardoor aanvaarden we het niet zomaar dat een moeder niet van haar kind zou houden. Maar daardoor hebben we ook veel minder problemen om te aanvaarden dat vluchtelingen niet in ons eigen huis opgevangen zouden worden. Tot daar gaat onze liefde.

Liefde hoort voelbaar aanwezig te zijn in belangrijke levensmomenten. Anders is het een drama. Liefde hoort tijdig geuit te worden. Denk aan de films, wanneer een personage sterft en de achtergeblevene in tranen snikt "Ik heb niet meer kunnen zeggen dat ik van hem / haar hield." Zo dicht bij elkaar zijn plus en min. Zo snel kan liefde veranderen in een gemis, in zwaarte, in verdriet.

Liefde hoort beantwoord te worden. "Ik hou van jou" zijn de meest geconditioneerde woorden die er zijn, zo sterk dat ze zelfs in afwezigheid kunnen kwetsen. Deze geconditioneerdheid doet beroep op ons ego. Liefde wordt "mijn" liefde. Het is "ik", "mijn ego", dat van je houdt. Het Nederlandse "Ik hou van jou" is heel eerlijk. Houden van is ook houden, vasthouden, bijhouden, tegenhouden. Dat is wat "mijn" liefde, vanuit mijn ego, met jou doet. In het Engels hou je de liefde iets puurder. Het Engelse woord love neem je als werkwoord gewoon over. "I love you" "Ik liefde jou" Toch blijven we ook in het Engels vastzitten aan het ego. Als ik liefde wil geven door woorden te gebruiken, door daden, ... Als ik liefde wil voelen doorheen mijn emoties, mijn

lichaam, ... Dan reduceer ik liefde tot iets dat zich enkel maar in mij afspeelt. Als ik zeg "Ik hou van jou", reduceer ik jou, tot een stukje van mijn emoties.

Het is "mijn" liefde, een stukje van mezelf, een bijzonder waardevol deel van mezelf, dat ik aan "jou" geef. Hopelijk zal jij mijn liefde koesteren, er aandacht aan geven, er zorg voor dragen. Dan wordt mijn liefde een bron van vreugde. Maar als je mijn liefde niet aanvaardt, of het wel aanvaardt maar het niet koestert, dan wordt mijn liefde een bron van pijn en verdriet. Als ik mijn liefde herleid tot iets is dat van mij is, en ik dat aan jou kan geven, dan beknot ik mijn liefde tot een stukje ego. Dan reduceer ik liefde tot iets waar mijn ego "recht" op heeft. Als mijn liefde verbonden blijft met mijn ego, blijft het verbonden met een gekwetstheid. Dan lijkt het mooie ervan onherroepelijk verbonden met het verdriet ervan. Dan lijkt liefde kiezen voor ja of nee.

Liefde is meer dan dat. Jij bent meer dan dat. Want jij bent liefde. Net zoals ik. Liefde mag niet beperkt worden door ego, bezit, ... Ware, universele liefde is onbeperkt, onbegrensd. Het is er, gewoon, het bestaat en ik maak er deel van uit. Niet andersom, het is niet de liefde die een deel is van mij. Liefde is een kracht die doorheen mezelf een weg zoekt naar de mensheid. Ik kan liefde niet beperken door het te verbinden met mezelf. Ik besta, "met liefde". Ik ga werken, met liefde, niet vanuit "mijn" liefde voor het werk. Het heeft niets met "mij" te maken. Als ik werk, voel ik dat ik deel ben van de liefde. Als ik thuis ben, voel ik dat ik deel ben van de liefde. Bij het kopen van een brood, bij het ontvangen van de post, bij de begroeting van een andere wandelaar, ben ik deel van de liefde. Ik zal niet zeggen "Ik hou van jou" maar ik zal met liefde tegen je spreken. Ik zal met liefde naar je kijken, met liefde naar je luisteren. Ik zal met liefde met jou door het leven gaan. Want deze liefde omvat ons en al wat we zijn. En al het andere laat ik los. Liefde is loslaten.

Als liefde los komt van het ego, krijgen we toegang tot de ware kracht van liefde. Dan is liefde niet meer verbonden met gekwetstheid of teleurstelling. Dan geef je liefde, zonder de wens iets te krijgen. De liefde is er, en geeft kracht en energie, zonder dat je er iets mee hoeft te doen. Deze liefde hoeft niet geuit te worden om voelbaar te zijn. Deze liefde zorgt voor de kracht waardoor je kan samenleven, zonder je ego dat eisen oplegt aan de manier van samenleven. Deze liefde zorgt voor de kracht waardoor je kan aanvaarden dat wat is, zonder te willen veranderen of ingrijpen. Deze liefde zorgt voor innerlijke rust, een vredig gevoel, een vertrouwen dat alles gaat zoals het hoort te gaan.

