

LIEFDE

Ik hou van
schoonheid
in dans en beweging
zang en muziek
en stilte zonder woorden
ik omring me graag
met moois en liefde
passie
ik hou van
eclectische combinaties
van verschillende culturen
ik hou van
zo veel
Mijn hart is zo groot
Ik wens je
DAT
wat je
met je ogen niet kan zien
maar met een beetje verbeelding
eigenlijk wel weet.
<3

Van harte

Liefde! Hoe zottekes was het om te denken dat ik hierover iets zou kunnen schrijven. Voelen jahaaaa, maar schrijven, vertellen, een lezing geven over een onderwerp zo mooi als de liefde, een onderwerp waar gewoon **geen woorden voor** zijn en nochtans wordt er over niets zo veel gezongen als over de LIEFDE en viert de commerce hoogdagen.

Maar staan we soms echt stil bij wat liefde echt is?

Mijn metekind Roosje Yamini zei me, toen we samen piano oefenden '**Geloof in jezelf**'. Inderdaad als we dat zelf niet doen, waarom zou een ander dan in ons geloven. De waarheid uit een kindermond. Ik ga gewoon **lief zijn voor mezelf**. Ik had ten slotte toch gevoeld dat ik het over liefde wou hebben.

*De draad
in mijn verhaal*

Liefde kan op zo veel manieren benaderd worden.

Een jaar lang groeiden er vele blaadjes aan mijn boom. Een waterval van woorden schreef ik neer, zo veel herkende ik het voorbije jaar. In de winter zijn alle blaadjes op een berg gevallen. Ik herkende er 3 grote takken in. De eerste tak is die van **zelfliefde**, het oefenen in 'van jezelf houden' zoals je bent, daarna zag ik een tak waaraan twijgen groeien met veel **liefde voor een ander**. De derde tak die van **onze ware essentie van LIEFDE**.

*Het is niet je taak om naar de liefde te zoeken,
maar eerder om alle hindernissen tegen de liefde
die je in jezelf hebt opgebouwd
op te sporen en ongedaan te maken
Rumi*

En toen kregen we van Suman hetvolgende: De Boeddha in de 12de Sutra van de Dhammapada zegt namelijk heel precies (in 7 woorden) waar het om gaat:

**Sutra 12: Yourself begint met:
'Love yourself and watch-
Today, tomorrow, always.'**

Het gaat er in dat artikel over dat in onze wereld **jezelf liefhebben** vrijwel meteen wordt gezien als **ongezond narcisme** (massale conditionering).

Liefde als noodzakelijke voorwaarde en instelling voor meditatie.

Zelfwaarneming (=het helder zien in de eigen ziel, en daar is liefde voor jezelf voor nodig) is alleen maar de tweede stap naar de complete meditatie.

De **eerste stap** staat duidelijk in de Sutra met als simpele titel: '**Jijzelf**' (slachtoffer van weer een andere **conditionering**, het collectieve beeld dat we met de papepel hebben ingegoten gekregen van **hoe de 'Goede Mens' moet zijn**). Om helder te zien is er één ding het grootste obstakel, namelijk **eerlijkheid**. **In volle liefde gewoon "Ja" tegen ons zelf zeggen**. Onze hele cultuur is geënt op de weg van binnen naar buiten, naar verstrooiing, naar bezig gehouden worden, vluchten in activiteit, in sociale interacties, in de krant, ... Wanneer zat je voor het laatst gewoon stil om niets te doen? De Boeddha zegt het keer op keer, de weg **naar de essentie is de weg naar binnen**. Pas als je lekker in de ontspanning kan komen is meditatie mogelijk en kan je in je eigen innerlijke zijn verzinken.

Echte zelfwaarneming, als jezelf helemaal aanvaarden zoals je bent. In die stilte en vanuit die stilte weer in de wereld kunnen zijn. Zoals wel eens gezegd wordt: In de wereld, maar niet van de wereld.

DEEL 1. Zelfliefde is essentieel

*Volg je hart,
dat wijst
de weg*

ZE ZEGGEN DAT als je een rationeel persoon bent, je meer je gevoel mag volgen, als je een gevoelsmens bent, je meer je verstand mag volgen ... volg niet zo maar wat gezegd wordt, **volg je HART**, dat wijst de weg.

