

Maak van je hart geen moordkuil

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je zelf. Wat vind je nou toch weer van de titel van de aflevering van vandaag. Maak van je hart geen moordkuil.

Als je niet weet wat het betekent dan haal je de betekenis er ook niet zomaar uit. Taalkundigen vermoeden dat het begrip moordkuil in dit spreekwoord een synoniem is van kazemat. Kazematten waren een soort verdedigingswerken of bunkers met een ondergrondse ruimte, die als het ware mensenvallen waren en dus moordkuilen. Aanvallers liepen in de val als ze deze verdedigingswerken tegenkwamen.

Wie van zijn hart geen kazemat maakt ofwel moordkuil spreekt open en levendig over datgene wat hij of zij voelt.

Zo iemand kropt gevoelens en gedachtes niet op, maar zegt vrijuit hoe die over iets of iemand denkt.

Ben jij zo iemand? Zeg jij vrijelijk wat je voelt. De meeste van ons delen vrij makkelijk frustratie en onvrede die niet te dichtbij komt. Lekker klagen of online mensen of organisaties neersabelen is aan de orde van de dag. Maar hoe is het voor jou zodra het over kwetsbare gevoelens en onzekerheden gaat? Kun jij makkelijk delen met anderen als iets je echt raakt? Als iets wat een ander zegt je pijn doet? Als je je niet gezien voelt? Hoeveel houd jij binnen? Hoeveel verzwijg jij? Om bijvoorbeeld conflicten te voorkomen. Of omdat je bang bent wat anderen van je zullen vinden als jij iets kwetsbaars deelt.

En als je veel binnen houdt werk je aan je moordkuil. Daar stapel je dan je ingehouden verdriet, teleurstellingen en woede op. Tot de maat vol is en dan kan iemand zomaar in je moordkuil lopen en krijgt ie alle opgespaarde woede en frustratie in een keer over zich heen. Herkenbaar?

En ben je wel eens een moordkuil van een ander binnen gelopen? Je zegt iets kleins, iets wat jezelf niet echt heftig vindt en je krijgt toch ineens de wind van voren. Je zit in één keer in de moordkuil van een ander. Lekker dan. Nee die moordkuilen zijn we liever kwijt dan rijk. Je kunt helaas niet zoveel doen aan de moordkuilen van anderen maar van je eigen hart hoef je geen moordkuil te maken. Dan moet je wel leren om jezelf uit te spreken. En daarvoor is het nodig dat je wel weet wat je voelt en denkt in jezelf, hoe de dingen je raken. En daarom zit je hier weer precies goed. Want om dat te leren heb je tijd voor jezelf nodig. Tijd voor introspectie. Om te drooggronden hoe de dingen je raken zodat je het direct en helder uit kan spreken tegen anderen.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt, sluit dan nu je ogen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit.. en richt dan je aandacht op je lichaam. Hoe voelt je lichaam vandaag. Als je spanningen waarneemt in je lichaam kun je bij de inademing gericht naar de plek van die spanningen toedemen. Je brengt daar verse zuurstof naar toe zodat je die plek helpt om te

ontspannen. Bij de uitademing kun je verder loslaten en nog dieper ontspannen. Inademen breng vitale frisse energie naar de plek van de spanningen toe en adem uit ontspan en laat los. Mocht je je bewust worden van moordkuilen in je hartstreek breng daar dan in gedachten vertrouwen naar toe dat je nu aan het leren bent hoe je die plekken kunt opruimen.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Dan richten we onze focus nu op het luisteren naar de wijze woorden van vandaag. Het citaat van vandaag komt van Spinoza, een Nederlands filosoof uit de 17^e eeuw. Hij zei ooit:

“Hoe helderder u uzelf en uw emoties begrijpt, des te meer gaat u houden van dat wat is.”

Dat zeg ik nog een keer:

“Hoe helderder u uzelf en uw emoties begrijpt, des te meer gaat u houden van dat wat is.”

Reflectie ± 4 minuten

Denk jij dat dat waar is? Dat hoe helderder je jezelf en je emoties begrijpt hoe meer je gaat houden van dat wat is? Dan moet je eerst eigenlijk al weten wat het betekent om jezelf te begrijpen. Begrijp jij bijvoorbeeld altijd waarom je denkt hoe je denkt? Begrijp jij altijd waarom jij doet wat je doet? Zijn er stukken van jezelf die je niet begrijpt? Zijn er emoties van jezelf die je niet begrijpt?. Als je iets van jezelf tegen komt dat je niet begrijpt loont het de moeite om daar mee te gaan zitten. Je kunt dat stuk van jezelf dan innerlijk bevragen. Als je nu iets van jezelf kunt zien dat je niet goed begrijpt kun je het gelijk toepassen. Waarom voel ik dit? Waar om doe ik zo? Waarom geloof ik dit? Wat kan ik doen om dit aspect van mezelf beter te begrijpen. Kan mijn eigen diepste wijsheid mezelf misschien nu uitleggen waarom ik zo ben?