Samenleven, in harmonie en rust, wetende dat de liefde steeds aanwezig is, dat is liefdesbewustzijn. Wetende dat de liefde er is, ook al zien we ze niet in de geconditioneerde vormen van onze cultuur. Wetende dat de liefde er is, en dat de mensen rondom ons niets doen om ons in onze liefde te kwetsen, maar ook gewoon maar hun levenspad volgen.

Het is voor iedereen binnen bereik, hier en nu. Maar het is niet zo eenvoudig om los te komen van het ego en van onze geconditioneerdheden. Ons ego is ook nodig, het houdt ons leven in stand, het beschermt ons vaak. Universele liefde is niet gebonden aan een persoon. Maar de liefde die wij kennen, waarmee we zijn opgegroeid, is persoonsgebonden. Het is niet mijn bedoeling universele liefde te verheerlijken en neer te kijken op de persoonlijke liefde voor de mensen die dicht bij ons staan. Elke liefdesrelatie start vanuit het ego. Zoals yoga werkt met het lichaam, zo werkt universele liefde met het ego. Doorheen onze bestaansvorm binnen dit lichaam waarin we geboren zijn, kunnen we dankzij yoga komen tot de essentie van ons bestaan. Yoga leert ons te komen tot lichaamsbewustzijn en tot adembewustzijn. Als je je lichaam in een asana brengt, dan is het de intentie en het bewustzijn dat het verschil maakt tussen de asanabeleving en een turnoefening. Met de juiste intentie kan je via het lichaam innerlijke rust ontdekken. Een eenheidservaring. Zo gaat het ook met liefde. Universele liefde start bij een persoonlijke liefde. Doorheen de persoonlijke liefde die je kan ervaren voor de mensen die het dichtst met jou samenleven, kan je komen tot liefdesbewustzijn, tot de meest liefdevolle, diepste essentie van universele liefde. Het is dankzij deze liefdesuitingen zoals wij ze kennen, dat we de weg kunnen vinden naar universele liefde. We moeten er alleen voor oppassen dat ons ego ons niet vasthoudt op dat punt, maar dat we onze liefde laten groeien. Dat de weg die de liefde naar binnen aflegt, doorheen ons ego, kan omkeren. Dan blijft liefde geen deel meer van ons, maar worden wij een deel van de universele liefde. Dan is er geen jij en ik meer, geen afgescheidenheid, maar zijn we één, in onze liefde.

Een kind dat mag opgroeien in een gezin met liefdesbewustzijn, dit wil zeggen liefde die niet ego-gebonden is, krijgt een enorm geschenk. We leren onze kinderen wat we hen voorleven. Zo zal een kind snel zelf ook dit liefdesbewustzijn in zichzelf kunnen ontwikkelen. Maar ook als een kind opgroeit zonder dit voorbeeld bij de ouders, is universele liefde bereikbaar voor hem of haar, omdat het al in elk van ons aanwezig is, zonder dat we ons er bewust van zijn. Universele liefde gaat verder dan het eigen gezin. Het kan een babysit, een buur, een leerkracht zijn die dit liefdesbewustzijn wakker maakt bij

een kind. Het kan later de eigen partner zijn die deze deur opent. Als we elkaar het geschenk van onbaatzuchtige liefde kunnen geven, geven we elkaar een kracht die ons verenigt, een kracht die onze maatschappij hard nodig heeft. Dit geschenk van universele liefde begint bij onszelf en keert naar onszelf terug, altijd. Wij maken er deel van uit.



Yoga leert ons niet enkel dat universele liefde al in elk van ons al aanwezig is, yoga geeft ons ook handvaten om naar dit liefdesbewustzijn toe te groeien. Als we de yama's en niyama's volgen, kunnen we liefde meer en meer loskoppelen van onze indrukken en ons ego, en aan deze omgekeerde beweging beginnen. Ik wil graag enkele yama's en niyama's toepassen op liefde. Hierbij gaat het vooral om een bewustwording, niet om wetten of regels die je moet volgen. Opmerken wat er gebeurt binnen jezelf, is voldoende om je liefdesbewustzijn aan te wakkeren.

Eén van de yama's is ahimsa, geweldloosheid. Als je geweldloos omgaat met anderen en met jezelf, komt er ruimte voor universele liefde. Veel geweld, of het nu in daden, woorden of gedachten is, start vanuit het ego, vanuit indrukken die zijn binnengekomen en een gekwetstheid hebben veroorzaakt in het ego, van waaruit geweld ontstaat. Als je geweldloos liefhebt, ga je elkaar

niet schaden of kwetsen. Niets zeggen of doen, of zelfs denken, waarmee je de andere, met wie jij verbonden bent, pijn zou kunnen berokkenen. Dan kom je los van het ego. Het is jouw eigen gekwetste ego dat pijn verspreidt naar anderen toe.