Vorig jaar heeft Kris ons bijgebracht dat één van zijn kameraden, de Mexicaanse sjamaan Don Juan Matus hierover in "De lessen van Don Juan" van Carlos Castaneda zegt :

"Ik kan alleen maar de wegen volgen van het hart. Daarlangs reis ik, en de enige echte uitdaging is om de weg te volgen tot het eind. Daarlangs reis ik, en kijk rond, kijk rond, ademloos. Heeft de weg een hart? Zo ja, dan is het een goede weg; zo nee, dan dient hij tot niets. Beide wegen leiden nergens heen. De ene zorgt voor een vreugdevolle reis; zolang je hem volgt, ben je er één mee. De andere zal je je leven doen vervloeken. De ene maakt je sterk; de andere verzwakt je".

*Bewust
in het nu
onzelf
liefdevol
WAARNEMEN*

De oefening en de oplossing ligt in **'het GEWONE dagdagelijkse met liefde en aandacht doen'**: Elk moment nodigt uit om **bewust met aandacht te voelen** wat iets met me doet. Mezelf zonder oordelen bekijken (mijn denken, mijn voelen, mijn verlangen). Me bewust worden van de **gewaarwordingen** (Awareness): alle activiteit in lichaam-geest complex direct waarnemen als waarnemer.

*Spanning is wie je denkt te zijn, ontspanning is wie je bent.
Chinees gezegde*

*Liefde
begint
bij gedachten
en gevoelens
waar te nemen*

Het **denken** is altijd bezig met **indrukken**. Een **gedachte** kan een **emotie** teweeg brengen. Emoties kunnen kunnen positief zijn als je er iets mee doet, het is een signaal, **ze vertrekken vanuit WAARDEN en NORMEN waarin we geloven**. Als we onze **emoties** bekijken, **ze gewoon waarnemen**, kunnen we de echte oorzaak zien. Het geeft de mogelijkheid de dingen te laten zijn zoals ze zijn i.p.v. te reageren (EGO). Zo verliezen emoties de kracht waarmee ze ons gevangen houden en maken ze plaats voor echte gevoelens. Alleen zo kunnen we leren **onzelf helemaal te accepteren en van onszelf houden**. De GEDACHTE om LIEF te hebben is al voldoende. Als kind had ik veel moeite met afscheid nemen. Ik zat stilletjes te huilen als er zelfs gewoon in een film afscheid genomen werd. Ik was het eerste kleinkind en ik hoorde groot en flink te zijn. Een lach en een traan, 'het is wat het is'. Je willen laten stoppen met huilen is als een verstikkende bezorgdheid (i.p.v. steunend of medelevend zijn). Verdriet mag er zijn. Het is teken dat je liefhebt.

*Lief(de)
zijn*

Door aardiger en geduldiger te zijn voor mezelf, leer ik mezelf met meer mildheid bekijken. Door **zo lief te zijn voor mezelf als voor een vriend(in)**. We zijn vaak bezig met iemand anders te plezieren. Weten dat we die liefde verdienen net zoals ieder ander. Zoals we bij EHBO leren om eerst jezelf veilig te stellen, anders kan je niet voor iemand anders zorgen.



*Wat je ziet,
ben je zelf*

Alles is maar zoals je het bekijkt: Je vindt iets onrechtvaardig, omdat je vindt dat JIJZELF gelijk hebt. De ander kan ook op een andere manier gelijk hebben. Wat je **oordeelt** over een ander, **herken** je misschien in jezelf. De ander is volgens Willigis Jäger, je spiegelbeeld. Als we liefdevol kunnen **aanvaarden** wat is, zijn we onderweg in liefde. Eender waar je bent, kan je je gevoel **liefdevol aanvaarden en jezelf omarmen met liefde**.

*'Alles wat ons aan anderen irriteert,
geeft ons een dieper inzicht in onszelf'.
Carl Gustav Jung*

*Jezelf
durven
in vraag stellen*

Jezelf durven in vraag stellen (in positieve zin als zelfreflectie) is niet oordelen, het helpt je **groeien en ontdekken wie je bent en wat je wil**. Door afstand te doen van jezelf, anders kan je niet naar jezelf kijken. Fijngevoeliger, minder hard (meer hart) voor jezelf zijn, van jezelf leren houden is misschien een nieuwe manier van denken en daar is oefening voor nodig, doorzetting.

*Zelfkennis
brengt
inzicht*

We zijn ZELF **verantwoordelijk** voor dit lichaam en het onderhouden ervan via **onze levenswijze**. Een goede kennis en onderhoud van ons voertuig (of tempel) maakt onze reis aangenaam.

Ik doe zo veel graag. Maar wat zit in mijn natuur? En dan ga je echt voelen wat maakt mijn hartje blij? En vooral veel bewuster leven. Jezelf mogen zijn.

