

Een Liefde die alles overwint

Een ervaring

We zitten met zijn zevenen bij elkaar. We zijn net samen drie dagen stil geweest. Drie dagen samen gemediteerd, gegeten, buiten gewandeld, koffie en thee gedronken en op onszelf geweest. Alles in volledige stilte in een huis dat zich daar prachtig voor leent, het dominicanenklooster in Huissen. Eén voor één geven we woorden aan wat we op dat moment ervaren. Hoewel woorden tekort schieten, is er ook weer de behoefte om te delen met elkaar. Totdat iemand met tranen in haar ogen zegt: “Wat is hier veel Liefde voelbaar”. We zijn weer stil en ervaren allemaal hetzelfde. Hoe we deze dagen in Liefde verbonden zijn geweest. Verbonden met onszelf, met elkaar en met Iets dat zoveel groter is dan wij zevenen bij elkaar. Om daarna weer naar huis te gaan, het volle leven in, maar dan net iets anders dan drie dagen geleden.

Nog een ervaring

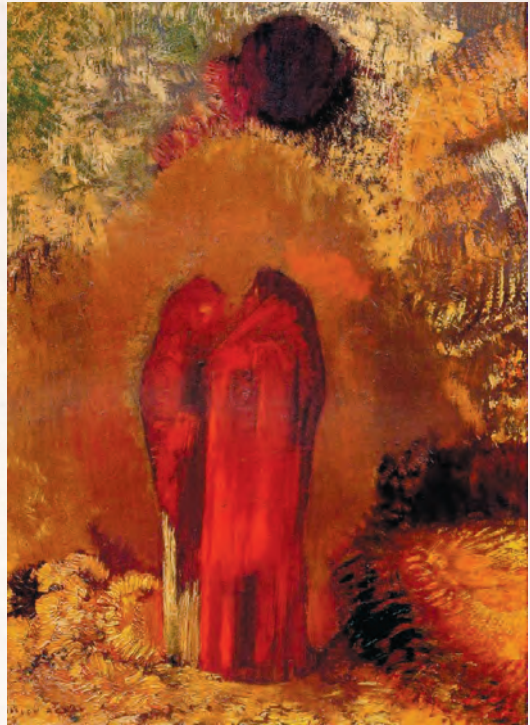
Graag vertel ik u een ander voorbeeld over Liefde ervaren in de stilte, de stilte na de dood ... Mijn schoonmoeder, al ruim zeven jaar dement, gaat steeds meer achteruit. De laatste weken wordt het ademen en het

slikken steeds moeizamer en lijkt ze nog meer weg te glijden in haar eigen wereld. Haar vier kinderen en de mensen van het verzorgingshuis omringen haar met alle liefde die er is. Dan wordt helder dat het niet meer lang zal duren. Haar kinderen met aanhang verzamelen zich om het bed van een zwaar ademende vrouw die bezig is met het laatste stukje van haar leven. Het is hard werken voor haar en ze wordt liefdevol omringd door haar dierbaren. Er wordt over haar wang geaaid, door haar haar gestreken en ze krijgt lieve woorden toegezegd, waarvan we nog steeds geloven dat ze ze hoort. Wij hebben er vrede mee wanneer ze zal gaan. In haar ogen zien we een lege blik, alsof haar Wezen al vertrokken is. Het wachten is op het moment dat haar lichaam zich overgeeft. Het is indrukwekkend om te zien hoe uiteindelijk haar ademhaling oppervlakkiger wordt, haar huid langzaam wit en doorschijnend wordt, waarna ze haar laatste adem uitblaast. “Dag Engel”, zegt één van de kinderen. En dan is het stil, doodstil. Haar kleine kamer vult zich met een stilte die bijna niet te beschrijven is. Een se-

rene rust die zo weldadig aanvoelt, dat ik hoop dat er voorlopig niets gezegd of gedaan wordt. Een stilte die doordrenkt is van de Liefde van degene die ons zojuist heeft verlaten. Alsof die liefde extra voelbaar is nu het zo stil is. Een ervaring om nooit te vergeten. Nooit eerder voelde ik zo sterk dat de Liefde doorgaat na de dood, misschien zelfs nog zuiverder te ervaren is. Tijdens haar afscheidsdienst lezen we 1 Korintiërs 13: *Zo blijven dan: Geloof, Hoop en Liefde, deze drie, maar de meeste van deze is de Liefde.* Bekende woorden die opeens nieuw klinken en tot leven komen in de vorm van een vrouw, moeder en oma die ons deze Liefde voorleefde.

