

Liefde leven

Het leven is bedoeld als een spel, een spel met energie waar de Liefde moeiteloos stroomt als je het speelt. Of het nu gaat om gamen, klaverjassen of leven, het is prettig en handig voor jezelf en je medespelers als je de spelregels kent. Zo ben je in staat om van elk spel een belevenis te maken, voor jezelf en voor elkaar. Aan de hand van mijn persoonlijke zoektocht door het leven, vind je een aantal spelregels die je kunnen helpen om de Liefde ook in jouw praktijk te laten stromen en te versterken.

Zo is tennissen ooit begonnen als een plezierig en harmonieus gezelschapsspel, waarbij het de bedoeling was om elkaar de bal zó toe te spelen dat de spelers zonder noemenswaardige inspanning in staat waren om de bal langdurig in het spel te houden; we zouden het nu etiketten geven als 'win-win' en duurzaam. Onder invloed van het concurrentiemodel en de intrede van geld in de sport is het verworden tot een overlevingscompetitie, waarbij het de bedoeling is om je tegenstander zo snel mogelijk onder druk te zetten, zo hard mogelijk te serveren en de bal buiten zijn bereik tegen de lijn te slaan. En als je dat vaker doet dan je tegenstander dan heb jij gewonnen en verliest de ander...

De metamorfose in het tennis staat voor mij symbool voor de ontwrichtende werking van competitie en concurrentiedenken op mens, maatschappij en onze aarde. We zitten niet helemaal toevallig in een crisis, want waar is de bijdrage aan het grotere geheel, waar is de duurzaamheid? Waar is de Liefde gebleven en welke spelregels zijn er om Liefde weer in het spel te brengen?

Wij zijn natuur

Het woord Liefde schrijf ik altijd met een hoofdletter, omdat Liefde voor mij over wezenlijke dingen gaat, namelijk over ons menszijn. Liefde gaat over onze verbondenheid met de natuur, wij zijn zelf ook natuur, maken deel uit van een groter geheel en dragen een natuurlijk gevoel van verantwoordelijkheid voor het grotere geheel met ons mee. Alleen zijn we die verbondenheid ergens onderweg in ons leven kwijtgeraakt en daarmee ook een deel van onszelf.

De natuur met haar natuurwetten is wat Liefde is en wij zijn daar een onderdeel van. Wij mogen de natuurwetten, de spelregels van Liefde, gebruiken om onze creativiteit uit te drukken. Ik zie het als mijn missie om mensen weer in contact te

brengen met hun eigen natuur, de Liefde, en die weer te laten stromen, moeiteloos, zonder karresporen achter te laten.

Liefde leven

Je kunt tientallen boeken over de liefde gelezen hebben en je kunt wekelijks zo niet dagelijks aansluiten bij diverse cursussen en workshops om je te laven aan het woord en het goede gezelschap, maar dat is alleen maar 'warmlopen' voor waar het echt over gaat in het leven; het is de bedoeling dat we Liefde leven. Dat we iedere dag, iedere minuut, iedere in- en uitademing Liefde zijn. Dat klinkt moedig en ook behoorlijk kwetsbaar, want hoe doe je dat in een wereld die nog bol staat van competitie- en concurrentiedenken, waar geld, rente-op-rente en oldboys-netwerken de dienst uitmaken en aandeelhouderswaarde boven duurzame oplossingen worden verkozen? En hoe doe je dat in een organisatie waar positie, status en belangen de dienst uitmaken? Hoe druk je daar Liefde uit?

'...maar dat is alleen maar 'warmlopen'...'