Zelfkennis als noodzaak om te weten hoe je **ZELFZORG** kan toepassen, brengt meer eenvoud in je leven, helpt bevrijden van afspraken en zagezegde verplichtingen. Niemand kan ons iets verplichten. We hebben elk moment zelf de **keuze** wat we doen. **Kiezen** en daardoor bewust worden van onze conditioneringen, durven ingaan tegen de maatschappelijke verwachtingen en de norm van onze consumptiemaatschappij.

*Van echtheid
zonder
gehECHTHEID*

Ik hou van **echtheid**. Dat 'wat je zegt, denkt, voelt en doet' hetzelfde is (congruentie), en anders heb ik liever de stilte. De stilte zegt zelf al veel. Door jezelf te observeren zonder oordeel, liefdevol bekijken of dat wat je ZEGT, DENKT, VOELT echt JIJ is. Want liefde is vooral echtheid, in echt bewust luisteren, in tijd voor mekaar in het gewone in het alledaagse. Kinderen en dieren voelen dat aan, ze staan dicht bij hun natuur.

Maar ik besef ook dat als je veel VOELT, je ook kan invoelen wat anderen graag willen...empathie en zo jezelf verliezen in de ander.

Kiezen voor liefde is ook kiezen waar je tijd in steekt, zodat de liefde kan stromen. Vandaar is het zo belangrijk voor mij dat het opgeruimd is (een soort van 'verfijnde eenvoud'), zo kan ik beter bewust in het nu zijn en aandacht hebben en LOSLATEN wat niet bij mij hoort.

*Gewoonte-
verandering
begint
met één stap*

DO MORE OF WHAT MAKES YOU HAPPY. Alles begint bij één stap.

Maak er een **gewoonte** van om al wat je doet met liefde en aandacht te doen. Als je doet wat je graag doet is dat geen moeten of moeite, maar 'met plezier'. Dat **beetje extra** als 'moeite doen zonder moeite te doen'. Even achterom kijken helpt ook om het daarna los te laten en zorgt voor meer rust in je leven.

Gewoonteverandering kan je ook spontaan overkomen. Ik heb een dégout gekregen van vlees na een zware griep begin volgende jaar.

Door liever te zijn voor onszelf, en zo ook voor de alle andere levende wezens, gaan we meer buddhi ontwikkelen (onderscheidingsvermogen).

Toewijding opent nieuwe wegen die ik anders misschien niet had bewandeld.

De stilte en kleine gesprekjes die me meer duidelijkheid geven: 'Waar het hart van vol is loopt de mond van over', zegt men. Ik was bij de gynaecoloog december 2018. Hij liep helemaal krom van de rugpijn. Ik zeg hem 'Waarom doe je niet wat yoga? Als je dagelijks enkele oefeningen herhaalt kan je dat helpen minder last te hebben.' 'Ik ben te stijf' zegt hij. Ik antwoord 'Daar word je net soepel van'. 'Ai' zeg ik 'hoor mij nu bezig, ik ben net een juffrouw.' Dat is goed zegt hij, dat is normaal als je door iets gepassioneerd bent'.

Het is echter ook van belang onszelf niet te verliezen in passie.

Stilte

Ik probeer dagelijks naar de **stilte** te gaan.

Door bewuster in het nu te zijn, dichter bij mezelf te blijven, ben ik meer **bewust van mijn onbewust zijn**.

Contact maken met mijn lichaam, alert en rustig, met aandacht door bewust te zijn van mijn adem. Echt **moeite doen** om waar te nemen waar spanningen zich vastzetten, lang uitademen en loslaten. Ook meer **durven** stilstaan bij wat mijn intuïtie me ingeeft i.p.v. meZELF voorbij te hollen.

Een **zuiveringsproces (geconditioneerd bewustzijn zuiveren) naar meer evenwicht en gelijkmoedigheid** i.p.v. die wervelende gedachtenshow van een aantal jaren geleden (in buddhi wordt je sattvisch).

Impressies

i.p.v. expressies

Ervaring Maunawandeling Yogaweekend 2018 met Dharma Muni

Onderweg zagen we een wit paard. Ik liep helemaal achteraan. Ik keek naar het paard, het trok me aan. De schimmel draaide zich en liet zijn andere kant zien waar geen oog in zat. Ik had eerst héél even een mond vol woorden. Zo vreemd en net door de stilte kon ik het anders bekijken en werd het eigenlijk gewoon ok. Het was wat het was.

Suman had tevoren gezegd dat de natuur zo stil is en toch zo duidelijk spreekt. Dit deed me denken aan een vraag die ik ooit stelde. Ik vroeg me toen af wat te doen bij leerlingen die stil zijn en niets zeggen. Het antwoord was toen ook 'nog stiller zijn'.

