‘Thuis’ is waar het Hart is[1]

Stel ik ben een dokter en vraag je hoe het met je hart is, wat zeg je dan? En stel ik ben een priester, soldaat, therapeut of je partner en ik stel je diezelfde vraag. Wat zeg je dan?

Els Thissen

Patricia Deegan hield tijdens een Congres van de World Association for Psychosocial Rehabilitation een spreekbeurt. Zij was gediagnosticeerd als ‘chronisch schizofreen’. Ze ervoer de behandeling tijdens haar ‘ziekte’ als dermate belabberd dat ze besloot om zelf ‘dokter’ te worden met de intentie de toestand in de geestelijke gezondheidszorg te verbeteren. Haar lezing droeg de titel ‘Herstel als een reis van het hart’, en ze maakt daarin een onderscheid tussen intellectuele kennis en wijsheid. Ze zegt dat intellect aansluit bij ‘weetjes’ over het hart, bijvoorbeeld dat het bloed rondpompt en dat wijsheid zoekt naar de essentie van het hart. Je zou kunnen zeggen dat studenten medicijnen, artsen in opleiding, het hart bestuderen zoals mensen die automonteur willen worden een motor bestuderen. Wijsheid, zegt Deegan, leert ons iets anders over het hart en daarin is herstel of genezing te vinden.

Ik was geraakt door de eenvoud van de lezing van Deegan. In onze taal kennen we natuurlijk talloze gezegden en spreekwoorden waarin het hart figureert zoals ‘waar het hart vol van is, loopt de mond van over’, of ‘uit het oog, uit het hart’.

Ooit hoorde ik dat Deepak Chopra erg geïnteresseerd was in de reden waarom mensen hartaanvallen krijgen. Aangezien hij als arts in het ziekenhuis werkte hoefde hij niet ver te zoeken naar mensen die een hartaanval hadden gehad. Hij ging de betreffende afdeling op en stelde mensen telkens dezelfde vraag: ‘Waarom hebt u een hartaanval gehad?’ En tot zijn verbazing had iedereen daar een antwoord op. En dat luidde niet: omdat de pomp het opgaf. Het waren vooral antwoorden in de trant van: omdat ik ontslagen ben; omdat mijn relatie op de klippen is gelopen; omdat ik onder zware financiële druk leef. Dat is toch een boeiende constatering. Hier wordt door de patiënten de fysieke staat van hun hart in verband gebracht met hun al dan niet beleven van geluk, vreugde en vrijheid. En als die beleving zwaar onder druk staat heeft het hart daar kennelijk letterlijk onder te lijden.

Hoe doet de Cursus dat met het hart?

Het woord hart en harten komt 110 keer voor in de Cursus en hetzelfde woord met een hoofdletter geschreven als Hart 12 keer. Er zijn talloze zegswijzen te vinden, waarbij naar iets anders dan het fysieke hart wordt verwezen. Dat laatste doet de Cursus slechts een enkele keer, zoals in Les 14, ‘God heeft geen kanker geschapen, of hartaanvallen, of wat er verder angst in je oproept.’ Meestal wordt het woord hart gebruikt als beeld, zoals in ‘van ganser harte’ (T2.VI.5:4), of ‘Waar vraag jij in je hart om?’ (Wd1.185.8:2). Telkens als de Cursus spreekt over Hart –met een hoofdletter- is dat in direct verband met God, Liefde en de schepping. ‘Wij hebben ons bestaan in het Hart en in de Handen van God’ (zie:

[1] *Uit: Nieuwsbrief Miracles in Contact, Jaargang 14, nr 1, februari 2005*

T5.IV.8.13). Dit is een heldere en eenduidige aanduiding over hoe het zit. Ons bestaan ligt in het Hart en in de Handen van God verankerd. We zijn er al. En wonderlijk genoeg kun je toch het gevoel hebben daar niet te zijn.

