



Onbegrensde liefde

Geen charmante eigenschap haalt het bij een liefdevol hart.

– Jane Austen

De meest pure en diepste expressie van elegante eenvoud gaat gepaard met de ervaring van liefde. Liefde is als de wind: we zien haar niet, maar voelen haar wel. Als je iemand liefhebt, accepteer je de ander zoals hij of zij is, zonder te oordelen. Liefde betekent ook dat je jezelf accepteert zoals je bent. We zijn onderdeel van het evolutieproces, van transformatie en verandering, waarbij acceptatie het uitgangspunt is. Liefde is je mee laten voeren op de levensstroom en groeien in de gloed van barmhartige wederkerigheid.

Om te beginnen moeten we van onszelf gaan houden. Meestal willen we verliefd worden op iemand anders terwijl we niet van onszelf houden. Maar pas als we van onszelf houden zijn we in staat om van een ander te houden. Zelfacceptatie is een voorbereiding op de acceptatie van anderen. We zullen eerst onszelf onvoorwaardelijk moeten accepteren, voordat we een ander onvoorwaardelijk kunnen accepteren.

Voor we naar een feestje gaan, maken we ons klaar. We wassen ons gezicht, kammen onze haren en we trekken mooie kleren en schoenen aan. En dan gaan we naar het feest. Als je verliefd op iemand wilt worden, moet je ook zo zorgvuldig naar jezelf kijken. Ik ben verliefd aan het raken omdat ik gelukkig ben, ontspannen en vrij. Jezus zei: 'Heb je naaste lief als jezelf.' Jezelf is hier het sleutelwoord. Houd van anderen zoals je van jezelf houdt.

Dit wil dus zeggen: als je niet van anderen houdt, dan komt dit doordat je niet van jezelf houdt. De ander is een verlengstuk van jezelf. Zelfliefde is niet egoïstisch! Als je niet van jezelf kunt houden, hoe kun je dan van een ander houden en waarom verwacht je dan wel dat een ander van je houdt? Jezelf accepteren zoals je bent en van jezelf houden omdat je bent wie je bent, zijn voorwaarden om van anderen te kunnen houden zoals ze zijn. Dit is de realiteit van interzijn.

We zijn allemaal van elkaar afhankelijk. We zijn van elkaar gemaakt. Daarom betekent houden van jezelf niet dat je je van anderen afscheidt en jezelf isoleert. Zelfliefde heeft niets te maken met trots, arrogantie of ego. Het ego bouwt juist muren van afgescheidenheid. Het ego wil een naam voor zichzelf, roem en erkenning. Het najagen van aanzien, macht en dominantie is allemaal het werk van het ego.

Zoals de aarde de bron is van al het fruit, de bloemen en ons voedsel, zo is de ziel de grond van het intellect en de verbeelding, van liefde en mededogen. En zoals de aarde de bron is van onkruid, doornen en alles wat ruw, ruig, weerbarstig en rotsachtig is, zo is de ziel de grond van angst, bezorgdheid en verdriet. We zullen ze moeten accepteren en moeten omvormen met behulp van liefde. Liefde voor jezelf, liefde voor je naaste, liefde voor mensen, en liefde voor de natuur zijn een ononderbroken geheel. We moeten vriendelijk zijn voor onszelf en voor iedereen, zodat niemand hoeft te lijden. Dat is radicale liefde.

Bij radicale liefde zoek je niet naar een geliefde, maar wil je iemand die liefheeft zijn. Als ik zeg 'ik hou van je', bied ik mijn onvoorwaardelijke liefde aan. Of de ander al dan niet van mij houdt, heb ik niet in de hand. Hoe hou ik van iemand? Hou ik van de ander op mijn eigen voorwaarden of op de voorwaarden van degene van wie ik hou? Als het ware liefde is, dan zeg ik niet: 'Ik hou van je als je zus of zo bent.' Zodra ik voorwaarden aan mijn liefde stel, ga ik voorbij aan waar het bij echte liefde om gaat. Verliefd worden is je ego overgeven en zeggen: 'Ik hou van je zoals je bent, hoe je ook bent', zonder er voorwaarden of verwachtingen aan te verbinden. Dat is pure liefde, echte liefde op alle lagen: fysiek, emotioneel en spiritueel. Verlangenloze liefde. Verlangenloze liefde is niet onromantisch. Romantische liefde kent ook seksuele liefde, maar is meer dan alleen dat. Het is liefhebben met het hele wezen, lichaam en ziel.

Romantische dichters zoals Wordsworth werden verliefd op de natuur. Romantische kunstschilders zoals Turner werden verliefd op landschappen. Shelley en Keats werden verliefd op het leven. Romantiek is een wezenlijk onderdeel van liefde. Het is belangrijk dat we verliefd worden op de manier waarop Wordsworth verliefd werd op bloemen. Verliefd worden is niet iets eenmaligs. We kunnen iedere dag opnieuw verliefd worden, zoals Turner iedere dag opnieuw verliefd werd op de zee. Een minnaar zegt tegen zijn geliefde: 'Lieverd, wat ben je toch mooi. Je bent prachtig, betoverend. Ondanks al mijn tekortkomingen, mijn fouten en mijn vreselijke gedrag, ben je nog altijd bij me. Ik ben een gezegend mens. Ik hou van je.'

