

## **Liefde leven**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Iedereen is het over één ding wel eens. De liefde ervaren is iets geweldigs. Je vervult en verbonden voelen. Omdat voor veel mensen de ervaring is dat liefde ook weer stopt ontstaat een haat-liefde verhouding met liefde. Heerlijk als je het ervaart. Verschrikkelijk als je dat moment weer kwijt bent. Zou het niet heerlijk zijn als die liefde constant zou zijn. Altijd aanwezig. Je helemaal vervullend. Vanuit die staat zou je je dan met alles en iedereen verbonden weten. Er zijn mensen die leven in die staat. Er zijn ook mensen die zo teleurgesteld zijn geraakt in het leven dat ze zichzelf zozeer hebben afgesloten dat ze zich helemaal niet meer verbonden voelen. Ze leven vanuit pijn of haat, vanuit onverschilligheid of woede. Ze hebben de liefde opgegeven.

De meeste van ons hebben een staat ergens daar tussenin. Sommige hebben nog snippertjes over. In contact met een vriend of partner ervaren ze soms nog momenten van liefde. Anderen ervaren vooral liefde in hun leven en hebben soms nog snippertjes van momenten dat de liefde onvindbaar blijkt als het leven even heftig is en verdriet of woede even overneemt. Waar sta jij nu? Leef jij in de ervaring van liefde voor 50% of 10% of 90%? Zou je willen dat het meer is? Wil jij gaan voor 100%?

Dan zit je hier goed. Want ik wil dat ook en ik ben er zeker van dat het behulpzaam is om de nabijheid op te zoeken van mensen die hier mee bezig zijn. Je kunt dan samen zoeken en elkaar helpen. Plus dat wie zoekt zal vinden en hoe meer iemand hiermee bezig is hoe meer liefde die persoon ervaart en daarmee straalt zo iemand die liefde ook uit. Dat kun je voelen en dat helpt jou in je eigen ervaring. Het is als het ware besmettelijk. Godzijdank is liefde besmettelijk. Hoe meer je liefde deelt, hoe meer de ervaring van liefde in je hart ook toeneemt. Je kunt liefde leven. En dan bedoel ik dat je alles probeert te doen met liefde. Als je even niet weet hoe je iets moet aanpakken vraag je jezelf: Hoe zou de liefde dit doen? Of wat is de meest liefdevolle keuze nu? Je laat waar je maar kan je liefde zien voor de ander. Je leeft liefde.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Je kunt het ritme van je adem ook gebruiken om positieve affirmaties te herhalen in jezelf. Dat zijn korte zinnen met een positieve uitstraling. Dat gaan we nu oefenen. Laten we oefenen met de zin: Ik leef liefde.

Adem in Ik leef liefde. Adem uit ik leef liefde. Veel herhaling.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Ramses Shaffy, een Nederlandse zanger. Hij zegt in zijn gelijknamige lied:

"Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder"

Die herhaal ik nog een keer

"Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder"

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Laten we deze quote eens persoonlijk maken vanuit het idee dat je liefde leeft.

Zing! Hoe kun jij je leven zingen? Je kunt natuurlijk letterlijk zingend over straat gaan en door je huis lopen en daarmee kun je veel liefde de wereld in brengen. Wat zou je dan kunnen zingen. Met welk lied zou je liefde in de wereld kunnen brengen? En als je het meer metaforisch neemt. Hoe ziet jouw leven er uit als je jouw leven zingt? Wat is jouw leven voor lied? Hoe zou jouw leven het meeste kunnen werken als liefdeslied? Hoe zing jij de liefde in je leven?

Vecht! Liefdevol vechten. Hoe ziet dat er uit? Welke liefdevolle gevechten zijn er nu in je leven. Hoe vecht je die zo liefdevol mogelijk? Zijn er plekken in je leven waar het leven misschien wel liefdevoller zou kunnen worden door een beetje liefdevol vechten? Wat maakt liefdevol vechten voor jou liefdevol?

Huil! Liefdevol huilen. Wat is dat voor jou? Waar huilt de liefde om? Hoe kun je huilen van liefde? Hoe kan huilen je leven liefdevoller maken?

Bid! Je hoeft niet gelovig te zijn om te kunnen ervaren dat bidden liefde in je leven kan brengen. Je kunt in je gebed liefde zenden naar iedereen die je kent. Degene waar je van houdt maar ook degenen die jouw leven lastig maken kun je liefde sturen in gebed. Waarschijnlijk hebben zij het hardste nodig. Je kunt ook bidden om zelf meer liefde te mogen ervaren. Je hebt nu even de tijd om liefdevol te bidden.

Lach! Hoe brengt jouw lachen liefde in de wereld? Welke soorten liefdevolle lachen heb je? Zou meer lachen jou ook meer liefde in je leven bezorgen? Naar wie kun jij meer lachen om ze wat van jouw liefde te laten voelen?

