



In één van de gesprekken die ik onlangs had met als thema “geven en ontvangen” hadden we het er over, dat vrouwen zo graag geven. Hun liefde geven, hun zorg. Voor hun partner, kinderen, voor anderen om hen heen. En dat ze ontvangen soms best lastiger vinden. Geven, liefdevol geven, is zo heerlijk. Ook in de lovemaking. Het de ander naar de zin maken, je gunt hem de hemel

Voor wat hoort wat

Ja, liefdevol geven, dat klinkt prachtig. Sterker nog, dat is prachtig. Maar in de praktijk blijkt het vaak toch wel iets gecompliceerder te liggen. Ook voor die vrouwen, die zo goed zijn in geven. Achter ons geven zit toch vaak een “ik geef jou dit... en daarna geef jij mij dat....” Het spel van geven en ontvangen is soms niets anders dan a bargain, een handeltje drijven..... : ik maak het jou helemaal naar de zin, ik doe alles om te maken dat jij je goed voelt..... omdat jij dan in een goed humeur bent en ook lief voor mij bent..... omdat als ik vandaag voor jou.. dan doe jij morgen voor mij... Alleen zijn we ons hier vaak helemaal niet van bewust. We doen het niet expres, we proberen niet te manipuleren, laat staan af te dwingen of te eisen. We geloven echt dat we ons geven met onze ziel en zaligheid doen.

Soms is het duidelijk

Ja, soms weten we best dat ons geven eigenlijk niet zo zonder “vraag-terug” is. Dan snappen we wel waar we mee bezig zijn. Oké, ik geef jou dit en dan geef jij mij dat en dan zijn we allebei blij. Dan kennen we onze verwachting om iets terug te krijgen wel. Dat soort geven is een manier om een nieuwe situatie te creëren waar (het liefst) beiden blijer van worden (en jij in ieder geval) het Kan jij een cadeau geven, iets geven, waar je je hele ziel en zaligheid in gelegd hebt. en kan je er dan mee omgaan als de ander zegt: tja... aardig. of zelfs: niet leuk, wat moet ik er mee? Ben je dan nog werkelijk blij? Heb je werkelijk geen enkele verwachting over wat de ander jou dan schenkt?

Demand free geven

Demand-free geven: de letterlijke vertaling is vraag-vrij geven. Ik vind het zo’n mooi woord, het geeft zo prachtig weer dat het werkelijk gaat om een geven dat helemaal vrij is, geen enkele vraag om ook maar iets terug te krijgen. Geven, echt totaal geven, zonder er ook maar iets voor terug te verwachten. En weet je, dat is zo heerlijk!! Je geeft, uit je hart, dat wat je te geven hebt. En omdat je niets terug verwacht, ben je totaal vrij in die liefde. Niets doet er toe. Je hoeft niks, de ander hoeft niks, er is geen verwachting, geen teleurstelling, er is volkomen liefdevolle vrijheid. Voor jou, voor de ander. En dan... gebeurt er iets, dat bijna tegenstrijdig lijkt. Zonder het te willen, zonder het nodig te hebben, zonder erom te vragen ontvang je zoveel. Mensen die veel geven, ontvangen nog veel meer. Misschien niet dat wat ze op een ander moment, als ze zelf een vraag of een wens zouden uiten, zouden zeggen of willen. Maar iets anders, meestal onverwacht, en daardoor mooier, rijker, vrijer. En omdat er geen vraag, geen eis, geen verwachting aan vooraf ging, is dat wat er dan komt van een ongekende schoonheid en rijkdom. Een werkelijke gift van het leven.....

En natuurlijk, weet je hoe een extra rijkdom het is om iets te ontvangen, dat demand-free gegeven wordt? Onlangs heb ik het zelf zo ervaren. Ik ontving een demand-free gift. Ik voelde me zooo ontroerd. Ik voelde de vrijheid, de rust, de liefde. Ik mocht ontvangen en ik hoefde ook alleen maar te ontvangen, ik hoefde er werkelijk helemaal niets voor terug te doen. Iemand die er zo helemaal totaal voor MIJ was, zonder vraag, zonder verwachting, zo aanwezig... Als ik er aan terug denk voel ik





nog steeds de ontroering, de warmte en de liefde die ik toen voelde. Zo, dat ik helemaal mocht zijn wie ik ben, zonder één enkele verwachting. Wow, dat gun ik iedereen!

