

4 Liefde

Wijsheid en moed

Verdriet en rouw

De verlangens en de liefdevolle kracht van je hart

Je levensdoel

IEDER LEVENSVERRHAAL IS het verhaal van een hart dat op zoek is. Op zoek naar liefde in vele vormen: mensen, dieren, landschappen, schoonheid, werk, bezigheden, creativiteit, bescherming en omhulling, avontuur, ontmoeting en vervulling, verbinding. En in die liefdes het verlangen naar het ervaren en ontwikkelen van de twee polen: het scheppende, actieve, en het ontvangende, receptieve.

In het Sanskrit, een oude Indiase taal, is de naam van het hart: Anahata. Dat betekent: ongeslagen.

Op het eerste gezicht is dat vreemd. Want ons hart krijgt nogal wat klappen te verduren in de loop van ons leven. Maar paradoxaal genoeg is het ook waar. Ik noemde al eerder de analogie met ons lichaam. Net als ons lichaam kan ons hart op oneindig veel manieren gekwetst, gepijnigd en gebroken worden.

Het lichaam heeft het creatieve vermogen om zichzelf te helen. Het hart heeft dat ook, maar de kracht van het hart gaat veel verder en dieper dan dat. In essentie is ons hart een oneindige bron van liefde. Ons hart is een krachtcentrum waarvan we de omvang en de diepte vaak maar gedeeltelijk kunnen vermoeden. Af en toe ervaren we een vleug of een vonkje ervan. En van het gevoel van geluk en vervulling dat dat meebrengt.

Onze meest wezenlijke ervaringen zijn verbonden met ons hart. Onze diepste liefde, ons diepste zijn. Ons grote Zelf spreekt tot ons via ons hart, via onze verlangens, liefdes en passies. Vaak luisteren we maar half, of niet.

Waarom niet?

Sta hier even bij stil. Er klopt een enorm krachtige bron van liefde en inspiratie in onze borst. En wij hebben grote en kleine stenen en rots-

blokken in de stroom gelegd, zodat die geblokkeerd wordt of er maar zwakjes langs sijpelt.

Natuurlijk hadden we daar een reden voor. In je vroegste ervaringen was je hart een bron van behoefte en verlangen. En onvermijdelijk werd je bezeerd. Je voelde je eenzaam, niet geliefd, of overweldigd. Als begrijpelijk gevolg daarvan ben je muren of muurtjes gaan zetten rondom je hart.

Vermoedelijk heb je als je dit leest ook al het nodige innerlijke werk gedaan om die muren gedeeltelijk af te breken. Maar wie van ons durft door de wereld te gaan met een open hart? Dat zijn de meesters en de kleine kinderen. Het is een van de redenen waarom kleine kinderen zulke heerlijke wezens zijn. En bij de rest van ons gaat ons hart open als we verliefd zijn, als we net een kind of kleinkind hebben gekregen, als we geïnspireerd zijn, of als het leven ons een ander groot geschenk heeft gegeven. En dan komt ook de grote kwetsbaarheid. Als je er bij stilstaat heeft ieder van ons in zijn leven genoeg grote geschenken ontvangen om een enorme vreugde en dankbaarheid te voelen. En vaak zijn we ook zo veel gekwetst en gewond dat het begrijpelijk zou zijn als we ons voorgoed blijven afschermen en verstoppen.

Alle levensverhalen van al onze harten laten een strijd zien tussen die twee polen.

En je hart zelf? Wat wil dat? Luister maar. Het wil zich openen. De bron wil uitstromen. Maar het heeft ook bescherming nodig, en onderscheidingsvermogen. Met een wijd open hart de drukke stad in gaan is misschien te veel. Misschien voel je hart al een beetje samentrekken bij het idee. Dus wat je nodig hebt is misschien geen muur, maar een deur. Een deur die je, in samenspraak met je hart, open en dicht kan doen. Een deur met een raampje erin, waardoor je de situatie of de persoon kan onderzoeken voor je besluit open te doen.

In dit hoofdstuk ga je de verlangens en de liefdevolle kracht van je hart exploreren. Maar ook de krachten die de liefde tegenhouden: angst, kwaadheid, verdriet en wrok. Je hart is groot genoeg om ze allemaal te omvatten.

Wat maakt je hart aan het zingen?

In de volgende oefening gaan we kijken naar wat je hart blij maakt en wat het bezwaart.

