Loslaten

Om los te laten is liefde nodig.
Loslaten betekent niet dat het me niets meer uitmaakt,
het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.
Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer',
het is het besef dat ik de ander ruimte geef.
Loslaten is niet het onmogelijk maken,
maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.
Loslaten is machteloosheid toegeven,
hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.
Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven,
het is jezelf zo goed mogelijk maken.
Loslaten is niet 'zorgen voor' maar 'geven om'.
Loslaten is niet oordelen maar de ander toe te staan mens te zijn.
Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,
maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.
Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,
het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.
Loslaten is niet ontkennen maar accepteren.
Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten maar elke dag nemen zoals die komt,
en er mezelf gelukkig mee prijzen.
Loslaten is niet anderen kritiseren of regulieren,
maar te worden wat ik droom te zijn.
Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
maar groeien en leven voor de toekomst.
Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

Nelson Mandela

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be •
Belfius: IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 •
ON 413.132.601

Leren loslaten

Op een dag leer je het subtiele verschil kennen
tussen een hand vasthouden en een ziel ketenen
Dan leer je dat liefde niet betekent: leunen
en dat gezelschap niet betekent: veiligheid
Je ontdekt dat een kus geen contract is
en een cadeau geen belofte
Je begint je nederlagen te accepteren
met je hoofd omhoog en je ogen open
Je leert vertrouwen op vandaag
omdat morgen te onzeker is voor plannen
Na een poos leer je dat zelfs zonneschijn je verbrandt
als je er te veel van krijgt
Dan wordt het tijd je eigen tijd te beplanten
en dan zorg je voor je eigen ziel
en wacht je niet langer op een wonder van buitenaf
En dan weet je echt, dat je het echt kunt volhouden
en dat je echt sterk bent
en dat je echt waarde hebt
En je leert en leert
Bij ieder afscheid leer je

Voltaire (1694-1778 filosoof)

De tweeling

Er was eens een tweeling, twee jongetjes, die net ontvangen waren en in het verborgene van de baarmoeder groeiden. Ze ontwikkelden zich en werden zich bewust van elkaar en hun omgeving. Wat is het geweldig dat wij leven! Samen gingen ze op onderzoek uit in de wereld waarin ze leefden. Toen ze hun navelstreng ontdekten, waren ze blij: Kijk eens hoe groot de liefde van onze moeder is; zij deelt haar leven met ons! De weken werden maanden. De jongens merkten dat ze erg veranderden. Wat betekent dat? vroeg de een. Als dit zo doorgaat, moet het wel betekenen dat er straks een eind komt aan ons verblijf in deze wereld, zei de ander.
Maar ik wil hier helemaal niet weg, zei de eerste, ik wil hier altijd blijven. We hebben niks te kiezen, zei de ander, maar misschien is er wel leven na de geboorte. Hoe kan daar leven zijn? antwoordde de eerste. Dan moeten we de navelstreng loslaten en hoe is er leven zonder navelstreng van onze moeder? En nog iets: we hebben bewijs dat hier anderen geweest zijn, maar geen van hen is ooit terug gekomen om te vertellen dat er leven na de geboorte is. Dit moet het einde zijn. Zo werd de eerste wanhopig en radeloos. Als onze wereld eindigt in geboorte, wat is dan de zin van het leven in de baarmoeder? Het is zinloos. Misschien is er wel helemaal geen moeder. Maar er moet wel een moeder zijn, zei de een. Hoe zijn we hier anders terecht gekomen? Hoe blijven we anders in leven? Heb jij onze moeder wel eens gezien? vroeg de ander, misschien bestaat ze alleen maar in onze verbeelding. Misschien hebben we haar bedacht, omdat die gedachte ons een prettig gevoel geeft.

Zo kwam het dat die laatste dagen in de baarmoeder vervuld waren van angst en wanhoop. Eindelijk kwam de dag van de geboorte. Toen de jongetjes met moeite hun wereld verlaten hadden, deden ze hun ogen open. En ze huilden van pure vreugde. Want wat ze zagen overtrof hun stoutste verwachting!
Dat is geboorte ... en dat is dood.

