

Je overgeven aan de kracht van liefde

Het leven kan ons in situaties brengen waarin we ons, beetje bij beetje en zonder het te bedoelen, afsluiten voor onszelf: een ruzie, onze zekerheden, ons ego of onze angsten.

Soms is het genoeg om, als we iemand anders ontmoeten, onszelf een paar eenvoudige vragen te stellen: “Wie ben jij voor mij?” of “Wie ben ik voor jou?”. Vragen die, zoals Margaret Karram zegt, de weg vrij kunnen maken voor concrete gebaren: ‘maak de eerste stap, luister, neem de tijd, laat je raken door pijn’.

Het zijn vragen en gebaren die onverwacht mogelijke veranderingen teweeg kunnen brengen.

Want als we aan anderen denken, denken we niet aan onszelf, en ook niet aan onze zwakheden, mislukkingen of wonden. Aandacht voor de ander brengt ons ertoe om in zijn of haar schoenen te gaan staan, in een houding van wederkerigheid: “hoe zou ik me voelen als de ander tegen mij zou zeggen wat ik tegen hem/haar zeg?” of “wat kan ik voor hem/haar doen?”

Als onze handelingen voortkomen uit een verlangen om het welzijn van de mensen om ons heen op de eerste plaats te zetten, kan alles een grotere dimensie krijgen. Tot op het punt dat we de ander kunnen vertellen dat we van hem of haar houden om niet, zonder er iets voor terug te verwachten.

Soms kunnen we worden overvallen door ontmoediging, frustratie, vermoeidheid. De Amerikaanse arts Ira Robert Byock zegt dat de momenten van grootste wanhoop ontstaan wanneer we ons gevangen voelen in ‘een kooi van woede, angst, wantrouwen’. Maar laten we op die momenten ons overgeven aan de kracht van liefde die alles kan, die ons bevrijdt van alle banden en ons aanmoedigt om zonder angst opnieuw te beginnen. Zoals het verwoord wordt door de muziekgroep Gen Rosso in een van haar songs: "Opnieuw beginnen is opnieuw ja zeggen tegen het leven, jezelf bevrijden en vliegen naar horizons zonder grenzen, waar gedachten geen angst kennen. Je thuis zo groot zien worden als de wereld. Opnieuw beginnen is geloven in liefde en voelen dat de ziel zelfs in pijn kan zingen en nooit kan stoppen."

Zo'n houding kan persoonlijke veranderingen teweegbrengen, maar ook veranderingen in de gemeenschap, wanneer we in een oprechte en constructieve dialoog onze twijfels en pijn met elkaar delen. In die sfeer van echte vriendschap kunnen we een sociaal weefsel opbouwen dat woede vervangt door reflectie, angst door het zoeken naar nieuwe wegen en wantrouwen door hoop. Zo worden we een teken van een nieuwe manier om de samenleving op te bouwen.

Soms is een eenvoudig woord echt genoeg: “Jij bent belangrijk voor mij... omdat jij jij bent!”