

## Liefde is .....

**We kennen ze allemaal wel, die leuke cartoons van 'liefde is .....** Het gaat allemaal om plaatjes waarbij we zorgzaam en met aandacht alles voor elkaar over hebben en alles met elkaar willen delen. Het gaat om verbinden.

*Liefde is... Samen alles willen delen.* Wanneer het serieus in de liefde gaat worden gaan we naar het altaar en beloven elkaar trouw in lief en leed. Hierbij hopen we uiteraard meer lief met elkaar te kunnen delen dan leed. Maar wanneer liefde zo belangrijk voor ons is als mens, waarom staan de kranten dan boordevol met voornamelijk leed? Leed wat we elkaar aan doen. We kwetsen en pijnigingen medemensen om meer macht, om anders denken, om een ander geloof... Waarom is dit toch? Is het tij te keren? Wie zijn verantwoordelijk? We zijn uit op liefde maar doen precies het tegenovergestelde.

Wanneer gaan we beseffen dat wanneer je een ander pijnigt, je eigenlijk jezelf pijn doet. Wanneer je namelijk maar lang genoeg iemand fysiek een tik op de vingers geeft of verbaal iemand pijn doet, slaat die persoon of groepering uiteindelijk terug. Dus doe je met het uitdelen van 'de tik', jezelf pijn. Is het te keren? JA, daarvan ben ik overtuigd. We dienen daarvoor een andere weg in te slaan van een ego-cultuur, waarbij macht en geld een belangrijke rol spelen naar een weg met meer naar samenwerken en samen delen, waarbij verbinden een sleutelwoord is. Ik heb het al vaker geschreven dat de wijze waarop we nu met elkaar en met moeder aarde omgaan zal moeten veranderen. Door de ego-cultuur zijn we roofofbouw aan het plegen op zowel moeder aarde als op onszelf. Alles en iedereen raakt uitgeput, letterlijk en figuurlijk. Wat blijft er nog over voor de generaties na ons? We leven met een mentaliteit 'wie dan leeft, wie dan zorgt'. Dit heeft niet veel met 'samen delen', dus niets met liefde te maken. Om te overleven moeten we echt gaan veranderen want 'Iedereen is van de wereld, en de wereld is van iedereen' (De Dijk / The Scene). Wie is er verantwoordelijk? Jij en ik. Dit komt mooi tot uitdrukking in wat Mahatma Gandhi ooit heeft gezegd; 'Wees de verandering die je in de wereld wilt zien gebeuren' (You must be the change you wish to see in the world). Dit vergt wel een andere manier van denken. Er worden gelukkig steeds meer mensen wakker om samen de wereld van een catastrofe te redden. Dan wordt het echt 'samen delen' in liefde.

*Liefde is ... Niet in geld uit te drukken.* Waarom denken we dan nog steeds dat je met geld en dure cadeaus liefde en geluk kan kopen? Dat is decennia lang de basisgedachte geweest. Daarom gaan we namelijk met zijn allen naar de universiteit. Want hoe meer kennis we verkrijgen en hoe harder we werken, hoe rijker we worden, hoe meer levensgeluk binnen handbereik komt te liggen, toch? We komen uit een eeuw waarin veel vooruitgang is geboekt op velerlei front. Er is grote welvaart gecreëerd. Maar zijn we door die welvaart zo veel gelukkiger geworden? Voor een enkeling is dit een volmondig JA, maar voor velen ontbreekt er iets wezenlijks. We willen meer voldoening, persoonlijke groei en duurzaamheid. Zowel in privésfeer als in werk. Het is fijn wanneer je een goede baan hebt zodat je je geen zorgen hoeft te maken of je de volgende maand de huur nog kan betalen, maar het is nog fijner wanneer je je geld verdient met iets wat je leuk vindt om te doen. Iets te doen wat bij jou past. Je wordt er niet gelukkiger op wanneer je een 'wereldsalaris'

verdient met werk waar je geen plezier aan beleeft, maar waarmee je wel een heel groot deel van je leven mee doorbrengt. Steeds meer mensen realiseren zich dit. Daarom komen de vragen; 'wie ben ik' en 'waarom doe ik wat ik doe' steeds meer om de hoek kijken. We stappen over naar de 'eeuw van bezinning'. We stappen over van een wereld van welvaart naar een wereld in welzijn. Voor mij is een knuffel en werk doen waar ik plezier aan beleeft veel meer waard dan een dure auto of ring.

