

De kracht van liefde

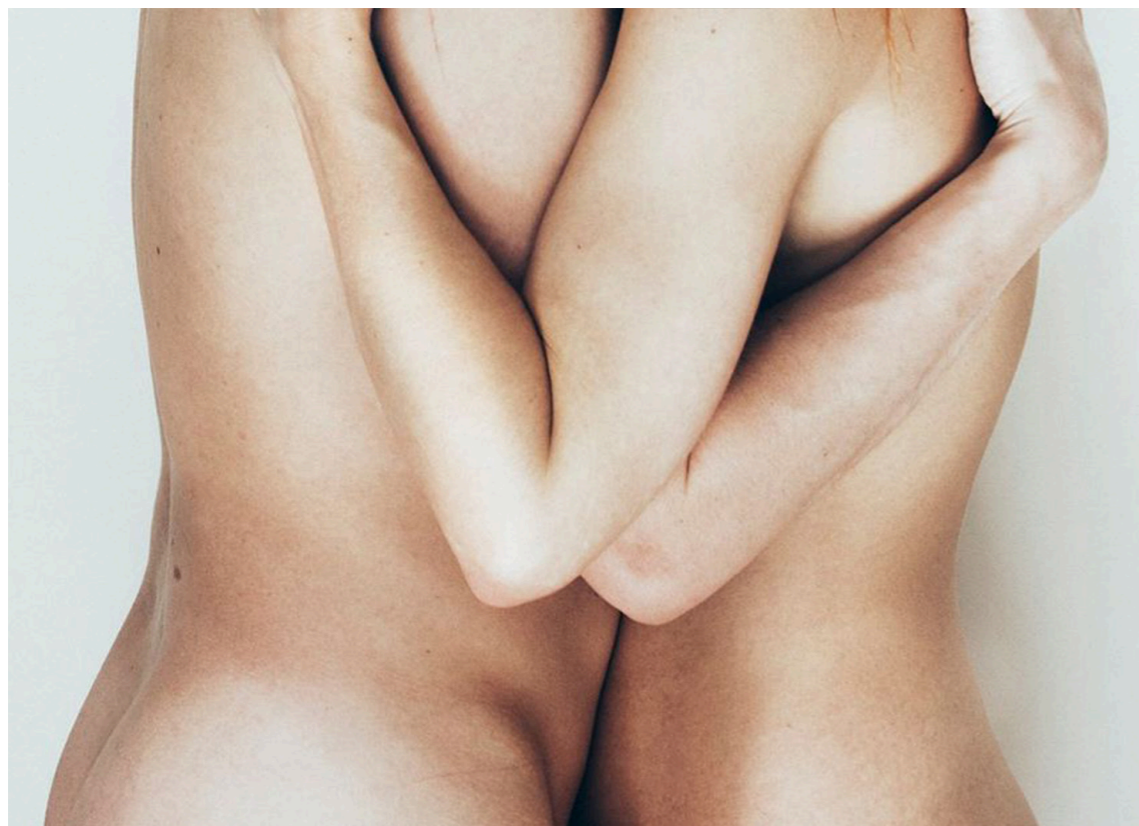
woorden **Rianne van der Kamp** beelden **Barbara Michelle Edelman**

Het hangt in de lucht. Zit in ons hart. Altijd. Overal. Als een zacht briesje, een kleine aanraking. Een licht en tintelend gevoel, zorgeloos en even los van de wereld. Soms zo dichtbij en soms onbegrijpelijk ver weg. Liefde is groot. Liefde is zacht, oersterk en soms zo overweldigend diep. In zoveel liedjes bezongen, inspiratiebron voor vele films en verhalen, de liefde. Maar wat is liefde eigenlijk? Waarom is liefde zo belangrijk voor ons? En hoe uit liefde zich dan in jouw of mijn leven? Hoe langer je nadenkt over liefde, hoe meer vormen en facetten ze van zich laat zien. Een duik in de liefde is een duik in jezelf, in momenten, in mensen en in je hart.

