

Verbinding en liefhebben, ook in coronatijd

Fysieke aanraking en verbondenheid tussen mensen is in deze coronatijd niet zo evident. Zo dans ik graag met mensen en ervaar ik daardoorheen ook een diepe verbinding voorbij de woorden, via het lichaam, maar dat kan nu helaas niet. Toch kan er een vorm van fysieke verbondenheid ook vandaag ervaren worden - hoewel niet 'rechtstreeks' en vanop een letterlijke afstand. Misschien gaat dit in de diepte zelfs over een wijze van (contemplatief) leven vormgeven in het dagelijkse bestaan.



Hierover deel ik graag enkele gedachten, ervaringen.

(afbeelding - bron: www.pixabay.com)

lichamelijk voelen als een stemvork

Bij het wandelen en spreken met mensen kan de fysieke verbondenheid zich uiten in hoe ik me fysiek voel in mijn lichaam wanneer ik spreek met iemand. Misschien voel je wel eens dat je op dezelfde 'golflengte' zit met iemand en vang je dat op als een soort stemvork. Alles wat ons omringt heeft energie, is energie, bestaat uit trillingen en beweging. In die energie en bewegingen is alles ook met alles verbonden, waardoor ik als mens wat mij omgeeft kan 'invoelen' door in mijn lichaam te voelen wat iets met me doet, door in zekere zin de trillingen van het andere of iemand anders in mijn lichaam aan te voelen, in te voelen. Elke mens kent een bepaalde trillingsfrequentie, die ook misschien wat samenhangt met hoe bewust je leeft. Mensen met gelijkaardige frequenties voelen zich doorgaans goed bij elkaar, ze zitten meer 'op dezelfde golflengte' (zonder dat er daar een waardeoordeel aan verbonden is, het is eerder een vaststelling).

Dat klinkt misschien wat zweverig. Toch voelt het heel 'down to earth' aan doordat het zo'n lichamenlijk gebeuren is. Het is ook het wat mij zo aantrekt in dansen en dat mij een geeft. Ook in het voelen wat me raakt het 'principe' dat om meer bewust te 'zijn' in Zonder fysieke verbondenheid voelen, bevindt hij of natuurlijk wel lichamenlijke er toch een heel diepe – ook fysieke – verbondenheid zijn.

Dat klinkt misschien wat zweverig. Toch voelt het heel 'down to earth' aan doordat het zo'n lichamenlijk gebeuren is. Het is ook het wat mij zo aantrekt in dansen en dat mij een geeft. Ook in het voelen wat me raakt het 'principe' dat om meer bewust te 'zijn' in Zonder fysieke verbondenheid voelen, bevindt hij of natuurlijk wel lichamenlijke er toch een heel diepe – ook fysieke – verbondenheid zijn.

Zowel dansen als een Bijbeltekst lezen, zijn een lichamenlijk gebeuren.

In en via het 'minder' valt een 'meer' te ontdekken. Wanneer ik blijf hangen bij de grote trillingen, is het eerder moeilijker om de fijnere te ontwaren.

Verbondenheid ervaren met mensen, goede vrienden, kan diep gaan. Toch kan een verbinding ook dieper gaan dan de (eerste) 'trillingsklik'. Dan noem ik het 'liefhebben' - en daarmee komt 'diepte van leven' in zicht. Liefhebben gaat verder, is naar mijn aanvoelen verbinding op een dieper niveau. **"De zin van het leven is het leven doorgeven"**, hoorde ik iemand eens zeggen. Dat denk ik ook. En toch is het ook, misschien in eerste instantie: het leven delen (of misschien komt dat uiteindelijk op hetzelfde neer als 'doorgeven', hoewel doorgeven misschien toch nog een stapje verder gaat). Misschien dat je net doorheen en in het liefhebben het leven aan het doorgeven bent?

