

In haar pubertijd was Birgit naarstig op zoek naar de zin van het bestaan. Zij kon het niet ontdekken. Alles scheen zinloos. Het enige dat in ieder geval niet nog meer zinloosheid toevoegt is de liefde. En dan niet de veelbezongen hebbelijke 'liefde' uit allerlei songteksten, maar de liefde die alles draagt en verdraagt, die niet oordeelt en scheidt, maar verbindt. Deze gedachte was voor haar een soort van openbaring en werd een leidraad in haar leven.

Liefde – realiseerbaar

Dr. Birgit Verstappen is gepromoveerd in de godsgelerdheid. Zij is eigenaar van Broze, een bureau voor advies, coaching en training. Zij heeft onder meer een driejarige Leergang ontwikkeld voor Leiderschap en Spiritualiteit. Meer informatie is te vinden op haar site: www.broze.nl

Een liefde die in de tijd is, maar tegelijkertijd erboven staat. Ze is in alles en allen. Ze is een eeuwig oorspronkelijk nu, in én boven ruimte en tijd. Het was een levendige ervaring, ik wist het zeker. Het gaf geen antwoord op de vraag naar de zin van het leven, maar het wees mij een weg.

Het gebod 'lief te hebben' opent de weg onszelf te zien in al wat leeft

Deze jeugdervaring sluit voor mijn gevoel aan bij het eerste gebod uit het christendom: Heb je naaste lief als jezelf en God (Liefde) boven alles. Kunnen we ons door dit gebod laten inspireren als het om de natuur als geheel gaat en de ecologische verwoesting die op dit moment plaatsvindt? Of als het gaat om proefdieren in laboratoria, die we een leven naar hun eigen aard ontzeggen net als dieren in de intensieve veehouderij? Ik denk van wel. Het gebod 'lief te hebben' opent de weg onszelf te zien in al wat leeft. Het opent de weg onszelf te ervaren als één

met dat wat blijvend, nimmer aflatend, Liefde is.

'Wie is eigenlijk niet mijn naaste?'

Als de vraag 'Wie is mijn naaste?' aan Jezus wordt gesteld, draait hij hem om: 'Van wie ben jij de naaste geweest?' En vervolgens vertelt hij de parabel van de barmhartige Samaritaan - die direct en om niet - hulp biedt aan een mens die gewond langs de weg ligt. Jezus plaatst met dit voorbeeld de focus op on-middel-lijk handelen zonder onderscheid. Zie de nood, zie het lijden, distantieer je er niet van, ga geen redeneringen ophangen waarom je wel of niet zou moeten helpen, plaats het lijden van de ander niet buiten jezelf, maar laat je tot in je ingewanden raken en grijp in. Er wordt in deze korte parabel schoon schip gemaakt met het idee afgescheiden te zijn van de ander en met verschillende noties van superioriteit en inferioriteit die liefdevol handelen in de weg staan. Dat is interessant voor de vraagstelling in dit artikel. Want hoe verbonden met anderen ervaren

Het diepe besef dat alles een en ondeelbaar is...

we onszelf eigenlijk? En gebruiken we niet dezelfde ideeën van superioriteit en inferioriteit in ons omgaan met andere schepselen en de natuur als geheel? Als we de parabel doortrekken naar de natuur en al wat leeft, en God - die al wat bestaat liefheeft - ongehinderd door ons heen laten schijnen, dan wordt het niet meer zo vanzelfsprekend, zelfs geheel onmogelijk om louter instrumenteel met de aarde en andere medeschepselen om te gaan. Als we groeien in inzicht en liefde, gaan we zien dat alles één en ondeelbaar is. We zijn, om nog maar een andere bekende beeldspraak te gebruiken, niet langer als die ene golf, die vecht om zichzelf te handhaven, omdat hij vergeten is dat hij water is. Het diepe besef als één te zijn noodzaakt ons de nood van de ander, élk ander, niet los te zien van onszelf. Ons kleine lichaam is een onderdeel van het al wat is - ons grotere lichaam. Als we dat kunnen - de liefde voor de ander, daadwerkelijk ervaren als liefde voor onszelf en andersom - dan zijn we een heel stuk op weg om een einde te maken aan meedogenloos, instrumenteel handelen richting de aarde en medeschepselen. Op de vraag 'En wie is dan mijn naaste..?', klinkt vanuit die levende ervaring spontaan de weder-vraag: 'Wie *niet*?!'

Vertrouwen of angst als raadgever?

Jezus gelooft dat er voor hem en voor alles om hem heen gezorgd wordt. Hij heeft vertrouwen en ziet liefde in overvloed. Daar verbindt hij zich mee. Zijn angsten hebben niet het laatste woord. Overvloed en liefde ervaren, maakt korte metten met redeneren en bakkeleien op wie de zon wel of niet mag schijnen, voor wie de aarde wel of geen vruchten mag voortbrengen. Ben als de vogels in de lucht en de leliën in het veld. Zie eens hoevéél je al krijgt! Stop met je zorgen maken, met verzamelen en vergaren. Bouw geen muren, maar bruggen. Ben de in-

clusieve hemelse liefde indachtig, die het kleinste musje nog niet vergeet. Zie jezelf in het geheel en het geheel in jezelf. Laat je niet leiden door angst en gevoelens van afgescheiden zijn. Kijk met ogen vol vertrouwen. Weet dat je voorkomt uit en samenvalt met de bron van Liefde. Je hoeft niet te strijden. Het koninkrijk Gods is er al ... zie je het niet?

