

De vierde stap: leven vanuit je hart

Uit: 7 stappen - Erik van Praag

Als je wel eens verliefd bent geweest, dan weet je dat daardoor je kijk op de hele wereld verandert. Niet alleen zie je daardoor je geliefde als het toppunt van schoonheid, maar je ziet ook de hele wereld in een ander licht. Alles lijkt te stralen, de wereld lijkt mooi en goed. Je voelt ook een krachtige liefde en waardering voor jezelf. Graag zou je iedereen in je vreugdevolle gevoelens willen laten delen.

Helaas, verliefdheid gaat voorbij, en sommige mensen worden nooit verliefd (maar die kunnen er over lezen, of een film gaan zien). Het zou echter wel fijn zijn als een deel van die goede gevoelens altijd in je dagelijks leven aanwezig zou kunnen zijn. Dat je jouw leven zou kunnen leven in liefde, en overall om je heen schoonheid zou kunnen zien. Dat kan, en dat noemen we leven vanuit het hart. Misschien behoor je tot de gunstige uitzonderingen voor wie dat van nature al zo is. Maar de meesten van ons moeten dat leren.

De eerste stap op dit pad is weer een beslissing die valt of een keuze die je maakt: de beslissing om, ongeacht welk doel je in de vorige fase gevonden hebt, er alles aan te doen de liefde in je leven toe te laten. Je kunt die beslissing ook al nemen als je eigenlijk niet weet wat liefde is. Je hebt er meestal wel een idee van, als je terugdenkt aan momenten waarop je liefde hebt ervaren, ontroerd was door schoonheid of geraakt door de pijn of het verdriet van iemand anders.

Maar hoe ontwikkel je liefde? De Bijbel zegt: heb je naaste lief als jezelf. Maar wat als je die liefde niet voelt? Dan loop je, als je dit Bijbelgebod wilt volgen, het risico te falen, en ga je je misschien nog schuldig voelen ook.

Het geheim zit hem in de woorden: 'als jezelf'. Als je niet van zelfde liefde voor de ander - of voor de dieren of de natuur - voelt, begin dan met jezelf lief te hebben. Dat begint met iets waar we het in de eerste stap al over hebben gehad: alles van jezelf omarmen, ook de dingen die je niet leuk vindt. Vergelijk het met een moeder die haar kind liefheeft, ook al doet het dingen die haar niet bevallen. Zo zou je ook met jezelf kunnen omgaan. Dat is soms natuurlijk heel lastig. Je vindt jezelf bijvoorbeeld te dik, of niet aardig, je voelt je slecht over iets wat je gedaan hebt of juist nagelaten hebt. Of je hebt het gevoel dat je gefaald hebt, of erger nog: je hebt een ziekte of een handicap. Moet je die ook omarmen? Makkelijker gezegd dan gedaan.

Toch kan het. Het helpt als je je realiseert dat je het zelf bent die al die onaangename dingen heeft. Sterker nog: je bent al die onaangename dingen (Je bent natuurlijk ook een heleboel mooie dingen). Misschien kun je daar in eerste instantie met mildheid naar kijken, en je realiseren dat we niet volmaakt zijn. En: hadden we niet het besluit genomen als leerling door het leven te gaan? Al onze onaangenaamheden zijn goede leerervaringen, ook al hebben we daar misschien niet om gevraagd.

Wat in elk geval nooit helpt: jezelf afkeuren of negatief beoordelen. Een negatief oordeel is de vijand van de liefde, en de meest extreme vorm daarvan is zelfhaat. Daar heeft niemand iets aan. Dat betekent natuurlijk niet dat je je eigen gedrag, waar je je niet goed over voelt, maar moet vergoelijken. Dat is ook geen liefde, maar pappen en nathouden. Je kunt wel degelijk kritisch naar jezelf kijken, maar doe het met mildheid, en kijk of je ervoor kunt kiezen het de volgende keer anders te doen.

Een volgende stap is werk te kiezen waar je met plezier en liefde aan of in kunt werken. Gibran zegt hierover:

Arbeid is zichtbaar gemaakte liefde.

En als je niet met liefde arbeiden kunt en enkel met tegenzin, dan is het beter je arbeid op te geven en te gaan zitten bij de tempelpoort om aalmoezen in ontvangst te nemen van hen die vol blijdschap arbeiden.

Als je dat niet kunt bereiken in je huidige werk, dan moetje er toch echt over denken om ander werk te gaan doen. Er is altijd wel iets te vinden waar je plezier in hebt, maar dat kan even tijd nemen, en het vraagt soms van je dat je jouw creativiteit aanspreekt om dat te ontdekken. Er met anderen over spreken kan ook helpen. En soms vraagt het de moed je huidige baan en de zekerheid die je daaraan ontleent op te geven.

Als je zover bent gekomen, is het tijdje liefde naar anderen te ontwikkelen. Eerst natuurlijk naar je partner en je kinderen (als je die hebt) en je familie. Dat is prachtig oefenterrein. Opnieuw: het helpt als we de ander niet afkeuren of oordelen. Soms is het nodig iets of iemand te vergeven (dat kunnen we niet forceren, maar we kunnen ernaartoe groeien). We moeten leren zo te communiceren dat we echt kunnen luisteren en feedback kunnen ontvangen, zonder meteen te reageren. En we kunnen leren te zeggen wat ons dwarszit, vanuit ons gevoel, zonder dat we de ander meteen de schuld geven. Simpel gezegd, maar soms moeilijk gedaan. Maar we kunnen oefenen als we daar echt voor kiezen.

Vervolgens kunnen we onze liefde misschien uitbreiden, eerst naar onze vrienden en mensen die we sympathiek vinden, dan naar de mensen tegenover wie we meer neutraal staan, vervolgens naar diegenen met wie we moeite hebben of zelfs als onze vijanden beschouwen, en ten slotte naar alles en iedereen. Hoe? Door te oefenen in belangeloze vriendelijkheid (bijvoorbeeld in het verkeer!). Door mee te leven met hen die het moeilijk hebben of in nood verkeren. Door oprechte verontwaardiging over een onrecht, en daar onze stem tegen te verheffen (zonder natuurlijk diegenen die we daarvoor verantwoordelijk houden te verketteren, want dan spannen we het paard van de liefde weer achter de wagen).

Als we dat allemaal praktiseren, met vallen en opstaan, dan zullen we steeds meer open gaan staan voor de schoonheid in de wereld om ons heen. Het hoogste ideaal is misschien wel bereikt door Franciscus van Assisi, die volgens de overlevering zijn broeder de lepralijder omhelsde, en toen doorstroomd werd met een diepe vreugde. Mochten we dat niet helemaal halen, dan zullen we onszelf daar niet om veroordelen. Afgesproken?