Werk! Hoe breng je zoveel mogelijk liefde in je werk. Als je dat lukt wordt je werk sowieso leuker en bevredigender. Wees creatief. Hoe kan jij meer liefde op je werk brengen? Hoe ziet jouw werk er uit als het optimaal gevuld is met liefde?

Bewonder!. Het is een wonder dat je leeft. Dat je kunt kijken, horen ruiken proeven, voelen? Hoe de natuur werkt. Hoe andere mensen werken. Alles in deze schepping is eigenlijk vol wonder. Maar hoezeer staat we open om dat wonder nog te zien en te voelen? Wie of wat kun jij bewonderen? Hoe kun je liefdevolle bewondering in je leven integreren?

Mensen die heel veel liefde uitstralen zeggen dat die liefde als vanzelf uit hen omhoog borrelt. Ze staan als het waren open voor de liefde en daardoor stroomt het vrijelijk door hen heen.

Dat kun jij ook bereiken. Het enige wat je nodig hebt is oefenen om de liefde vrij te laten stromen. De liefde doet dat als vanzelf als jij niet mee stroomt in je denken. Dus laten we weer samen oefenen.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Maak ruimte voor de liefde om te stromen door even niet te verdwijnen in je denken. Zie de gedachtes komen en ook gaan zonder aan ze te hechten. We hier in puur zijn.

Adem diep in en lang uit en ervaar liefde

Liefde is in jou. Laat het je omarmen

Voel liefde zonder doelen

Je bent stil

Jij bent er als een gedachte opkomt. Dan is de gedachte weer voorbij Je hebt hem gezien maar je hoeft er niets mee.

Liefde is in jou als jou voor jou aanwezig

Je hoeft niets te doen met de liefde die je waarneemt

Je bent stil en open

Jij bent liefde

### **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Vois sur ton chemin" van Les Choristes. Wees open en laat de tekst binnen. Veel plezier met het luisteren

Vois sur ton chemin

Gamins oubliés, égarés

Donne-leur la main

Pour les mener vers d'autres lendemains

Donne-leur la main

Pour les mener vers d'autres lendemains

Sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)

L'onde d'espoir, ardeur de la vie

Sentier de gloire (ardeur de la vie, de la vie)

Sentier de gloire, sentier de gloire

Bonheurs enfantins

Trop vite oubliés, effacés

Une lumière dorée brille sans fin

Tout au bout du chemin

Vite oubliés, effacés

Une lumière dorée brille sans fin

Sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)

(L'onde d'espoir) sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)

(L'onde d'espoir) sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)

Sentier de gloire

Ardeur de la vie, de la vie

Sentier de gloire, sentier de gloire

Vois sur ton chemin  
Gamins oubliés, égarés  
Donne-leur la main  
Pour les mener vers d'autres lendemains  
Donne-leur la main  
Pour les mener vers d'autres lendemains  
Sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)  
(L'onde d'espoir) sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)  
(L'onde d'espoir) sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)

Sentier de gloire  
Vois sur ton chemin  
Gamins oubliés, égarés  
Donne-leur la main  
Pour les mener vers d'autres lendemains  
Donne-leur la main  
Pour les mener vers d'autres lendemains  
Sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)  
L'onde d'espoir, ardeur de la vie  
Sentier de-, sens, au cœur de la nuit (au cœur de la nuit)  
L'onde d'espoir, ardeur de la vie

Kijk op je weg  
Vergeten, verdwaalde kinderen  
Geef hun de hand  
Om hen te leiden  
Naar andere dagen

Voel in het hart van de nacht  
De golf van hoop  
Passie van het leven  
Pad van glorie

Kinderlijk geluk  
Te snel vergeten, uitgewist  
Een gouden licht schittert eindeloos  
Helemaal aan het einde van de weg Voel in het hart van de nacht  
De golf van hoop  
Passie van het leven  
Pad van glorie

Kijk op je weg  
Vergeten, verdwaalde kinderen  
Geef hun de hand  
Om hen te leiden  
Naar andere dagen

Voel in het hart van de nacht  
De golf van hoop  
Passie van het leven  
Pad van glorie

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Kijk op je weg

Vergeten, verdwaalde kinderen

Geef hun de hand

Om hen te leiden

Naar andere dagen

Kijk op je weg en zie waar jij met je liefde kunt helpen, ondersteunen. De wereld is vol verdwaalde en verloren kinderen. Maar liefde is onze hoop. Met liefde in je hart ben je niet langer verdwaald. Zie om je heen waar jij met je liefde je hand kunt geven.

Wie in jouw leven kan er nu wel een liefdevolle hand gebruiken? Kun jij iets doen?

### **Overgang ± 1 minuut**

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Hoe kun je de liefde leven in de dingen die je vandaag te doen hebt?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe waarin jij liefde leeft en de liefde jou leeft.