De blik waarmee je kijkt, is blijkbaar niet onschuldig. Jezus gaat nog een stap verder. Hij geeft zich volledig over aan die inclusieve liefde. Hij valt ermee samen. Hij zegt: Wie mij ziet, ziet de Vader.

Wij identificeren ons vaak met ons kleine lichaam. Identificatie met ons grotere lichaam - het al wat is - is al een belangrijke stap vooruit. Een stap verder is identificatie met dat wat daarvan de grond is en blijvend is. Alles verandert voortdurend van vorm. Alles komt op en vergaat. Het 'ik ben die ben' gaat dieper dan dat. Het kan niet verdwijnen en is niet afhankelijk van vorm. Ons daarmee te identificeren en dat lief te hebben *boven alles!* Als dat lukt, vervalt echt alle onderscheid, zelfs geboorte en dood. Hoe dan ook, zolang we onze superieure bril waardoor we kijken niet afzetten en kunstmatige scheidslijnen niet opheffen, zolang we menen los te staan van al wat is en ons vastklampen aan ons tijdelijke, kleine lichaam zullen technologische oplossingen voor de ecologische crisis, tekortschieten. Maar als we onze zijnsgrond bóven alles liefhebben en wéten dat we er mee samen vallen, zijn we daadwerkelijk bevrijd.

Heb jezelf lief, hier en nu

Als we in harmonie met andere soorten willen leven is het belangrijk te ontdekken hoe in harmonie met onszelf te leven. Want hoe zouden we vrede kunnen brengen in de wereld als het onszelf daaraan ontbreekt? De naaste worden van onszelf. Dat roept vaak veel weerstand op. Het



We kunnen zelf onze aandachtige geliefde zijn



klinkt zo narcistisch. Maar, mogen we onszelf niet liefhebben? Zijn we het niet waard? Er zijn voor anderen, dat is een oproep die we kennen. Maar 'heb je naaste lief als jezelf' veronderstelt toch echt dat we onszelf liefhebben. Is dat zo? Zijn we de naaste van onszelf? Hebben we onszelf lief?

We reizen door het heelal, maar hebben we ons kleine lichaam ooit al echt bewoond en oprecht liefdevol aandacht geschonken? Of zijn we almaar elders? Onze gedachten snellen vooruit of achteruit, hollen de toekomst of terug het verleden in, maar is daar ook maar iets dat kan tippen aan de levendigheid van het hier en nu aandachtig en liefdevol aanwezig zijn? Het 'nu' heeft een authenticiteit en een vitaliteit die niet te evenaren is. Geven we in dit hier en nu liefdevolle aandacht aan onszelf, dan ervaren we die levendigheid. Alsof we wakker worden en niet langer slaapwandelen en op de automatische piloot door ons leven navigeren.

Iedereen kent vast het gevoel van levendigheid en blijdschap dat gepaard gaat met verliefdheid. We weten ons in de nabijheid van die ander omringd door aandacht. We doen ertoe, zijn betekenisvol. We worden gezien. We ontmoeten. Er wordt naar ons geluisterd. Er is tijd. Er is ruimte. We krijgen waardering, puur om wie we zijn.

We hoeven er niets voor te doen. We voelen ons vervuld. We hoeven nergens naar toe. Er 'zijn' in het moment met liefdevolle aandacht is blijkbaar genoeg.

Maar... we hoeven niet persé op een geliefde buiten ons te wachten. We kunnen zelf onze aandachtige geliefde zijn en ervaren hoe levendig we hiervan worden. Gewoon, bij onszelf beginnen, zoals ook het voornaamste gebod het 'heb *jezelf* lief' als een soort van basisvoorwaarde bevat.

Hoe is het bijvoorbeeld om zonder oordeel liefdevol aandacht te schenken aan je lichaam? Om met aandacht op het ritme van je adem op verkenning uit te gaan en je bewust te worden van