Gelijkenis, vermoedelijk van Henri Nouwen, naverteld door ds Margriet van der Kooi
Bron: http://jaapkraan.eu/2016/07/06/over-gods-openbaring-en-leven-na-de-dood/

Als je iets wilt pakken, moet je het heel even loslaten. Als je iets wilt loslaten, moet je het heel even pakken.

Lao-Tse (Chinees filosoof, +/- 600 v.C.)

Loslaten, betekent tijdelijk het houvast verliezen. Niet loslaten betekent voor altijd het houvast verliezen.

Sören Kierkegaard (Deens filosoof, 1813-1855)

Maar wie zijn wil loslaat, laat tevens los al wat hij kan begeren. Wie de begeerte loslaat, komt tot rust.

Meister Eckhart (mysticus uit de 13de - 14de eeuw)

Bij vergeven gaat het niet over de ander maar over jou. Het is loslaten van de last die je met je meedraagt.

Dalai Lama (Tibetaans spiritueel leider, °1935)

Kapotte engel

Tot vorige week
had ik nog mijn dromen
hoe ik met je spelen zou, in het begin
jouw eerste stap
hoever je zou komen
de plaats die je nemen zou
hier, in ons gezin

Kapotte engel, je maakt me machteloos
dit is het leven niet waar ik voor koos
de dokter was hier met zijn prognose
het beeld dat hij achterliet, is troosteloos
als jij me nooit kan zien of horen
wat voor een vader moet ik voor je zijn
waarom ben jij dan ooit geboren
ik weet het antwoord niet op zoveel pijn

Wat moet ik nu
wie kan dit veranderen
wie houdt me tegen als ik voor je vlucht
ik ben niet anders dan alle anderen
'k wil een gewoon gezond kindje terug

Maar kijk je slaapt nog
met je handjes open
alsof je niets dan goeds van mij verwacht
wie tilt je straks op, wie leert je lopen
oh, ik moet sterker zijn dan ik ooit dacht

Vanaf vandaag zal ik voor je vechten
want wie aan jou komt, kind
die komt aan mij
ik heb mijn hart hier bij jou neergelegd
kom maar mijn engeltje, je hoort erbij
kapot engeltje, je bent van mij

Tekst: Belinda Meuldijk; lied gezongen door Rob De Nijs

Rob De Nijs en zijn toenmalige echtgenote Belinda Meuldijk kregen in 1985 een tweede zoontje, Yoshi, die autisme heeft.