En hoe doe je dat in je praktijk, als natuurgeneeskundige? Het is wellicht een grote uitdaging voor ons allemaal hoe Liefde te integreren in ons dagelijks handelen. De eerste grote stap die ik daarin maakte was begin jaren '90, aan de hand van een van die boeken die jaren op mijn boekenplank heeft gestaan zonder erin te lezen, A Course in Miracles. De prachtige gouden letters op die groene kaft intrigeerden mij mateloos, maar de plechtige moeilijk leesbare Engelse taal en de pakweg 1200 bladzijden nodigden niet bepaald uit om een jaar lang iedere dag mijn dagelijkse les te lezen en te oefenen. Toen ik eenmaal was begonnen, begon ik te stromen als een rivier. >



Een Cursus in Wonderen gaat over '...het wegnemen van de blokkades voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde, die jouw natuurlijke erfgoed is.' Deze zin heb ik tientallen keren herlezen want daar staat nogal wat: de kern van ons wezen is liefde en die kun je gaan ervaren door je blokkades weg te nemen... makkelijker gezegd dan gedaan; ik ben er nog steeds dagelijks mee bezig. Het mooie is wel dat het werken aan je blokkades een uitdrukking van pure liefde voor jezelf is, een natuurlijke ont-wikkeling terug naar wie je ten diepste bent. De Cursus zegt ook: 'Liefde is allesomvattend..... Het tegendeel van liefde is angst, maar wat alomvattend is kent geen tegendeel.' Met andere woorden: angst is een illusie. Het woord 'illusie' vind ik zo'n bijzondere toon hebben, het doet me denken aan de wereld van Hans Klok, waar dingen niet blijken te zijn wat je denkt, waar mensen in het niets lijken te verdwijnen om later op een andere plek in een andere verpakking weer tevoorschijn te komen. Het is een wereld die geweld doet aan je besef van realiteit. Dat is ook wat ik ervaar als ik naar het nieuws kijk op tv of de sfeer van de nieuwsberichten in de krant opsnuif. De wereld lijkt te worden geregeerd door angst en daarmee samenhangende systemen zoals die van competitie en concurrentie, die diepe kloven in ons menszijn heeft geslepen. Een wereld gericht op hebben en houden, verdeel en heers, waar het geld de media in zijn macht heeft en bepaalt wat ik wel en niet onder ogen krijg; kortom een wereld waar niets is wat het lijkt. Hoe blijf ik over-eind in deze gekte?

Liefde is crisis en kans

We leven in dynamische tijden. Er wordt veel geschreven en gesproken over 'crisis' en in wat voor soort crisis we zitten.

Van alles is al langs gekomen: een economische crisis, een ecologische crisis, een financiële crisis, een sociale crisis, politieke crisis. Een groeiend aantal mensen gelooft echter dat het veel dieper zit, we zijn de Liefde vergeten, vergeten wie we zijn en waar we voor staan, we zijn ons morele kompas uit het oog verloren. Ik hoor uiteraard bij de laatste groep.

'De natuur met haar natuurwetten is wat Liefde is ...'

Ieder mens heeft een eigen kompas dat wordt gevormd door zijn waarden en het geeft altijd aan waar je voor stáát, in voor- en tegenspoed. Waarden zijn een uitdrukking, een richtingaanwijzer van je staat van bewustzijn en verbinden je diepste zijn met de wereld om je heen.

Het Chinese teken voor crisis heeft een dubbele betekenis: het staat voor crisis en tegelijkertijd voor kans. Wat een mooi natuurlijk beeld: in het oude zit het nieuwe al besloten.

'Niets werkelijk kan bedreigd worden. Niets onwerkelijks bestaat' is de geruststellende boodschap van Een Cursus in Wonderen. Gelukkig, alleen Liefde is werkelijk en bestaat; de rest is één groot toneelstuk! Daarmee hebben we ook de functie van waarden helder, ze helpen ons de illusie te ontrafelen en terug te keren naar Liefde.

De kracht van aangeboren waarden

Waarden zijn meer dan woorden, ze behoren tot de kern van ons wezen en hebben een diepe verbinding met onze spiritu-

aliteit. Waarden vormen onze morele basis en bestaan uit onderwerpen die we als belangrijk ervaren in ons leven en waar we ons mee verbonden voelen. Je waarden zijn energetisch verbonden met je acties en nog veel belangrijker: je deelt ze met iedere uitademing met de wereld om je heen.

'Het is een wereld die geweld doet aan je besef van realiteit.'