Ook buiten piekervaringen onze diepte zoeken

Twee ervaringen waarbij in de stilte de Liefde voelbaar wordt. Leven en dood komen samen in die Liefde. Tegelijk ook twee extreme ervaringen die we niet dagelijks tegenkomen: bij het sterven van een geliefde en na een stilleretraite van drie dagen. Kunnen we die Liefde, die alles overstijgt, dan alleen maar ervaren in extreme situaties? Alleen tijdens hoogte- of dieptepunten in ons leven? Is die Liefde, die onvoorwaardelijk is, alleen bestemd voor deze momenten? Het lijkt er soms wel op. Het leven van alledag kan ons zo opslokken dat deze Liefde ondergesneeuwd wordt en plaats maakt voor liefde van een andere orde, voorwaardelijke liefde. Ik houd van je als ... Niks mis mee, we zijn mensen op weg. Groeiend in liefde. Maar toch. Deze piekervaringen maken dat we gaan verlangen die Liefde ook te ervaren in ons dagelijks bestaan. In contact met onze kinderen, onze partner, op ons werk,



ODILON REDON | SILENCE

in de supermarkt en tijdens het koken. Kan dat wel? Is dat niet een beetje hoog van de toren blazen? We zijn toch gewone mensen?

Ja, we zijn gewone mensen, maar wel geschapen naar een beeld dat verwijst naar deze Liefde. Een Goddelijke liefde die te groot lijkt voor ons gewone mensen. Maar misschien vergissen we ons. En zijn deze piekervaringen bedoeld om ons te herinneren aan wie we werkelijk zijn? Dat we veel meer zijn dan onze rol als ouder, partner, kind, vriend, collega en ga zo maar door. Onder die rollen leeft iets anders, iets dat gezien en geleefd wil worden. Maar het zit verscholen, verborgen onder een jas die we in de loop van ons leven hebben aangetrokken. Een jas die ons moet beschermen tegen de

Een beschermende, maar al gauw te krappe jas verstikt het meest wezenlijke deel van onszelf: de Bron, de Liefde, die diep in ieder van ons verborgen zit.

(boze) buitenwereld, tegen de oordelen van anderen, tegen alles wat ons bang maakt. Zonder die bescherming voelen we ons naakt en kwetsbaar, we kunnen aangevallen worden. Dat willen we niet want dat doet pijn, is onze ervaring. Om die pijn niet te hoeven voelen, houden we onze, inmiddels te krappe, jas aan. En dat is nog pijnlijker. Deze pijn kan zich op verschillende manieren uiten, als emotionele pijn maar ook als lichamelijke klachten. Stressklachten zijn niet zelden een uiting van een te krappe jas. Een jas die geen bescherming meer biedt maar ons juist beperkt. Het wordt dan tijd om de jas eens goed te bekijken en als het even kan uit te doen. Door de oude jas te blijven dragen, sluiten we namelijk ook het meest wezenlijke deel van onszelf af: de Bron, de Liefde, die diep in elk van ons verborgen zit. Die zo groot is dat we het bijna niet kunnen geloven. En die we alleen kunnen ervaren wanneer we in onze eigen diepte durven kijken.

Workshop 'Leef NU'

• 8 februari 2014

Retraite 'Jezelf in stilte ontmoeten'

• 5 tot 8 januari 2014 en 4 tot 7 april 2014

Workshop 'Je plek innemen'

• 8 maart 2014 en 20 tot 22 juni 2014

Onder leiding van Erna Bakker in het Dominicanenklooster Huissen

Een ander om je smoesjes door te prikken

Om in die diepte te kijken heb je moed nodig, heel veel moed. En dat niet alleen, maar je hebt op zijn minst één ander iemand nodig die meekijkt in die diepte. Te kijken wat daar in je huist. En daar is moed voor nodig. Moed om te breken met oude patronen, oude tradities, oude ideeën over jezelf. Ideeën als 'dat kan ik toch niet', 'dat is niet voor mij weggelegd', 'daar ben ik nu te oud voor'. Onzin, stoppen hiermee! Je hebt je lang genoeg verscholen achter je oude jas. Het wordt tijd voor het echte Leven. Leven vanuit vrijheid, een vrijheid die geen grenzen kent. Net als die Liefde, die op die piekmomenten voelbaar is, ook geen grenzen kent.

Met vallen en - steeds sneller - opstaan

"Ja, maar hoe doe ik dat dan?" hoor ik je vragen. Ik heb natuurlijk niet jouw antwoord. Ik ken alleen mijn eigen weg hierin, vol vallen en opstaan. Vallen en opstaan en weer vallen en opstaan. Klinkt misschien niet ontmoedigend, maar mijn ervaring is dat ik minder val en steeds sneller opsta. En dat dit haalbaar is in het gewone leven van alledag met partner, kinderen, vrienden, klanten, collega's en de groenteboer.

Vanuit die ervaring en mijn achtergrond als (fysio)therapeute en coach begeleid ik mensen individueel in mijn praktijk en in groepen in het klooster. We werken met meditatie, stilte, aandacht, lichaamsgerichte oefeningen en familieopstellingen. Het thema is altijd weer die vrijheid in jezelf leren kennen zodat je kunt LEVEN in plaats van overleven.