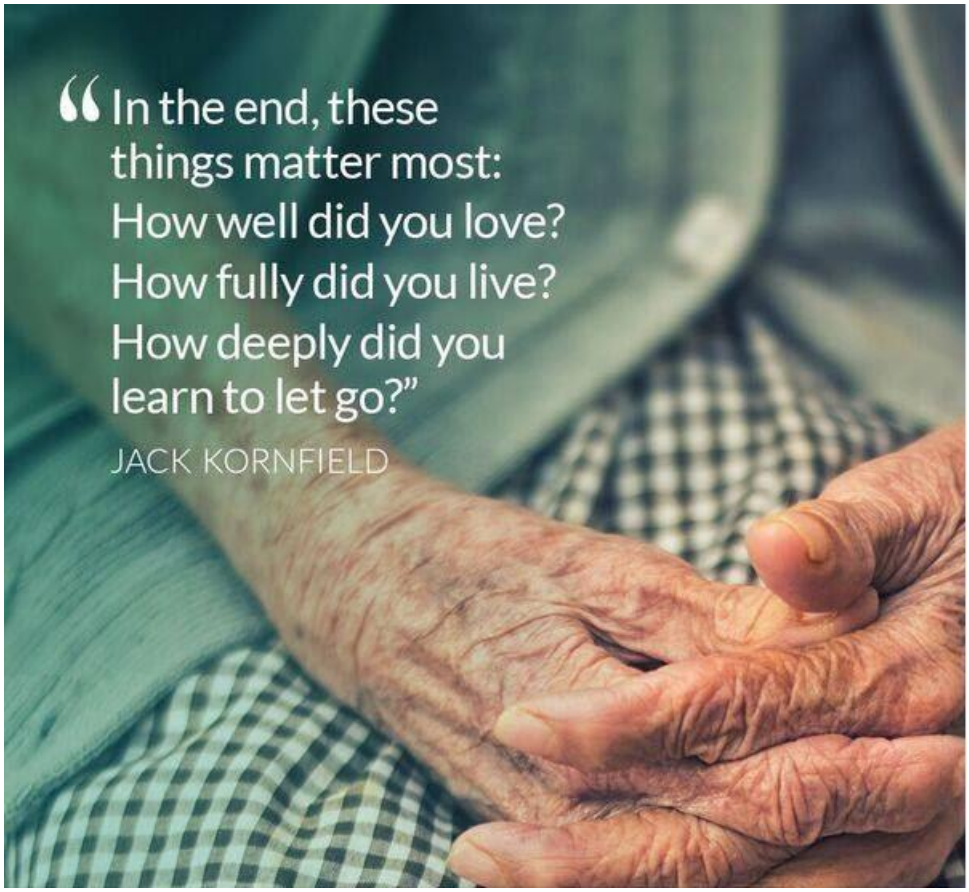
Loslaten

Ik bracht mijn zorgen bij de Heer
om ze aan Hem te geven.
Ik bad voor dat wat moeilijk was;
ik wilde graag blij leven.
Maar toen ik daarna verder ging
en alles had beleden,
toen voelde ik een groot verdriet:
mijn last was niet verdwenen!
“Waarom nam U mijn zorg niet weg?
Heer, wilt U niet verhoren
wat ik U vroeg in mijn gebed?”

Toen hoorde ik deze woorden:
“Ik wil je helpen, o mijn kind;
je last mag je Mij geven,
en al je zorgen geef ze Mij,
op heel je weg door ’t leven.

Doch weet één ding,
onthoud het goed:
jouw tobben zal niet baten.
Je lasten kan Ik dragen slechts
als jij ze los wilt laten.”

Guido Gezelle



Uiteindelijk doen deze dingen er het meest toe:
Hoe goed heb je liefgehad?
Hoe volkomen heb je geleefd?
Hoe diep heb je geleerd om los te laten?

*Dit citaat wordt vaak onterecht toegeschreven aan Buddha of de Dalai Lama. Het komt echter uit Jack Kornfields boek uit 1994 ‘*Buddha’s Little Instruction Book’ *(p 85).*

Los

In mijn gebalde vuist zit zand
Het glijdt zo uit mijn hand
Wat zal de ander denken
het schiet door mijn gedachten
Hoe beperkend is mijn angst
het is op fouten wachten
Waarom strijd ik voor mijn gelijk
In feite is dit toch zo onbelangrijk
Als ik me minder met de ander bemoei
Als ik mijn angsten loslaat en groei
Alles komt wel goed
ik werk aan vertrouwen
Acceptatie en innerlijke rust
ik ga er verder op bouwen
Nu ik me helemaal ontspan
Vrij van angsten zijn kan
Nu hoor ik de ander echt praten
Ik kan mijn oordeel loslaten
Voor mij ligt een open terrein
Ik voel dat ik daar wil zijn
De liefde die ik mezelf geef
De vrijheid waarin ik leef
Op mijn open hand
Ligt werkelijk mooi zand.

Mark Verhees

Als je los laat heb je twee handen vrij.

Loesje[1]

Loslaten betekent niet laten vallen, maar iemand de kans geven om op eigen benen te staan…

Mark Verhees (oprichter website www.voorpositiviteit.nl)

Door ergens een punt achter te zetten heb je de mogelijkheid om opnieuw te beginnen.

Onbekend

Loslaten is niet het einde van de wereld, het is het begin van een nieuw leven.

Onbekend

[1] "Het leven op de wereld beter en mooier maken. Voor Loesje is dat geen luchtkasteel. Het is ook niet iets dat je moet overlaten aan bazen, deskundigen of begeleiders. Je idealen verwezenlijken doe je door er dagelijks een kasteel van te metselen. De mensheid moet vooruit, vindt Loesje, en ze geeft haar met plezier een zetje in de rug. (…) Anderen maken een tijdschrift, beginnen een blog of starten een vakbond. Loesje kiest voor een poster: eenvoudig, direct, op straat, op sociale media en onder de mensen. Het recht op de vrijheid van meningsuiting is er niet voor niks. Daar voegt ze het recht op meningsvorming en meningsverandering aan toe."

