

Verankeren in je hart

Je hebt in een park vast wel eens een oude boom zien staan. De wind speelt met de bladeren en de takken, wat een constante ruis veroorzaakt. Alles in de boom is beweging, maar de dikke stam staat stil en stevig in de grond. De gedachten-stroom in jou is net als het bewegen van de bladeren en de takken in de boom, het veroorzaakt een constante ruis. Midden in al die beweging en ruis ligt echter stilte verborgen. Dat midden is 'jouw stam' en zijn wortels rusten in je hart. Ook al ben je nog zo in beslag genomen door de bewegingen en het geruis, je kan altijd terug naar je wortels. Het is in je hart waar je echte stilte en verbinding met het leven zal vinden.

Je weet vast wel wat het is en hoe het voelt als je, al is het maar even, in verbinding staat met je hart. Je bent je vast wel bewust welk verschil het kan maken, als de kwaliteiten van je hart in je leven stromen en je handelen kleuren.

Je zou dat 'in je leven stromen' ook de taal van je hart kunnen noemen. De taal van je hart is een wijsheid die aan je denken voorafgaat. Je kan het, op de momenten dat het stroomt, in jezelf verifiëren. Deze wijsheid staat namelijk geheel los van je denken en je patronen. Het doorbreekt juist je patronen en je automatische denken.

Je zou de taal van je hart ook intuïtie kunnen noemen. Intuïtie is iets heel anders dan een emotie. Emoties koppelen we vaak aan de kwaliteit van het hart, maar intuïtie is een veel subtielere energie. Om de taal van je hart, de intuïtie, te horen is een bepaalde mate van sensitiviteit nodig. Het vraagt een gevoeligheid voor die subtiële energie. Je hebt sensoren nodig om de kwaliteiten van je hart te kunnen horen. Sens-oren zijn in dit geval, gevoelige oren, gevoelige innerlijke oren. Naast sensitiviteit is er ook een bepaalde mate van receptiviteit (ontvankelijkheid) nodig. Als je het alleen kan horen, maar niet kan opnemen, is er nog geen sprake van 'stromen in je leven'. Stromen is in wezen: horen, opnemen en leven. Je zou dat het assimileren van het hart kunnen noemen.

Gelukkig zijn er ook momenten in het leven die je, soms zomaar opeens, de taal van je hart laten horen. Het kan zijn dat je iets leest, iets hoort of iets ziet, wat je doet herinneren. Het zet de deur naar je hart open. In ons drukke leven vergeten we echter deze momenten heel snel weer. Onbewust schakelen we binnen de kortste keren weer over op de automatische piloot en verliezen we daardoor de verbinding met ons hart. Je kan het verschil tussen niet verbonden zijn met je hart en verbonden zijn met je hart, in jezelf vrij gemakkelijk waarnemen. Als je niet in verbinding bent met je hart, geeft hetgeen wat je doet vaak geen echte vervulling. Als je hetzelfde zou doen, maar dan in verbinding met je hart, geeft het altijd vervulling. Het maakt dus niet zoveel uit wat je doet. Alles wat plaatsvindt vanuit verbinding met je hart, vervult altijd. Vervulling is een kernkwaliteit van je hart. Het mooie aan deze 'wetmatigheid' is, is dat je naast vervulling ook een stuk minder moe wordt van de dingen die je doet. Je ervaart een stuk minder stress. Je wordt waarschijnlijk een stuk vrolijker.

Sensitiviteit

In je hart leven kwaliteiten die we allemaal wel kennen: liefde, nederigheid, overgave, compassie, dankbaarheid en eenheid. Deze kwaliteiten uiten zich in hun puurste vorm zonder een 'ik'. Nederigheid vanuit een 'ik' is geen echte nederigheid, maar wordt waarschijnlijk al snel ervaren als hypocriet. Overgave vanuit een 'ik' bestaat niet, we zullen dat al snel herkennen als schijnheiligheid.

Zodra er bij deze hartkwaliteiten een 'ik' aan kleeft, heeft het ego zich de kwaliteiten toegeëigend. Het zijn dan als het ware zwakke kopieën van het origineel geworden. Kopiëren en toe-eigenen zijn kenmerken van het 'ik'. Het 'ik' is een meester in het toe-eigenen van zaken die niet binnen zijn domein vallen.

Hoe kan je het verschil opmerken? Hoe weet je wanneer je met een kopie te maken hebt?

Je hart kent geen voorkeuren. Liefde kent geen favoriet. Dankbaarheid heeft niets te maken met een gunst. Compassie kent geen voorliefde. Overgave is niet iets van een keuze maken. Je pure hartkwaliteiten zijn altijd compleet en onverdeeld. Eenheid is en kan nooit twee zijn.

