

De moed tot liefde



# De moed tot liefde

Han Kuik

Schrijver: Han Kuik

Coverontwerp: Han Kuik, foto voorzijde Lumpkini

ISBN: 9789402125221

© Han Kuik

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsopnames of welke andere wijze dan ook, zonder toestemming van de auteur.

# Inhoudsopgave

|   |     |
|---|-----|
| Voorwoord.....  | 5   |
| Wilga Zibel. De leidraad van de eigen ervaringen .....  | 13  |
| Riekje Boswijk-Hummel. Het (her)openen van je hart. Lessen van een wijze en ervaren therapeute .....              | 26  |
| Caroline Franssen. Een praktische kijk op liefdesrelaties .....   | 43  |
| Jan Geurtz. Hoe afhankelijkheid kan leiden tot liefdesverslaving .....  | 56  |
| Jacqueline Ananya Snelder. Trantra en Inner grounding therapy.....  | 67  |
| Marja Ruijterman. Ervaringsverhaal. Metamorfose van verbittering naar onderdompeling in liefde.....               | 82  |
| Erik van Zuydam. De angst voor de afwijzing.....  | 93  |
| Margarit Gerrits. Ervaringsverhaal. Van angst en afschuw voor deze wereld naar de levensmissie dierenwelzijn..... | 104 |
| Willem Glaudemans. Angst en liefde bezien vanuit onder meer ‘Een cursus in wonderen’ .....                        | 116 |
| Bonnie Bessem. Angst en liefde bezien vanuit de psychologie en het hiernamaals .....                              | 129 |
| Stef Linsen. Angst en liefde bezien vanuit de psychiatrie.....  | 146 |
| Sabien Hamburger. Ervaringsverhaal. De omvorming van een familietrauma.....                                       | 163 |
| Kristel van Wijk. Ervaringsverhaal. De omvorming van een familietrauma .....                                      | 176 |
| Rani Savitri. De illusie doorzien en weten dat men liefde is.....   | 190 |
| Mjoen van Oers. Narcisme .....  | 205 |
| Nawoord .....   | 216 |



## Voorwoord

Twee mensen die elkaars nabijheid de ultieme plek op aarde vinden. Die bekoord raken door elkaars blik, lach, manier van bewegen, de klank van de stem, elkaars gedachten en gevoelsleven. Die niets liever willen dan de ander op handen dragen, koesteren, intiem met hem of haar zijn, zowel lichamelijk als geestelijk.

De moeder die een belangrijk deel van haar levensvervulling vindt in het verzorgen van haar kind, het geborgenheid en veiligheid wil bieden, en die gelukkig wordt van het ongerepte geluk en onvoorwaardelijke vertrouwen dat ze in haar/zijn ogen weerspiegeld ziet.

De oude man en vrouw die 60 jaar bij elkaar zijn, elkaar tot in elke gemoedsbeweging en gedachte kennen, met elkaar vergroeid zijn, verstrengeld tot een twee-eenheid, en zich een leven zonder elkaar niet meer voor kunnen stellen.

De musicus die zijn liefde voor de schoonheid van klanken en klankpatronen uitdrukt.

De kunstenaar die zo geraakt wordt door schoonheid in al zijn facetten, dat hij hier uiting aan wil geven in zijn werken.

De verpleegkundige in Afrika die uit liefdevolle meelevendheid haar luxe bestaan in een Europees land heeft ingeruild voor een armoedig bestaan in hitte en troosteloosheid, om haar werk te doen voor een organisatie die hulp biedt aan gebieden in nood.

De jongerenwerker die zijn liefde richt op de opvang en vorming van jeugd in achterstandswijken.

De vrijwilligster in een dierenasiel die zich met hart en ziel inzet voor dieren waar elders geen plek meer voor is.

De dichter/schrijver die door zijn woorden liefdevol laat zien hoe bijzonder ons bestaan is

De vriendelijke lach die zich in de straten begeeft om mensen vrolijk te stemmen.

De hartelijke begroeting tussen twee mensen die elkaar een tijdje niet hebben gezien.

De tranen die iemand huilt bij het zien van het leed dat een ander treft.

De ontroering die opkomt bij het zien van een prachtig kunstwerk, een schitterend stuk natuur of bij het horen van luisterrijke muziek.