De vraag is dan, hoe komen we daar? De Cursus nodigt ons uit de 'brug van de tijd' lichtvoetig over te steken, waardoor we rechtsreeks naar het Hart van God worden geleid (zie: T16.IV.13:7). Maar wat betekent dat eigenlijk?
We worden uitgenodigd uit de tijd wakker te worden en de eeuwigheid in te stappen. Dat kunnen we doen door alle illusies op te geven. En Liefde is zonder illusies. Je kunt dus úit de tijd stappen door ín Liefde te stappen. En dan wordt onvoorwaardelijke Liefde bedoeld, waar niemand van uitgesloten en allen in ingesloten zijn. Als we dan kijken naar de betekenis van het Hart van God lezen we in les 127 van het werkboek dat Liefde het Hart van God is en… tevens van Zijn Zoon. Dus Liefde is ook het Hart van de Zoon. Als de Zoon van God 'de Hemelpoort voor hem ziet openstaan, zal hij binnengaan en verdwijnen in het Hart van God' (zie: Wd2.14..5:6) om vervolgens te lezen: 'Heilig ben jij, eeuwig, vrij en heel, voor eeuwig in het Hart van God' (H15.1:11).
Als we daar Liefde lezen in plaats van Hart, dan staat daar dus dat we al voor eeuwig en altijd in de Liefde van God zijn. Daar hoeven we ons dus niet voor in te spannen. Liefde is er al, wij zijn er ook. Het is al volbracht.

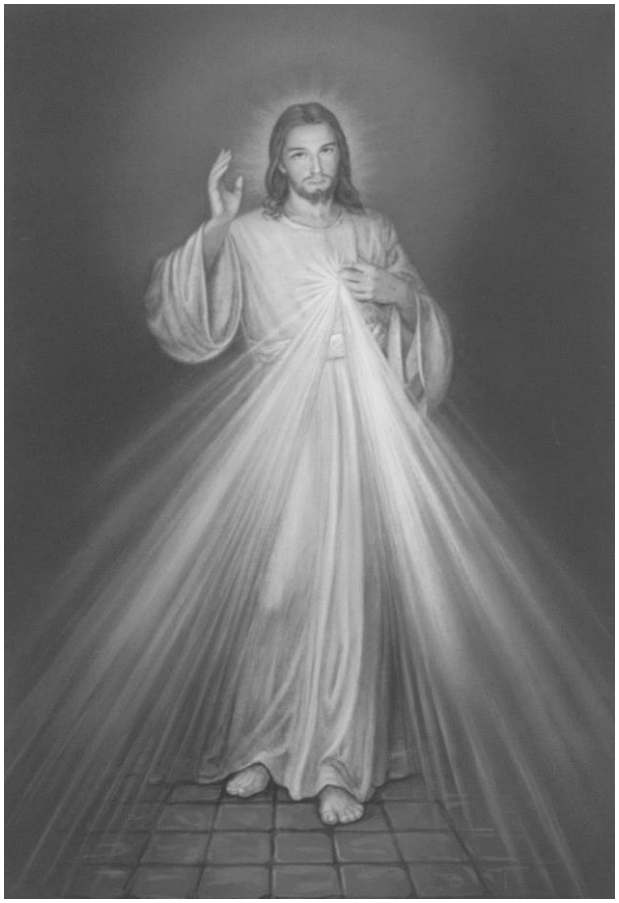
Kennelijk kun je vergeten dat je volkomen liefdevol bent. De Cursus moedigt aan om daar wel van uit te gaan door je eraan te herinneren dat je het werk van God bent en 'volkomen beminnenswaard en volkomen liefdevol. Zo moet een mens in zijn hart over zichzelf denken, want dat is wat hij is'
(T1.III.2:4-5). Als je dat doet, kun je die ervaring van liefdevolheid in je hart tot leven voelen komen.

Je kunt jezelf ook misleiden en andere dingen geloven. Dat zijn de gebieden waar je jouw patronen uitleeft. Waar je dualiteit verheft tot realiteit. Waar je zinnen zegt die je jezelf al vele malen hebt horen zeggen en die tegen de waarheid over jezelf ingaan, zoals: ik ben het niet waard, ik ben schuldig of ik mag er niet zijn, en vervolgens die uitspraken geloven. Waar je ook vergeet om vanuit het hart antwoord te geven op de vraag of dat wat je over jezelf gelooft wel echt waar is? En zolang je deze vraag niet stelt en rechtstreeks vanuit je hart beantwoordt, kom je niet toe aan het ontkrachten daarvan en leef je met de gevolgen van dit soort denken.
Je kunt jezelf ook afvragen hoe je jezelf en anderen behandelt als je zulke gedachten over jezelf gelooft, en welke invloed dat op jouw ervaring van je leven als geheel heeft?
Als ik dat denk, dan is alles me teveel. Dan wil ik met niemand iets te maken hebben en blijf mokkend in mijn eentje zitten klagen over een wereld die niet deugt.