Zodra je merkt dat liefde voorkeuren heeft, weet je dat je te maken hebt met ego-liefde, een kopie van het origineel. Ware compassie is namelijk 'ik-loos'. Ware nederigheid is 'ik-loos'. Ware liefde is 'ik-loos'. De kwaliteiten van je hart zijn 'ik-loos'. Je 'ik' kan niet leven in je hart. Het ego houdt geen stand in je hart, maar toch blijven de kwaliteiten van je hart vaak verborgen onder de dynamiek van de 'ik-droom'. Ze blijven verborgen omdat de kwaliteiten van je hart niet meer zijn dan een zachte fluistering en je 'ik-droom' ontzettend veel lawaai kan maken. Daarnaast heeft onze 'ik-droom' veel van de oorspronkelijke hartkwaliteiten gekopieerd en daardoor zijn we de ervaring van de echte pure vormen vaak al lang vergeten.

De 'ik-droom' is eigenlijk niets anders dan een verhaal, ons verhaal, jouw verhaal, mijn verhaal, enzovoort. We leven voortdurend in ons verhaal, we geloven het van A tot Z en gaan er helemaal in op. We vertellen het de hele tijd aan ons zelf en aan anderen. Onze gedachten draaien voor 99% om ons eigen verhaal. Misschien kan je nu, terwijl je dit leest, wel iets voelen van het verhaal dat je om jezelf heen hebt gebouwd? Neem even de tijd...

Waar voel je het? Wat voel je? Heeft het gewicht?

Hoe zwaar is het?

Of is het juist vluchtig?

Er is geen goed of fout antwoord bij deze vragen, er is alleen een onderzoek. Onderzoek het voor jezelf, kijk of je contact kunt maken met je gecreëerde verhaal.

Je gecreëerde verhaal voelt doorgaans heel echt aan. Totdat het leven ons, soms heel spontaan en na een iets langere zoektocht, in contact brengt met ons hart. In je hart vallen alle verhalen weg. Je hart heeft geen boodschap aan je verhaal. Verhalen vinden geen grond in je hart. Ze vinden er geen houvast. In je hart ben je verhaal-loos en het is juist die absentie die we ervaren als vrijheid.

Als we de verbinding met ons hart niet zoeken, of er niet spontaan mee in contact komen, zal het leven je uiteindelijk 'dwingen'. Zonder verbinding met ons hart loopt het leven bijna altijd spaak. Alle pijn, al het verdriet, al de stress, de depressies en onze

ruzies en oorlogen; ze zijn bijna allemaal te herleiden naar het uit verbinding zijn met je hart. Of ze zijn terug te trekken naar het sterke geloof in de kopieën van de pure hartkwaliteiten die het 'ik' gemaakt heeft.

Receptiviteit

Je hart hecht geen waarde aan je geloof, je ideeën, je aannames en overtuigingen. Probeer maar eens een overtuiging mee te nemen naar je hart. Dat klinkt misschien raar, maar het is vrij simpel. Probeer het maar eens: neem een overtuiging en breng het van je hoofd naar je hart, laat het zakken naar het midden van je borst. Je zal zien dat dit niet lukt. Zodra een gedachte in de buurt van je hart komt verliest ze aan kracht en wordt ze irrelevant, tot ze uiteindelijk geheel oplost in de diepte van je hart.

Deze oploskwaliteit is, naast vervulling, een andere kernkwaliteit van je hart. Werkelijk alles, elk verhaal, iedere gedachte, elke overtuiging en alle vastgeroeste ideeën over het leven en jezelf lossen op in je hart.

Laten we eens kijken naar de grootste gedachte, de grootste overtuiging die we als mens hebben. Namelijk: je "ik-gedachte". De overtuiging dat we een afzonderlijk zelf zijn, een op zichzelf staand 'ik'. Stel je brengt die gedachte naar je hart, net zoals we zo-even een overtuiging van ons hoofd naar ons hart brachten. Wat denk je dat er dan gebeurt?

Als de 'ik-droom' in je hart oplost, is niet langer het 'ik' actief, maar liefde.

Wat overblijft is liefde, de kern van je wezen. Een kern die eigenlijk geen kern is. Het is een kern zonder middelpunt, zonder vorm. Een kern die ruimte is, de ruimte van liefde. Een ruimte zonder grenzen. Als je goed kijkt kan je zien dat alles uit die ruimte van liefde opkomt en erin oplost. Ook ons verhaal.