Liefde maakt de wereld mooi. Dus waarom zouden we de wereld niet een stuk mooier maken? Helaas doen we vaak juist het omgekeerde, en maken we de wereld lelijker. Dat doen we meestal niet heel bewust, maar doordat we ons bijvoorbeeld laten leiden door de angst tekort te komen, de angst minder te bezitten dan een ander, gebrek aan vertrouwen jegens anderen of juist wantrouwen. Wantrouwen jegens andersdenkenden, andersgelovigen, mensen met een andere politieke overtuiging of mensen uit andere culturen. Wantrouwen naar onze werkgever, onze partner, onze vrienden, angst voor miskenning, angst voor inperking van onze vrijheid, angst voor afwijzing, reële angst, irreële angst...

Waar angst bestaat in welke vorm dan ook, angst kent vele namen, is minder plaats voor liefde. Dat lijkt een wetmatigheid te zijn. Een heel simpel voorbeeld: u ligt samen met uw partner in bed en geeft beiden toe aan de behoefte aan tederheid als één van u tweeën een grote spin op het plafond ziet zitten. Ten behoeve van dit voorbeeld bent u er beiden bang voor. Dus wordt de stofzuiger gehaald... Op dit moment ontbreken alle gevoelens van liefde. De aanzwellende tederheid is verdwenen. Voor de spin voelt u zeker geen liefde, want dat is de vijand. En dan kan Jezus tien keer geroepen hebben dat u uw vijanden lief moet hebben, maar dit is een crisissituatie. Want u bent bang. En waar angst is, is weinig tot geen ruimte voor liefde. Vooral niet als de angst intens is en veel aandacht vraagt. Had de spin op de buitenkant van het (gesloten!) raam gezeten dan had dat wellicht ook even een gevoel van afkeer of vrees gegeven, maar dat zou u niet van het minnespel hebben afgehouden.

Angst en liefde staan elkaar dus weinig ruimte toe maar zijn in feite ook elkaars polariteiten. Dat betekent dat wanneer we ze tegenover elkaar plaatsen, er ook heel veel nuances/gradaties in de ruimte tussen de twee te vinden zijn. Bijvoorbeeld aan de angstkant: paniek, spanning, schrik, verontrusting, ongerustheid, vrees, bezorgdheid, voorzichtigheid, geduchtigheid, ontsteltenis, timiditeit, schroom, verlegenheid, onzekerheid, planken-



koorts, beklemdheid etcetera, en aan de liefdeskant: affectie, sympathie, genegenheid, toewijding, hartstocht, gehechtheid, verknochtheid, toegenegenheid, begeerte, verliefdheid, vertrouwen, afhankelijkheid etcetera.

Dit boek gaat over hoe we wegen kunnen vinden, individueel maar ook collectief, om de angst minder ruimte toe te staan, en meer vanuit liefde te gaan leven. Voor het verwerven van de inzichten die ons daarbij kunnen helpen interviewde ik vijftien personen die allemaal hebben laten zien dat zij de mechanismen van angst en liefde begrijpen. Daarbij komen benaderingen aan bod vanuit de spiritualiteit, psychologie, relatie-coaching en zelfs vanuit het hiernamaals.

Als appetizer hier alvast enkele citaten met betrekking tot de liefde:

Julien Benda: Vrede, als het ooit zal bestaan, zal niet voortkomen uit een angst voor oorlog, maar uit een liefde voor vrede.

Lao-Tse: Alleen de liefde overwint, alleen de liefde behoudt. Wanneer de hemel een mens wil behoeden vervult hij diens hart met liefde.

Erich Fried: Het is onzin, zegt het verstand. Het is belachelijk, zegt de trots. Het is onmogelijk, zegt de ervaring. Het is wat het is, zegt de liefde.

Boeddha: Haat wordt niet door haat overwonnen; haat wordt door liefde overwonnen, zo is van eeuwigheid de orde der dingen.

1Kor. 13:2: En al ware het dat ik de gave der profetie had, en wist al de verborgenheden en al de wetenschap; en al ware het, dat ik al het geloof had, zodat ik bergen verzette, en de liefde niet had, zo ware ik niets.

Erich Fromm: Zoals de liefde voor één persoon, waardoor de liefde voor anderen uitgesloten wordt, geen ware liefde is, zo is ook de vaderlands-liefde, die geen deel is van een algemene liefde voor de mensheid, geen liefde, maar afgodendienst.

