

Onbeantwoorde liefde

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Vandaag nemen we een moment om stil te staan bij onbeantwoorde liefde. In het abonnement focussen we altijd op positief zijn. Dat betekent echter niet dat we onze ogen sluiten voor dat het leven soms niet makkelijk is. We hebben allemaal onze uitdagingen in dit leven. Zolang we ons identificeren met onze persoonlijkheid stoten we ons aan de wereld. We kennen pijn, frustratie, woede, angst en verdriet. Dat zijn echte ervaringen die bij het leven horen. Soms is het leven niet makkelijk te dragen.

Een van de meest pijnlijke ervaringen is onbeantwoorde liefde. Als je op de wereld komt bij ouders die nooit hebben geleerd om hun hart te openen begint het daar al. Als kind zoek je naar liefde. Je benaderd de wereld onvoorwaardelijk. Je komt met liefde voor je ouders. Als dat niet terugkomt wordt je al snel eenzaam en verloren. Je gaat jezelf wapenen tegen de niet wakkere wereld en ook bij jou wordt de liefde gevaarlijk terrein. Het lijkt dan op een mijnenveld.

Waar kan ik veilig mijn liefde tonen en mezelf open stellen voor de ander? Wat als de ander mijn liefde niet beantwoordt? Dan doet dat pijn. Moet ik het risico wel nemen? Als ik niemand binnen laat kan niemand mij op die manier pijn doen.

Dat is natuurlijk onzin. Jezelf afsluiten van de liefde is de grootste pijn die er is. Misschien niet zo intens als een directe afwijzing maar het is een sluipende pijn die alle schoonheid uit je leven haalt. Je kiest voor een arm leven om pijn te vermijden.

Of je stort je er elke keer vol overgave in. Je beleeft diepe verbinding en geluk en dan ook af en toe heftige pijn van afwijzing en verlies. Die pijn is natuurlijk niet makkelijk te dragen maar heelt altijd weer tot een draaglijk niveau. Het komt neer op: Durf jij lief te hebben?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

Je adem is je grote vriend bij heftige emoties. Als je bang bent dat je een emotie niet kan dragen dan roep je de hulp in van je adem. Het werkt bij angst, woede en verdriet. Wat je dan kunt doen, doen we nu samen. Je adem dan diep in, doe maar. En als je je adem uitblaast. Blaas je al je adem uit. Tot en met het laatste beetje. Wacht een moment op de impuls voor de inademing en laat je dan vol ingeademd worden. Laat je hele lichaam zich vullen met je adem en adem dan weer uit, als het lukt rustig en langzaam. Adem weer alles helemaal uit tot het allerlaatste beetje. Wacht op de impuls en laat jezelf weer ingeademd worden. Vul jezelf weer met nieuw leven en kracht en adem dan weer alles uit. Deze focus houdt je vol tot je emoties weer draaglijk zijn geworden. Let wel op dat je eigen gedachtes de emoties weer opnieuw leven kunnen geven en dat is niet altijd waardevol. Als je de emotie ten volle gevoeld hebt kun je haar ook weer loslaten en kun je je gedachten helpen focussen op opbouwende zaken.

Je lichaam voelt al deze sensaties. Het kan veel hebben maar heeft ook soms pauze nodig en daarom leren we ook om soms even uit het denken te gaan zodat je lichaam bij kan komen. Je lichaam kent het verschil niet tussen werkelijke bedreigingen en bedreigingen die je zelf bedenkt. Voel hoe het nu met je lichaam is. Wees even in stilte met je lichaam en voel gewoon.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Nisargadatta, een Indiase leraar en winkelier. Hij zei ooit:

“Je ervaart geen lijden. Je lijdt door je ervaren”

Die herhaal ik nog een keer:

“Je ervaart geen lijden. Je lijdt door je ervaren”

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Laten we beginnen bij onbeantwoorde liefde. Wat komt er bij jou op als je in je leven terugkijkt en denkt aan onbeantwoorde liefde? Ken jij dat gevoel uit je kindertijd? Heb je het met je ouders ervaren? Ben je wel eens heel erg afgewezen? Je liet je kwetsbaarheid zien en de ander reageerde kil of afstandelijk. Of ben je wel eens in de steek gelaten? Je hield veel van iemand en die liet je alleen of ging dood. Of heb je relaties gehad of heb je die nu waarbij je liefde wilt delen maar de ander ontvangt het niet?