*Liefde is...*



*kin*

*...alles samen delen.*

*Liefde is...*



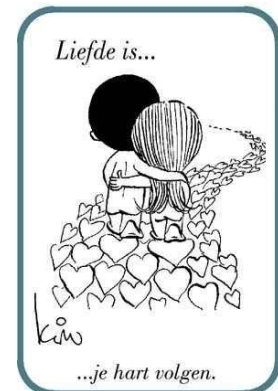
*kin*

*...niet in geld uit te drukken.*

*'Je verlaat dit leven met lege handen. Het gaat er dan niet om wat je hebt vergaard in je leven, maar wat je achterlaat'*

*Liefde is ... Je hart volgen.* Je moet tegenwoordig veel lef hebben om inderdaad je hart te volgen. Op dit moment doen we nog wat we doen veelal uit angst: Uit angst voor..... verliezen van je baan. Hierdoor blijven we werk doen waar we geen plezier (meer) aan beleven en waarvan de druk al lang veel te hoog is opgelopen omdat er zo vaak op personeel is bezuinigd. We blijven het werk doen omdat we anders de rekeningen niet kunnen betalen. De bankencrisis in 2007 hebben hier o.a. een belangrijke rol in gespeeld. De economie trekt heel langzaam weer aan, maar we hebben nog een lange weg te gaan. Uit angst voor.....het verlies van (zelf)respect.

We zitten gevangen in de wereld van stress, waardoor we ons hart niet meer kunnen/durven te volgen. De huidige economische crisis heeft wel gezorgd voor reflectie. De jongeren van deze tijd zien het gevaar van de carrièrefuik. Zij werken niet meer alleen om het geld of de status, maar weten te verbinden (netwerken) en doen wat ze leuk vinden. Zij hebben geleerd (door de kredietcrisis) zich geen zorgen te maken over de toekomst die toch ongewis is. Hierdoor maakt angst plaats voor (innerlijke) kracht en welvaart voor welzijn. Dat maakt het ook weer mogelijk je hart te volgen. Meer in vrijheid te leven.

