



LEVEN IN LIEFDE

Dagelijkse inspiratie voor zinvolle momenten

Met een voorwoord van Karen Armstrong

VOORWOORD

We staan voor ongekeende uitdagingen. We worstelen niet alleen met een wereldwijde pandemie die dagelijks duizenden levens kost, maar het wordt steeds duidelijker dat we onze natuurlijke omgeving ernstig hebben beschadigd – misschien wel onherstelbaar. Maar in plaats van dat deze problemen ons samenbrengen, lijken deze problemen ons verder uit elkaar te drijven – zowel nationaal als internationaal. Onze enige hoop is om onze krachten te bundelen, elkaar op te zoeken en onze inzichten te delen om erger te voorkomen.

Wat we vooral nodig hebben, is mededogen – het vermogen om ons in te leven in de ander; we moeten de pijn kunnen voelen van onze zogenoemde vijanden en van de aarde die we dagelijks verwonden. Tegelijk lijken onze huidige problemen zo immens dat ze ons kunnen verlammen.

Kortom, dit boek is bijzonder actueel. In dagboekvorm helpt het ons om na te denken over deze fundamentele kwesties. Kiezen we voor de moed die ruimte geeft of voor de angst die verlamt? Nemen we genoeg de tijd om over ons leven na te denken en te overwegen wat werkelijk waardevol is? Hoe kunnen we in een steeds luidruchtiger wereld, waarin we overspoeld worden door elektronische berichten en rampspoed, in onszelf de stilte vinden die essentieel is in onze zoektocht naar nieuwe oplossingen? Wat betekent vergeving en waarom is het zo belangrijk? Hoe kunnen we ons verzoenen met onze tegenstanders en de kloof tussen de generaties overbruggen?

Confucius zei dat we hierover ‘de hele dag en elke dag’ zouden moeten nadenken. Dit boek stelt ons in staat precies dat te doen. Elke dag geven de auteurs ons een gedachte ter overdenking die we ons eigen kunnen maken. Zo werken we geleidelijk, dag na dag aan de geleidelijke transformatie van onze geest en van ons hart. Een omschakeling die essentieel is als we onze gebroken wereld willen helen.

KAREN ARMSTRONG

Spreker, schrijver en religieus denker

Oprichter van het Handvest voor Compassie (Charter for Compassion)



A winter landscape with snow-covered ground and bare trees. The scene is captured in a soft, muted color palette, likely sepia or a similar vintage tone. The foreground is a vast, flat expanse of snow. In the background, several leafless trees with intricate branch structures stand against a pale sky. A white rectangular box is centered in the upper half of the image, containing text.

JANUARI

Opnieuw beginnen

JANUARI

1

Geloven in het leven

Een nieuw jaar. Niet zomaar, in de trant van ‘vooruit, weer een jaartje erbij’, maar een nieuw en goed jaar. Goed omdat het sowieso de moeite waard is om samen te beleven. Ondanks de plannen die we vaak maken, weten wij niet wat er gaat gebeuren. Toch hebben we elk jaar weer nieuwe voornemens, bijvoorbeeld om in het nieuwe jaar te doen wat in het achterliggende jaar minder goed uit de verf is gekomen. Een reëel voornemen is om sterker te leven vanuit de essentie van het bestaan. Leven met respect voor de schepping, vanuit een gevoel dat je deel bent van het mysterie van het leven. Dat geeft ruimte voor verwondering en verbondenheid. Misschien is geloven in het leven wel het beste voornemen voor het nieuwe jaar.

Hoop zet ons in beweging

Waar richten we onze hoop op? Hopen doen we eigenlijk elke dag. Tegelijk is hopen een bijzondere bron van energie. Het maakt dat we veel aankunnen. Wie kent niet de hoop op genezing of verzachting, hoop op vrede of hoop op geluk? Hoop komt voort uit de gedachte aan een bereikbaar ideaal. Door hoop komen we in beweging. Juist omdat er iets ontbreekt, groeit het verlangen en ontstaat er hoop. Onvolkomenheid geeft creativiteit. Hopen is dus niet afwachten, maar vertaalt zich in activiteit, in het scheppen van voorwaarden om dichterbij een ideaal te komen.

JANUARI

3

We zijn niet machteloos

Het nieuwe jaar is net begonnen en ligt als een onbeschreven blad voor ons. Deze witte bladzijde is gelijk aan alle vorigen. En toch... wat er vanaf nu op wordt geschreven, hebben we voor een belangrijk deel zelf in de hand. Natuurlijk zijn er genoeg situaties waar wij als individu of als samenleving machteloos tegenover staan. Maar als het gaat om hoe we met elkaar omgaan, staan we helemaal niet machteloos. We kunnen dit komende jaar werken aan betere verhoudingen tussen mensen. We kunnen werken aan onderling begrip, geduld en ruimte voor vergeving. Als dat lukt, is het werkelijk een nieuw jaar.

Levensmoed of levensangst

Elke dag kun je kiezen tussen levensmoed of levensangst. Kies je voor leven in een positieve verbinding met de wereld en de samenleving of zie je voortdurende bedreigingen van je zekerheden en is angst je raadgever. Vanuit angst wil je behouden wat je hebt, vanuit levensmoed ervaar je de waarde van elkaar.

JANUARI

5

Je oordeel uitstellen

Hoe we naar elkaar kijken, beïnvloedt ons oordeel. En omgekeerd. Onze gevoelens en ervaringen kleuren onze manier van kijken. We zien feitelijk vaak maar een klein stukje van elkaar en onze beoordeling is dan ook snel een voorlopige veronderstelling. We zien vaak alleen de buitenkant en zijn geneigd te snel te oordelen.