Oscar Wilde: Als Christus zegt: 'Vergeeft uw vijanden', zegt Hij dat niet ter wille van de vijand, maar ter wille van onszelf en omdat liefde schoner is dan haat.

Moeder Teresa: Vrede begint met een glimlach en een glimlach is het begin van de liefde.

Plato: Schoonheid is zichtbaar geworden liefde.

Erich Fromm: Liefde is jezelf zonder waarborg toevertrouwen, jezelf compleet geven in de hoop dat onze liefde ook liefde in de beminde persoon zal opwekken. Liefde is een daad van vertrouwen en als je weinig vertrouwen hebt, heb je ook weinig liefde.

Osho: Als je van een bloem houdt, pluk hem dan niet. Want als je hem plukt, sterft hij en houdt hij op dat te zijn waarvan je houdt. Als je van een bloem houdt, laat hem dan zijn. Liefde heeft niets te maken met bezit. Liefde betreft waardering.

**Opmerking** ten aanzien van de indeling van dit boek. De interviews zijn geplaatst in een willekeurige volgorde. Het thema van elk interview wordt aangegeven in de inhoudsopgave. In deze herziene versie wordt elk interview voorafgegaan door een gedicht. De gedichten hebben niet altijd een relatie met het betreffende interview. Ook wordt dit boek geopend met een gedicht. Een gedicht van Joris Vincken dat bijzonder goed aansluit bij het thema van dit boek.

Ik wens de lezer veel leesplezier en een open mind om de vele waardevolle inzichten die door de geïnterviewden worden aangereikt te laten binnenkomen.

Han Kuik 1 december 2020

## Gebroken hart

Laat je hart breken,  
steeds opnieuw.  
Je bent meer liefde dan dat.

Laat alles wat je bezit  
gestolen worden,  
je bent rijker dan dat.

Luister naar hen die je  
kleineren, beledigen,  
niet serieus nemen,  
je bent zo oneindig veel meer dan dat.

En heb lief,  
met heel je hart,  
voel hoe alles wat je overkwam  
in het niets valt,  
vergeleken met de liefde in je hart,  
vergeleken met de oneindigheid die je bent.

Heb hen lief die je pijn doen,  
want zij hebben je liefde nodig,  
Luister naar hen die je beledigen,  
want zij werden nooit gehoord.

Dus laat je hart breken,  
steeds opnieuw.  
Je bent oneindig meer liefde dan dat.

Joris Vincken

# Interviews

## Als een hart echt open is

Wat als een ander in duisternis

vastzit en verdrietig is

Geef dan vertrouwen, geef moed

Geef alles is goed

Geef liefde een gezicht

Geef licht.

Leven in overvloed

Verlangt moed

Vertrouwen

Van jezelf houden

Je kern vinden

Verbinden

Voorbij alle pijn

In stilte oordeelloos zijn

Angst gedachten negeren

Blijven leren

Grenzenloos open staan

Samen gaan

Met waar het leven begon

De oneindige liefdesbron

Als een hart echt open is

Verdwijnt alle duisternis

Als de universele liefde vrij kan stromen

Kan alles, als vanzelf, tot ons komen.

Ellen Janssen

# Wilga Zibel

Wilga Zibel had geen gemakkelijke start in dit leven. Ze voelde zich als kind geplaatst in een harteloze wereld die zij niet begreep en het ontbrak haar aan hulp om het allemaal beter te begrijpen en het een plek te geven. Dat zorgde er ook voor dat zij zich een buitenbeentje voelde, en om dat te compenseren ging ze zich aanpassen en verloor ze zichzelf in de buitenwereld. Het gevolg was dat ze zich wanhopig voelde, in feite niet in deze wereld wilde zijn, en dat zij in haar puberteit anorexia ontwikkelde. Haar aandoening bracht haar noodzakelijkerwijs in contact met therapeuten en haar zelfinzicht groeide daardoor enorm. Maar hoezeer haar kennis omtrent zichzelf ook groeide en ze daardoor stappen vooruit zette, toch kreeg ze telkens weer een terugval. Op haar 28<sup>e</sup> kwam ze tot de ontdekking dat dit te maken had met hoe ze zich voelde over zichzelf: ze had het gevoel ontoereikend te zijn en er niet toe te doen. Door dit besef ging ze invoelen wat ze werkelijk nodig had om te ervaren dat ze zichzelf kon en mocht zijn. Niet door zich af te sluiten, maar door haar pure kern te koesteren en te leren beschermen. Door haar hart te beschermen door grenzen neer te zetten, vanuit compassie met en vanuit liefde voor zichzelf. Het was een intensieve en lange leerweg, die zoals Wilga zelf aangeeft nog niet ten einde is.