Misleiding wekt angst op, omdat je in je hart weet dat het niet klopt. Kijk maar in je dagelijks leven. Je doet dingen en er is niets aan de hand. Je doet andere dingen en hoezeer je ook denkt in je gelijk of recht te staan, in je hart voel en weet je dat het niet klopt. Soms zul je alles uit de kast halen om je gelijk te bewijzen, misschien met juridische procedures of het inroepen van de hulp van een vriend die je gelijk geeft. Misleiden kan, maar heiligheid laat zich nooit helemaal door duisternis verbergen (zie:T1.IV.2:1). Want dan is het hart of de

liefde er weer, dat zich blijft melden en zegt, klopt dit wel wat je hier doet? Is het wel echt waar wat je hier beweert? Klopt het wel echt dat jij gelijk hebt?
En we hebben nog een mazzeltje. De Heilige Geest begrijpt de verzoeken van je hart en geeft daar antwoord op (zie: H29.6:2). Hij laat zich niet misleiden, rekent je niet af op vergissingen en ziet alle niet liefdevolle uitingen als een vraag om hulp.

Het Heilig Hart



Ik moet denken aan de Heilig Hart beelden van Jezus die in kerken en op plaatjes te vinden zijn. Jezus staat daar met een open hart waarvan een enorme straling uitgaat.
Wanneer je zelf te verward bent om contact met je eigen hart te maken, zou je zo'n vraag of het waar is wat je over jezelf denkt aan Jezus kunnen stellen.
Het zou zo kunnen klinken: Wat zou Jezus (met zo'n open hart) zeggen van de bewering dat je er niet mag zijn? En keer dan naar binnen en kijk welk antwoord er opkomt. En dat zou nog wel eens heel verrassend kunnen zijn. En neem dát antwoord werkelijk in je hart, zonder het te bestrijden. Dat kan een belevingswereld van verschil maken.
Telkens als het hart spreekt, spreekt het vanuit eenheid en liefde. Er is geen twijfel, er is geen onrust. Het hart kan alleen vanuit liefde spreken en kent al die (ego)-verwikkelingen waar jij in verstrikt kunt raken niet. Het hart is eenvoudig en recht door zee. Het laat zich niet misleiden en misleidt niet. De Cursus weet dat ook: 'Ik leg de vrede van God in je hart en handen, om te bewaren en te delen. Het hart is zuiver om die te bewaren en de handen zijn sterk om die te geven' (T5.IV.8:10-11). En we weten al dat Liefde het Hart van God en van zijn Zoon is.

Vind je het niet geweldig! De vrede wordt in je hart gelegd om van daaruit te delen. Vrede en Liefde zijn dus in je hart. En het hart is ook nog zuiver. Het enige wat er voor jou aan de orde lijkt, is het totaal omarmen van het besef van de aanwezigheid van Liefde. Dat vraagt tegelijkertijd dat je al de waanideeën over jezelf en anderen, die niet verenigbaar zijn met het feit dat we Liefde zijn, overboord zet.

Beperkende en veroordelende ideeën gaan namelijk niet samen met het leven van het besef dat jij en anderen Liefde zijn. Liefde of het hart sluiten namelijk niets en niemand uit.
Het hart is dus een instrument waarmee je je op God kunt afstemmen. Er is een intellect en er is een hart, en dan bedoel ik niet de pomp van vlees. Redeneren en denken gaat via de 'mind'. Dat is in de Cursus vertaald als denkgeest. Maar de denkgeest heeft ook een denken dat denkt met God. Dat kun je het denken met het Hart noemen.

Bij Attitudinal Healing spreken we over luisteren met een open hart, of, anders gezegd, luisteren met een open denkgeest. Je kunt denken dat het daarbij om denken gaat en daar gaat het juist niet om. Het gaat om het openstellen van je hart. Met jouw totale aanwezigheid toegankelijk zijn voor de totale aanwezigheid van een ander. Dat heeft als gevolg zonder (ego)denken zijn. En zonder dat is er geen vergelijken of onderscheid, geen oordeel en geen afscheiding. Dan blijft eenheid over.
En waar kunnen we zoiets ervaren? Juist ja, in het Hart!