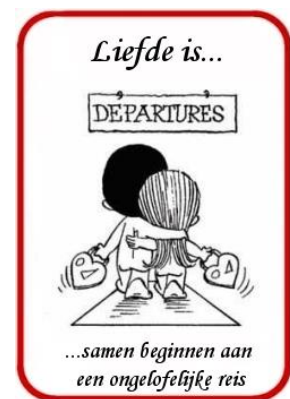


*Liefde is ... Samen beginnen aan een ongelofelijke reis.*

Het hele leven is een reis. Het gaat er in het leven om om ervaringen op te doen en hiermee te ontdekken wie we werkelijk zijn. Dit is geen makkelijke opdracht. Maar ik kom steeds meer tot ontdekking dat we tijdreizigers zijn die zelf hun bestemming kiezen. Dit kunnen we doen door de realiteit met ons denken en onze aandacht te sturen. Ja, we kunnen alles een positieve wending geven door positief te zijn. Je trekt aan waar je focus op ligt. Daarom maakt het ook een groot verschil of je iemand bent waarbij het glas altijd half leeg is, of half vol. Positieve mensen hebben meer plezier en geluk in het leven dan negatieve mensen. Die richting bepaal je echter zelf door bewust positief te denken en te zijn. Je kan dit voor jezelf doen, maar wanneer we met elkaar meer positiviteit naar buiten uitstralen heeft dat een groter effect. Alleen de mensheid is in staat om de planeet aarde te redden van haar ondergang, die we zelf in gang hebben gezet. Om dit te kunnen doen dienen we eerst te reizen van ons hoofd naar ons hart. Van verstand naar gevoel. Dit klinkt voor velen zweverig, echter is er niets zweverigs aan. Middelen om weer meer in je gevoel te komen zijn o.a. yoga, mindfulness en meditatie. Yoga zou in het verleden echt niets voor mij zijn geweest. Zat te weinig actie in en betitelde het als zweverig. Nu wil ik me daar meer in gaan verdiepen en we hebben het daarom ook in ons programma van de sportschool opgenomen. Ikzelf ben in de afgelopen periode me steeds meer met meditatie gaan bezighouden. Het geeft me rust en meer zelfvertrouwen. Ik merk ook dat ik alles positiever zie. Ook fysiek is er wat veranderd, want ik heb geen last meer van hoge bloeddruk. Er valt met meditatie genoeg persoonlijke mentale en fysieke winst te behalen. Maar wat zou er nog mooier zijn dan met dit middel de planeet aarde weer in een positief licht te zetten.

*'elke positieve gedachte, verhoogt de trilling in het universum'*. Hoe meer mensen positieve gedachten het universum insturen hoe groter de kans dat dat ook werkelijk gebeurt. Of je hier nu in gelooft of niet, probeer de volgende ademmeditatie te doen. Je wordt er in ieder geval zelf rustiger en blijer van en het kost niets, alleen wat tijd ☺. Wat ik leuk zou vinden is dat jullie samen met mij, via de reis naar binnen (van jezelf) de wereld positiever maken met de volgende meditatieoefening.

- Zet een timer tussen de 10 – 20 minuten, zodat je je focus volledig op je ademhaling kunt richten en je je niet hoeft bezig te houden met de factor tijd
- Kies een rustige plaats waar je niet gestoord wordt en ga in een gewenste houding zitten. Dat kan gewoon op een stoel met je voeten op de grond of in kleermakerszit op de grond (of op kussentje).
- Sluit je ogen half en laat je tong onder in je mond rusten



- Ga rustig diep in en uit ademen. Probeer dan diep in te ademen naar je onderbuik. Het liefst naar wat ze het Ki punt noemen (3 vingers onder je navel en 2 cm naar binnen, die je kan voelen wanneer je je vinger op dit punt legt en even gaat kuchen. Dit punt komt bolt dan wat op). Focus en volg je ademstroom. Na enige oefening ervaar je een zee van rust. Dit geeft je meer energie en maakt je los van al je gedachten in je hoofd. Dit zal niet in één keer lukken wanneer je dit nog nooit gedaan hebt. Je gedachten zullen waarschijnlijk, net als bij mij, steeds ergens anders naar toe gaan. Dat is niet erg. Laat die gedachten voorbij gaan en probeer weer terug te keren naar je ademhaling
- Bovenstaande is al een prima oefening voor jezelf om tot rust en tot jezelf te komen. Maar met de volgende stap kunnen we echt de wereld blijer maken.  
Adem in naar je Ki-punt. Volg je ademhaling en verrijk deze met de goedheid van je hart. Bij de uitademing stuur je alle goedheid uit je lichaam de wereld in. Je kan dit zien als een stroom wit of goud licht.

Zoals eerder gezegd zullen er onder jullie zijn die dit zweverig vinden, maar probeer het ondanks dat toch eens. Laat al je vooroordelen los en doe het gewoon. Je zal merken dat je ongemerkt toch een glimlach op je gezicht krijgt. Als dit nu een manier is om een vrediger en liefdevollere wereld te krijgen. Waarom niet? Doe je mee?

Want *Liefde is ..... het enige wat telt*



Inez Plaatsman  
Toegewijd aan uw gezondheid en geluk

Fitnesscentrum Unique  
Orthomoleculair therapeut  
Fysiotherapeut