Zou je het ook kunnen omdraaien? Het citaat was: “Hoe helderder u uzelf en uw emoties begrijpt, des te meer gaat u houden van dat wat is.”

Als ik niet houdt van dat wat is, is er dan een stuk van mezelf dat ik niet begrijp?. Kunnen we ook proberen. Wat in de wereld zou jij graag anders zien? Waarom is dat stuk niet goed zoals dat is? Wat zegt dat over jou? Kun je daar ergens een stuk van jezelf ontdekken dat je niet begrijpt? Dat kun je dan weer onderzoeken en dan kun je weer terug naar de wereld om te kijken of je dan meer bent gaan houden van dat wat is.

In de puurste vorm is dat wat is wat we zelf zijn en ervaren zonder alle gedachten er omheen. Dus opnieuw bewijzen we onszelf dat het waardevol is om met dit stuk van ons zelf contact te maken in ons zelf.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we voor nu besluiten om even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen maar we hechten ons er niet aan. We geven ze geen aandacht en

dan zien we ze weer gaan. Wij blijven stil en proberen onze aandacht hier te houden. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Hecht nergens aan vast, laat alles wat komt gelijk weer gaan.

Als je nu aan het denken bent, onthecht je dan van die gedachten en breng je aandacht terug naar hier en nu.

Blijf niet haken met je aandacht.

Neem het vermogen om waar te nemen waar.

Probeer om nu even nergens iets van te vinden

Als je nu aan het denken bent, onthecht je dan van die gedachten en breng je aandacht terug naar hier en nu.

“Hoe helderder u uzelf en uw emoties begrijpt, des te meer gaat u houden van dat wat is.”

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje ‘Er is nog zoveel niet gezegd’ van Paul van Vliet. Het ultieme lied dat ons met de neus op feiten drukt van onze moordkuilen. Laten we luisteren:

Er is nog zoveel niet gezegd
Er is nog zoveel doodgezwegen
Door jullie en door mij
In nachten dat wij wakker lagen
Op onvoltooid verloren dagen
Door jullie en door mij
Zoveel nog niet uitgesproken
Zoveel waarheid nog ontdoken
En het heeft zo voor de hand gelegen
Bij jullie en bij mij
Er is nog zoveel niet gezegd
Er is nog zoveel doodgezwegen
Weggestopt en opgekropt
Stilgesust en zoetgekust
Afgeschoven, weggewoven
Door jullie en door mij

Er is nog zoveel niet gezegd
Er is nog zoveel doodgezwegen
Door jullie en door mij

Er is nog zoveel blijven hangen
Stille drift, verdrukt verlangen
Van jullie en van mij
Zoveel grond nog niet ontgonnen
Zoveel plannen niet begonnen
Vragen die geen antwoord kregen
Van jullie noch van mij
Er is nog zoveel niet gezegd
Er is nog zoveel doodgezwegen
Wel gedacht maar niet verteld
Afgewacht en uitgesteld
Doorgeschoven, weggewoven
Door jullie en door mij

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Ik zeg het jullie. Dit liedje is een goudmijn voor de innerlijke APK-keuring voor achterstallig innerlijk onderhoud. We gaan nu nog even vluchtig erlangs maar je kunt ook ergens deze week een dagboek pakken en bij elke zin gaan schrijven.

Er is nog zoveel niet gezegd
Er is nog zoveel doodgezwegen. Wat heb jij ingehouden. Niet gezegd en wel willen zeggen? Wat heb jij doodgezwegen? Zou je het alsnog kunnen vertellen?
Weggestopt en opgekropt
Stilgesust en zoetgekust
Afgeschoven, weggewoven
Door jullie en door mij. Wat heb jij weggestopt? Wat heb jij opgekropt? Wat heb jij stil gesust en zoetgekust? Wat wil er nog uit? Wat wil bevrijd?
Zoveel grond nog niet ontgonnen
Zoveel plannen niet begonnen
Alleen deze al. Wat heb jij nog allemaal aan sluimerende wensen en verlangens die geen aandacht krijgen?
Vragen die geen antwoord kregen. Wie gaf jou niet het antwoord op belangrijke vragen die je hebt. Kun je die vragen nog stellen?
Er is nog zoveel niet gezegd
Er is nog zoveel doodgezwegen
Wel gedacht maar niet verteld
Afgewacht en uitgesteld
Doorgeschoven, weggewoven
Door jullie en door mij
Het leven is nu lieverd. Nu kunnen we onszelf de vrijheid geven om onszelf te delen. We mogen ons zelf uiten. We mogen vragen stellen. We mogen verhinderen dat we van ons hart een moordkuil maken.

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Wat zijn je gedachten over de dag die nu voor je ligt? Zal je vrij kunnen spreken? Zal je vrij kunnen delen hoe de dingen je raken? Durf je de dingen te adresseren die ongemakkelijk zijn?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je dag toe waarin je ongekend moedig bent. Een dag waarop je volledig jezelf mag zijn.