

## **ZINVOL LEVEN**

### **LIEFDE IN AL HAAR ASPECTEN**

*“Het was een avond die wij niet licht zullen vergeten, een voorrecht om daar naar te mogen luisteren. Meesterlijk gebracht, hoog niveau, authentiek, zinvol, verheffend, concreet, goed onderbouwd, ...”* Zo omschrijft een aanwezige het getuigenis van Mia Leijssen, het laatste in de reeks GELOVEN GAAT VERDER. GETUIGENISSEN VAN MENSEN 2015 op donderdag 23 april 11. in Huize Astrid. Iemand anders mailde ons: *“De lezing was voor mij in de eerste plaats heel herkenbaar omdat het zo overeenkwam met “het innerlijk weten” wat ik bij de genezing uit een diepe depressie (zo’n 10 jaar geleden) had ervaren, in kleine, heldere inzichten, die mij als therapeut en mens het roer helemaal hebben doen omgooien en vooral hebben doen inzetten op de liefde en de aanwezigheid voor mensen.”* Mia opende haar getuigenis voor een volle zaal en zeer aandachtig publiek met een ‘statement’ dat kan tellen: het doel van alle opvoeding en onderwijs moet erin gelegen zijn kinderen op te voeden tot liefdevolle mensen. Liefdevol leven is zinvol leven. Een zinvol leven is doen waartoe je geroepen bent. We zijn geroepen tot liefde. Spiritueel bewustzijn is bewust worden van die roeping, tot dé waarheid over ons leven, van onze mogelijkheid tot liefdevol leven. Ook kinderen zijn tot zo’n bewustzijn in staat (nvdr: ook de grote overtuiging van Dorothee Sölle). Maar de ‘wereldse opvoeding’ verknalt dat bewustzijn. Liselotte Anckaert, diocesaan verantwoordelijke voor *Kerk&Leven* vat verder goed samen :

*“De samenleving zou er heel anders uitzien als wij allen (meer) liefdevolle mensen zou zijn. Dat is de overtuiging en ook de droom van psychotherapeute Mia Leijssen. We hebben allen een ‘liefdespotentieel’ in ons waarmee we ons op een positieve en leven gevende manier met anderen kunnen verbinden. Op een fysieke of lichamelijke manier kan dat bijvoorbeeld door een tedere aanraking zijn of een schouderklopje. Ook een begripvolle blik, een vriendelijke glimlach of – ja! – een sms’je, hoe kort, kunnen verbindend werken. Dagelijks krijgen we daartoe vele kansen. De vraag is hoe ‘bewust’ we daarvan zijn in onze vele ontmoetingen met anderen. Zijn we alleen met onszelf bezig, onze eigen planning, behoeftes en verlangens of zijn we gefocust op de ander en hebben we, hoe kort ook, even oog en aandacht voor wie we ontmoeten of voor wie een ‘appel’ op ons doet? Anderen graag zien en liefdevol benaderen, veronderstelt ook dat je jezelf graag ziet en daar ontbreekt het ons vaak aan. Kunnen we met een voldoende milde blik naar onszelf en vooral naar onze fouten en tekortkomingen kijken, in het besef dat we allen mensen zijn en dus niet perfect? Ten slotte is van het belang hoe we omgaan met wat ons in het leven overkomt of toevalt. Kunnen we gebeurtenissen of toevallige ontmoetingen aannemen als betekenisvol en laten uitgroeien tot een zinvol gebeuren? Hoe bewuster en alerter we zijn, hoe beter we het grotere geheel, waarvan we allen deel uitmaken, kunnen zien. Die bewustwording is ook een spiritueel proces. Mia Leijssen nodigt ons uit te groeien van egocentrisme en controle naar overgave en vertrouwen. Niet angst, maar oprechte en liefdevolle aanwezigheid leidt tot het volle leven, tot een zinvol leven. Meer lees je ook in haar boek ***Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn.***” (uitgegeven bij Lannoo)*