je tenen, je enkels, je knieën, je bovenbenen en zo door tot aan je kruin. Zowel de buitenkant als de binnenkant waar te nemen in liefdevolle aandacht. Zonder oordelen. Van de huid, die alles omspant, tot alles wat zich onder die huid bevindt. Terwijl je zo in alle rust en met volle aandacht je lichaam verkent en 'doorademt', kun je dan gewaarworden dat alles levendig wordt en zich in deze aandacht zonder oordelen ontspant? Mag de adem die vrij in en uitstroomt samen met jouw aandacht je hele lichaam doordringen? Of zijn er gebieden die zich telkens aan jouw voelen onttrekken? Oefenen in het liefdevol aandacht schenken aan onszelf is een mooie opdracht. Jezus trok de berg op, alleen en in stilte, om zijn angsten te onderzoeken en zich nog dieper te verbinden met de liefdesbron. In ons is deze liefde die alles omvat en doordringt net zo aanwezig. We hoeven onze angstige gedachten, bewust of onbewust in het leven geroepen door onachtzaamheid en onwetendheid, door reclameboodschappen of onzekere en misleide medemensen niet te geloven of te volgen. Hoe bewuster wij alles wat zich in ons voordoet liefdevol omvatten en aandachtig waarnemen, des te minder zijn we er slaaf van. We voelen ons onmiskenbaar levendig en vrij als we deze liefdevolle aandacht realiseren.

Groeien door aandachtig aanwezig te zijn

Door onszelf te oefenen in aandachtig en liefdevol aanwezig te zijn ontdekken we een zekere maat. Mateloosheid brengt ons geen geluk of blijvende bevrediging. In tegendeel. We ontdekken hoe onze levensadem ons altijd ter wille wil zijn.

We ontdekken wat de zaken, die we tot ons nemen - eten, drinken, indrukken, emoties, woorden - met ons lichaam doen. We gaan zien welke een blijvend heilzaam effect hebben, welke slechts tijdelijk of in schijn vervullend zijn en welke ronduit een

destructieve uitwerking hebben op ons kleine lichaam en het grotere levenslichaam. We kunnen ons zodoende steeds bewuster gaan richten op 'dat wat leven doet'.

We ontdekken dat ons lichaam een geestlichaam is. Niet in delen uiteen te halen. Gevoelens, adem, hartslag, bloedsomloop, waarneming; het een heeft direct invloed op het ander. Een boze of verdrietige gedachte heeft direct zijn weerslag op het lichaam en de wijze waarop we op anderen reageren.

andere lichamen sterven om ons te voeden, te kleden, te vervoeren. Door goed door te dringen in de onderlinge verwevenheid van alle dingen wordt het mogelijk onszelf, onze voorouders en onze kinderen te zien in elk ander: mens, dier, plant, anorganische materie, de zon en andere hemellichamen.

We hoeven geen 'veilige' muren op te trekken tussen mij en jou

Als we ons niet laten afleiden, en onderzoekend en liefdevol onszelf en

wellicht 'ruimte maken voor de heilige geest' kunnen noemen!

Ruimte ervoor maken, net zolang tot we ermee samenvallen en zelfs geboorte en dood wegvallen. Want het 'ik ben' wordt niet geboren en sterft niet. Het is, hier en nu, voor altijd. We kunnen er niet uit vallen. We kunnen ervan wegllopen, het licht verduisteren, eindeloos investeren in het veilig stellen van ons kleine zelf, maar al deze wegen zijn doodlopend. Het is door alle wolken die we scheppen moeilijk om te geloven, maar achter



We worden beïnvloed, maar we beïnvloeden zelf ook voortdurend. In ons lichaam ontmoeten wij de werelden van mineralen, planten en dieren. Het hele universum komt samen in ons. Met deze ogen kijkend naar de zon, zien we dat die even onontbeerlijk voor ons is als ons hart. De ozonlaag net zo onontbeerlijk voor ons als onze huid. De lucht buiten ons net zo onontbeerlijk als de lucht in onze longen. Zo bezien is geweld tegen de aarde en de dieren en planten geweld tegen onszelf. Ook het besef van tijdelijkheid dringt door als we aandacht besteden aan onszelf. We worden ziek, oud en vergaan. We worden compost, vormen grond en bodem voor nieuwe lichamen. Zoals iedere dag weer honderden

onze waarnemingen tegemoet treden, zullen we beloond worden met een diepe ontspanning, rust en tevredenheid. We hoeven niet te wachten (smachten?) tot er iemand verschijnt die ons vervult. We hoeven geen 'veilige' muren op te trekken tussen mij en jou. Wat we nodig hebben is gebruik maken van de liefdevolle aandacht, die ons ter beschikking staat op elk moment van de dag. Als we ons dat realiseren, zijn we nooit meer alleen. Er is iets in ons ontwikkeld. Wat ook opkomt in ons bewustzijn - angst, pijn, verdriet, minachting, haat, onverschilligheid - de liefdevolle aandacht die in ons gegroeid is, kan het omvatten en onderzoeken. Je zou dit ontwikkelen van liefdevolle aandacht

de wolken schijnt al die tijd al de zon. In de voortdurende verandering en het niets wat blijft, is een *iets*. Dat blijft. Het wordt liefde genoemd. Het is de bron en dragende grond van al wat is. Ons daarmee te vereenzelvigen, boven alles. Als dat lukt, zijn we verlost. We ervaren geheel natuurlijk en spontaan onuitputtelijke liefde en mededogen, voor al wat is. Het is te realiseren. Het is mogelijk. Er zijn ons mensen voorgegaan. •