Als satya aanwezig is in wat wij liefde noemen, dan ben je eerlijk in je uitingen van liefde. Eerlijk zijn staat los van het ego. Satya is niet verbonden met verlangens die door het ego worden gestuurd. Als satya vrij kan heersen, dan komen je liefdesuitingen los van je ego en blijft er enkel ware, pure liefde over. Je bent wie je bent, je liefde is wat het is. Als je je ergert omdat iets anders loopt dan verwacht, heeft dat niets te maken met liefde, maar met jouw omgaan met de andere, met jouw indrukken, met jouw ego. Toch wordt liefde hier vaak gebruikt als excuus. Als je eerlijk bent in een relatie, projecteer je je eigen ergernissen niet op de andere.

Asteya betekent niet stelen, niet grijpen. Je zal je je geliefde niet toe eïgenen. Je zal de andere waarderen en respecteren in zijn of haar anders zijn, en niet jullie verbondenheid gebruiken om er zelf beter van te worden. Je deelt aspecten van het leven met elkaar, maar je laat elkaar de vrijheid. Liefde is niet "Jij bent van mij."

Santosha betekent tevreden zijn zonder te verwachten. Waardering voor het alledaagse is een poort tot geluk. Via santosha sta je in contact met de innerlijke gelukservaring, los van uiterlijke indrukken.

Dankzij tapas zal je de energie ervaren om ook tijdens moeilijkere momenten, althans momenten die het ego ervaart als moeilijk, door te zetten, vol te houden, je evenwicht te vinden en je de kans te geven te groeien.

In het Hindoeïsme bestaat een verhaal van Krishna en Radha. Krishna groeit op als een gewone herdersjongen in een eenvoudig dorp. In het dorp zijn er heel wat gopi : herdersmeisjes, die allemaal naar Krishna verlangen. Maar Krishna houdt van Radha, en zij van hem. Op het moment dat Krishna te weten komt dat hij het dorp moet verlaten om zijn lotsbestemming te vervullen, gaat hij naar het bos en speelt fluit. Alle meisjes en vrouwen van het dorp komen naar hem toe. Ze dansen op zijn muziek. Elk meisje heeft het gevoel dat Krishna met haar danst. Maar Krishna kiest Radha uit. Het is pas als de dans gedaan is, dat de anderen merken dat Krishna en Radha zijn verdwenen. Ze brengen de nacht samen door, verenigd in hun liefde voor elkaar. De volgende dag vertrekt Krishna om zijn lotsbestemming te vervullen. Radha blijft achter. Ze beseffen

beiden dat hun levens zich scheiden, maar blijven één in hun liefde voor elkaar, ook als hun levens twee verschillende wegen opgaan. Dit verhaal wordt op verschillende manieren verteld, en kan op verschillende manieren geïnterpreteerd worden. Radha en Krishna kunnen vrouw en man zijn, maar ook ouder en kind, broers en zussen. In dit verhaal wordt een persoonlijke liefdesrelatie een poort tot universele liefde. Radha en Krishna zullen niet samenleven, maar dankzij hun liefde krijgen ze wel toegang tot de essentie van universele liefde, en dankzij hen wordt deze universele liefde ook voelbaar voor de mensen rondom hen.

Ik denk dat iedereen van ons wel iemand kent of gekend heeft, waar liefde een bron was of is van verdriet. Als liefde niet beantwoord wordt, als liefde niet onbaatzuchtig is, als iemand sterft waarvan je hebt gehouden... Ik hoop dat, als we groeien naar liefdesbewustzijn, we mogen ervaren dat liefde blijvend een bron van vreugde is, ook als de liefde niet past of niet kan passen in de geconditioneerde uiterlijke vormen, ook als we pijn ervaren. Liefde die je geeft, hoeft niet teruggegeven te worden. Deze liefde komt vanzelf weer naar ons toe, als we ons ervoor open stellen, door op een andere manier, vanuit liefdesbewustzijn, naar liefde te kijken.

Moge universele liefde voor elk van ons herkenbaar voelbaar worden in onszelf. Moge we ons voortdurend beschouwen als een deel van liefde. Moge de liefde een blijvende bron van vreugde zijn, die we delen met alle levende wezens.

Jai radha madhav
Jai kunj vihari
Jai gopi jana vallabh
Jai gire balihari

Als ik bij je ben,
wend dan je ogen af,
opdat geen vervlogen beelden
je ware zicht verduisteren.

Als ik bij je ben,
dek dan je oren af,

opdat geen gestorven klanken
je een oordeel influisteren.

Je zintuigen zijn te beperkt
om mij te kunnen vinden.

Ga naar je hart,
en voel, ervaar,
hoe liefde kan verbinden.

Herleid me niet
tot wat je ziet,
tot wat je horen zou.

Want ik ben daar,
waar liefde is,
en altijd dus bij jou.

