

Moeilijkste taak aller tijden: 'Heb lief!'

door: dr. Alex Klein

Wiskunde, natuurkunde, sterrenkunde ... simpel - kinderspel zelfs.

Er is één opdracht dat al sinds mensen heugenis niet kan worden uitgevoerd: liefhebben! Klaarblijkelijk is er geen moeilijker opdracht dan: 'Heb lief!'

Heb lief! Wees liefdevol!

Alle wereldse problemen zouden opgelost zijn als wij (de mensheid) deze taak zouden uitvoeren. Er zouden geen oorlogen zijn, geen armoede zijn, geen religieuze twisten zijn, geen burenruzies zijn als we zouden liefhebben. Politieagenten en rechters zouden uitstervende beroepen zijn.

Iedereen zou verlicht zijn, liefde zou stromen als rivieren door het paradijs. Rijkdom en schoonheid, tevredenheid en welzijn zouden ons allemaal gegund zijn. Genegenheid, respect, waardering, inclusie ... ach, wat niet eigenlijk.

Eerste stap

Laten we beginnen met de eerste stap: wees liefdevol voor jezelf. Je hebt een prachtig lijf tot je beschikking gekregen bij je geboorte. Ga daar eens liefdevol mee om; stop het niet vol met laagwaardig en/of te veel voedsel. Obesitas is een teken van afwezigheid van liefde voor je eigen lichaam. Verslavingen als roken, drank en drugs zijn dat ook: een teken van disrespect voor het lijf dat je hebt. Liefdevol omgaan met je eigen lijf is het zodanig onderhouden dat het een gezond en gelukkig lang leven mee kan gaan.

Je gevoelens en gedachten komen ergens vandaan. Ga eens liefdevol op zoek naar de bron van je emoties en ratio, zodat je niet zo streng hoeft te zijn voor jezelf. Als je weet waar je angst, je stress of je onzekerheid vandaan komt, dan kun je daar liefdevol mee omgaan. Jij bent zelf de krachtige oplossing voor jouw pijn en verdriet.

Laten we beseffen dat deze taak al zo moeilijk blijkt. Kijk misschien naar jezelf, kijk zeker eens om je heen; miljoenen mensen in Nederland en miljarden mensen over de hele wereld zijn niet in staat om zichzelf lief te hebben. Het klinkt zo simpel, het is zo onmogelijk moeilijk.

Tweede en derde stap

Na en naast het liefhebben van jezelf, laten we een niveau toevoegen. Wees liefdevol voor de dieren van jezelf. De dieren die aan jouw zorg zijn toevertrouwd, die afhankelijk zijn van jouw aandacht en liefde. Verzorg ze met respect en waardering, geef ze de juiste voeding (niet te veel!), houd ze schoon en geef ze een leven lang onderdak.

Dierenmishandeling, in welke vorm dan ook, kan niet plaatsvinden als je hen lief hebt.

De derde stap, na en naast het liefhebben van jezelf en het liefhebben van de dieren van jezelf, die stap gaat over de intieme waardering en respect voor de planten van jezelf. Ook planten hebben een leven en geven leven, dus zij zijn jouw liefdevolle aandacht meer dan waard. Een beetje water, beetje mest, een liefdevol woord ... geef de planten die van jouw zorg afhankelijk zijn de liefde die ze waardig zijn.

Laatste stap

Jezelf, de dieren en planten van jezelf zijn het waard om je liefde te geven. De laatste stap is het waarderen en respecteren van alle objecten die jij tot de jouwe mag rekenen. De tafel, je bed, je huis, de stoel, de potten en pannen, het bestek ... alles heeft waarde en is dus waardig om jouw liefdevolle aandacht te mogen ontvangen. Besef dat je leven zo mooi is dankzij deze bezittingen.

Heb lief!				
Wees liefdevol voor	mensen	dieren	planten	objecten
wees liefdevol voor ...	jezelf	de dieren van jezelf	de planten van jezelf	de objecten van jezelf

Abstractieniveau hoger

De opdracht 'Heb lief!' heeft veel lagen. De eerste laag is de liefde voor jezelf, de tweede laag is de liefde voor de mensen uit je gezin. Wees liefdevol voor je partner; misbruik hem / haar niet, mishandel hem / haar niet. Echtelijke ruzies, vechtscheidingen, 'Blijf van mijn lijfhuizen' zouden allemaal verleden tijd zijn als we onze partner liefdevol zouden respecteren en waarderen.

Ook de kleine mensen in je gezin, de kinderen, hebben het recht om liefdevol op te groeien. Emotionele, lichamelijke of seksuele mishandeling zijn tekenen van afwezigheid van liefde. Zij die aan jouw gezag zijn toegewezen, heb hen lief en gedraag je daar naar.

