

Zelfliefde

De sleutel voor een betere wereld



'Mezelf liefhebben als mijn naasten' komt als eerste in mij op als ik aan zelfliefde denk. Als tweede de vraag: Is het waar of niet waar dat zelfliefde een natuurlijke eigenheid is die ieder mens bezit?

De weg om werkelijk vanzelf, zelfliefde in onszelf te omarmen, ja die moet schijnbaar blijvend bewandeld worden. Maar wellicht zie ik hier iets over het hoofd. Misschien is het wel zo dat zelfliefde in feite altijd al de basis voor ons leven op aarde heeft gevormd: dat ik een 'Hogere Zelf' heb in de geest van de Liefde die garant stond en staat voor mijn geboorte op aarde en voor mijn verdere leven. Uit het licht bent u gekomen en tot het Licht zult u wederkeren. Anders verwoord: vanuit de eeuwige en volmaakte Liefde ben ik afgedaald naar de aarde om te mogen en kunnen leren wat nu die échte Liefde waarachtig inhoudt. Prachtig, maar waarom moest ik dan naar de aarde terug? Om bewust, bewust te worden van de liefde, zoals Marieke dit aangeeft?

Zelfliefde lijkt hierbij dus te gaan om het doorgronden van wat de liefde voor mijzelf inhoudt; wat ik als Jules in de stóf met mijn liefde kán, anders dan de ander en samen mét die ander.

Zelfliefde is blijkbaar een proces dat me aangeboden wordt vanuit een hoger perspectief dat me zelfs op een bepaalde manier leidt. En het is tevens een nuchtere aardse weg om zélf af te leggen. Waarbij ik in alle hoeken van mijn bestaan dien te onderzoeken wat nu die Liefde, het houden van mijzelf, vermag te doen.

Zelfliefde verwarmend te laten zijn bovenal omdat de uiterlijke wereld alleen gedragen kan worden als zelfliefde de basis vormt voor wat men zelf betekenisvol kan inbrengen ter verbetering van de omstandigheden als geheel. (inspiratie VRIJ 11 van Marieke)

Zelfliefde in onszelf op te laten staan, geeft ons dus de basis om als mens werkelijk betekenisvol te kunnen zijn vanuit wie we zijn en van daaruit ook voor de ander en ook nog voor het grote geheel. Dus wanneer ik me 'eigen' lief heb, doe ik dat niet alleen voor mezelf maar ook voor de hele wereld. Klinkt goed! Hierbij moet ik direct denken aan een liedje van Harry Jekkers, die zingt: *'Ik hou van mij, hoor je nooit zingen, ik hou van mij wordt nooit gezegd, maar ik hou van mij ga ik toch zingen, want ik hou van mij, van mij alleen en ik meen het echt...'* Hij sluit dit liedje af met: *'...want wie van zichzelf houdt, die geeft pas echt iets kostbaars, als hij 'ik hou van jou' tegen een ander zegt.'*

Een prachtig en humoristisch liedje dat we veel in onze trainingen gebruiken om werkelijk stil te staan bij wat we zelf aan liefde in ons dragen en wat we voor een ander kunnen betekenen wanneer we echt authentiek durven zijn.

Zelfliefde kan ik in dit verband ook zien als een basis, een voorwaarde om onvoorwaardelijke liefde ten aanzien van mijzelf te leren ontmoeten. On-voorwaardelijk, dus zonder voorwaarden liefhebben. Mezelf liefhebben zonder meer of minder. Maar ook die ander liefhebben zonder voorwaarden. Een oproep en een overgave die niet mis te verstaan is!

Heb lief

Heb uzelf lief.
Heb uw naasten lief.

Bezie de liefde van de dieren.
Bezie de natuur in haar ontluiken.

Besef dat daar waar u de schoonheid
van het natuurlijke ziet,
u recht doet aan wat u gegeven wordt.

Doorkruis uw ziel omwille van
uw opstanding in liefde.
Bekommer u over uw naasten
in de maat van uw liefdesbetoon.

Want zo zal u uzelf
in de maat houden
van wat goed voor u is.
Laat uw denken over vrij
en geef het vrij.

Opdat ook de ander
verstaander wordt
van wat ware liefde
teweeg kan brengen
en wat onwaarheid doet.

Zo, heb elkander lief
voorbij de 'zwaarte'
van uw bestaan.
Beoog dit enkel.

Want zo zult u
het Rijk der Hemelen vinden,
zowel op aarde
als in de Geest.

Liefhebben kent immers vele onwaarachtige gezichten. Liefhebben om liefde terug te willen ontvangen. Liefhebben om erkend te willen worden. Liefhebben om de ander naar onze hand te zetten. Liefhebben om onszelf geborgen te weten. Liefhebben om gezien te worden etc. Liefde dus met vele voorwaarden, goed bedoelend wellicht, onbewust, onwetend, maar toch voorwaardelijk.

Liefde zonder voorwaarden te stellen, geeft me ruimte en bevrijding wanneer dit in zuiverheid in me staat. Echte liefde maakt dus juist niét blind, maar opent onze ogen naar wat liefde, zelfliefde werkelijk vermag te doen. Een weg te gaan, zeker, maar oh zo de moeite waard.

Zelfliefde ervaar ik ook als basis voor een zielsverbondenheid met al wat is, waarbij respect en mededogen voorop staan. Waarbij verdraagzaamheid, vriendelijkheid, begrip en werkelijke vergeving deuren openen die we veelal zelf gesloten houden. Laten we ieder voor onszelf en voor de ander de handschoen oppakken en zelfliefde een meer centrale plaats in ons leven geven, juist in deze vaak onoverzichtelijke tijd.

Want hoe was het ook alweer: 'Liefde zal altijd overwinnen'? Ik ga er vanaf vandaag nog meer mijn best voor doen om mijn eigen zelfliefde te verbeteren. U ook? Zo kan zelfliefde de sleutel voor een meer vredelievende en duurzame wereld zijn.



Door:

Jules van der Veldt

Uzelf zijn

Uzelf zijn, is een daad van moed,
van eenvoud en van verantwoording.

Uzelf liefhebben, is een thuiskomen in de Liefde
die u in waarachtigheid kent.

Uzelf zijn, maakt de weg open
om uw geestelijk perspectief te beantwoorden.

Want zie, u bent zowel op aarde
als in de Geest vertegenwoordigd
en vertegenwoordiger van de Liefde.

Want alles is uit de Liefde
en kan enkel leven door en vanuit liefde.

Uzelf zijn, maakt u een voorbeeld voor de ander.
Want dit toont oprecht
welk belang u voorstaat.

Zo, wees bereid om uzelf te ontmoeten in alle dagen,
opdat u ziende wordt en horende,
wetende en liefhebbend.

Want zo zal u gevraagd worden
uzelf te aanvaarden tot in het diepst van uw ziel.

Zo zijt het gezegd.