De weg naar het hart - de weg van het hart

Het vermogen van het hart wordt vaak niet benut, afgesneden of misleidt. Gekwetstheid uit de kindertijd of uit een andere situatie kan maken dat je het hart hebt afgesloten. Misschien deed je dat onbewust, misschien wel héél bewust om te voorkomen dat je nog een keer gekwetst zou worden. Daarmee beroof je jezelf van de ervaring van leven met een open hart.
Je kunt bij jezelf nagaan of er enig moment in je leven is geweest dat je bewust je hart hebt gesloten. Of dat je je hart niet meer open wilt stellen omdat het niet nog een keer gekwetst wil worden. Vraag jezelf af, of dat echt is wat je wilt. En als het antwoord daar 'Ja' op is, dan doe je het prima, en doe je precies wat je wilt. Als het antwoord daar 'Nee' op is dan kun je op je beslissing terugkomen en opnieuw kiezen je hart weer open te stellen voor wezenlijk contact. Dat kan aanvoelen als het nemen van een groot risico. En weet dat elk wezenlijk contact met een ander, samengaat met een wezenlijk contact met jezelf. Dat vraagt misschien om oefening en in elk geval de bereidheid om telkens als het hart zich heeft gesloten, het opnieuw te openen. Om wéér risico te lopen gekwetst te worden. En tegelijkertijd het risico te lopen door Liefde aangeraakt te worden en tot diep in je hart te worden geraakt door de onbeschrijfelijke volheid daarvan.
Soms lijkt zo'n proces op de processie van Echternach. Twee stappen vooruit en dan weer een stap achteruit. Soms lijkt opgeven aantrekkelijker dan doorgaan. Vraag jezelf dan: Wil ik werkelijk mijn meest wezenlijke Zelf offeren aan het idee dat ik het niet waard bent om van te houden? En elk antwoord is goed, zou het hart daarbij zeggen.

Er is geen weg naar liefde, liefde is de weg! Dat kun je ook van het hart zeggen. De weg naar het hart is dezelfde als de weg van het hart. Het is er altijd, net als liefde. Daar geldt ook voor, dat het alleen in het eeuwige Nu te ervaren is. Het enige dat er kan gebeuren is dat je je aandacht verlegt van het hart naar iets buiten je, zoals we dat ook met liefde kunnen doen. En alles dat niet met het hart of met liefde te maken heeft, is altijd buiten je. Dat brengt de ervaring van afgesneden of afgescheiden zijn. Daar bestaan geen uitzonderingen op, omdat Liefde is wat je bent.
De verwarring over waar Liefde te vinden is is soms groot. Het wordt altijd als iets nastrevenswaardigs gezien, en dat is het ook in zekere zin. Maar het is anders dan je denkt. Het Hart, ofwel Liefde is er altijd en het is van iedereen, op elk moment. Het is niet slechts voorbehouden aan enkele grote geesten. Het gaat erom je rechtmatige plaats in de schepping te ontdekken en daar aanspraak op te maken. Niet in de zin van afdwingen, maar in de zin van 'het is mogelijk' om die plek in te nemen. Het is mogelijk om in Liefde, in het Hart te leven. Dat is het ook waar Jezus op doelde toen hij zei 'Volg mij na'. Hij zou je nooit iets oneigenlijks of iets onmogelijks vragen. Hij vraagt slechts wat mogelijk is en hoopt je daarmee –in de tijd- op een andere gedachte te brengen.

In de eeuwigheid heeft dit alles natuurlijk geen betekenis. Maar in de tijd des te meer. In de tijd ervaar je namelijk geluk en ongeluk. Vreugde en hartzeer. Precies daarom worden we uitgenodigd te focussen op Liefde en het Hart, totdat we samenvallen met de ervaring daarvan.

Als ik je nu vraag wat jij het allerliefste wil in dit leven, en je mag één ding kiezen, wat is dan je antwoord nu op dit moment? Ik heb deze vragen vaak gesteld aan vele mensen. En altijd zijn de antwoorden hetzelfde. Mensen willen geluk, vrede, rust, blijheid, vreugde en liefde. Ik heb nog nooit meegemaakt dat iemand zei, doe maar een miljoen euro of een goede pomp (hart). Kennelijk zien we vrede, rust, geluk, vrijheid en liefde als de essentie van ons bestaan en gaat gelukkig zijn vóór het hebben van een goede pomp. En het kan natuurlijk dat deze twee dingen samen vallen. Als we mogen kiezen gaat het dus niet over een lichaam of over een fysiek hart, maar over de ervaring van een liefdevol, vervuld en zuiver hart. En het geweldige is dat je altijd mag kiezen, telkens weer!