Vanuit het besef dat er veel kinderen en volwassenen zijn die met gelijksoortige problemen worstelen, ontwikkelde Wilga een coaching-programma, een bewustzijnstraject, dat hen kan helpen, met de toepasselijke naam Colours of our Heart. Wilga beschrijft dit proces en het programma als volgt:

‘Ruim twintig jaar heb ik onderzoek gedaan naar de oorzaak van labels en dat in mijn gedachtegoed Colours of our Heart verwerkt: een gedachtegoed waar de verbinding tussen ratio en gevoel (hoofd en hart) centraal staat. Colours of our Heart neemt je mee om de verbinding te voelen met jouw eigen kracht, jouw zelfvertrouwen en jouw (eigen-) waarde.

Het Colours of our Heart-traject is ontwikkeld voor iedereen, maar in het bijzonder voor 'nieuwetijdskinderen', die in veel gevallen 'labeltjes' hebben gekregen (ADD, ADHD, autisme). Deze (vaak) hooggevoelige kinderen komen juist met een boodschap. Zij hebben een diep verlangen om in ver-

binding te mogen blijven met hun hart en intrinsieke waarden. Daardoor hebben zij meer moeite om zich thuis te voelen in de wereld en de gebaande paden te bewandelen. Dit kan ertoe leiden dat zij zich niet goed verbonden voelen met wie ze werkelijk zijn en dus ook niet tot volle bloei te kunnen komen. Als we goed naar onze nieuwe generatie luisteren, nemen zij ons weer mee naar onze kern.

Colours of our Heart is ontstaan vanuit de gedachte dat iedereen een waardevolle plek in de wereld heeft en dat je die niet hoeft te verdienen door bijvoorbeeld te presteren. Met al je kwaliteiten en je beperkingen. Het Colours of our Heart traject is geen nieuwe therapievorm of methode maar een verbinding met alle delen van jezelf, hoofd én hart. Vanuit dit stevige fundament kan iedereen vanuit veiligheid, liefde, kracht en zelfvertrouwen zijn leven opbouwen.

Colours of our Heart helpt je om je meer te verbinden met jezelf, en daarnaast meer open te staan voor de verbinding met de ander. Wie ben ik? Wie ben jij? Samen naar een WIJ-samenleving.'

Wilga is een vrouw die ons veel kan vertellen over angst en liefde, en vooral over hoe je meer vanuit liefde kunt gaan leven. Meer info over Wilga en Colours of our Heart op: [wilgazibel.nl](http://wilgazibel.nl)

## Interview

*Wilga, dit boek heeft als thema hoe we angst minder plaats kunnen geven en meer kunnen gaan leven vanuit liefde. Bestaat er een wisselwerking tussen die twee gemoedstoestanden, of is het zo dat het één het ander uitsluit, dat liefde alleen kan bestaan als angst afwezig is? Kun je beschrijven welk beeld je hierbij hebt?*

Volgens mij zijn we alles en blijft angst een onderdeel van ons zijn.

Angst is volgens mij het tegenovergestelde van Liefde. Er is gebrek aan verbinding met onze werkelijke waardevolle kern. De delen in onze persoonlijkheid die onze waarden nog niet kennen en/of voelen, gaan in de overlevingsstand en schieten in angst. Angst kan op twee manieren een rol in ons leven spelen. Angst kan een hoofdrol krijgen en op momenten dat we angstig zijn de leiding overnemen. De keuzes die we dan vanuit angst



maken, zijn vanuit ons ratio aangestuurd en niet vanuit verbinding met onze diepste waarden.

Maar je kunt angst ook zien als een boodschapper. Als je luistert naar het verhaal onder je angst is het een wegwijzer om dat deel dat nog niet verbonden is met je waardevolle kern en het zich nog niet herinnert, op te gaan halen. Oftewel thuis te brengen bij jouw hart, zodat je steeds meer eenheid wordt en vanuit liefde kunt blijven leven.

Dan verdwijnt de angst niet, maar krijgt hij een andere rol in je leven.