In dit rationele tijdperk wordt ons verteld dat je maar beter geen romanticus kunt zijn. Maar dat is een vergissing. We moeten romantiek weer een plek geven in ons leven. Liefde is geen kwestie van pragmatisme. Liefde is geen schijnhuwelijk. Liefde is een eenwording van lichaam en ziel. Een liefdevolle relatie is een heel kostbaar iets. Twee mensen met verschillende temperamenten en achtergronden die elkaar vinden. Het is niet makkelijk om deze verschillen te accepteren. Als twee mensen samenkomen, smelten ze niet samen. Verliefd zijn is iets anders dan samensmelten. We komen samen en staan zij aan zij. Eén plus één is niet twee, het is elf: $1 + 1 = 11$. Als we een liefdevolle relatie hebben, zeggen we: 'Ik ben er voor je. Ik help je. Op mij kun je leunen.'

Vanwege onze opvoeding en conditionering kunnen we gewend zijn om de dingen op een bepaalde manier te doen. Als we de manier waarop een ander de dingen doet leren accepteren en waarderen en niet verwachten dat die ander de dingen op onze manier gaat doen, dan leggen we de basis voor een echte, veerkrachtige liefdesrelatie. In hechte relaties draait het om de kleine dingen. Kleine onenigheden kunnen tot grote conflicten leiden. Een mooi, dik boek bestaat uit mooie, korte zinnen. Een goede liefdesrelatie bestaat uit kleine, vriendelijke handelingen.

samsara

elegante eenvoud

SATISH KUMAR

SATISH KUMAR

elegante

Leuke abonnementenactie met
dit boek,
kijk snel op pagina 55!

eenvoud

Ecologische en spirituele
beginselen van
een eenvoudig leven



Het universum zou niet bestaan zonder seksuele liefde. Als een man en vrouw samenkomen, elkaar omarmen, zoenen en de liefde bedrijven, wordt er een kind verwekt. Ieder van ons is het product van romantische liefde. We horen seksuele liefde te vieren, zonder er verlegen over te doen. We kunnen haar prijzen, toezingen en er gedichten over schrijven. Het is een prachtige daad om ons lichaam aan iemand anders te geven en het lichaam van een ander te mogen ontvangen. Mensen, dieren, planten, bijen en bloemen vinden elkaar allemaal in deze intieme eenwording.

Het ontwerp van het universum is gebaseerd op de biologie van de liefde. Als mannelijk en vrouwelijk, Shiva en Shakti, yin en yang niet samenkomen, dan is er geen leven. Het universum is een liefdesverbintenis. Liefde is de bron van voortplanting en genot.

Al onze zintuigen hebben een dubbele functie. Dankzij de ene kunnen wij leven en de andere schenkt ons genot. Zo is voedsel brandstof voor het lichaam. We zouden op vitamine- en proteïnepillen kunnen overleven. Maar alleen overleven is niet genoeg.

Scan de QR code voor een inspirerend gesprek tussen auteur Satish Kumar en Lidewij Edelkoort.



Ons voedsel is naar universeel ontwerp smakelijk, geurig en kleurrijk gemaakt, waardoor het niet alleen ons lichaam onderhoudt, maar ook een bron van vreugde is. We zeggen: 'Wat zijn ze heerlijk, deze aardbeien, appels, gebakken aardappels, rijst, wow!' We kijken naar bloemen en worden blij. We horen muziek en poëzie en ze doen ons goed. Ons lichaam is gemaakt voor genot en om te functioneren. Het absorbeert vreugde als vloeipapier. Zo is seks bedoeld voor de voortplanting, maar de natuur zit zo in elkaar dat we terwijl we een baby verwekken, tegelijkertijd expressie geven aan onze liefde voor elkaar. We geven en ontvangen genot, vreugde en verrukking. Er is dus tegelijkertijd sprake van functionaliteit en genot. We gaan een liefdesrelatie aan met een besef van heiligheid, schoonheid, respect, eerbied en we geven ons ego over. Dit brengt vreugde. Seks zonder liefde is als een bloem zonder geur of een bron zonder water.

In India is seks heilig. Wat zien we als we een tempel van Shiva ingaan? Geen altaar, geen standbeeld of afbeelding, maar een fallus en een vrouwelijk geslachtsorgaan die in elkaar opgaan. De eenwording van de mannelijke en vrouwelijke organen wordt aanbeden. Zij zijn Shiva en Shakti. Het Westen heeft romantische poëzie en schilderijen, het Oosten heeft romantische religie. In de tempel van Khajuraho in centraal India staan beelden die heel expliciet de 84 houdingen van seksuele eenwording weer geven. Dit is een tempel; geen museum of kunstgalerie en ook geen nachtclub, maar een tempel. Mensen gaan erheen om de goden en godinnen die de liefde bedrijven te aanbidden.

BOEKFRAGMENT UIT:

Elegante eenvoud

Ecologische en spirituele beginselen van een eenvoudig leven

Satish Kumar

ISBN: 978 94 93228 39 9

Prijs: € 22,90 (paperback met flappen, 12,5 x 20 cm, ca. 224 pagina's)

Omslagontwerp: Joyce Zethof

Oorspronkelijke titel: Elegant Simplicity

Vertaling: Ronald Hermsen