Ieder mens beschikt over aangeleerde en aangeboren waarden. Miljarden mensen zijn beïnvloed door de wereld van competitie en concurrentie. Hun kompas bestaat vooral uit aangeleerde materiële waarden die het belang uitdrukken van sociale positie, geld, macht, uiterlijk en bezittingen. Deze waarden benadrukken verschillen tussen mensen en leiden gemakkelijk tot afscheiding, uitsluiting en conflicten.

Universele waarden zijn waarden die we in een kant-en-klaarpakketje met onze geboorte mee hebben gekregen. Niet van onze ouders, maar van moeder natuur. Ze zijn een directe uitdrukking van Liefde en stellen ons in staat om ons met anderen te 'verstaan' en wezenlijk verbonden te voelen. Universele waarden zijn onderling verbonden, als je er één versterkt, heeft dat automatisch effect op je bewustzijn van de andere.

De energie van universele waarden zoals eenvoud, harmonie, eerlijkheid, vertrouwen, rechtvaardigheid, liefde, respect, eenheid, vrede, zorg, integriteit en waarheid vormt een weldaad voor ons welzijn en versterkt onze gezondheid. Aangeboren waarden verbinden mensen met elkaar en overbruggen culturen, politiek en religies.

Waarden zijn een spiegel van de staat van ons bewustzijn. Hoe meer wij ons bewust zijn van onze universele waarden, hoe waardiger wij ons voelen en gedragen en hoe beter wij ons voelen. Aangeboren waarden zijn duurzaam en inspireren ons tot positieve verandering die kan bijdragen aan de transformatie naar een betere en duurzame wereld.

Een tweetal direct toepasbare transformerende waarden worden hieronder verder uitgewerkt.

Zorg en vertrouwen

Terry Lovett, één van de grondleggers van het UNESCO project Living Values, heeft in 2006 een belangwekkend onderzoek gedaan onder highschooldocenten en -studenten in Australië met als hoofdvraag 'Wat vinden jullie kwaliteiten van een goede docent?' De antwoorden van de docenten over wat zij het belangrijkste vonden, waren opmerkelijk eensluidend: 'vak-kennis', 'ervaring' en 'methoden om je kennis over te kunnen dragen'. Wat vonden hun studenten echter de belangrijkste kwaliteiten? 'Een goede docent is iemand die je het gevoel geeft zorg te dragen voor jou en bovenal is het iemand die je kunt vertrouwen.'

Zorg (niet: 'zorgen hebben') en vertrouwen zijn twee wezenlijke uitdrukkingen van Liefde en creëren samen een context

van veiligheid waarbinnen mensen zichzelf kunnen en durven zijn. De studenten vragen Liefde, maar ze krijgen angst... De vraag die bij mij opkomt is, zijn studenten nu zoveel anders dan medewerkers in een organisatie, of de cliënten in onze praktijk? Sterker nog, zijn wij eigenlijk allemaal niet die studenten? Wie vindt het niet prettig als we bij mensen zijn die zorg en vertrouwen uitademen?

Maar hoe bewust zijn wij van ons eigen kompas in de relatie met de cliënten in onze praktijken?

Liefde als je topadviseur

Liefde leven vraagt moed, want de ene keer word je uitgedaagd door een cliënt om je comfortzone op te rekken en een andere keer om hem misschien wel los te laten. Ben je je er te allen tijde bewust van dat jij als mens het verschil maakt in je praktijk? Natuurlijk spelen opleiding en ervaring een rol, maar de universele waarden waarmee je jouw unieke manier van zijn uitdrukt, dat is de energie waarmee je ongezien verbinding legt en een rolmodel voor de ander bent. Mensen zullen dat herkennen!

'...een context van veiligheid waarbinnen mensen zichzelf kunnen en durven zijn.'

Hoe kun je je bewustzijn van je eigen kompas versterken? Om Liefde te laten stromen heb je stilte nodig. Alleen vanuit de stilte kun je je weer verbinden met de stem van je geweten en je universele waarden versterken. Een natuurlijke omgeving met veel groen (hoge trilling), helpt je om te ontspannen en je te verbinden met wat waarde heeft voor jou. En vergeet niet: Liefde is een werkwoord...

Meer informatie: www.natuurlijkgeinspireerd.nl