

Je wist het niet maar je hebt een diepste hart (vervolg)

Vandaag zitten we gewoon weer aan de keukentafel. We kletsen wat over de afgelopen week. Ik merk aan mezelf dat ik benieuwd ben of ons gesprek van vorige week bij je binnengekomen is. Maar jij zegt er niets over.

Wil je liever naar beneden gaan, de wijnkelder net als vorige week?

Ik blijf liever hier, zeg je.

Ben je nog in je eigen wijnkelder geweest afgelopen week?

Je kijkt een beetje ontwijkend.

Weet je pap, wat bij me binnenkomt is je verhaal over de Francaise in Saint Jean en hoe je de wijnkelder hebt ontdekt. Maar voor mij is het diepste hart nog erg abstract. Ik weet ook niet goed wat ik er mee kan. Leven in mijn diepste hart....hoe dan?

Ik merk aan mezelf dat ik deze vraag lastig vind. Mijn diepste hart is me heel dierbaar, de ontdekking misschien wel een van de grootste in mijn leven. Hoe kan ik je vertellen over leven in je diepste hart.

Ik maak nog even een koffietje en als ik ga zitten weet ik dat we deze gesprekken voeren juist omdat deze begrippen zo ver van je belevingswereld af staan.

Helpt het als ik je eerst vertel hoe je in je diepste hart kunt landen?

Vertel! Je kijkt me verwachtingsvol aan.

Ga eens op de bank liggen en doe je ogen dicht.

Je loopt naar de voorkamer en gaat liggen.

Ik ga je nu eerst een eenvoudige oefening geven waarmee je je gedachtenstroom kunt stoppen. Zolang er gedachten door je hoofd schieten kun je niet tot rust komen en land je niet in je diepste hart.

Concentreer je nu op je voeten en je onderbenen en voel de energie er door heen lopen.

Voel je het?

Na een tijdje zeg je: *ik voel een warme tinteling in mijn voeten.*

Goed. Adem nu langzaam maar diep in en houd je adem even vast.

Adem dan weer langzaam en gelijkmatig uit.

En adem weer langzaam en diep in.

Je doet het een paar keer.

En nu zeg ik: voel hoe je adem je diepste hart in gaat. En ga er direct achteraan, mee naar binnen.

Ik zie je stil liggen en hoe je je ontspant.

Na een tijdje open je je ogen en je zegt verrast: *wat een bijzondere ervaring!*

Dit zul je zelf vaker moeten oefenen. Maar dan zul je zien dat het steeds natuurlijker gaat.

Ervoer je ook hoe je gedachten stopten?.

Fascinerend. Je zucht en kijkt naar buiten.

De Bijbel legt het begrip van het diepste hart niet zo in detail uit. In die tijd was het waarschijnlijk iets heel natuurlijks voor de meeste mensen. Iets dat geen uitleg behoefde. Voor de meeste mensen was God een realiteit waarmee ze elke dag leefden. Dat is vandaag anders. Zeker in Nederland. In Azië is dat overigens heel anders. Daar leven de meeste mensen met een Godsbesef en spreken er open en graag over.

Ik heb gezien dat de hedendaagse spirituele guru's het begrip van het diepste hart hebben opgepakt en gezien hoe ze het uitleggen in woorden die je misschien beter zult begrijpen. Neem bijvoorbeeld Eckart Tolle. Van gehoord?

"The power of now", zeg je onmiddellijk.

Precies.

Hij legt het prachtig uit. Hij vertelt dat de meeste mensen worden geterroriseerd door hun eigen gedachten die ze niet kunnen controleren. Ze identificeren zich met hun gedachten en gaan er onder gebukt. Gedachten bijvoorbeeld van oordeel, of van afwijzing, of van onheil. Hij legt ze uit dat die gedachten niets te maken hebben met wie ze zijn. Dat die gedachten van overal kunnen komen. Dat we niet "onze gedachten zijn", dat die gedachten illusies zijn. Maar, en nu komt het, we zijn het bewustzijn waarin onze gedachten opkomen en weer weggaan. Ze zwemmen als vissen in de kom. De vissen zijn onze gedachten. De kom is ons bewustzijn.

Ik vind dat briljant uitgelegd. En die kom, dat bewustzijn, dat is je diepste hart.

De Bijbel spreekt over "gebaande wegen" in je hart en het is duidelijk dat het daar over je diepste hart gaat. Dat zijn de gedachtenpatronen die je je eigen hebt gemaakt of die er door heftige ervaringen ingelegd zijn. Lees maar eens Psalm 84, daar zie je het letterlijk staan.