Alles in het leven draagt een dualiteit in zich. Ook angst. De donkere kant is dat het je kan remmen en je groei kan stoppen, maar de lichte kant of de kwaliteitskant van angst is dat het als een soort bodyguard naast je kan staan en alert of opmerkzaam is. En je kan waarschuwen als er echt 'gevaar' is zodat je kunt reageren en begrenzen indien nodig. Op deze manier overstijgen we de dualiteit oftewel de afscheiding binnenin ons en creëren we samenwerking met alle kanten die we in ons dragen. We zijn alles en hebben een enorm potentieel aan aspecten waar we aanspraak op kunnen maken en waarmee we echt creërende en scheppende mensen kunnen worden.

Liefde voelen voor je angst, bevrijdt andere aspecten die ook vertegenwoordigd zijn in dezelfde energie, zoals opmerkzaamheid, alertheid, gevoel voor veiligheid, realiteitszin en het neerzetten van structuur.

*Als ik je goed begrijp kun je angst verbinden met je waardevolle kern door hem als waardevolle raadgever te beschouwen? Zijn we doorgaans te bang voor onze angsten?*

We hebben inderdaad meestal angst voor de angst waardoor het een beperking wordt. Door er zonder oordeel naar te kijken, dus vanuit liefde, kunnen we luisteren naar wat de angst ons te vertellen heeft, wat ons kan tonen met welk aspect we (nog) niet in verbinding zijn van ons totale potentieel. We zijn namelijk alles. We hebben ook kracht, vertrouwen, moed etcetera binnen ons vermogen, maar op een moment van angst zijn we daar niet mee in verbinding. De angst toont je eveneens waar je behoefte ligt en biedt de kans om er mee in verbinding te gaan. Op zo'n moment maak je een verschuiving van beperkend bewustzijn naar een verruiming in bewustzijn.

*Je zegt hiervoor dat je daarmee ook andere aspecten bevrijdt van dezelfde energie. Je benoemt opmerkzaamheid, alertheid, gevoel voor veiligheid, realiteitszin en het neerzetten van structuur. Wat is dan de verhouding van deze aspecten ten opzichte van liefde?*

Onze pure kern is liefde, en het is onze uitdaging om onze pure kern geboren te laten worden via ons menszijn hier op aarde. Maar hoe doen we dat? Hoe gaan we onze liefdevolle (goddelijke) kern geboren laten worden via onze persoonlijkheid? Dit is een hele reis, een proces om te ervaren hoe we vanuit externe macht leven en hoe we de verschuiving kunnen maken naar verbinding met onze authentiek kracht. Dit is een proces van thuiskomen bij je liefdevolle kern. Daardoor ontdek je ook dat er een kwaliteit in je emoties zit die je kunt gebruiken om je zielsverbinding te beschermen hier op aarde, zodat deze kan schijnen door je persoonlijkheid heen. De samenwerking aangaan tussen je ziel en je persoonlijkheid. Door deze samenwerking houden we authentiek leiderschap ook over onze emoties, waardoor ze niet meer vanuit het donker (macht) ingezet worden, maar juist vanuit hun kwaliteiten. De kwaliteit van angst is om je opmerkzaam en alert te maken als dat nodig is, zodat je je ziel kunt beschermen. Je kunt dan de energie van boosheid aanspreken om grenzen aan te geven, zodat je in verbinding met je waardevolle kern kunt blijven. Ben je toch aangeraakt en daardoor uit verbinding met je kern, dan hebben we altijd nog de emotie verdriet. De kwaliteit van verdriet is dat we leren luisteren naar onszelf en horen waarom we verdrietig zijn en wat onze behoefte daarin is. Door daarvoor te leren zorgen, brengen we onszelf weer terug in ons eigen hart en bij onze waardevolle kern.

Als we er op deze manier mee omgaan, dan kunnen we ons menselijke ZIJN via ons hart verbinden, waardoor juist ons menselijke ZIJN onze ziel beschermt en de kans geeft om tot uitdrukking te brengen hier op aarde.

Dus ons ego is zo slecht nog niet...

Vanuit verbinding met ons hart, zorgt het juist dat onze pure kern (ziel) hier op aarde een plek krijgt en het leven kan leven.