Samen zijn in stilte is heerlijk. Stilte zegt vaak meer dan woorden. Soms zegt men mij: 'Bij jou heb ik niet het gevoel dat ik iets moet zeggen.' Mooi want dat hoeft ook niet.

Onzelf in volle liefde waarnemen als een soort van 'observeren zonder oordelen', door de **gevoelens achter de emoties te observeren** (Met het besef in ons achterhoofd dat alles begint met indrukken en onze gedachten daarop). Door **zelfreflectie** naar meer **zelfkennis** en **echtheid** (gewoonteverandering en gehechtheid loslaten), naar de stilte.

Liefde is pas ECHT LIEFDE als ieder zichzelf mag zijn. En dat is zo fijn hier op de Academie. We herkennen zo veel bij mekaar en toch is ieder zichzelf.

Het zal voor iedereen anders zijn, een soort maatwerk (volgens je natuur), observeer jezelf, alleen jij kan voelen wat iets met je doet. **Waarvan maakt jou hart een sprongetje?**

*Het
voelt
goed*

Mijn vriendinnen hadden een jaar geleden het plan om pianoles te volgen. Voor mij was dit iets wat ik zeker nog wou doen, maar eerder tijdens 'mijn pensioen'. En dan hoor ik mezelf september 2018 tegen vriendinnen zeggen: 'ok, ik contacteer morgen de pianoleraar om te vragen of hij nog plaats vrij heeft ...' en ik ga mee les volgen' ...en het voelde goed.

Liefde is niet iets dat je geeft. Het is er en het stroomt vanuit het hart.

Als liefde stroomt, stroomt die ook naar jezelf.

**Het houdt in dat als je niet van jezelf houdt,
je ook niet van een ander kan houden.**

DEEL 2. Van 'de ANDER' houden

*Geliefden komen elkaar niet zomaar ergens tegen.
Ze waren altijd al in de ander verscholen.*

Rumi

*Elkaar
LIEFHEBBEN
als man en
vrouw*

Ik had nooit gedacht met een man met een baard te trouwen. Mijn vader heeft zijn leven zoals ik hem ken een baard. Ik zag niet iemand naast mij met een baard. Alhoewel, ik heb wel altijd 'ergens in mij' het gevoel gehad van een man met baardje die dicht bij mij staat met een houthakkershemd aan. Och het is dan ook weer de wereld der verschijnselen waar we mee bezig zijn....

Ik was zo vaak verliefd als puber. Ik was zo een beetje een jongenszot. Vanaf mijn 12de eigenlijk al. Ik schreef liefdesbrieven... ik ging vaak (dag)dromen ...fantasie geeft

je vleugels. Eigenlijk een rebelse puber die graag een beetje buiten de lijntjes kleurde. Ik 'durfde' nogal, ik ging soms gewoon in het slaaphemd van mijn grootvader naar school. Mijn mama was daar studiemeesteres, ze had altijd alles gezien.

Ik was in mijn jeugd meer met jongens bezig dan met studeren. Snel afgeleid door mijn verliefdheden en meer geboeid door het andere geslacht. Ik was vaak verliefd en ik was ze snel beu mijn liefjes. Behalve bij Luc.

Luc was zo anders dan ik (en toch ook niet). Hij was heel direct. Hij gaf me het gevoel hem ten huwelijk te vragen en dat heb ik dan ook gedaan. Nochtans was hij niet het romantische type dat je belooft om forever-and-ever samen te blijven. Hij zei nuchter dat het niet mogelijk is te weten of je altijd samen zult blijven. Dat je dat niet weet. 'Knal' mijn romantische droom was direct doorprikt en misschien maar goed ook. We zijn in '96 getrouwd, bouwden een liefdesnest en kregen 2 schatten van zonen.



*Van
verliefdheid
naar
liefde*

Bij verliefdheid ga je op in elkaar, ben je verbonden met 'de ander'. Vanzelfsprekend ga je voorbij je ego **in verbinding met 'de ander'**. Verliefdheid is dan als een opstapje naar liefde (verruiming van het ik) **om voorbij het EGO te gaan** (het ego trekt zich terug).

Liefde laat zich moeilijk in woorden vatten, je kan het ervaren in een klein gebaar (uitingsvormen: bewondering, respect, begrip, meeleven, goed gevoel, ...). 'Liefde schuilt in de gewonigheid', zegt psychiater Dirk De Wachter.

Volgend verhaal hebben we gebruikt tijdens ons huwelijk. Het is voor ons een symbolische voorstelling van hoe **een mooi evenwicht** te bewaren in ons huwelijk.