Kijk diep in jezelf en vanuit die innerlijke waarneming zal de ruimte van liefde het overnemen. In de ruimte van liefde komt een weten vrij, een weten van het hart. Dat weten gaat veel dieper dan het verstand. Het is veel liefdevoller en wezenlijker dan het verstand. Het is veel bewuster dan ons doorgaans automatische denken. Als je dit

weten van het hart aanboort en het komt vrij, vloeit het in je systeem en in je denken. Dat is hoe het weten van hart zich kan uitdrukken in jou. Dit is de ware betekenis van creativiteit en zo ontstaan wat we noemen 'bezielde' dingen. De meeste mensen kunnen dat in meer of minder mate voelen, maar onthoud: het gaat uiteindelijk niet om de dingen. Bezielde dingen zijn slechts verwijzingen naar de bron waaruit ze zijn ontstaan. Verwijzingen zodat jij die bron in jezelf kan vinden, de bron in je hart.

Assimileren

Je hebt vast wel eens mee gemaakt dat iemand kritiek levert op je handelen. Het kan aanvoelen als een aanval en als diegene een geliefde is, maakt het de aanval nog een stukje heftiger. Het gevoel aangevallen te worden is doorgaans niet een fijne emotie. Onze normale en meestal automatische reactie is onszelf verdedigen met argumenten en weerleggingen, of soms zelfs met een tegenaanval. Je herkent dit vast wel.

Een beetje serieuze aanval kan aanvoelen als een pijl die op je wordt afgevuurd, of een slang die recht op je afkomt. De vraag is echter: waar komt zo'n aanval eigenlijk in terecht? Waar raakt de pijl? Door wat, of wie wordt de kritiek als aanval gezien? En waar wordt eigenlijk aanval op gedaan? Wat is het dat denkt zich te moeten verdedigen? Kan je dat deel in jezelf voelen of waarnemen?

Stel nu dat je zo'n aanval in je hart kan ontvangen, in de ruimte van liefde. Je hart kent geen aanval- en verdedigingsmechanismen. In je hart lossen 'aanvallen' op. Ze kunnen er niet hechten, ze raken namelijk niks en kunnen je dus ook niet uit balans brengen.

Ontvang alles in je hart. Als dat in eerste instantie niet lukt breng alles dan naar je hart zoals we met de overtuiging gedaan hebben. Blijf niet te lang vanuit je 'ik' reageren, dat is een weg die we al zo vaak hebben geprobeerd, zonder veel succes. Doorbreek het automatische patroon en breng alles wat je pad kruist van je hoofd naar je hart.

Een paar tips die je daarbij kunnen helpen:

1. Oefen mindful te zijn in je hart. Verschuif je aandacht van je hoofd naar je hart en houd het daar een tijdje. Als je merkt dat het terugschuift, of dat je aandacht met je gedachten meegaat, keer dan opnieuw terug naar je hart.
2. Houd de dingen eenvoudig, maak geen grote ingewikkelde verhalen.
3. Leef direct en niet uit tweedehandsverhalen. (Verhalen van horen zeggen.)
4. Oefen jezelf in geduld hebben. Verleg de urgentie van meteen iets moeten, of gelijk reageren naar je hart. Voel hoe moeten oplost in de ruimte van liefde. Moeten transformeert naar willen, niet een 'ik-willen', maar naar 'wat je écht wilt.'
5. Blijf onder alle omstandigheden intiem met jezelf. In je hart ben je intiemer met jezelf dan in je hoofd.
6. Ga zitten en adem een paar minuten naar je hart. Adem door je hart, het versterkt de intimiteit.

Een zachte glimlach breekt de hardste schil

Dit is misschien wel de belangrijkste en tegelijkertijd de meest simpele tip om in je hart te blijven: glimlach. Als je glimlacht voel je meteen ontspanning en een energie die daalt van je hoofd naar je hart. Glimlach zacht, met maar een kleine spierverandering in je lippen. Zodat het meer een innerlijke glimlach is dan een uiterlijke. Innerlijk glimlachen doe je met je hart. Oefen dit innerlijk zachte glimlachen een tijdje en je zal zien wat het effectief hiervan is. Let echter op de intentie achter je glimlach, maak er geen verhaal van. Een gemaakte 'ik- glimlach' wordt al snel ervaren als onecht en 'over de top'. Als je diep in jezelf kijkt zal je zien dat een gemaakte glimlach soms ook iets kan hebben van weglachen. "Ach, zeggen we dan, lekker belangrijk allemaal." Dat is de 'glimlach van nihilisme en oordeel'. Een echte glimlach vanuit je hart is altijd compassievol met alles wat verschijnt. Het heeft geen oordeel en geen voorkeur, het verwelkomt alles met een glimlach. Een echte glimlach is 'ik-loos', het is een glimlach die ontstaat vanuit je hart. Het is spontaan, zacht, doelloos en eenvoudig.

