

De liefde....het is wat het is...

Ik begin met een deel uit I Korintiërs 13, dat prachtige stuk over de liefde.

Al sprak ik de talen van alle mensen en die van engelen, had ik de liefde niet, ik zou niet meer zijn dan een dreunende gong of een schallend cimbaal. Al had ik de gave om ter profeteren en doorgrondde ik alle geheimen, al bezat ik alle kennis en had ik het geloof dat bergen kon verplaatsen, had ik de liefde niet, ik zou niets zijn. Al verkocht ik mijn bezittingen, omdat ik voedsel aan de armen wilde geven, al gaf ik mijn lichaam prijs om te worden verbrand, al had ik de liefde niet, het zou mij niet baten. De liefde is geduldig en vol goedheid. De liefde kent geen afgunst, geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid. Ze is niet grof en niet zelfzuchtig, ze laat zich niet boos maken en rekent het kwaad niet aan, ze verheugt zich niet over het onrecht maar vindt vreugde in de waarheid. Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze. De liefde zal nooit vergaan.

Wat mooi, he? Eén zin haal ik er nog een keer uit: De liefde vindt vreugde in de waarheid. Maar wat is die waarheid? Ik ga een poging doen.

Om echt van iemand te houden, moeten we eerst in staat zijn om iemand in zijn waarde te laten, de ander laten zijn wie hij of zij is en niet wie wij willen dat hij of zij is. Ware liefde betekent dat je van iemands wezen houdt, niet alleen van zijn persoonlijkheid, zijn uiterlijk of wat hij voor je doet. Ware liefde probeert iemand nooit te vertellen wie of wat hij of zij zou moeten zijn. Liefde is veel meer dan iemand met positieve gevoelens overspoelen. Het is niet de bedoeling om iemand in liefde te “verdrinken”, zonder te zien wie de ander werkelijk is. Je ziet jouw versie van de ander en houdt van dat beeld. Je afstemmen op de ander is heel uitdagend. Het confronteert ons met een aantal obstakels, te weten: onze hoop, angst, behoefte of ons verlangen om onszelf en onze omgeving onder controle te houden. Liefde die geen opmerkzaamheid kent, raakt gauw uit haar verband. Het kan een instrument worden waarmee anderen onder de duim gehouden worden en het kan als beloning gegeven worden of bij wijze van straf onthouden worden, voor gedrag dat respectievelijk goed en slecht geacht wordt. Maar ware liefde is nooit een instrument voor beheersing. In plaats daarvan behelst het een actieve ondersteuning en aanmoediging. Je wilt dat iemand waarvan je houdt op zijn of haar eigen manier tot bloei komt, dus geef je die persoon de ruimte om dat te doen. Dat is de ware koestering. Dat is het tegenovergestelde van iemand in liefde smoren. Ruimte, toestemming, steun en aanwezigheid zijn nodig om de ander zijn of haar eigen weg te leren ontdekken en tot bloei te komen.

*De vrijheid van en met jouw liefde
als grond om op te staan
met jouw wijsheid als grens
om haar niet te verliezen
laat me vederlicht dansen
voorbij belemmerende gedachten
van nooit goed genoeg
laat me voelen
dat ik mag zijn wie ik ben
laat me gaan naar nieuwe werelden
van verrijking en verdieping*

En dat is wat we eigenlijk allemaal willen, dat is wat ons hart wil: een plekje waar je gewoon jezelf kunt zijn. Dat is ook wat we van onze ouders wilden krijgen. We wilden dat ze aanwezig waren. We wilden dat ze zouden zien wie wij echt waren. Maar in plaats daarvan

laten sommige ouders hun kinderen weten: “We houden van je als je zus of zo bent en we hebben kritiek op je als je anders gedraagt.” Een dergelijke geconditioneerde liefde is een vorm van heersen, omdat zij als beloning of straf aangewend wordt. Dus hebben we in onze jeugd geleerd om die dingen te doen waar we voor beloond werden. En dat ging als een gevangenis voelen. Je kan in die gevangenis blijven doorleven en de dingen zodanig doen dat je er met liefde voor beloond zult worden. Maar dat is hetzelfde als een rat in een kooi die die tegen de tralies duwt om wat te eten te krijgen. Maar in werkelijkheid ben je waardevol en mooi zoals je bent. Hoe jij in elkaar steekt, dat is schoonheid, dat is waarde, dat is liefde, dat is aanwezigheid, openheid en helderheid, dat is rijkdom, macht en vrijgevigheid. Jij bestaat al uit die kwaliteiten. Het volgende gedicht heb ik al eens een keer met jullie gedeeld en wil het graag nog een keer doen:

*Houd vast die gedachte
dat je in de baarmoeder
al een 10 was
en nu nog steeds bent
en altijd zult zijn
voordat je ook maar iets hebt laten zien
Houd vast die gedachte
dat je bij minder
dan 100% presteren
altijd 100% goed genoeg bent
Houd vast die gedachte
dat jij volstrekt uniek bent
dat jij gemaakt bent om van te houden
Houd vast die gedachte
dat helpende gedachten
je gelukkiger en sterker maken
Houd vast die gedachte
dat ik er altijd voor je zal zijn ♥♥♥*

Als je dit eenmaal over jezelf en anderen inziet, ben je in staat om liefde te geven en te ontvangen. Als de obstakels opdoemen en dat gaat gebeuren, die het pad naar de liefde versperren, dan is het belangrijk dat je jezelf openstelt om te kunnen zien en te kunnen voelen wat er aan de hand is, dat je een bereidheid ontwikkelt om je af te vragen wat er gebeurt en dat je jezelf steeds meer toestaat om je eigen gevoelens te hebben, hoe die ook mogen zijn. Elke keer dat je een ander gevoel of waarneming probeert te blokkeren of te onderdrukken, verbreek je eigenlijk de verbinding met jezelf. En als je niet met jezelf verbonden bent, dan is het onmogelijk om je ook echt met anderen te verbinden. Gelukkig is er altijd die enorme lucht van liefde en bewustzijn, die open is, door God neergelegd is in de schepping, die ons altijd roept, zelfs als de wolken haar soms afschermen. Nog één keer I Korintiërs 13: 6 **De liefde vindt vreugde in de waarheid**

Ik wil eindigen met dat prachtige gedicht van Erich Fried

Het is wat het is
Het is onzin zegt het verstand
Het is wat het is zegt de liefde
Het is ongeluk zegt de berekening
Het is alleen maar verdriet zegt de angst

*Het is uitzichtloos zegt het inzicht
Het is wat het is zegt de liefde*

*Het is belachelijk zegt de trots
Het is lichtzinnigheid zegt de voorzichtigheid
Het is onmogelijk zegt de ervaring
Het is wat het is zegt de liefde*

Wilem Lindeman