*In het licht van
de zon.
Parabel van de
zandkorrels.*

Eens was er een jonge vrouw. Op de vooravond van haar huwelijk stond ze bij haar moeder en keek naar de zon die over het strand onderging in volle zee. Toen vroeg de dochter: 'moeder, mijn vader houdt van je en is je ook altijd trouw gebleven. Wat moet ik doen opdat mijn man mij steeds meer zou beminnen?' De moeder zweeg en dacht even na. Dan bukte ze zich en vulde elke hand met zand. Zo kwam zij naast haar dochter staan. Zonder verder iets te zeggen knelde zij de vingers van één hand sterker om het zand. Het zand glipte eruit. Hoe krampachtiger zij haar hand balde, hoe sneller het zand eruit gleed. Toen zij haar hand opende, kleefden er nog slechts enkele vochtige korrels aan haar handpalm. Maar haar andere hand had de moeder opgehouden als een kleine schaal. Daar bleven de zandkorrels liggen. Ze schitterden steeds heerlijker in het licht van de late zon. 'Dat is mijn antwoord' zei de moeder zacht.



*Kinderen als
uiting van
liefde*



Ik heb altijd gevoeld dat ik enorm graag kinderen wou. Als vrouw had ik een enorme drang om kinderen ter wereld te zetten. En net in onze kinderen herkennen we nog meer LIEFDE.

Een reis van duizend mijl begint met één stap

We houden van je en we staan je bij op je reis

17 december 18 We waren onderweg naar zijn kot de ochtend dat hij 18 is geworden. 'Seppe eindelijk 18 of al 18?', vroeg ik hem. Ja zei hij, iedereen doet daar nogal over '18 jaar worden' en **het gaat gewoon vanzelf**. Hartverwarmende woorden van onze jongste die een leven lang zijn 'broek heeft versleten op school' en op het einde van het middelbaar op school is uitgevallen omwille van schoolmoetheid.

*Andere
liefdesvormen*

Liefde is niet alleen een intens, warm gevoel:

- tussen **liefdespartners** met lichamelijke intimiteit
- de geborgenheid tussen **ouders en kinderen**.
- Buiten de relatie kan je een heel sterke, persoonlijke en geestelijke band hebben met '**de ander**'. Het is een gevoel waar je je **VERBONDEN** voelt met 'de ander'.

*Love is the bridge between you and everything
Rumi*

Namasté

Het mooie in mij groet het mooie in jouw. De Indiase groet als teken van respect. Een mooi gebaar net als moslims met de rechterhand op hun hart of hoofd buigen: ik dank u uit de grond van mijn hart.

Alleen met het hart kun je goed zien.

**Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.
Antoine de Saint-Exupéry, de kleine prins**

With love

Eender wat je doet, het is 'de manier waarop' je iets doet als zachte kracht. Zit lief toevallig in het woord LIEFde? Dat **wat je met liefde doet**. Je voelt als iemand iets met liefde gemaakt heeft of doet (*Liefde gaat door de maag. Zegswijzen wijzen ons vaak de weg*). De manier waarop, zoals Kadisha voor Atma Muni witloof (with love) met liefde bereidt (doorgesneden en gebruind). Opmerkzaam met geduld en eerbiedige toewijding. Liefde verpakt in een blik, een lach, een aanraking, een knuffel, een zoen, een gebaar, iets liefs, een dankjewel en graag gedaan. Je kan liefde in de mooiste woorden verpakken, maar niemand kan meten hoe groot die liefde is.

De intentie gaat bepalen wat het resultaat is (SATYA oprechtheid).

*Er is geen gebeurtenis waarbij en waardoor
het leven zelf niet probeert je wakker te schudden,
zodat je je meest verheven en beste versie van jezelf kunt worden.
Dr. Bradford Brown, psychotherapeut en theoloog*

*Geen zin in
fritjes*

De kleine gesprekjes over de liefde. Ik ging de broodjesbar binnen. Het meisje achter de toog zegt tegen een klant die net buiten gaat: 'zorg dan maar goed voor haar, dat is dat ze het echt nodig heeft.' Ze zegt mij 'als ze geen zin heeft in fritjes dan is het echt teken dat ze zich slecht voelt'. Ik die een deel van het gesprek had opgevangen zeg haar 'hartpijn is de ergste pijn'. Ze begon te vertellen dat toen het uit was met haar ex-vriend haar mama vroeg om fritjes te gaan eten en ze geen zin had. Haar huidige vriend zegt 'als ik dieje gast tegenkom, dan maak ik hem een kopje kleiner.' Ik antwoord haar: 'Misschien kan je je ex net dankbaar zijn, hij heeft je geleerd wat je niet meer wil'.