Ons hele leven is liefde met ons verweven. Vanaf onze eerste ademhaling tot het moment dat de adem stopt. In de mensen en momenten die ons leven vormen. In de momenten dat liefde heel ver weg lijkt of juist tastbaar aanwezig. Liefde is leven. In veel tradities en religies is de liefde de basis van alles, de levensadem. En wanneer je dit in gedachten neemt, merk je misschien hoeveel in ons dagelijkse leven gebaseerd is op liefde. Zonder liefde kun je niet leven, is alles betekenisloos. Liefde geeft betekenis aan wat we doen, betekenis aan onze keuzes en de mensen en momenten die belangrijk voor ons zijn. Kun jij je een leven voorstellen zonder liefde?

Maar hoe groot en hoever reikt liefde eigenlijk in een mensenleven? De meest bekende vorm van liefde die we horen en zien om ons heen, is die van de romantische liefde, door de oude Grieken *Eros* genoemd. Maar volgens de oude Grieken zijn er vele vormen van liefde in een mensenleven. Omringt de liefde je met meer dan alleen vlinders in je buik en romantiek. Denk bijvoorbeeld aan de liefde die je voelt voor de mensen direct om je heen - *Philia*, de liefde voor je kinderen - *Storge*, of liefde in die kleine momenten van echt contact met een onbekende - *Ludus*. En natuurlijk de meest moeilijke vorm van liefde, de liefde voor jezelf - *Philantia*. Allemaal voelen ze anders, hebben ze een andere lading en resoneren ze op een ander niveau. Diep en krachtig, of juist licht en luchtig. Liefde raakt je, vormt je en geeft jouw leven betekenis en waarde. En niet alleen jouw leven. Door liefde in welke vorm dan ook te uiten, raak je ook een ander. Geef je ook betekenis en waarde aan het leven van iemand anders. Jouw liefde, in elke vorm, is niet alleen van jou. Jouw liefde gaat voorbij alle grenzen en is zoveel groter dan jijzelf.





De Vlaamse filosoof *Peter Venmans* voegt nog een vorm van liefde toe aan wat we kunnen voelen: *De Amor mundi* - liefde voor de wereld als geheel. Te omschrijven als een gevoel van heelheid met de wereld. Deel zijn van iets groters. Weten en voelen dat jouw liefde niet ophoudt bij de kring van mensen om je heen. Wij zijn hier niet op aarde voor ons eigen geluk, we hebben een ander nodig om als mens te functioneren en ons mens te voelen. Een gevoel dat niet altijd even sterk aanwezig is, maar op sommige momenten ineens als een blikseminslag bij je binnen kan dringen. Als je verhalen hoort die je raken, beelden ziet van de natuur en de kracht voelt van het leven, in welke vorm dan ook. Je tot tranen kan roeren. Herken je dat? Het voelt als een soort oerkracht, iets dat diep van binnen opborrelt en je even helemaal overneemt. Omdat je op die momenten voelt hoe kwetsbaar dit leven eigenlijk is. Dat we allemaal verbonden zijn met elkaar. Deze vorm van liefde vraagt om een open houding naar de wereld, naar een ander. Een open hart. Moeilijk, omdat liefde voelen niet altijd even makkelijk is en ons zelfs pijn kan doen. Iets waar je in je eigen leven misschien ook littekens van bij je draagt.

De verhouding die we hebben met de liefde is ingewikkeld. Het kan je dragen, maar kan je ook breken. Liefde voelt soms als een warme deken om je heen maar kan ook verstikken. En toch is alles wat we doen, wat we voelen, wat ons drijft, liefde. Liefde voor een ander, liefde voor de wereld. Weten dat het anders kan, de wereld mooier wordt als we die vanuit liefde benaderen. En die liefde voel je soms in je hele lijf. Als warme tintelingen in je buik, soms zelfs als een innerlijk vuur. Het zorgt ervoor dat je dingen doet die je niet voor mogelijk had gehouden. Dat je keuzes maakt, stappen zet, waar je later verwonderd op terugkijkt. Dat je bergen kan verzetten en de hele wereld aankan. Een oerkracht, diep in je lijf, waarvan je weet dat die er altijd al was, maar die niet alleen van jou is. Dat het de kracht is van alles samen, op dat moment. Een kracht van je openen naar alles wat er gebeurt en weten dat het goed is.