*Mooi wat je zegt over het ego. Het krijgt zo dikwijls de Zwarte Piet toebedeeld. Misschien wordt het tijd om in het taal- en denkgebruik onderscheid te maken tussen een besmet ego en een zuiver - of door liefde gezuiverd - ego? Daarop aansluitend: zou je kunnen zeggen dat uitsluiten*

*of onderdrukken van menselijke wezensdelen niet de weg is, maar het zuiveren met liefde van alles wat bij het menszijn hoort wel? En wat dan te denken van gevoelens als schaamte en schuld? Die krijgen ook vaak een plekje in de schaduw, terwijl het voor mijn gevoel ook gevoelens zijn met een functie.*

Ja, klopt. Uitsluiten of onderdrukken van onze menselijke delen zorgt ervoor dat deze delen in de schaduw verdwijnen en scheiden ons juist van ons hart. We denken dat we liefde zijn, maar als we onze eigen egodelen veroordelen, zijn we dan zuivere pure liefde? Volgens mij niet.

Volgens mij is het juist de bedoeling om een liefdevolle verbinding/relatie met ons menselijke zijn op te bouwen. Zodat er een gezond ego aanwezig is. Een ego dat in verbinding is met zijn eigen hart en kern.

Schaamte en schuld is wederom een positie die we kiezen om niet echt de diepere laag eronder te voelen. Als ik me schuldig voel of me ergens voor schaam, heb ik een keuze gemaakt waar ik niet trots op ben, of die niet hoort volgens de ‘standaard’ van de buitenwereld. Of de buitenwereld kan me het gevoel geven dat ik het niet ‘goed’ hebt gedaan. Dit gevoel wordt gekoppeld aan mijn waardebepaling over mijzelf. Echter, er zit een verhaal onder. Schuldgevoel of schaamte wordt aangeraakt in de delen die nog niet voelen wat mijn echte waarde is. En dan koppel ik gedrag aan mijn zijn-waarde. Maar ik ben mijn gedrag niet.

Ik ben mijn zijn-waarde en heb een gedrag vertoond.

Door de verantwoording te nemen voor mijn eigen schaamte- en schuldgevoelens ga ik door alle emotielagen heen die hiermee te maken hebben en kom ik heel veel over mijzelf te weten. Waarom ik bepaalde keuzes gemaakt heb. Wat mijn behoeften zijn. Wat mijn eigen normen en waarden zijn en wie ik echt ben. Tevens ontdek ik dat ik menselijk ben en niet alles ‘goed’ kan doen. We blijven allemaal leerlingen in het leven en dat betekent dat we leermomenten hebben. Ik noem ze ook wel groeimomenten of ervaringsmomenten. Tijdens het proces van het aanvaarden van ons menselijk zijn, met alle gevoelens die daarbij horen, krijgen we de kans om steeds meer met ons hart te leren kijken en luisteren en onvoorwaardelijke liefde te integreren in ons menselijk bestaan. Dat betekent niet dat we alles goedkeuren. Maar dat betekent (voor mij) dat we geen oordeel meer hebben over gedrag waar we niet trots op zijn, maar dat we liefdevol

naar onszelf kijken, luisteren naar het verhaal en onze verantwoording ervoor kunnen en durven nemen. Tegelijkertijd ervaren en voelen we dat we er toe doen en zeker van waarde zijn.

Dus er is geen reden om ons schuldig te voelen of te schamen als we onze verantwoording kunnen nemen voor onze keuzes en gedrag, en aanvaarden dat we allemaal mensen zijn met kwaliteiten en beperkingen die onderweg zijn naar eenwording.

*En boosheid en agressie?*

Boosheid is in onze maatschappij een emotie die het minst geaccepteerd wordt. Iedereen wil graag gezien en gehoord worden voor wie hij/zij werkelijk is. Gebeurt dat niet dan kan boosheid ontstaan. Als we onze boosheid negeren, dan ontwikkelt het zich tot woede. Als we woede negeren, dan ontwikkelt het zich tot agressie. Vanuit agressie komt er een enorme lading mee en dat schrikt af. Dus eigenlijk is boosheid in de eerste fase niet zo destructief. Het is een energie die we voelen als er niet respectvol met ons om wordt gegaan en het zegt: ‘Stop, tot hier en niet verder’. We zijn allemaal waardevolle mensen en we mogen met respect voor elkaars ruimte met elkaar omgaan. Het geeft grenzen aan zodat ons hart beschermd kan blijven.