Hartpijn, de ergste pijn?

Een teken dat je liefhebt of hebt lief gehad. Waarom kunnen we diegene waar we het meest van houden het hardst kwetsen? Vaak durven mensen niet eerlijk zijn, om de ander niet te kwetsen. Maar net door het liegen of verzwijgen kwetst men nog veel meer.

Het is net in die **echtheid** dat je terug leert **echt VOELEN**. Als je plots geen honger meer hebt omdat het gebrek aan liefde dat je dacht van de ander te krijgen je de honger beneemt. Ga je stilletjes aan terug bewuster leven door bewust kleine hapjes te kauwen, echtheid voelen. ECHtheid waardEREN.

In goede en kwade dagen. Het is maar normaal dat we kunnen verliefd worden. Het is ook heel mooi. Je kan niemand dwingen van je te houden (liefde kent geen moeten). Praten kan helpen en samen stil zijn ook. Is er nog verbinding?

Uw hart openstellen en uw hart durven verliezen. Atma Muni zei 'Een hart is om te verliezen. Dat is daarvoor gemaakt.

*'Uiteindelijk bewaren we alleen dat waar we van houden
maar we houden alleen van wat we kennen
en we kennen alleen wat ons geleerd is.'*

Sai Baba



*de ander als
vreemde*

Onbekend is onbemind. Als je durft verder kijken, kan je liefde voelen en herkennen in de ander.

Mijn schoonmoeder zei 2 jaar geleden in de cafetaria van het woonzorgcentrum waar ze woonde 'Waarom bent gij zo vriendelijk voor vreemde mensen?' Ik zei gewoon 'goeiendag' tegen mensen die we daar meestal tegenkwamen.



Terwijl ik in Egypte (2008) op een kerkhof de mooiste ervaring, met mensen die we niet kenden, hadden mogen meemaken. Door het probleem van de overbevolking in Caïro leven de mensen bij de doden, in graftombes en kelders. De kerkhoven vormen een voorstad van Caïro. De chauffeur die ons ernaartoe bracht

wou zelfs geen geld aannemen. Er hing een sfeer zoals ik nooit eerder gezien had. Deze plaats straalde een enorme rust en een warme gloed uit. Het leek alsof we in een film zaten. Enkele meisjes gebaarden ons binnen te komen. De gastvrijheid die we daar hebben ervaren was **hartverwarmend. Geen woorden nodig – we begrepen elkaar ook al verstonden we mekaar totaal niet.** Deze lieve mensen lieten ons een graf zien van een dierbare en nodigden ons uit om te zitten. Plots kwamen ze met een thee en een hapje (een soort gevulde wijnbladeren) in een asbak. Ik kreeg zelfs een 'hartje' aan een kettingske bij het afscheid.

'Onder de meest tragische omstandigheden zijn er mensen geweest die het leven accepteerden en liefhadden zoals het kwam. Onder de meest luxueuze omstandigheden zijn er klagers en zeurders voor wie het nooit goed genoeg is.' Toen ik dit ergens in een artikel van Lisette Thooft las dacht ik terug aan die keer in Egypte.

Love
A bell is no bell
'til you ring it
A song is no song
'til you sing it
And love in your heart
Wasn't put there to stay
Love isn't love
'til you give it away
Oscar Hammerstein

*Je openstellen
voor de ander*

Het kost geen moeite als je iets graag doet (met liefde doet). De enige voorwaarden zijn **inzet** en je **openstellen**. Je openstellen voor de schoonheid van diversiteit, het verschil zien maar niet beoordelen. De ander nodigt ons uit. Ik heb geleerd dat 'Gewoon er zijn', of gewoon luisteren vaak voldoende is (vroeger wou ik altijd helpen...). Doch als het nodig is, is het belangrijk om ook voor mekaar op te komen. Ik heb zo ooit iets heel liefdevols meegemaakt met iemand op een parking. Ik stond met mijn pinker op te wachten toen iemand zijn parkeerplaats verliet. Een andere auto kwam aangereden en pakte de plaats in. Ik zat daar wat verdwaasd te kijken van 'waarom doe je dat nu?', de man van de auto die net was uitgereden stopte, stapte uit en ging naar de mensen die waren geparkeerd. Hij fotografeerde de auto en zei iets tegen hen. De mensen stapten terug in hun auto en lieten me inrijden....**Durven opstaan voor een ander!**

