

4 De Lover

Kwaliteiten

Hart. Passie. Levenslust. Plezier. Kracht. Verbinding. Hechting. Persoonlijke liefde. Liefde voor alles dat leeft. Sensualiteit. Magnetisme.

Schaduwkanten

Excessief: Jaloezie. Obsessie. Misbruik. Pornografie. Drang om te veroveren. Angst voor binding.

Deficiënt: Puritanisme. Geen liefde kunnen voelen. Kou. Onvermogen je te binden. Terugtrekken uit de connectie.

De Lover is een uitdrukking van de liefde in al zijn vormen.

We hebben de Lover, met zijn intense liefde en levenslust, nodig om ons echt te verbinden met het leven. Zonder de Lover in een of meer van zijn gedaanten, leef je niet volledig.

De Lover brengt je in contact met de bron van pure liefde in je hart. En met de diepe vreugde die daarbij hoort. Door de Lover zie je het mooie en kostbare in jezelf, in anderen en in de wereld om je heen. De Lover spoort je aan om te luisteren naar wat je aantrekt, en daar op af te gaan.

In de Lover, verpersoonlijkt door de goden Eros en Aphrodite, zien we een diepe passie voor het leven. Romantische en seksuele liefde zijn daar aspecten van, maar in bredere zin is Eros de personificatie van levenslust. Door Eros houd je intens van het leven. Je vindt vervulling in liefde en relaties. Eros spoort je aan om jouw unieke weg te volgen.

Eros en Aphrodite zijn aspecten van je hart. Ze verleiden je om diepe verbindingen aan te gaan.

Met jezelf, met anderen, met de natuur die je omringt en met het hele leven.

Die verschillende aspecten van liefde komen aan bod in dit hoofdstuk.

Om de passie van de Lover te kunnen toelaten heb je een stevige basis nodig. Die basis wordt gevormd door het Kind, de Verzorger en de Strij-

der. Die helpen je om in contact te zijn met je wezenlijke behoeftes, om voor jezelf te zorgen en om jezelf te beschermen.

Maatschappelijk

Maatschappelijk staat de Lover voor liefde in zijn breedste zin. De liefde van alle individuen voor de mensen in hun eigen kring. En in groter verband de behoefte om ons te verbinden, in stellen, in groepen, in naties, en als mensheid. De Lover vertegenwoordigt ook de liefde voor het leven. En voor zaken die essentieel zijn in het leven: natuur en cultuur. Diepe waarden die de harten van mensen verbinden: vrijheid, respect, compassie en zorg. De Lover is in de harteklop die alle harten verbindt.

In de natuur

In de natuur zie je de Lover in paarvorming, paring en voortplanting. In alle processen van groei en verbinding. En in ecosystemen in hun geheel.

In je lichaam ervaar je de Lover in je hart en in je buik. In je genitaliën en borsten. In omhelzingen, knuffels, seks, en in de behoefte aan samen-zijn.

En in het toenemen van je energie als je van iets of iemand houdt.

Schaduwkanten

Als de Lover te veel invloed heeft kan je ook te maken krijgen met zijn schaduwkanten. Je geeft te veel. Dan raak je uitgeput, en word innerlijk kwaad op al die mensen die iets van je nodig hebben. Maar je wordt ook kwaad op jezelf omdat je een weezin voelt om nog meer te geven. (Dit is natuurlijk een hele gezonde reactie. Je hebt een Strijder nodig die je helpt om grenzen te stellen.)

Als je je bezeerd voelt kun je moe worden van de verwachtingen van anderen. Dan heb je mensen nodig bij wie je jezelf kan zijn, ook als je je kwetsbaar voelt en steun nodig hebt.

Het kan ook dat je zelfliefde excessief is, en je vindt dat iedereen erop gericht moet zijn om het jou naar de zin te maken. In dat geval moet je juist leren om je meer op de ander te richten.

Je kunt ook geconfronteerd worden met andere schaduwkanten van Eros: heftige jaloezie of geobsedeerdheid. Of aan de andere kant, vluchtigheid en onwil om blijvende verbindingen aan te gaan.