*Bestaan er voor jou verschillen tussen gevoelens en emoties?*

Er bestaat zeker een verschil (voor mij) tussen gevoelens en emoties.

Emoties zijn gevoelens met een lading. Deze zijn gekoppeld aan je persoonlijkheid. Het zegt iets over jouw persoon, terwijl gevoelens gekoppeld zijn aan je kern. Aan gevoelens zit geen persoonlijke lading, maar een soort van innerlijk weten, intuïtie. We registreren deze gevoelens via onze kern/ziel. Het station van deze gevoelens is aanwezig in onze onderbuik. Als we dingen meemaken in ons leven die ons geraakt hebben, dan wordt deze kern bedekt met lagen van emoties. Vaak vinden we het lastig om geconfronteerd te worden met deze ‘donkere’ emoties en willen we er liever van weg. We gaan onbewust kiezen om naar ons hoofd te gaan met onze aandacht/energie. Echter verlaten we dan ook onze innerlijke wijsheidbron en ons hart, dat ons prachtige boodschappen kan geven via ons gevoelsleven.

*Welke plek geef je aan openheid en kwetsbaarheid?*

De angst dat mensen misbruik van je zullen maken als je je kwetsbaarheid toont, kan een reden zijn om deze kant niet te laten zien en dus minder open te zijn. Maar dat is jammer, want juist echte verbindingen komen vanuit elkaar je kwetsbare kant te laten zien. Hier is veiligheid voor nodig en vooral de veiligheid van jezelf. Door bewust te weten dat je niet in OF hoeft te denken en te leven (ik ben kwetsbaarheid OF krachtig) maar dat het ook kan in EN (ik ben kwetsbaar EN krachtig!) Dit kan samen gaan. En vanuit dat besef ga je ontdekken hoe je vanuit je krachtige kant voor je kwetsbare kant kunt leren zorgen.

Door te voelen dat beide kanten er zijn en dat ze elkaar ondersteunen, komt er liefde voor jezelf vrij en ervaar je innerlijke kracht. Vanuit deze liefdevolle krachtige kant ervaar je de moed om je kwetsbare gevoelens te tonen en naar buiten te communiceren. Op zo'n moment ben je volledig in je authenticiteit en durf je open te zijn naar jezelf en je omgeving.

*Is dat ook een voorwaarde om in liefde met anderen te leven?*

Ja, voor mij wel. Want hoe opener je bent naar jezelf, hoe meer je ervaart welke momenten je nog uit verbinding met je liefde gaat.

Zonder dat we ons er bewust van zijn, leggen we vaak de verantwoording van ons geluk bij een ander. Dat zorgt meteen voor een ongelijkwaardige relatie en kan veel strijd veroorzaken, waardoor we ons hart verlaten voor onszelf en daarmee ook voor de ander.

Mijn eigen ervaring is dat door de verantwoording te nemen voor mijn eigen behoefte aan erkenning, bevestiging, aandacht en liefde, dus vanuit mijn kracht mijn kwetsbare kant aan te kijken, ik minder afhankelijk werd van mijn omgeving.

Mijn eigen levensgeluk heb ik in eigen handen, niemand anders kan dat voor mij doen. Ik ontdekte dat als ik mezelf teleurgesteld voelde, ik een verwachting had gehad die niet vervuld was en ik iemand anders verantwoordelijk had gesteld voor mijn geluk. Op die manier kreeg ik veel zelfinzicht en nam ik de tijd om te ervaren hoe ik vanuit mijn totale potentieel voor mijn eigen persoonlijkheid kon leren zorgen. Waardoor ik mijn kracht, (zelf)vertrouwen, moed, etcetera ontwikkelde.

Hierdoor ontdekte ik mijn eigen kern(waarden) en kon ik steeds meer in verbinding blijven met mijn liefde (hart), waardoor ik ook veel meer liefde voor mijn omgeving ben.

Hoe minder oordelen we op onszelf hebben, hoe minder oordelen we hebben op onze omgeving. Hoe meer we beseffen dat we verantwoordelijk zijn voor onszelf en alle gevoelens die we ervaren, hoe meer we de ander ontslaan van de taak om ons gelukkig te maken. Hoe meer we voelen dat we liefde zijn, hoe meer liefde we uitstralen in onze omgeving en naar de ander, waardoor er meer innerlijke en uiterlijke vrede komt. En dat is precies wat mijn kleine ik, mijn kleine meisje op deze wereld wilde ervaren. ‘Wil je de wereld veranderen? Begin bij jezelf...’ dacht ik op een gegeven moment.

