



**Lijden en angst of  
universele liefde?**

**Op welke stroming drijf jij mee?**

**En heb je een keuze?**

Het lijden heeft drie directe oorzaken: verwachtingen, angsten en schuldgevoelens.

Hoe stappen we uit het lijden? Hoe ontwikkelen we sereniteit?

Bron: Giulio Cesare Giacobbe, Boeddha in 5 weken – Volg het simpele pad naar vrijheid

### **1. Controle over je denken, bewustzijn over je geest.**

Ben je bewust over wat je denkt. Denken heeft scheppingskracht in zich en brengen je emoties. Negatieve gedachten zijn scheppend.... Positieve gedachten zijn scheppend. Pijnlijke gedachten..... Vrolijke gedachten..... Gedachten aan het verleden..... Gedachten aan de toekomst.....Gedachten aan hoe het eigenlijk zou moeten zijn, hoe het hoort (Als je je bewust wordt over je gedachten, weet je waar je aandacht naartoe gaat met je denken. Als je weet dat het denken schepping voortbrengt, weet je dus wat je creëert. Controle over waar je met je denken naartoe gaat, geef je de kracht om bewuster te creëren. Mediteren is een weg tot controle. Je gedachten te laten gaan naar het pad dat jij wilt lopen.

### **2. Leven in het nu, de werkelijkheid.**

Pijn voelen we vaak over momenten in het (recente) verleden of met angst over de (nabije) toekomst. Als we werkelijk in het moment zelf zijn, dan is er niet (meer) de pijn. Ons denken aan het verleden of over onze toekomst bezorgd ons eerder pijn dan het werkelijke nu moment.

### **3. Zien dat alles onderhevig is aan verandering.**

Alles kan morgen anders zijn, niets ligt vast, alles kan ons ontvallen. Wordt bewust dat alles kan veranderen. Geen verwachtingen koesteren en geen angst ontwikkelen voor veranderingen. De verandering niet onze emoties (pijn) laten bepalen en daarmee onze emoties ons leven laten besturen.

### **4. Onthechting, onafhankelijkheid.**

Als je je bewust bent dat alles kan veranderen, maar jij bent gehecht aan alles (mensen, spullen) om je heen en alles uit je verleden, dan kan het NU, als er verandering plaats vindt, rouw op je dak vallen en komt er lijden in je leven. Als je gehecht bent kun je voortdurend angst ontwikkelen

Geniet van alle dingen die je omringen, alle mensen die je omringen. Neem het niet als vanzelfsprekend aan en ga er niet vanuit dat het altijd zo zal blijven. Geniet van het moment dat het je omringt en ben daarvoor dankbaar, maar grijp je er niet aan vast. Laat het los.

Als je de eerste 4 punten onder de knie hebt, dan is er ruimte om alles te doen wat je doet vanuit de ware beleving, het NU. Je bent in staat alles te aanvaarden zoals het is en hun schoonheid en uniciteit te accepteren.

Zou je echter stoppen na deze 4 punten te hebben ontwikkeld, dan ben je een op jezelf geconcentreerd, onafhankelijk individu. Je weet de onbestendigheid en onzekerheid van het leven onder ogen te zien. Je weet van elke situatie te genieten, maar dan ben je fundamenteel geïsoleerd van andere mensen.

**Verstoken van** die capaciteit tot communicatie met andere levende wezens en het hele universum dat ons zelfbewuste mensen maakt die kunnen **LIEFHEBBEN**  
We zullen dus nog een andere ontwikkeling door moeten maken, het ontwikkelen van

### **5. Universele liefde**

Alleen door universele liefde kan het leven worden gevuld met vrede en vreugde.

Om universele liefde te kunnen ervaren, zul je begrip moeten ontwikkelen voor alles.

Compassie (begrip en liefde), aanvaarding, vergeving en respect.

Dit zul je eerst voor jezelf moeten ontwikkelen. Jezelf lief te hebben is de eerste stap naar leren om andere mensen lief te hebben.

Liefhebben van je verleden, je heden, je toekomst. Liefhebben van je lijden en vreugde. Jezelf aanvaarden met al je gedragingen, jezelf te vergeven, compassie te hebben met je eigen lijden, je eigen illusies, je eigen passies, je eigen dromen, je eigen teleurstellingen, je eigen mislukkingen en je eigen wonden.

Als je dit geleerd hebt, heb je geleerd om van jezelf te houden.

En dan kun je van anderen houden.

Omdat je dan in anderen hetzelfde lijden ziet, dezelfde illusies, passies, dromen, teleurstellingen, mislukkingen en wonden.

Dit is wat liefde is: onszelf zien in anderen.

Zoals je nu kunt begrijpen, was je hechting aan die paar levende wezen geen ware liefde. Het was de behoefte om door hen bemind te worden.

**Ware liefde** gaat, juist omdat er geen hechting bij komt kijken, niet gepaard met enige behoefte. (denk hierbij aan de liefde van een moeder naar haar kind....hier staat bewust geen vader, daar een vader *veela*/toch een andere band heeft met zijn kind en eerder in verwachting en teleurstelling blijft hangen)

Je verwacht niets van degenen die je lief hebt.

Het doet er niet toe of ze zich al dan niet bewust zijn van je liefde.

Het doet er niet toe of ze al dan niet dankbaar zijn.

Het doet er niet toe of ze je liefde al dan niet beantwoorden.

### **Dat is wat liefde is: onvoorwaardelijke aanvaarding.**

Als we dit consequent beoefenen, dan wordt zij blijvend in ons leven.

Je sereniteit moet boven alles gaan: zie dit niet als een egoïstische daad.

Er is geen probleem dat je beter kunt op lossen met spanning en angst, in plaats van met kalmte en sereniteit. Je kunt niemand helpen als je niet je sereniteit bewaart.

Je kunt geen andere mensen helpen als je je ziek voelt.

Sereniteit betekent in feite effectiviteit.

Maar beseft wel:

**het lijden is noodzakelijk om te groeien in bewustzijn.**

Daarom moet lijden worden gerespecteerd. Respect voor het lijden van ieder persoon als diens kans om te groeien in bewustzijn.

Ten koste van alles het lijden van andere mensen willen verlichten, of de last van het lijden van anderen op je willen nemen, is neurotisch.

Alleen als ze zelf om hulp vragen.

Word geen slaaf van het padvinder-complex, dat je dwingt om oude vrouwtjes te helpen met oversteken, ook al willen ze helemaal niet oversteken.

**Als iemand om hulp vraagt, geef die dan.** En wijdt gerust je leven aan het geven van hulp aan wie er om vraagt, maar niet omdat je denkt dat ze het nodig hebben, zonder dat ze het gevraagd hebben.

Laat ze zelf zeggen wat ze nodig hebben en vertel hun niet wat ze nodig hebben.

Tekst gratis te downloaden op [www.delenmetanderen.nl](http://www.delenmetanderen.nl)

Meepraten of schrijven? [info@delenmetanderen.nl](mailto:info@delenmetanderen.nl)