waar liefhebben éigelijk over gaat

Het leven delen met een ander in geduld, trouw, in de goede en kwade dagen, met uithouding (en daarin is discipline soms nodig) kan ons, vermoed ik, helpen om - geleidelijk doorheen de tijd - de ander meer en meer te leren liefhebben. Het heeft veel te maken met de ander ánder te laten zijn, loslaten, ruimte geven - een diepe verbinding vinden net in een vorm van afstand. Daarin elkaar vinden, een diepte van leven vinden. Niet enkel 'gewoon' leven vinden, dat misschien in vele vormen te vinden is, maar *een diepte van leven* vinden in de relatie, in de ruimte tússten de twee 'zijnden' waar zo veel kan gebeuren, waar liefde vrij kan stromen. Het is zo waar wat de dichter Rilke schrijft: *"Liefhebben is waken bij de eenzaamheid van de ander"*. In het waken ligt de kracht van liefhebben. Liefhebben *is* misschien wel in essentie waken (in zijn vele vormen, het hoeft niet altijd letterlijk waken bij iemands bed te zijn, maar vooral: er 'zijn', bij iemand, in zijn vele vormen), uithouden, geduldig en trouw om de ander ánder te laten zijn. De ander - ook de Ander met hoofdletter - ander laten zijn: op zijn eigen 'plaats' die een andere is dan de mijne, waarin hij uiteindelijk altijd eenzaam blijft. Wanneer het leven gedeeld wordt op die diepte van twee 'zijnden' waarin elk in zijn diepste 'zijn' staat, wordt de afstand of ruimte net groter - of 'oprechter', niet afstand. En dat omdat we ze werkelijk open kan stromen. In die op een vrije manier ander en van de ander

*Het mooiste van de liefde,
het meest vruchtbare,
is te vinden in de open ruimte
tussen ons.*

misschien eerder 'groot' in een fysieke net in die ruimte, als laten, liefde als liefde ruimte kan net liefde van de een naar de naar de ander

ontstaan. Als de ander in die ruimte iets geeft, is het vrij of onbelemmerd, is het niet omdat ik zijn hand al half vasthoud en de ruimte fysiek probeer te overbruggen. Ik denk dat het diepste punt van liefhebben is dat je bij de ander kan zijn en de ander alle ruimte geeft om ánder te zijn (en je beiden dus ten volle in je diepste 'zijn' bent), waardoor er een zekere afstand of ruimte ontstaat, een soort 'creatieve' ruimte waar de mooiste dingen in kunnen gebeuren, waarin liefde vrijuit kan stromen, waardoor de ander ons met zijn liefde net op een dieper niveau kan raken en verrassen, eerder dan dat hij fysiek, 'directer' aanraakt. In die zin is liefhebben misschien als de erosie die water op een steen veroorzaakt. Doorheen tijd, geduld en trouwe 'arbeid' worden diepere lagen blootgegeven. Alleen het voluit respecteren van die 'afstand', creëert - scheidt - ruimte om te leven, Levensruimte. Zo

wordt je ook je 'volste zelf' (= je liefdevolste zelf waarin je beeld en gelijkenis van God bent). Daarin lijkt het me vooral te gaan over loslaten en daarin toelaten wat gebeurt. De liefde laten gebeuren.

Misschien is het leven doorgeven zelfs het enige dat we in ons leven 'te doen' hebben. Omdat we dat niet kunnen 'maken', maar alleen kunnen 'laten gebeuren', is het enige wat we kunnen 'doen' die drempel opzoeken: 'minderen', en zo bewust ons voelinstrument verfijnen, verruimen, verdiepen, om het 'meerdere' te vinden. Zélf minder ruimte innemen, zodat de ander (en vanzelf ook de Ander) meer ruimte krijgt, ruimte waarin het werkelijk Léven geboren wordt zowel voor mezelf als voor de ander én Ander met een hoofdletter. Het meest levengevende en leven door-gevende, kunnen we alleen 'laten gebeuren'.

'Liefhebben' is niet de evidentie zoals wat vaak in onze samenleving vlug en gemakkelijk als 'liefde' wordt bestempeld. Het gaat niet over de eerste kriebels in de buik die nog te veel vasthangen aan een soort gevoel van versmelting. Liefhebben - een werkwoord - gaat dieper dan de 'trillingsklik' (hoewel deze fase ook belangrijk is als eerste aanzet en 'trigger' en misschien zelfs als basis om 'het vuur erin te houden' en misschien dat ze daarom ook deel uitmaakt van 'liefhebben' als 'project'). Hoewel er tegelijk op dat niveau, wanneer we elk ten volle in ons 'zijn' staan en de ander dus helemaal als ander laten zijn en de afstand in zekere zin het grootst is, misschien net de grootste eenheid, de intiemste (fysieke, invoelbare) verbinding te vinden is.

Liesbeth