In de opleiding psychosynthese deden we eens een oefening over de vraag: *What makes your heart sing*, wat maakt je hart aan het zingen. Alleen de vraag al brengt een vrolijke trilling teweeg in mijn hart.

De volgende oefening is een uitbreiding en bewerking van die oefening.

Oefening

Je hart

Wat maakt het aan het zingen, wat bezwaart het

We beginnen met de vraag: Wat maakt je hart aan het zingen?

Schrijf in je werkboek een aantal categorieën van dingen die jouw hart aan het zingen maken, en met het gevoel dat daar bij hoort. Neem hoogstens vijf minuten per categorie, niet langer. De bedoeling is om contact te maken met de dingen die je hart aan het zingen maken.

Begin met mensen en andere levende wezens. Neem voor je ze opschrijft even een moment om te voelen of het op dit moment waar is. Een vriendin van wie je veel houdt maar die op dit ogenblik depressief is maakt je hart misschien zwaar. Die zet je nu niet op je lijstje. Schrijf mensen (en dieren) op die je op dit moment blij maken als je aan ze denkt.

Schoonheid.

Schrijf hieronder wat er maar aan moois bij je opkomt. Bijvoorbeeld: de wolkenlucht. Barokmuziek. Kaarslicht. Het handje van een baby.... Welke schoonheid maakt jouw hart aan het zingen?

Bezigheden.

Welke activiteiten maken jouw hart blij? Maak een lijstje.

Bijvoorbeeld: Lezen. Zwemmen. Dansen. Praten met een geliefd persoon en je begrepen voelen. Schrijven. Lachen. Wandelen langs de vloedlijn.....

Nu jij.

Sensaties.

Van welke sensaties geniet jij?

De geur van de herfst als je door het bos loopt. In een bed met schone lakens kruipen. Een omhelzing. Tinten van paars, lila en turquoise. Thee drinken. Het gefluit van een merel.

Maak een lijstje van jouw favoriete sensaties.

Als je klaar bent lees je je lijst nog eens door. Is er nog iets belangrijks dat je te binnen schiet? Voeg het toe.

Ga dan even naar binnen. Voel je hart. Voel de blijdschap over alles dat je hart aan het zingen maakt. Verbind je er mee. Zeg er ja tegen. Wees voor een moment een met de rijkdom van je hart.

Misschien kwam het al op bij het vorige deel van de oefening: alle redenen waarom je je hart bent gaan afsluiten. Een open hart is kwetsbaar. Als je hart open en onbeschermd is ontmoet je naast liefde en vervulling ook afwijzing en kwetsing. En juist voor een open en gevoelig hart kan dat heel pijnlijk en soms overweldigend zijn.

Wat doet je hart pijn en wat maakt het zwaar? Van welke kwetsuren krimpt je hart nog steeds ineen?

Schrijf het op. Censureer niet. Het kunnen hele grote dingen zijn, zoals het verlies van iemand van wie je zielsveel houdt, en ogenschijnlijk kleine dingen, zoals klussen die er nog liggen en waar je niet aan toe komt, of een kattige opmerking van een collega.

Neem hier weer een paar minuten voor. Als je wilt kun je dezelfde categorieën gebruiken, maar het hoeft niet.

Lees je lijst nog eens door. Zijn er belangrijke dingen die je vergeten bent? Voeg ze toe.

Ga nu weer naar binnen. Voel je pijn en je kwetsbaarheid. Voel de zwaarte en het verdriet van je hart. Verbind je er mee. En zeg ook hier ja tegen. Ja, dit is een deel van je leven als mens op deze aarde. Dit is jouw ervaring, het hoort bij je en is je respect waard.

Laat het dan los. Laat de beelden en gevoelens gaan.

Nu volgt een meditatief deel, waarin je de beide kanten van licht en schaduw in je hart omvat.

Meditatie Vreugde en pijn in je hart

Lees om te beginnen je aantekeningen nog eens door over alles dat je hart aan het zingen maakt en alles dat je hart bezwaart.

Neem het mee in je achterhoofd.

Ga naar een diepe ontspanning. Neem hier rustig de tijd voor.

Adem nu een poosje de kleur van lenteblaadjes in aan de voorkant van je hart, en uit aan de achterkant.

Zacht groen in aan de voorkant, en uit aan de achterkant.

Doe dit heel rustig, in je eigen tempo.

Neem er even de tijd voor.

Ga dan met je bewustzijn weer terug naar alles dat je hart aan het zingen maakt. Maak er contact mee.

