

# Leefliefde

door: dr. Alex Klein

Een zacht briesje laat de roze bloemetjes bewegen. Dansen op de wind. Tientallen knoppen wachten op de zon om open te gaan, zodat de zee van fijne bloempjes insecten verleidt om van de nectar te komen genieten. Een wilde bij gaat bloempje voor bloempje af, zijn kop diep in een open bloemkelk gestopt. Ergens zal deze voeding worden omgezet naar honing.

De zon schijnt over het tafereel op mijn tuintafel, het briesje geeft de nodige verkoeling en neemt de witte wolken mee door de blauwe lucht. Ergens zullen die wolken hun zegen laten neerkomen in de vorm van regen, dat samen met de zon de bron van leven is voor groen gras, witte, gele en blauwe bloemen, het graan op het land en de koeien in de wei. Mijn lunch, de boterham met kaas en een lik honing, belichaamt het concept *'leefliefde'*; *intieme waardering en respect voor alles dat leven heeft en geeft*.

## Je bent zoals je leeft

Leefliefde omvat liefde voor jezelf, wie je mag zijn. Heb jezelf lief, omdat je leeft.

Laat de ander jou liefhebben, omdat je leeft en respecteer die ander om dezelfde reden. Waardeer alle dieren om je heen, want zij leven. Respecteer de bomen en de planten, omdat ze leven. Heb de zon, de regen en de grond lief, omdat ze leven geven. Omdat ze ook jou leven geven!

“Man ist, wass man isst” zei de Duitse filosoof Ludwig Feuerbach in 1850. Je bent wat je eet, maar wat je eet is zoals dat leeft. De zon en de regen laten het graan groeien. De mineralen in de grond komen via gras en koe in de melk. Hoe zuiverder het water, hoe beter de smaak van de vis. Dus zoals we leven is wat we eten. “Man ist, was man isst, wie man lebt!”  
Alles dat leven heeft en geeft liefhebben is wederkerig.

## Uw groet, een vlinder

Als u iemand tegenkomt, plaats dan uw handpalmen tegen elkaar voor uw borstbeen, net onder uw kin. Spreek vervolgens de bede uit: “Ik wens u alle leefliefde toe!” of simpelweg alleen “Leefliefde!” En dan diep gevoeld, vanuit uw oprechte geloof en vertrouwen dat de wereld mooier mag worden voor degene die u ontmoet. Wens de ander de schoonheid van water, de warmte van de zon en de rijkdom van regen, het zuiverste zuurstof van bomen, het beste brood, de lekkerste melk, het fijnste vlees en de mooiste vis. Wens die ander louter het beste toe in de vorm van leefliefde.

Want meteoroloog Edward Lorenz zei in 1961 dat de vleugelslag van een vlinder in Brazilië maanden later een orkaan in Texas zou kunnen veroorzaken. U bent die vlinder! Uw glimlach vandaag zou over een paar maanden wereldvrede kunnen brengen. Uw wens voor leefliefde vandaag wordt doorgegeven en doorgegeven en doorgegeven totdat u het morgen zelf weer krijgt toegewenst.

*'Leefliefde; intieme waardering en respect voor alles dat leven heeft en geeft'.*