Als de Lover geen ruimte krijgt in je leven heb je moeite met relaties. Maar de Lover is een deel van je, en zoekt toch een kanaal. Dan kan het zijn dat al je passie in een hobby gaat zitten, zoals muziek, vogels kijken of verzamelen.

Voor een gevoel van veiligheid kun je de meditaties over de Verzorger doen. Dan kan jouw innerlijke Lover met de meditaties in dit hoofdstuk een groter bereik krijgen.

Stel je voor

Stel je een samenleving voor waar alle liefde die we diep in ons hebben, vrij kan stromen. Iedereen is zijn meest liefdevolle en levenslustige zelf. Liefde is het heersende klimaat, en in alles de toetssteen. Alles, gebouwen en organisaties, wordt uit liefde gebouwd, en straalt liefde uit. We creëren in liefdevolle dialoog met de aarde, en met de elementen. Liefde is de veilige basis van waaruit we individueel en collectief tot grote hoogte kunnen stijgen.

Vijf aspecten

In dit hoofdstuk maak je contact met vijf aspecten van de Lover.

Om te beginnen met de basis, liefde voor jezelf.

Dan Eros, die levenslust, plezier en wakker worden vertegenwoordigt.

In de derde meditatie word je omhelsd door Aphrodite, en word je ondergedompeld in haar sensuele liefde.

Als de Vlinder ervaar je je magnetische kracht.

En in Belle en het Beest voel je de aantrekkingskracht van twee sterke tegenpolen. Je ervaart de verbinding tussen je verfijnde, gevoelige kant en je dierlijke, instinctieve kant.

Houden van jezelf

Kwaliteiten

Liefde. Warmte. Innerlijke kracht. Transformatie.

Schaduwkanten

Excessief: Obsessiviteit. Seksverslaving. Narcisme. Geen normen hebben, alles van jezelf goedpraten.

Deficiënt: Zelfhaat. Minderwaardigheidsgevoel. Kou. Afslotenheid.

Door de Lover kunnen we de kracht van ons hart en van onze liefde ervaren.

De eerste uitnodiging van de Lover is om van jezelf te houden. Met alles erop en eraan, precies zoals je bent. Vaak gaat dat tegen je conditionering in. Maar liefde en acceptatie voor jezelf vormen de basis waardoor je ook liefde kunt geven zonder uitgeput te raken. Andersom werkt het natuurlijk ook. Door je liefde voor anderen te voelen ervaar je de kracht van je hart, en van je liefdesstroom. En die stroom kun je ook naar jezelf leren sturen.

Als de Lover in zijn meest pure vorm van hartenergie sterk in je aanwezig is straalt je liefde en warmte uit. Mensen zijn graag in je nabijheid. Je aanwezigheid is helend. Door de uitstraling van je hart kun je mensen en situaties helpen transformeren, soms zonder het zelf te beseffen.

Maar als je zoveel geeft kun je uitgeput raken. Het is heel belangrijk dat je je ook richt op jezelf, en op wat jij nodig hebt. Neem de tijd om op te laden, en om voor jezelf te zorgen. De meditatie hieronder kan je daarbij helpen.

Als je geen connectie voelt met de Lover leef je een afgesloten leven. Maak bewust contact met waar je wel van houdt, misschien een dier of de natuur, en gebruik die liefde om je hart te helen.

Vragen over je vermogen om van jezelf te houden

Ben je in staat liefde, of in elk geval sympathie, voor jezelf te voelen?
Zo nee, waarom niet?

Kun je je openstellen voor liefde, warmte en waardering van anderen?
Zo nee, waarom niet?

Als je iemand tegenkwam die zowel innerlijk als uiterlijk op je leek, zou je dan vrienden willen worden met die persoon?

Zo ja, waarom?

Zo nee, waarom niet?

Bij welke mensen in in welke situaties voel je dat je hart opengaat?
En bij welke mensen en in welke situaties voel je dat je hart dichtgaat?

Vragen over de schaduwkanten van liefde voor jezelf

Zijn er aspecten van jezelf waar je een hekel aan hebt?

Zo ja, welke? En hoe ga je daarmee om?

Vind je het moeilijk te geloven als mensen laten blijken dat ze van je houden?