www.loesje.nl

Word de lucht

In het binnenste van deze nieuwe liefde… sterf
Je weg begint aan de andere zijde
Word de lucht
Neem een bijl naar de gevangenismuur

Ontsnap

Loop naar buiten als iemand die plotseling in kleur geboren wordt

Doe het nu

Je bent bedekt met dikke bewolking
Beweeg je eronder vandaan
Sterf… en wees stil
Stilte is het betrouwbaarste teken dat je gestorven bent

Je oude leven was een panische vlucht voor stilte
De sprakeloze volle maan komt nu op

Jelaluddin Rumi

Het gedicht “Word de lucht” van soefidichter en mysticus Rumi uit zijn “Masnavi” ervaar ik als een uitnodiging. Niet een uitnodiging om mij van het leven te beroven of op een andere wijze mijn lichaam uit te gaan (bij wijze van spreken in lucht of rook op te gaan of te vluchten) maar als een mooie uitnodiging om me innerlijk vrij te maken en mijn hart te zuiveren en te helen. Durf ik mijn denkramen, overtuigingen en oordelen op te geven en los te laten? Zodat ik aanwezig kan zijn zonder oordeel, in diepe innerlijke stilte. Dat vraagt onthechting, maar kan ik alles loslaten, werkelijk alles? Zodat niets me meer hier houdt, behalve mijn keuze hier te zijn omdat ik dat wil en omdat ik de ervaring van dit leven wil doorleven. Niet mijn baan of partner, mijn huis of mijn kinderen. Alles loslaten waar ik aan hecht. Durf ik zo onafhankelijk te zijn? En durf ik mijn schaduwkanten te erkennen en volledig bewust te worden?

Ben ik bereid alles te doorvoelen wat zich in me roert? Mijn boosheid, mijn jaloezie, mijn hebzucht. Zodat mijn spiegel helder kan worden als glas. (…)

Is het leven niet een grote oefening in loslaten, sterven en onthechten? Zoals het gedicht van Rumi zegt:”In het binnenste van deze nieuwe liefde… sterf. Je weg begint aan de andere zijde. Word de lucht”. Een weg waar ik mezelf niet meer gevangen hou, waar ik in liefde vrij ben en ik hier en nu mijn leven leef in verbinding, vanuit een open hart, gestorven aan mezelf.

Martien van der Hoeven
Bron: https://spelenmetenergie.wordpress.com/category/rumi/

Loslaten is een keuze

Een man vroeg eens raad over loslaten aan een wijze goeroe. “Hoe kunt u mij bevrijden van die nare terugkerende negatieve gedachten?”

De goeroe rende naar de ingang van de tempel en pakte daar één van de pilaren vast, roepend: “Red mij van deze pilaar, red mij van deze pilaar!”

“Maar goeroe”, sprak de man, “die pilaar heeft jou niet vast, jij houdt de pilaar zelf vast. Je kunt hem toch gewoon loslaten?”

“Juist”, sprak de goeroe. “Nu weet je alles wat je weten moet.”

Bron: http://www.femma.be/frontend/files/userfiles/files/Zingeving/Inspiratie_loslaten.pdf

Let It Be

When I find myself in times of trouble
Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom, let it be

And in my hour of darkness
She is standing right in front of me
Speaking words of wisdom, let it be

Let it be, let it be
Let it be, let it be
Whisper words of wisdom
Let it be

And when all the broken hearted people
Living in the world agree
There will be an answer, let it be

For though they may be parted
There is still a chance that they will see
There will be an answer, let it be

Let it be, let it be
Let it be, let it be
Yeah, there will be an answer let it be

Let it be, let it be
Let it be, let it be
Whisper words of wisdom
Let it be (× 2)

And when the night is cloudy
There is still a light that shines on me
Shine on until tomorrow, let it be

I wake up to the sound of music
Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom, let it be

Yeah, let it be, let it be
Let it be, yeah, let it be
There will be an answer, let it be

Let it be, let it be
Let it be, yeah, let it be
Whisper words of wisdom
Let it be

"Let it be" is een lied van de Britse muziekgroep The Beatles, geschreven door Paul McCartney. Beluister de muziek op https://www.youtube.com/watch?v=ih-8K1a_SsA