



**INLEIDING**



# Inleiding

Wat vind je van de stelling: Verandering brengen in de wijze waarop je liefhebt doet liefhebben! En hoe zou je het vinden als je partner gezellig meedeed?

Liefde is zo'n complex onderwerp en heeft zoveel facetten. Er is al zoveel over gezegd en geschreven. Wat valt daar nog aan toe te voegen?

Sta eens stil bij het volgende.

*Ik houd van je.* Dat is iets dat iedereen graag wil horen en toch valt dat zinnetje een mens, vreemd genoeg, soms makkelijker uit de mond dan andere woorden.

Wat doet dat zinnetje jou – diep in je lichaam, je hart, je leven?

*Ik houd van je.* Die woorden veranderen voortdurend van inhoud en krijgen steeds meer betekenis naarmate een relatie zich verdiept. Bewustzijn berust op immers genegenheid, en geduld en vrijgevigheid jegens de geliefde komen tot uiting in grotere en kleinere daden.

Heb je ooit gedacht: Ik wou dat ik dieper kon liefhebben? Dat ik mijn liefde makkelijker nieuw leven kon inblazen en er iets leukers

van kon maken? Wat zou ik mijn relatie met mijn geliefde graag verdiepen?

*Ik houd van je.* Uit dat zinnetje kunnen jullie beiden iets leren over het grote mysterie van het leven in het algemeen en het mens-zijn in het bijzonder. Wil je dat mysterie dagelijks bewuster onderzoeken?

Misschien liggen de antwoorden op deze en andere vragen over de liefde wel meer voor de hand dan je denkt. Wil je dit nog toespitsen op wat geldt voor jouzelf en voor je partner, dan doe je er goed aan van dag tot dag op een liefdevollere manier aandacht te besteden aan jezelf en de mensen die je lief zijn.

Zou het niet heerlijk zijn om je vermogen tot liefhebben te verbeteren? Begin dan met doelbewust, vriendelijk en niet-oordelend aandacht te hebben voor het hier en nu – voor alles wat goed, mooi en gezond is aan jezelf, aan de mensen van wie je houdt en aan de wereld om je heen. Als wij het dus hier en in onze andere drie boekjes over ‘aandacht’ hebben, bedoelen we daarmee: *met je volle bewustzijn leven en beleven.*

In onze vorige boekjes *Vijf minuten voor jezelf*, *Vijf minuten voor jezelf na een lange dag* en *Vijf minuten voor jezelf in werktijd* stonden eenvoudige, op aandacht gebaseerde meditaties die maar vijf minuten kostten en toch ontzettend veel opleverden.

Het sterke punt van deze meditaties is dat ze je vragen even een stap terug te doen. Stap uit het gejacht en gejaag, het druk, druk, druk. Laat je niet langer leven. Heb aandacht voor wat er in en om je heen gebeurt. Hierop zijn de meditaties gebaseerd.

*Bewust aanwezig zijn, je doelen stellen en er helemaal voor gaan* zijn sleutelbegrippen voor de meditaties van vijf minuten. Hiermee maak je die vijf minuten klokkentijd zinvol.

Onze eerdere boekjes bevatten meditaties die verband hielden met het dagelijks reilen en zeilen, de avonduren en de werksituatie. We nodigden de lezer uit om nieuwsgierig te zijn, plezier te hebben en te onderzoeken wat de mogelijkheden en gevolgen waren van bewust en doelbewust optreden in het hier en nu. Sommige van die meditaties waren gewoon leuk om te doen, andere waren gericht op het verdiepen van het denken en nog weer andere stimuleerden de lichamelijke activiteit.

Dat doen we in dit boekje ook, maar nu spitsen we dat toe op je liefdesleven en je relatie met de mensen die je dierbaar zijn. Vraag je partner of andere dierbaren bepaalde meditaties samen met je te doen. Ze zijn zo toegankelijk, dat iedereen ze kan doen.

Omdat deze meditaties maar vijf minuten kosten, kunnen zelfs mensen die het razend druk hebben hiermee hun leven verrijken,

een betere band met zichzelf opbouwen en de band met de mensen van wie ze houden versterken.

De thema's voor dit boek zijn 'Je hart openstellen', waarbij het erom gaat dat je je meer van jezelf bewust wordt en met een warme aanpak en mededogen te werk gaat; 'Wijze liefde', meditaties waarmee je je relatie kunt voeden, verrijken en beschermen; 'Liefde in de praktijk', het onder ogen zien van dagelijks terugkerende problemen en uitdagingen en het cultiveren van de praktische vaardigheden die je voor een gezonde relatie nodig hebt; en ten slotte 'Het leven koesteren'; bij dat laatste gaat het erom dat je leert onderkennen dat je voortdurend in relatie staat tot alles om je heen én dat je liefde voor alle levende wezens in het algemeen en voor je partner in het bijzonder zich verdiept doordat je je dat bewust bent.

Mocht dit je allemaal als abracadabra in de oren klinken, zit daar dan vooral niet over in! Je krijgt duidelijke aanwijzingen en je mag het helemaal in je eigen tempo doen. De ontdekkingen en lessen komen bij het doen van deze meditaties vanzelf.

De vijfminutenbenadering is zo effectief omdat *jij* het doet en *jij* het direct ervaart.

Je hebt er het meeste aan als je de meditaties echt beoefent. Zo ervaar je direct wat het geven van aandacht, het stellen van een doel

en het met hart en ziel doen van een meditatie inhoudt.

Dat wil niet zeggen dat er geen ruimte is voor plezier. Je hoeft ook echt niet alle honderd meditaties te doen. En je hoeft er al helemaal niet over in te zitten of je het wel goed doet. Jij hebt het heft in handen. Jij bent de baas. Jij beslist. Als je je er echt voor inzet, kun je het gewoon niet verkeerd doen. Je hoeft de meditatie alleen maar te *doen*, op wat voor manier ook en in je eigen tempo.

Deel 1 'Grondslagen' bevat duidelijke, eenvoudige instructies voor het beoefenen van aandacht. Je kunt zo vaak je wilt op die instructies terugvallen. Je leert om bewust in- en uit te ademen, met aandacht te luisteren en dat op allerlei manieren toe te passen in je relatie. Het zal je verrassen hoe goed dat voelt! Zo kom je er ook achter hoe natuurlijk en makkelijk het voor ons, mensen, is om echt aanwezig zijn. Het is ons aangeboren!

In diezelfde afdeling leer je ook wat het wil zeggen je doel te stellen en je er helemaal op te richten. Wees nieuwsgierig en speels en verwonder je!

Volgens wijze lieden die de mysterieuze hogeschool van de liefde hebben doorlopen, ga je van egoïsme naar altruïsme als je je inzet voor iemand van wie je houdt. Dit staat open voor iedereen die er echt naar op zoek is.

Doe deze meditaties van vijf minuten een paar keer per dag of per week en je haalt een rijke oogst binnen.

- Je vindt manieren om je hart open te stellen en te verwarmen.
- Je ervaart wat het betekent om je gevoelens van liefde te voeden, te beschermen en te verdiepen.
- Je ontdekt methodes om beter om te gaan met de uitdagingen en spanningen waarvoor je relaties je stellen.
- Je krijgt de kans je plek te vinden in het grotere levensweb.

*Jeffrey Brantley*