Sluit je je vaak af voor de warmte van anderen, en voor je eigen behoefte om warmte te geven en te ontvangen?

Heb je veel bevestiging nodig?

Verwacht je dat anderen zich op jou richten?

Welke rol denk je dat liefde voor jezelf en haar schaduwkanten spelen in je leven en je relaties? Heb je hierin een ontwikkeling doorgemaakt?

Meditatie Liefde voor jezelf

Begin met ontspannen.

Voel de beweging van je ademhaling.

Adem nu in en uit in je hart. Inademen aan de voorkant, uitademen aan de achterkant. Als je dat lastig vindt, stel het je dan voor als een energiestroom.

Stel je voor dat je bent omgeven door de liefdesenergie van het universum.

Adem die liefdesenergie in, houd die even vast in je hart, en adem de liefde dan uit naar jezelf.

Let er daarbij op dat je even pauze houdt tussen je uitademing en je volgende inademing.

Begin met de liefdesenergie die je uitademt te richten op je lichaam. Wees blij met alles dat het voor je doet en kan. Adem de liefde naar al je cellen. Voel hoe je hele lichaam baadt in liefde. Blijf liefdesenergie inademen, en uitademen naar je lichaam. Voer de intensiteit van de liefde op. Voel de vreugde. Neem de tijd om dit te ervaren.

Adem nu de liefdesenergie naar je innerlijke wereld. Je gevoelens, verlangens en dromen. Adem liefde naar alle aspecten van je innerlijke wereld. Voer de warmte en intensiteit van die liefde op. Voel hoe dat is.

Adem nu liefde naar je denken. Je denkvermogen, gedachtes, ideeën, inspiratie. Stuur liefdesenergie naar alle aspecten van je gedachtenwereld. Voer de intensiteit van die liefde op. Voel hoe dat is.

Adem nu de liefdesenergie naar je hart zelf. In je hart huist je essentie, je diepste wezen, de goddelijke vonk in jezelf. Adem liefde naar je diepste wezen. Voer de intensiteit van die liefde op.

Voel nu hoe jij de Lover bent. Alle aspecten van jezelf baden in liefde. Neem de tijd om dit te ervaren. Sla dat gevoel op in je hart en in je lichaam.

Maak een tekening van je ervaring.

Maak aantekeningen.

In contact blijven met liefde voor jezelf

Herhaal de meditatie regelmatig.

Voel je hart, en stuur warmte naar jezelf.

Als je negatief over jezelf denkt, leg dan een hand op je hart en een op je maag. Stuur met je handen warmte en troost naar jezelf.

Neem na iedere taak die je volbracht hebt, ook al is die nog zo klein, even een minuutje pauze om jezelf waardering te geven. Glimlach naar jezelf.

Geef jezelf ook waardering als je helemaal niets doet.

Wees je bewust van je verbondenheid met de mensen om je heen, en met het grotere geheel.

Eros

Kwaliteiten

Liefde. Passie. Levenslust. Plezier. Kracht.

Schaduwkanten

Excessief: Jaloezie. Obsessiviteit. Porno.

Deficiënt: Vlakheid. Terugtrekken uit contact. Preoccupatie met structuur.

Eros nodigt je uit en verleidt je om wakker te worden en je te verbinden. Je hebt Eros nodig om werkelijk te leven. Eros kan zich aandienen in aantrekking, verliefdheid en seks. Maar hij is aanwezig in alles waar je veel van houdt. Schilderen, tuinieren, fietsen, als je er blij van wordt doet Eros mee. Hij is een enorm sterke kracht in ons leven.

Maar de tegenkrachten zijn vaak even sterk, en soms sterker.

Eros wil dat we wakker worden. De tegenkrachten willen slapen. Ze vertegenwoordigen je angst om je open te stellen, je hang naar routine en veiligheid, je behoefte aan rust.

Dat zijn emoties en behoeftes die ook ruimte en aandacht nodig hebben. Maar zonder bewustzijn kunnen angst en gemakzucht regeren. Dan wordt het leven veilig en voorspelbaar, maar saai. Als dat te lang doorgaat kan Eros ineens toeslaan. Je wordt hartstochtelijk verliefd, en keert je oude leven radicaal de rug toe. Maar als je de behoeftes waarop je oude leventje was gebaseerd niet erkent zal je nieuwe geluk van korte duur zijn.