Dit maakt je ook kwetsbaar. Door jouw liefde te geven, te delen met de wereld, creëer je verwachtingen bij een ander én bij jezelf. Liefde is zo sterk met ons verbonden dat een afwijzing kan voelen als een afwijzing van ons hele zijn. Liefde kan ons verscheuren wanneer een verbinding plotseling wordt verbroken. Het kan letterlijk voelen alsof je hart breekt op het moment dat zo'n sterke liefdesband breekt. Door het wegvallen van een geliefde, familie, kinderen. Doordat een ander de liefde voor jou niet meer voelt. Dit doet pijn en kan je tegenhouden om weer liefde te voelen. Liefde kan soms zo sterk aanwezig zijn en zo onbeantwoord voelen dat het ons verwondt en als een lelijk litteken achterblijft.

En toch. Toch is de liefde alles. Toch dringt liefde door op de meest donkere plekken in onze ziel. Verlicht het de pijn, geeft liefde hoop. Dat kan alleen als we elkaar écht zien. Elkaar recht in de ogen kijken en zien wie de ander is. De donkere plekken zien en hierdoor weten waar licht en liefde nodig is bij een ander, bij jezelf. Dat vergt moed en kwetsbaarheid. Iets wat moeilijk is op momenten dat we littekens bij ons dragen en onze kwetsbaarheid is misbruikt, niet gezien of onderschat. Het vergt moed om jezelf open te stellen voor liefde. Om jezelf open te stellen voor een ander. En toch doen we het iedere keer weer. Soms voorzichtig en in kleine stapjes, soms duiken we erin, in volle overtuiging. Omdat we weten, omdat de liefde weet, dat het altijd aanwezig is in elk moment en in iedereen.

Want in ons leven komen we soms mensen tegen die ons volledig hebben gezien. Mensen die je in de ogen keken tot diep in je ziel en zagen wat er nodig was. Mensen die je hebben gedragen, die je de weg wezen, die je hebben vastgehouden. Ze komen vaak in de meest onverwachte verschijningen in je leven voorbij, op de meest onverwachte momenten. Maar ze zijn er. In ieders leven zijn ze er, de mensen die je hebben geraakt, hebben laten voelen dat de liefde nooit is weggeweest. In ons leven hebben we de liefde gezien in zoveel momenten en zijn er nog zoveel momenten te gaan waarin ze voelbaar is, al zijn ze klein.

En dan ben jij er nog in dit alles. De moeilijkste vorm van liefde vraagt een stap naar binnen. Vraagt je om jezelf recht in de ogen te kijken. Om jouw licht en liefde ook van binnen te laten stromen. Om die enorme kracht die liefde is, ook naar binnen te kunnen richten. Dit vraagt moed, vraagt een andere kijk en vooral zachtheid voor jezelf. Op die manier naar jezelf kijken is moeilijk, omdat we vaak de lat voor onszelf zoveel hoger hebben liggen dan voor een ander. Bijna alsof liefde er niet voor onszelf kan zijn, dat de liefde die jij voelt alleen naar buiten gericht mag worden. We zien vaak wat er beter kan, anders moet, niet past binnen ons eigen beeld van wie we zelf zouden moeten zijn. Waar we makkelijker liefde voor een ander kunnen voelen, vraagt zelfliefde een extra stap. En dat is jezelf te bekijken zoals een ander je ziet. Je om te draaien en jezelf in de ogen te kijken. Want jij hebt dezelfde verhalen, littekens en kwetsbaarheid als een ander. Jij bent het evenveel waard om liefde te ontvangen.

Marianne Williamson - Amerikaans auteur, spiritueel leraar en spreker - schreef een prachtige tekst over licht en liefde met de titel *Our deepest fear*. Zij vraagt zich daarin af: wie ben jij om niet geniaal, knap, getalenteerd of bijzonder te zijn? Om trots te zijn en liefde waard te zijn? Waarom is jouw grootste angst om liefde voor jezelf te voelen? Zelfliefde vraagt om overgave. Overgave in weten dat jij degene bent die jezelf opvangt, je draagt, de weg wijst en vasthoudt als het nodig is. Weten dat je kan duiken, met volle overgave, in die liefde die in je zit maar niet van jou is.

Rianne van der Kamp is illustrator, docent en coach. Met liefde voor de natuur, stilte en verwondering maakt ze illustraties, geeft ze workshops en wandelingen en biedt ze inspiratie en inzichten onder de naam Kleine dingen.