Kijken we ook wat er binnenin leeft? Hoe beleeft de ander zijn of haar leven? Welke innerlijke twijfel en spanning is er geweest, of is er nog? Welk diep verdriet is er doorleefd of welk onherstelbaar verlies is er geleden? Weten we enigszins wat er voor nodig was om zich ermee te verzoenen? Welke plek heeft iemand tussen zijn familie en vrienden? Als we dit bedenken, kunnen we elkaar zorgvuldiger benaderen en zijn we minder snel in ons oordeel.

Leven in verbinding

Duizend en één stemmen willen gehoord worden, er is veel te veel informatie. Hoe selecteren we en waar luisteren we naar? Te midden van een wereld van materiële rijkdommen kan een mens zich arm en alleen voelen en kiezen voor het veroveren van aanzien en geld of ten prooi vallen aan verslavingen. Gelukkig zijn er ook veel dappere en goedwillende mensen die de zwakkeren willen helpen en zo werken aan een menswaardige samenleving. Mensen die kiezen voor een leven in verbinding met de ander. Ze leven meer in harmonie, worden zelf gelukkiger en minder kwetsbaar.

JANUARI

7

Over twijfelen en geloven

Als je uit balans bent, hebt je tegenwicht nodig om weer rechtop te staan. Dan helpt het om van een afstandje naar je eigen leven te kijken. Is het feit dat jij er bent en dat anderen er zijn niet een groot wonder? Alles op deze aarde en in het heelal, alles wat we zien en niet zien, hangt samen. Alles en iedereen mag er zijn en is van betekenis. Kijk hoe anderen je kunnen inspireren met hun liefdevol en betekenisvol leven, ook als het leven moeizaam verloopt. Zoek in jezelf naar wijsheid en mildheid en blijf kritisch naar jezelf kijken. Dan blijven we met elkaar in gesprek over onze eigen idealen en opvattingen. Tegelijk kunnen we soms het eigen gelijk even loslaten en overheerst de mildheid.

How the light gets in

Het licht van de liefde is geen koud en fel licht. Het is warm licht dat ons pad en dat van anderen beschijnt. Een bevrijdend licht dat helpt bij een gevoel van zorg, eenzaamheid of minderwaardigheid. *'There is a crack in everything. That's how the light gets in'*, zingt Leonard Cohen. Wanneer we allemaal perfect waren, zonder barsten of scheuren, dan waren we ontoegankelijk. Maar juist door die barsten kan het licht van de liefde binnenkomen. We noemen dit ook wel 'beziel'd worden; dat wat dood lijkt, wordt tot leven gewekt. Bezieling werkt altijd en overal waar de liefde een houvast is. Dan hervind je innerlijke kracht en zie je nieuwe perspectieven. Dat is troostrijk en hoopvol.

JANUARI

9

De ander herzien

Het woord respect heeft verwantschap met het Latijnse ‘respectare’ dat ‘herzien’ of ‘opnieuw zien’ betekent. Respect is de grondhouding waarin we elkaar niet benaderen vanuit een eigen mening of visie, maar vanuit de oprechte bereidheid om dat waarover we spreken, opnieuw te bezien vanuit een ander standpunt. Respect is de basis waarbij we ons willen verplaatsen in de ander en van haar of hem willen leren. Respect voor elkaar en eerbied voor het leven hebben alles met elkaar te maken. Vanuit welgemeend respect voor de ander ontstaan er nieuwe mogelijkheden.

Het leven ervaren

Wat is blijvend? Is de aarde blijvend, de sterren, het heelal? Niets is blijvend, of toch wel? We houden niet van vergankelijkheid. Maar bij leven hoort sterven, dat is nou eenmaal in de schepping ingebakken. We kunnen dit makkelijker aanvaarden als het bloemen betreft of iets anders verder van ons af. Maar als het om ons eigen leven of dat van anderen gaat, roept dat allerlei gevoelens op. Al eeuwen heeft de mens zich beelden gevormd over zijn sterfelijkheid. Het is levenskunst om in het tijdelijke en vergankelijke het blijvende te zien. Daar ben ik mijn leven lang mee bezig en soms licht het op als een ster in het donker. Een religieuze ervaring bij uitstek.

'Kiezen we voor de moed die ruimte geeft of voor de angst die verlamt? Hoe kunnen we ons verzoenen met onze tegenstanders en de kloof tussen de generaties overbruggen? Hoe vinden we in onszelf de stilte die essentieel is in onze zoektocht naar nieuwe oplossingen? Confucius zei dat we hierover 'de hele dag en elke dag' zouden moeten nadenken. Dit boek stelt ons in staat precies dat te doen. Elke dag geven de auteurs ons een gedachte ter overdenking. Zo werken we dag na dag aan een omschakeling die essentieel is als we onze gebroken wereld willen helen.'

— KAREN ARMSTRONG

In dit boek vind je 366 betekenisvolle teksten. Voor iedere dag van het jaar een prikkelende vraag, overweging of een gedicht. Het is bedoeld om de lezers te inspireren positief, bewust en liefdevol te leven, in harmonie met jezelf, elkaar en de wereld.

De basis voor de teksten is de overtuiging dat alles voortkomt uit dezelfde oorsprong. Dat we allemaal gelijkwaardig zijn en dat we willen kijken naar wat ons verbindt. We zoeken allemaal naar antwoorden op vragen over geluk en zingeving. Dit boek is een dagelijkse aanzet om je eigen antwoorden te vinden.

ISBN 978 90 435 3545 8



9 789043 535458