En haal tegelijkertijd datgene in je bewustzijn dat je hart zwaar maakt.

Alles dat je hart blij maakt....

En alles dat je hart zwaar maakt....

Stel je nu voor dat je hart dit alles liefdevol omvat. Al die vreugde en rijkdom, en al die droefenis. Je hart is groot en wijs genoeg om dit allemaal te omvatten en te omhullen.

Voel hoe je hart het licht en de schaduw van jouw liefde en jouw pijn omvat.

Stel het je voor als een zachte, liefdevolle energie die jouw ervaring omhult en omvat.

Neem de tijd om dit te voelen.

Zeg er ja tegen, verbind je er mee.

Kom dan heel rustig terug in het hier en nu.
Maak een lied, een schildering of een dans over deze ervaring.
Maak aantekeningen.

Relaties

Wat heeft je hart nodig om zich thuis te voelen in deze wereld? Een veilige plek. En een veilige plek in de harten van degenen die je lief zijn. Liefde en vriendschap zijn het voedsel dat ieder hart nodig heeft.

Je woont in je relaties. Als je iemand verliest van wie je veel houdt voel je je dakloos, ontworteld. Dus om op een bevredigende manier te kunnen wonen in je eigen hart, moet je ook kunnen weten dat je woont in de harten van de mensen van wie jij houdt, en vice versa. Het klinkt simpel, maar iedereen weet dat het in de praktijk vaak een hele worsteling is. Ook al heb je een aantal mensen om je heen van wie je houdt, en die van jou houden, dan nog zit er vaak van alles tussen dat het ervaren van die liefde blokkeert.

Meestal zijn de obstakels terug te voeren op angst. Angst om gekwetst of niet begrepen te worden. Want voor een gevoelig hart dat zich opent kan niet begrepen worden heel pijnlijk en kwetsend zijn. Angst om de diepte van je behoeften te voelen, en dan in de kou te staan. Angst om degenen van wie je houdt te verliezen. En angst om overweldigd te worden en jezelf te verliezen. Bovendien kent iedereen de ervaring dat behoeftes niet gelijk lopen. Een van beiden wil omhelzen, nabijheid voelen. De ander wil zich juist even terugtrekken in zichzelf. Een klein kind wil bij mamma blijven. Maar mamma moet naar haar werk, en wil weg.

Tegenstellingen waar we in de loop van ons leven mee om leren gaan. Maar voor een deel doen we dat door met ons denken ons gevoel te controleren, en door het behoeftige deel van onszelf af te dekken en te ontkennen.

Om die dilemma's op te lossen geeft ons hart zelf de richting aan. Zodra we ons herinneren dat ons hart een bron is van liefde en wijsheid, en niet alleen van behoefte, worden we minder angstig. Niet in de zin van: Ik heb jou heus niet nodig, ik laaf me wel aan mijn eigen hart! Maar het diepere contact met je hart geeft je de rust en het vertrouwen om ook de gevoelens van behoeftigheid, verdriet en pijn toe te laten en te omvatten.

Ja, als je je hart opent merk je ook hoe kwetsbaar en behoeftig je diep vanbinnen bent. En hoe angstig om overweldigd te worden. Maar tegelij-

kertijd geeft je hart je de liefde, de kracht en de compassie om die delen van je gevoelswereld met sympathie te omvatten.

In de volgende oefening ga je drie nabije relaties exploreren. Je gaat kijken naar wat je geeft en wat je ontvangt, en hoe de balans is. Dan ga je voor elk van die relaties contact maken met je diepste wensen en verlangens, en met de krachten in jezelf die deze verlangens in de weg staan.

Daarna volgt een meditatie waarin je je openstelt voor de diepere stroom van liefde in die relaties.

Oefening De mensen dicht bij je hart

Van wie hou je? Maak een lijst.

Lees je lijst door.

Sta er een moment bij stil en dank de hemel voor de liefde in je leven. Kies dan drie mensen uit die het dichtst bij je hart zijn. Misschien zijn het er meer, maar kies er voor de oefening drie. Als je daarvoor tussen je kinderen moet kiezen, kies dan diegenen uit met wie je het een en ander aan moeilijkheden uit te werken hebt.

Begin met de eerste relatie.

Lees steeds de vraag, en ga dan even naar binnen om na te gaan welke beelden en gevoelens er opkomen. Schrijf je reacties in je werkboek.