*Maar wat is dat eigenlijk ‘in liefde met anderen leven?’. Waar bestaat die liefde uit en in?*

Voor mij is in liefde leven een staat van ZIJN. Leven vanuit de verbinding met onze diepste kern, vanuit deze kern zijn we LIEFDE. Je stuurde me een mooie definitie zoals jij die ziet.

*‘Liefde is het ontroerende, vertederende, waarderende gevoel van genegenheid, dat kan worden gevoeld bij het waarnemen of ervaren van een mens, een dier, de schepping, de natuur, of een voorstelling. Het kan betrekking hebben op uiterlijke schoonheid, uitstraling, verschijning, of vormgeving, klanken, kleuren, (liefdevol) gedrag, zorgend gedrag, seksueel prikkelend gedrag, aangename verbale of fysiek intieme uitwisseling, of een samenspel van meerdere van deze aspecten.’*

En daar kan ik me heel erg in vinden. In deze staat van ZIJN is er geen (ver)oordeling aanwezig, geen afgescheidenheid, maar onvoorwaardelijkheid, eenheid, warmte, affectie en compassie,. Deze liefde is ook niet persoons- of materiegebonden. We kunnen wel aangeraakt worden door de warmte, genegenheid en schoonheid van een bepaald persoon, dier, muziek of omgeving waardoor we de verbinding met onze diepste kern gaan (herinneren) voelen en LIEFDE ervaren. Liefde is... een open compassievol hart waar iedereen welkom is om elkaar op een diepere laag te ontmoeten.

*We kunnen aangeraakt worden door onder meer een persoon schrijf je, 'die ons helpt om de verbinding met onze diepste kern te herinneren'. Ik was ooit bij een lezing van de antroposofe Edith Boeke die aangaf dat verliefdheid misschien wel een helder zien was van de diepste kern van een ander. Is er dan sprake van een spiegeling? Hoe plaats jij liefde in relaties? Is dan ook het belangrijkste dat je elkaar helpt om weer de verbinding te maken met onze gezamenlijk diepste kern?*

Voor mij is het inderdaad een spiegeling. We worden verliefd op iets wat we in de ander zien waar we zelf nog contact mee mogen maken. Tenminste... dat is hoe ik het zie, maar zeker ook ervaren heb.

Liefde in relaties is fijn, maar we worden daar ook vaak het meest in geraakt. Die geraaktheden zijn niet voor niets. We worden geraakt omdat er iets in ons aan het licht wil komen wat herinnert wil worden aan de waardevolle kern die we zijn. En ja, vooral in relaties krijgen we die kans. Het is een groeiweg met elkaar. Ik geloof dat we ook vooral de uitdaging krijgen in het leven om niet ons hart te sluiten als we 'gekwetst' worden, maar open durven te blijven om de liefde te leven. Geen angst om verlaten te worden, geen angst om je te binden. Dat is mogelijk als je de verbinding met jezelf hebt hersteld en je jezelf niet meer verlaat, waardoor je ook geen angst meer hebt om je te binden. Of andersom. Dit is vooral het proces waarin we elkaar 'helpen' in relaties.

We groeien met elkaar vanuit een egogerichte relatie, die vaak gebaseerd is vanuit onze innerlijke kindbehoefte naar een volwassen relatie. Waar we met elkaar de verbinding aangaan vanuit vrijheid en ons vrij voelen in verbinding.

Ik wilde graag liefde ervaren in het leven en wist dat ik er dapper voor moest zijn en niet bang om verlaten te worden of afgewezen. Precies mijn oude kind-stukken. Ik wist diep van binnen dat het bestond, maar had nog nooit liefde (zonder ego) in die diepte ervaren. Op een dag, zonder dat ik er op wachtte, kwam die liefde in mijn leven. Ik moest er bewust voor kiezen en er zelfs offers voor brengen. Het voelde zo intens dat het houden van die persoon mijzelf zo veel gaf dat ik niets terug verwachtte of nodig had. Toen besepte ik... dit is echte liefde ervaren. Liefde die volledig losgekoppeld is van wat je terugkrijgt. Voorbij het ego. Ik besepte toen dat