"Gelukkig zijn de mensen die hun sterkte bij U zoeken,

In hun hart lopen de gebaande wegen naar U toe

Trekken ze door een dal van dorheid

Het verandert in een oase

Rijke zegen daalt neer als regen

Steeds krachtiger gaan ze voort".

Hier zie je hoe je leven gestalte krijgt vanuit de gebaande wegen in je diepste hart. Mooie beeldspraak, niet?

Je vraagt me de tekst nog eens te herhalen en je schrijft hem op.

Dan ga ik door. Ik snap wel dat je hier aan moet wennen. Jij bent opgegroeid met de begrippen "lichamelijk" en "psychisch". In de psychologie en geneeskunde wordt er veel gesproken over hoe je psyche en je lichaam op elkaar inwerken. Wanneer iemand rugpijn vraagt men of het lichamelijk of psychisch is. En als het psychisch is dan betekent dat dat er geen lichamelijke oorzaak is, maar dat men vaststelt dat de klachten komen door wat zich in de psyche van de patient afspeelt. Volg je me? We vinden zo'n uitleg begrijpelijk, we denken in termen van lichamelijk en psychisch.

Je knikt.

Maar de Bijbel spreekt er heel anders over.

Psyche en lichaam zijn beiden volledig "aards" dat wil zeggen: je laat ze achter wanneer je sterft. De Bijbel maakt duidelijk dat er nog een derde dimensie bij is, en die wordt "ziel", soms ook "geest", genoemd. Ik noem het "je diepste hart". Dat is tijdloos, het was er voor je geboren werd en blijft na je fysieke dood. Je lichaam en je verstand groeien tijdens je leven en komen voort uit – en nu komt het- "uit je geest". Je schept je leven, wie je bent uit je geest en dat doe je vanuit je diepste hart. Vandaar dat je in de Bijbel bijvoorbeeld leest in het boek waarin Mozes zijn laatste boodschap optekent dat hij de mensen indringend mee geeft dat ze God lief zullen hebben niet alleen met hun lichaam en hun verstand maar ook met hun ziel. Voor hem was dat vanzelfsprekend. In onze tijd is de ziel naar de achtergrond verdwenen. Al hoewel ik er nu weer vaker over lees. Bijvoorbeeld wanneer men zegt dat uit een bedrijf de ziel verdwenen is dan bedoeld men dat dat bedrijf als "los zand" is, geen samenbindende cultuur heeft en wordt gezien als dood.

Je kunt zeggen dat je ziel in feite je lichaam en je psyche bij elkaar houdt.

Ben je er nog?

Je knikt en zegt: *ik hoor het woord ziel eigenlijk best veel. Op mijn werk spreken we vaak over cultuur en bezieling, inspiratie.*

Grappig, inspiratie is letterlijk "inblazen van spirit, van geest". En dat gaat dus via je diepste hart. Niet via je gedachten of je lichaam.

Je kijkt me aan. Ik zie dat er een vraag bij je opkomt.

Hoe zit het dan bij jou? Geef mij nog eens een voorbeeld van hoe jij met je diepste hart leeft.

Ok. Ik weet dat ik nu met een diepe ervaring moet komen en dat ik iets van mezelf moet laten zien.

Ik voel het afgelopen jaar vaak onrust in mezelf over wat ik de komende jaren ga doen, waar ik aan ga bijdragen. Onzekerheid over of ik wel kansen ga krijgen, of mensen me nog zien, nodig hebben. Ook daarmee ga ik naar mijn binnenkamer, mijn diepste hart. Dan ervaar ik dat ik een kind van God ben, dat Hij mij gemaakt heeft, dat ik van hetzelfde materiaal ben als Hij, verbonden met al wat is. Dan verdwijnt de onrust, de onzekerheid.

Om nadien dan toch weer vaak op te komen, en steeds mag ik weer naar binnen gaan. En langzaamaan voltrekt zich dan een verandering in me. Van binnenuit. Dan komt er vertrouwen.

Kun je hier iets mee?

Je straalt. Daar kan ik me mee identificeren. Zeker als je zegt dat de verandering zich langzaamaan voltrekt en van binnenuit. Ik had het nooit zo gehoord, met die woorden, maar ik weet gewoon dat dat waar is. Ik ga die oefening doen deze week!

Abrupt pak je je tas op.

Ik moet gaan. Dank. Tot volgende week.

Je kust me en weg ben je. Mij gelukkig achterlatend.