Laat beelden en gevoelens opkomen van hoe jij bent met die ander.

Wat voel je in je lichaam?

Wat voel je in je hart?

Wat geeft die ander jou?

Wat geef jij die ander?

Hoe is de balans?

Welke conflicten zijn er, wel of niet uitgesproken?

Waar heb je moeite mee in die ander?

Waar denk je dat die ander moeite mee heeft in jou?

Welke delen van jezelf hou je (gedeeltelijk) achter in deze relatie?

Met welke delen van de ander zou je liever niet te maken willen hebben?

Waarin voel je je begrepen door de ander? En waarin onbegrepen?

Waarin denk je dat de ander zich begrepen en onbegrepen voelt door jou?

Van welke dingen in de ander geniet je?

Waar denk je dat de ander van geniet in jou?

Wat in de relatie maakt dat je je veilig voelt?

Wat maakt dat je je onveilig voelt?

Wat herkennen jullie in elkaar?

Wat in het anders zijn van de ander vind je spannend en verrijkend?

Wat denk je dat de ander spannend en verrijkend vindt in het anders zijn van jou?

Neem een vel tekenpapier en een doos krijt, en maak een tekening van jouw ervaring van deze relatie.

Herhaal nu dit proces voor de twee andere relaties die je gekozen hebt.

Lees je aantekeningen door.

Leg je tekeningen naast elkaar.

Wat valt je op?

Zie je in je tekeningen patronen en overeenkomsten? Of zijn ze totaal verschillend?

Wat zegt dat je?

Welke verschillen en overeenkomsten zie je in je tekeningen, in kleurgebruik, compositie, ruimte, vormen en beweging?

Als je een abstract zelfportret zou tekenen, zou dat lijken op deze tekeningen, of op een er van? Waarin wel, waarin niet?

Neem even de tijd om stil te staan bij de rijkdom en de diepte van deze relaties.

Hierna volgt een meditatie over de liefde in je relaties.

Meditatie De liefde in je relaties

Begin met naar binnen te gaan.

Ga naar een diepe ontspanning.

Richt nu je aandacht op je harteklop. Voel hoe je hart klopt. Realiseer je hoe het trouw blijft pompen, ook als je daar helemaal niet op let.

Voel eens of je je harteklop ook kan voelen in je hals....bij je slapen.... in je oksels....in je polsen en vingers...in je liezen...in je knieholtes...in je enkels, voeten en tenen...

Voel hoe je hart rustig het bloed rondpompt door je lichaam.

Laat nu beelden opkomen van een landschap dat je hart blij maakt, en waarin je je veilig voelt.

Stel het je voor met al je zintuigen: Kijk om je heen. Zie het licht, de kleuren en vormen. Voel de grond onder je, de zon op je gezicht, een briesje dat door je haar strijkt. Ruik de geuren van dit landschap, de grond, bloemen en bomen, of misschien het water. Hoor de geluiden van vogels.

Loop een beetje rond op deze plek. Zoek een lekker beschut plekje op om te zijn met de mensen van je keuze.

Ga er zitten, en begin je voor te stellen dat de mensen die je hebt gekozen hier ook zijn.

Kijk eens naar ze. Op deze plek kunnen jullie de pure liefde ervaren die er tussen jullie is.

Zie de liefde in hun ogen.

Voel jouw liefde voor hun, voel hoe belangrijk ze voor je zijn.

Voel weer je hart, en je harteklop.

Wees je bewust van de diepe bron van liefde in je hart.

Voel het ritme van je harteklop als liefde die voortdurend uitstroomt. Naar de mensen van wie je houdt, naar alles waar je van houdt.

Word je weer bewust van de anderen, en van de diepe bron van liefde in hun harten.

Voel de overvloed aan liefde die uitstroomt van jou naar hun, en van hun naar jou.

Koester je er in.

Stel je nu voor hoe het kloppen van je hart synchroon loopt met de harteklop van de anderen.

Voel het als het ritme en de dans van de liefde in jullie harten. Voel hoe het is als jullie harten samen kloppen als een groot hart.

Stel je nu voor hoe jullie harten verbonden zijn met een groter hart, een oneindige bron van liefde die ook in jullie klopt.

Open je er voor. Voel hoe dat is. Koester je er in.

Kijk nog eens naar de anderen, en voel je verbondenheid.

Voel je dankbaarheid dat ze in je leven zijn. Glimlach tegen ze.