Als oefenen wegvalt en er een constante innerlijke glimlach in je hart is, dan kunnen alle kwaliteiten van je hart in hun puurheid door je heen stromen. De schil van je 'ik' is gesmolten en kan zich niets meer toe-eigenen of kan niets meer vervormen.

Glimlach meditatie

Ga lekker zitten en voel even hoe je zit.

Breng je aandacht naar je ademhaling en adem een paar keer diep in en lang uit.

Laat op de laatste uitademing alle spanning uit je lichaam vloeien.

Laat alle gedachten uit je systeem vloeien.

Proef de stilte die er nu is.

Voel hoe je lippen heel zacht en subtiel een glimlach vormen.

Voel hoe die glimlach zich uitbreidt van je mond naar je hele gezicht.

Naar je keel.

Naar je borst.

Het hele gebied in je borst glimlacht.

De glimlach op je mond en in je hart zijn één.

Blijf daar een tijdje en houd je aandacht zacht en open.

Als je afdrijft glimlach dan opnieuw.

Voel hoe het zich uitbreidt naar je hart.

Verblijf daar.

Langzaam breng je je adem in je glimlach.

Laat je adem en je glimlach samenvallen.

Neem alleen waar welke sensatie dat geeft.

Laat je glimlach door je hele systeem dansen.

Op het ritme van je adem.

Tot elke cel glimlacht.

Geniet van de vrede en liefde die je bent.

Blijf zo een paar minuten zitten.

Suggestie

Een korte oefening die je overdag, bijvoorbeeld op je werk, of op de fiets en eigenlijk overal kan doen. Een oefening die slechts een minuutje tijd kost.

1. Adem in en vorm een zachte glimlach, adem uit en voel hoe de glimlach je hart vult.
2. Adem in en vul je hele lichaam met de glimlach in je hart, adem uit en voel hoe alle verhalen oplossen in je hart.
3. Wees stil en geniet een moment van het verhaal-loos zijn.

Neem daarna even een paar seconden en vraag eens aan jezelf wie je eigenlijk bent zonder je verhaal?

Wat je kan 'doen'

Je kan de meditatie en korte suggestie elke dag doen. Een innerlijke glimlach is overal en altijd fijn. Experimenteer ermee zoveel je wilt, je zal zien hoeveel kracht erin zit. Met name op momenten dat glimlachen niet je eerste reactie zou zijn.

Lees de tips nog een keer door en kies er één of twee om eens een paar dagen mee te oefenen.

1. Probeer eens een minder prettige ervaring in je hart te ontvangen, of achteraf naar je hart toe te brengen. Wat is daar het effect van? Hoe lang 'leeft' het nog in je voort?
2. Kijk eens naar de verhalen die je deze week maakt. Zijn ze direct uit je eigen ervaring, of zijn het zogenaamde tweedehands-verhalen? Onderzoek ook eens waar de verhalen naar verwijzen: verleden of toekomst?
3. Let eens op je voorkeuren. Het volgende verhaal is een metafoor die je daarbij misschien kan helpen. Kan je op elk moment blij zijn met dat wat er is?

Het onweer

Een groepje vrienden was door de bergen aan het wandelen, toen ze plotseling achter zich donkere wolken omhoog zagen komen. Een dreigende onweersbui naderde hun en schuilen leek hun enige optie. Op de helling, iets verder voor zich, zagen ze een hut liggen waar een paar schapen rondliepen. Bij deze hut zouden ze misschien onderdak kunnen vinden. Eenmaal bij de hut genaderd, zagen ze een herder op een bankje naast de deur zitten. Ze begroetten hem vriendelijk en wezen hem vervolgens op het onweer dat langzaam langs de helling omhoog kroop. "Heeft u geen angst voor dit onweer?" vroegen ze hem. "Ik ben blij dat het nog daar hangt", antwoordde de oude man. Lichtelijk verbaasd over zijn antwoord zei een van de vrienden: "Maar binnen enkele minuten is het hier en breekt het los!" De herder knikte en zei: "Ik ben blij dat het nog daar is, ik ben blij als het hier is en ik ben blij als het weer wegtrekt." De vrienden keken elkaar aan, dachten kort na over het antwoord na en toen vroeg een van hen: "Nou, ik zou willen dat ik dat ook kon! Hoe doet u dat?" Nu was het de herder die wat verbaasd keek en nadacht. Uiteindelijk zei hij: "Ik geloof niet dat ik echt iets doe."

© Leonard-Jan Kaniok

Haarlem 2018