Die ervaring heeft dit thema voor mij in beweging gezet. Het bracht me ertoe om mijn bewustzijn én mijn liefde te richten op het thema demand-free geven en ontvangen. Ja, dat zou ik zo graag doen! En toch.... demand-free..... wanneer zijn we dat nou echt? Eén van de dingen waaraan je kan merken, dat je geven niet zo belangeloos was als je dacht, is als je na je gift teleurstelling voelt. Direct, of na een tijdje. De teleurstelling dat hij daarna toch niet dit voor je doet, of dat voor je laat. De teleurstelling dat ze niet zo blij reageert als je blijkbaar hoopte. De teleurstelling als je geen dank of waardering voor je gift krijgt. Je teleurstelling is het resultaat van je verwachting, van je eigen (onbewuste) vraag dus.

Play the game

Mag je dan niet willen ontvangen, moet alles zo vreselijk belangeloos zijn... ??? Met ontvangen is helemaal niets mis. Integendeel, ontvangen is heerlijk. En zeker iets dat vol liefde gegeven wordt. Wow, wat een cadeau, wat is het heerlijk om in liefde te ontvangen wat in liefde gegeven wordt. En zelfs als je aan het "handeldrijven", als het voor beiden goed voelt, waarom dan niet? Alleen is het dan wel handig als je beseft wat je doet, waar je (beiden) mee bezig bent. Speel het spel, maar speel het met bewustzijn. En speel ook met wat het oplevert. You win some, you loose some. Why not. Wees er alleen op bedacht, dat dit soort geven en ontvangen vaak een meer oppervlakkige bevrediging geeft, een voldoening in het moment. Elk verlangen dat bevredigt wordt, elke gift die gegeven wordt en waar iets voor teruggekregen wordt, roept weer een volgende vraag op. En nogmaals... niks mis mee. Play the game. Geniet van wat het je brengt, maar leef dan ook met de teleurstelling van wat er niet is.

De vrede en bliss van onvoorwaardelijk geven.

Grote woorden. Vrede. Bliss. Onvoorwaardelijkheid.... Is dat voor ons gewone stervelingen wel weg gelegd...? Is dat niet iets voor verlichte mensen? Ja en nee. Ja, verlichte mensen (ken jij ze?) kunnen waarschijnlijk in een veel ruimere mate, vaker, langer, deze staat van ZIJN ervaren. Maar dat wil niet zeggen dat het voor "de gewone mens" niet te ervaren valt. En juist dan komen we terug bij het geven. Probeer het eens. Doe het eens. Verzin eens iets wat je iemand die je na staat, of misschien juist helemaal niet, zou willen geven. En doe dat dan. Maar doe het eerst eens simpel. Neem een kleinigheidje. Een mooie foto, een kleine edelsteen. Draag die bij je, liefst op je hart. Probeer al je liefde er in te leggen. Verbind je er



mee, stort al je liefde er over uit. En geef het dan weg. Geeft het met alle liefde die je in je hebt. Het is jouw gift, en de liefde die je voelt is ook van jou. En vanaf het moment dat je het weggeven hebt, laat je het los. Helemaal los. Je handen zijn misschien leeg, maar ook nog steeds vol liefde. Je legt je handen op je hart. Je geeft jezelf ook die liefde. En je weet Ik BEN liefde !!! En als je dan zo heerlijk in verbinding bent. zo vol liefde, dan voel je vast iets van die vrede, van die onvoorwaardelijkheid. Want je hoeft niks. Je hebt niks van de ander nodig en je voelt je eigen liefde, jij voelt je liefdevol. Je handen zijn leeg, maar jij baadt nog steeds in die liefde. Je ervaart de vrede van je hart door het demand-free geven. Voor dat moment en wie weet hoe lang je dat kan blijven voelen... Ga maar heerlijk op in dat gevoel van liefde en vrede... en dan voel je ook de Bliss van ZIJN.