Hetzelfde geldt ook voor de dieren, de planten en objecten van je gezin. Heb hen lief!

Heb lief!				
Wees liefdevol voor	mensen	dieren	planten	objecten
wees liefdevol voor ...	jezelf	de dieren van jezelf	de planten van jezelf	de objecten van jezelf
wees liefdevol voor ...	de mensen van je gezin	de dieren van je gezin	de planten van je gezin	de objecten van je gezin

Extra abstractieniveaus

De uitbreiding van de opdracht 'Heb lief!' teneinde uiteindelijk 'verlicht' te geraken, gaat over je familie. Je broers, zussen, ouders en grootouders. Je ooms en tantes, neven en nichten. Heb hen lief! Geef hen je liefdevolle respect en waardering. Maar ook hun dieren, hun planten en hun objecten. Heb hen lief!

Heb lief!				
Wees liefdevol voor	mensen	dieren	planten	objecten
wees liefdevol voor ...	jezelf	de dieren van jezelf	de planten van jezelf	de objecten van jezelf
wees liefdevol voor ...	de mensen van je gezin	de dieren van je gezin	de planten van je gezin	de objecten van je gezin
wees liefdevol voor ...	de mensen van je familie	de dieren van je familie	de planten van je familie	de objecten van je familie

Heb lief de mensen, de dieren en planten en de objecten van je vrienden. En vervolgens van je kennissen, de mensen die je slechts oppervlakkig kent. En hun dieren, hun planten en hun objecten en eigendommen.

Heb lief!				
Wees liefdevol voor	mensen	dieren	planten	objecten
wees liefdevol voor ...	je vrienden	de dieren van je vrienden	de planten van je vrienden	de objecten van je vrienden
wees liefdevol voor ...	je kennissen	de dieren van je kennissen	de planten van je kennissen	de objecten van je kennissen

De laatste twee abstractieniveaus

Voor de mensen die je kent is het niet moeilijk om liefdevolle gevoelens te hebben respectievelijk voor hun planten, dieren of objecten te zorgen. Dat zou je met liefde doen, toch?

Maar voor de mensen die je niet kent? Zou je ook liefdevol kunnen zijn voor de mensen die je niet kent? Zou je liefdevol kunnen zijn voor de dieren en/of planten van onbekenden? En nog abstracter? Kun je ook liefdevol zijn voor de dieren en planten van iedereen? De objecten en eigendommen van niemand in het bijzonder, dus van iedereen? Kun je liefdevol zijn voor iedereen, ongeacht of je ze kent, of ze een andere huidskleur hebben of een andere religie aanhangen?

Heb lief!				
Wees liefdevol voor	mensen	dieren	planten	objecten
wees liefdevol voor ...	onbekenden	de dieren van onbekenden	de planten van onbekenden	de objecten van onbekenden
wees liefdevol voor ...	iedereen	de dieren van iedereen	de planten van iedereen	de objecten van iedereen

Eigenlijk vraag ik je om liefdevol te zijn voor alle mensen (uit je gezin, familie, vrienden- en kennissengroep, maar ook degenen die je niet kent). Ik vraag je om liefdevol te zijn voor alle dieren en planten, ook die van niemand in het bijzonder en dus van iedereen zijn. Heb liefdevolle waardering en respect voor alle objecten, ongeacht van wie ze zijn.

Wees liefdevol voor alle mensen (inclusief jezelf), voor alle dieren en planten en objecten... heb alles en iedereen lief.

Kortom: **Heb lief!**

Alsjeblieft?!

Heb lief!				
Wees liefdevol voor ...	mensen	dieren	planten	objecten
wees liefdevol voor ...	jezelf	de dieren van jezelf	de planten van jezelf	de objecten van jezelf
wees liefdevol voor ...	de mensen van je gezin	de dieren van je gezin	de planten van je gezin	de objecten van je gezin
wees liefdevol voor ...	de mensen van je familie	de dieren van je familie	de planten van je familie	de objecten van je familie
wees liefdevol voor ...	je vrienden	de dieren van je vrienden	de planten van je vrienden	de objecten van je vrienden
wees liefdevol voor ...	je kennissen	de dieren van je kennissen	de planten van je kennissen	de objecten van je kennissen
wees liefdevol voor ...	onbekenden	de dieren van onbekenden	de planten van onbekenden	de objecten van onbekenden
wees liefdevol voor ...	iedereen	de dieren van iedereen	de planten van iedereen	de objecten van iedereen