Welke onbeantwoorde liefde doet nu nog steeds pijn als je er aan denkt? Kun je zien wat er precies pijnlijk aan is? Welke gedachten denk jij hierover die pijnlijk zijn?

Het pijnlijk ontstaat zodra jij gelooft dat je de liefde kunt winnen of verliezen. Stel je voor dat je zoveel liefde in je hart voelt dat je voor iedereen eindeloos veel liefde voelt. Ook ervaar je dat iedereen liefde uitstraalt naar jou toe. Dan zou de afwijzing je niet kunnen raken zoals die dat nu doet. Het is niet dat het lijden iets is dat je als een op zich staand ding ervaren kan. Je ervaart dingen op een voor jou specifieke manier waardoor je lijden in jezelf creëert. Zodra je jezelf meer kunt verankeren in de liefde in jezelf wordt je minder kwetsbaar voor afwijzingen van anderen.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan we samen ruimte maken voor zijn zonder achter ons denken aan te hobbelen. Even vrij van de slavernij van ons denken. Wie is hier nou helemaal de baas. Ons denken of degene die het denken ziet komen en gaan. Diegene heeft de keuze om onze aandacht te richten. We hoeven niet mee in het denken. We kunnen het denken vanaf een afstandje beschouwen en als we er niet in meegaan wordt ons denken steeds rustiger en kan het zelfs helemaal stil vallen. Wat een heerlijke rust en vrede is er dan.

Als je twee tikjes op het trommeltje hoort, is dat een uitnodiging om je aandacht weer naar hier te brengen als je was afgedwaald. Ook zeg ik af en toe iets om je te helpen om je focus hier te houden als stille aanwezigheid.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Er is geen doel, geen reden, geen vorm. Je bent pure aanwezigheid

Je bent stil en neemt waar

Je hecht aan niets dat in je bewustzijn voorbij komt

Alles mag zijn wat het is maar je hoeft er niet in te duiken

Je bent stil en open

Onbeantwoorde liefde bestaat niet want alles is liefde

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "What good is love" van Loren Nine. Dit is een heerlijk dramatisch lied over onbeantwoorde liefde. Liefde die alles leek te zijn en dan opeens weg gaat en je achterlaat met een gat in je hart.

He had no way to hide it
I saw it in his smile
At the bottom of the bottom
He told me this won't last a while

I thought he'd leave her
I really thought he'd leave her
And come into my arms
Instead

What good is love
When there's no one left to care for
To dance with and to cry for
Adore and to stay home for

I don't think she knows it
And I feel so bad for it
After one more night of fun
He thought me this wasn't right

I thought he'd never leave me
I really thought he'd never leave me
That we'd grow old together
Somewhere in France

What good is love
When there's no one left to care for
To dance with, and to cry for
Adore and to stay home for
And call forever yours

He told me I am precious
We shared our last cigarette
Then he got a cab
And went to someone else's bed

What good is love
When I ain't got you to love me

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Wat heb je aan de liefde als je niet iemand hebt die je liefheeft of als je zelf die liefde niet kan uiten? Dan brengt het verlangen naar liefde je naar jezelf terug. Dan helpt het jou om de bron van alle liefde in jezelf terug te vinden. Mensen die jouw liefde niet hebben beantwoord zijn gewoon heel dom. Nee, mensen die jouw liefde niet hebben beantwoord waren hier waarschijnlijk niet toe in staat. Misschien lukt het je om in gedachten een aantal van deze mensen even langs te lopen en als het lukt kun je hen vergeven voor de gemiste kans. Zeg hen in gedachten dat je nu snapt dat ze het niet konden op dat moment. Vergeef ze.

En geef de liefde niet op. Blijf je er in storten. Neem risico. Laat je liefde zien en als je afgewezen wordt. Gebruik die pijn om jezelf dieper te verankeren in de liefde in jezelf.

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? Wie kun je vandaag allemaal laten voelen dat je liefde voor hen voelt in je hart. Hoe ga je dat uiten vandaag?

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 het risico aandurft en je liefde deelt, onvoorwaardelijk.