Voor je omgang met Eros en zijn tegenkrachten is bewustzijn nodig. Bewustzijn van die verschillende kanten, en van je vermogen te kiezen, en elk deel het zijne te geven. En om Eros te verwelkomen in je leven, met de geschenken die hij brengt.

Vragen over je relatie met Eros

In de oefening hieronder ga je werken met twee kanten in jezelf: Eros, die je wakker maakt en uitnodigt om plezier te hebben. En een kracht die ik Laatme noem: alles in je dat zich verzet om uit je vertrouwde routine te komen.

Hoe is de relatie tussen die twee kanten in jouw leven?

Hoe vaak en op welke manier krijgt Eros de ruimte van jou?

En als het gebeurt, gaat daar dan een bewuste beslissing aan vooraf, of overkomt het je?

Maak je belangrijke keuzes in je leven op basis van wat je aantrekt, en waar je energie van krijgt?

In welke mate sta je jezelf toe om de liefde in je leven, in al zijn vormen, intens te beleven?

Op welke manieren geeft je lichaam je vreugde en plezier?

Vragen over de schaduwkanten van Eros

Bij passie hoort soms een zekere mate van obsessiviteit.

Ken je ervaringen van obsessieve passie in je leven?

En zo ja, hoe was of is dat voor je?

Bij heftige liefde komt ook jaloezie, en de angst om je geliefde kwijt te raken.

Hoe heeft die angst zich in jouw leven gemanifesteerd? En hoe ga je daarmee om?

In welke mate vlak je je ervaringen van liefde en lichamelijkheid af?

In de oefening die volgt nodig ik je uit om je beurtelings te verplaatsen in Eros, die je op allerlei manieren wil verleiden om je hart te openen, en het deel van je dat niet wil en niet durft.

Denk eens over hoe Eros zich manifesteert in je leven. En hoe je je daartegen verzet.

Kies een thema waarin die dynamiek op dit moment actueel voor je is.

Schrijf dan een dialoog tussen Eros en het andere deel. In het voorbeeld hieronder noem ik dat deel Laatme.

Oefening Dialoog tussen Eros en Laatme

Eros: “Hee, pssst, kom je?”

Laatme: “Nee, geen tijd.”

Eros: “Moet je kijken hoe mooi het buiten is. Zullen we wandelen?”

Laatme: “Mmmm? Even dit hoofdstuk uitlezen.”

Eros: “O. Oké. Dan lees ik mee.... Hee, ik krijg een interessant idee!”

Laatme: “Stil nou even.”

Eros: “Zo, het hoofdstuk is uit. Zin om te dansen?”

Laatme: “Niet met jou. Ik ken je. Door jou stel ik me open en dan sta ik straks met lege handen.”

Eros (omhelst Laatme): “Je staat nooit met lege handen als ik bij je ben.”

Laatme: “Je weet best wat ik bedoel.”

Eros: “Jaja. Maar dat is geen reden om nu niet een feestje te vieren. Wil je iets drinken?”

Laatme: “Nou ja, oké. Een kleintje.”

Dat was mijn dialoog. Nu jij.

Lees je dialoog nog eens door. Wie heb je laten winnen?

Ben je daar tevreden over?

Wees je in de komende tijd bewust van de stem van Eros. Hij is er wel, het is een kwestie van luisteren. Geef vaker toe aan zijn fluisteringen.

Manieren om contact te houden met Eros

Luister naar je lichaam. Het vertelt je wanneer het wil bewegen, aanraken, omhelsd worden. Geniet van je aanraking en je bewegingen. Dans, huppel.

Wees je bewust van al je liefde. Zeg er ja tegen. Laat liefde de motivatie zijn om je richting te bepalen.

Neem tijd voor mensen en activiteiten waar je van houdt.

Waar word je blij en enthousiast van? Maak daar ruimte voor.

Kijk bewust naar de vertrouwde mensen en dingen in je omgeving. Voel je liefde voor ze? Voel die dan tot in je tenen. Zo niet, dan is het misschien tijd voor verandering.