Hoe maak je het hart mobiel?

Bij sommigen is het hart totaal mobiel. Denk bijvoorbeeld aan een pasgeboren baby. Zo'n hart staat wagenwijd open. Als we ouder worden lijkt het hart zich te sluiten. Het is dan aan ons het hart weer te openen. Misschien vraagt dat oefenen. Dat kun je ook het proces van het leven noemen. Er zijn talloze gelegenheden die je uitnodigen om het hart te openen. Ouders openen hun hart vaak als een kind geboren wordt.
Anderen lijden aan het isolement en de pijn als gevolg van een afgesloten hart en besluiten dat het genoeg is geweest. Zo koos de moeder van wie de zoon vermoord was de dader te vergeven omdat haar leven door haar haat tot een hel geworden was. Ze besloot een angstig en 'van haat vervuld hart' in te ruilen tegen een van liefde vervuld hart. Dat ging niet zonder slag of stoot, kostte inspanning en tranen en nam een hele tijd. En toch was ze gemotiveerd genoeg om het te doen, omdat ze niet langer aan de pijn van haar haat wilde lijden en ze zichzelf een beter leven gunde. Ze zegt 'als ik door dit proces heen kan gaan met de man die een van mijn kinderen vermoordde en hieruit kan komen met een hart vol liefde en vreugde, dan kan ik alles.'[2]
Zo'n stap nemen vraagt moed, gereed, bereid en vasthoudend zijn en oefenen als het weer vergeten wordt. Het vraagt dat we alle wrok opgeven. En dat opent de deur naar een totaal andere ervaring, namelijk die van het hart.

Ook dankbaarheid speelt een rol bij een liefdeservaring. De Cursus zegt '…liefde kan niet ver verwijderd zijn van een dankbaar hart en een van dank vervulde denkgeest' (M23.4:6). Als je de ervaring van dankbaarheid meer tot een levende ervaring wilt maken kan dat met bijvoorbeeld het maken van een dankbaarheidschrift.
Schrijf op het eind van de dag vijf dingen op waarvoor je die dag dankbaar bent en doe dat elke dag. Telkens als je in je schrift hebt geschreven lees je een of meerdere pagina's die je eerder hebt geschreven.
Deze oefening deed ik met langgestrafte gedetineerden in de gevangenis. Zij wisten elke keer iets in het schrift te schrijven waarvoor ze zich dankbaar voelden.

[2] *Zalinda Carusi Luger in …van hart tot hart… Nr.3, augustus 2001, pag. 7-9.*

Anderen beginnen met het ‘zegenen’ van mensen. Denk aan de uitspraak ‘mijn zegen heb je’. Zegenen zou je ook kunnen noemen, een instemmen vanuit het hart met ‘dat wat er is’. Niet omdat het om jouw goedkeuring vraagt, maar omdat het nu eenmaal zó is en niet anders. Zegenen en oordelen gaan niet samen. Door te zegenen ontstaat er een ervaring van mildheid en openheid, waardoor verbinding en het hart een kans krijgen om werkelijk contact te maken met jezelf en anderen. Zegenen, zo zegt de Cursus, brengt ons bij het heilig zicht en om te garanderen dat dit zicht bij ons blijft geven we het weg. ‘Want waar we het zien, zal het aan ons worden teruggegeven in de vorm van lelies die we op ons altaar kunnen leggen, om het tot een huis te maken voor de Onschuld zelf die in ons woont en ons Zijn Heiligheid als de onze schenkt’ (Wd1.187.11:6). Stel je voor dat je een totaal besef van je Onschuld hebt! Welke ervaring valt je dan toe?

De vraag is dus telkens en in elke situatie: Wil je ook nu, in deze situatie, leven in verbinding met het Hart? Als je antwoord daar volmondig en zonder voorbehoud ‘ja’ op is, ontvouwt zich eenvoudigweg wat het hart doet en zegt in de situaties die zich aan je voordoen. En dat leidt je regelrecht naar de ervaring van liefde. Door dit telkens te doen, zul je overtuigd raken van je vermogen om dit te doen (zie: T2.III.1:9). Dan ervaar je onvermijdelijk en onmiddellijk dat de weg naar het hart, de weg van het hart is, en dat ‘thuis’ is waar het Hart is. ●