*In de liefde,
hier is **geen**
moeten*

2018 een jaar vol '**uitnodiging tot groei**', oefening in loslaten, onthechten, aanvaarden, ontMOETEN en heeeeeeeel graag zien. Het jaar was begonnen met kristalletjes die waren losgekomen in mijn oor...zo draaiërig dat yoga niet mogelijk was, zware griep, en mijn schoonmoeder die koos voor euthanasie. Ze wilde nog een mooi feest als afscheid. Met bubbels in de hand en een lach op haar gezicht, zo heeft mijn schoonmoeder onze stoffelijke wereld verlaten. Een lichaam dat compleet op was. Ze heeft geen traan gelaten, zo keek ze ernaar uit. Ze was gerust. Na een leven lang vechten met reumatoïde arthritis nam ze afscheid van haar familie en vrienden. Alles tot in de puntjes wou ze zelf regelen. Alles moest zoals altijd juist en volgens haar goesting zijn (loslaten was het moeilijkste). Een straffe madam die 2 boeken schreef over haar gevecht met de chronische ziekte: "Op zoek naar aanvaarding, leven met RA" en "Mouterij in mijn lijf" over infecties aan gewrichtsprothesen. En toen stonden we naast haar terwijl ze bewust, met volle goesting uit het leven gleed. Ze lachte naar ons en bedankte de dokter nog toen de vloeistof stilletjes zijn werk deed en het leven uit haar vloeide. Mijn schoonmoeder was niet bang om te gaan... Ze wilde altijd zo veel mogelijk zelf doen maar als er dan toch iets nodig was (ook al zouden we dat met liefde doen) MOEST dat!!! Waarschijnlijk omdat ze hulpbehoevend was en zo weinig mogelijk wilde vragen....

Dit tweede deel over OVERGAVE aan de liefde en tot VERBINDING met de ander en jezelf komen (dichter bij de stilte, onze natuur) brengt ons naar dat wat we **in wezen zijn: pure liefde**. Net daar waar we van mening verschillen, kan **universele liefde** zich tonen. Ons openstellen voor een ander hoort bij de groei van ons leven.

Ik ben niet akkoord met wat je zegt en toch zie ik je graag....

Dit gedeelte wil ik bewust beknopt houden. Vele oude en minder oude wijzen tonen ons de weg naar **zuiver universeel bewustzijn**. Het is een boeiende reis.

**Een uitnodiging om in VERBINDING te komen
met de BASIS van ONS BESTAAN. Universum van liefde**

Een **Overgave aan het leven, aan de liefde** door **controle los te laten**, te luisteren naar je innerlijke stem en op de oerkracht te vertrouwen. **Bij de pure liefde terugkomen, die we allemaal zijn vanbinnen. In verbinding komen met de basis van ons bestaan (oerbron van het leven). Als een golf die één is met de grote oceaan.** Liefde vloeit naar de ware bestemming, die de oceaan van liefde is. Springen in de oceaan van liefde en afdalen tot de diepste diepte om het juweel van de liefde te vinden.

AUM

De klank van het begin van de schepping is als realiteit in ons aanwezig. Het is de eerste vibratie, net zoals je bij liefde ook een vibratie voelt. Vibratie als bij klanken, geluid. (Afstemmen op de juiste frequentie.) Zoals muziek je kan ontroeren. De invloed die muziek heeft wordt onderschat. Muziek kan je hart raken, je betoveren. 'Het komt binnen'. Liefde is net als MUZIEK een UNIVERSELE TAAL. Zingen is een klank uit het hart. De kracht van heilige klanken (Chanten) komt uit je binnenste, vol overgave.

Wie langere tijd met vredesklanken mediteert, voelt hoe de vrede zich in zijn eigen hart uitbreidt. Van hieruit kunnen we vrede en onze liefde sturen naar de mensen en de plaatsen in de wereld die vrede nodig hebben. Een vorm van mystieke verbondenheid die de menselijke liefde ver overstijgt. De mystieke tradities werken al duizenden jaren met een krachtig energieveld. In dit universum is alles voorbij tijd en ruimte met elkaar verbonden (uit 'Over de liefde' van Willigis Jäger).

Maantrekkingskracht

De natuur als inspiratiebron. We kunnen die liefde zien in het creatieve, in kunst, in muziek, etc.

Reflecteren en de wereld bekijken door de ogen van de **Earth keepers**, zij die in **verbinding en harmonie leven met de aarde en met de kracht van de natuur** ('One family's journey in search of the keepers of the heart', film van Renate Heinen en Rolf Winters).

*Verbinden
met ons hart
en onze ware
essentie van
LIEFDE*

Volg je hart, het intens verlangen naar '**Het gezoem in je hart**'. Ons **overgeven aan gelukzaligheid** ('de verlangens van het hart wijzen de weg'). Je komt de juiste mensen tegen. Ik ben vanbinnen teder aangeraakt.

De zoetheid van de liefde kan ons brengen naar de grootste kracht LIEFDE. Atma Muni las voor uit een brief van Einstein (zie bijlage voor de vertaling) tijdens het yogaweekend en het werd stil, **héél stil**.



Alle liefs Hilde

Dank

Bijlage: In een brief aan zijn dochter Lieserl smeekte hij haar bijna om dat wat hij had ontdekt pas veel later aan de wereld te openbaren omdat de mensheid er nog niet aan toe was.

“Ik vraag aan jou om de brieven te bewaren, jaren, tientallen jaren, totdat de maatschappij ver genoeg is ontwikkeld om te accepteren wat ik hieronder ga uitleggen”.

Aan het einde van de jaren tachtig doneerde Lieserl, de dochter van Albert Einstein, 1400 brieven die geschreven waren door haar vader aan de Hebreeuwse Universiteit.

Tussen al die brieven zat de volgende, gericht aan zijn dochter:

Toen ik de relativiteitstheorie voorstelde, waren er maar weinig mensen die mij begrepen en wat ik nu bekend zal maken aan de mensheid zal ook botsen met het onbegrip en de vooroordelen in de wereld.

Ik vraag aan jou om de brieven te bewaren zolang als nodig is, jaren, tientallen jaren, totdat de maatschappij ver genoeg is ontwikkeld om te accepteren wat ik hieronder ga uitleggen.

Er is een enorm sterke kracht die, tot nu toe, niet formeel door de wetenschap kan worden verklaard. Het is een kracht die alles en iedereen omvat en alles regeert en het zit zelfs achter ieder fenomeen dat zich in het universum manifesteert en nog niet door ons is gedefinieerd. Die universele kracht is LIEFDE.

Wanneer wetenschappers op zoek gaan naar een universele theorie voor het universum dan vergeten ze de meest krachtige en onzichtbare kracht. Liefde is licht dat zowel degene die het geeft als die het ontvangt, verlicht.

Liefde is zwaartekracht, want hierdoor zijn sommige mensen aangetrokken tot anderen. Liefde is kracht omdat dit het beste dat wij hebben vermenigvuldigt en ervoor zorgt dat mensheid niet ten onder gaat in blind egoïsme. Liefde ontvouwt en onthult. Wij leven en sterven voor de liefde. Liefde is God en God is liefde.

Deze kracht maakt alles duidelijk en geeft betekenis aan het leven. Dit is de variabele die we al veel te lang hebben genegeerd. Misschien omdat we bang zijn voor liefde, want het is de enige energie in het universum waar de mens er niet in is geslaagd om die naar believen te sturen.

Om liefde zichtbaar te maken, heb ik een eenvoudige vervanging gedaan in mijn meest beroemde vergelijking. Als in plaats van $E = mc^2$ wij accepteren dat de energie die de wereld kan helen alleen door liefde kan worden verkregen, vermenigvuldigt met de snelheid van het licht in het kwadraat dan komen we tot de conclusie dat liefde de meest sterke kracht is omdat het geen limieten heeft.

Nadat de mensheid heeft gefaald met het gebruik en controleren van andere krachten in het universum die zich tegen ons hebben gekeerd, moeten wij onszelf dringend voeden met die andere soort energie.

Als wij willen dat onze soort overleeft dan moeten we zin vinden in het leven; als wij de wereld willen redden en ieder levend wezen dat daarop woont dan is liefde het ware en enige antwoord.

Misschien zijn we nog niet klaar om een liefdesbom te maken, een wapen krachtig genoeg om de haat, het egoïsme en de hebzucht die de planeet verwoesten, te vernietigen.

Echter, ieder individu draagt een kleine maar krachtige liefdesgenerator bij zich, wiens energie erop wacht om losgelaten te worden.

Lieve Lieserl, wanneer wij leren om deze universele energie te geven en te ontvangen, zullen wij hebben bevestigd dat liefde alles overwint, dat het in staat is om boven alles uit te stijgen omdat liefde datgene is in het leven waar het werkelijk om gaat. Het spijt mij heel erg dat ik niet in staat geweest ben om uit te drukken wat er in mijn hart aanwezig is. Dat hart dat heel mijn leven stilletjes voor jou heeft geklopt.

Misschien is het te laat om mijn verontschuldigen aan te bieden, maar omdat tijd relatief is, moet ik je vertellen dat ik van je hou en dat ik dankzij jou het ultieme antwoord heb gevonden.

Je vader, Albert Einstein