

Het hart als bron van inspiratie

Door Ingrid Groenen

Verschenen in Sfinx:

Tijdschrift voor persoonlijke en sociale vernieuwing

Jaargang 2001, nummer 3

Vanochtend uitgeslapen. De jetlag van mijn terugreis uit Amerika houdt me al drie dagen in de ban. Mijn lichaam wil niet echt vooruit en ik val op onmogelijke tijden voor een dutje in slaap. Van het uitslapen houd ik een onbevredigend gevoel over. Ik ervaar het als zonde van de tijd want er ligt zoveel werk op me te wachten na een week van afwezigheid. Het kwam er dit keer niet van om na mijn reis even op adem te komen, ik stond vrijwel meteen weer in de startblokken. Ik heb er last van. Want de energie van mijn lichaam volgt gewoon haar eigen ritme, net als mijn hartslag en mijn ademhaling: expansie, contractie, stasis. Uidademen, inademen, stilte.

Terwijl mijn lichaam de tijd neemt voor de fase van contractie en stasis, is mijn wil gericht op expansie, op werk verrichten, taken uitvoeren, dit artikel voorbereiden. Maar hoe kan ik over inspiratie schrijven met mijn wil, terwijl mijn lichaam koppig is en niet mee wil doen?

Dit is een zeer bekend patroon voor me: ik push mezelf in een activiteit en negeer de lichaamssignalen die me tot rust manen. Ik probeer nu te luisteren naar het ritme van mijn lichaam, naar de creatieve impuls die steeds weer ontstaat vanuit de fase van stilte. Ik voel de elektrische vonk in mijn hart die voorafgaat aan mijn hartslag: boem-boem, expansie, contractie en weer stilte. Die fase van stilte lijkt passief, maar er schuilt een enorme kracht in. Het is de samenballing van energie die een tel later in volle omvang losbarst in mijn hart en vandaar al mijn vaten en aderen van vers, zuurstofrijk bloed voorziet. Mijn hart als bron van leven, mijn hart als bron van inspiratie.

Later op de dag heb ik een gesprek over emotionele intelligentie. Mijn gesprekspartner leert me inzien hoe we vaak vooral empathisch kunnen doen, met onze goed ontwikkelde vaardigheden op inter-persoonlijk gebied. We kunnen het elkaar naar de zin maken, warmte uitstralen. Maar we kunnen empathie van de ander ervaren door te kijken in de ogen van de ander. Het hart spreekt via onze ogen. Echte empathie spreekt uit onze ogen, van liefde gaan ze glanzen.

Empathie vanuit wilskracht is aan tijd gebonden, ik kan warmte naar je uitstralen zolang het mij uitkomt. Empathie vanuit het hart kent geen tijd, het volgt het ritme van de hartslag: expansie, contractie, stasis.

Wat is het een lange weg om te gaan, de weg van het openen van mijn hart. Het lukt me niet met wilskracht. Ik bewandel mijn pad maar onderga een proces dat ik niet associeer met het hart. In mijn lichaam verzachten steeds meer spanningen van mijn spieren. De energie die daaronder vast zit komt vrij, en bijna ongemerkt kom ik aan in gewicht. Kan ik van mijn lichaam houden nu ik dikker word? Mijn opvattingen over een mooi lichaam vechten met het beeld in mijn badkamerspiegel. Stap voor stap ervaar ik mijn onbewuste, maar diepgewortelde walging voor mijn lichaam, mijn walging voor wie ik ben. Mijn hart is afgesloten, er zit een kapje voor, het klopt, maar niet voor mijzelf. Op de weg die ik ga wonen meedogenloze demonen. Hoe kan ik een ander liefhebben als ik mijzelf iedere ochtend begroet met een dodelijke blik in mijn ogen?

Mijn pad voert niet alleen langs afgronden. Er zijn ook verrassende vergezichten en velden vol zomerbloemen. Ik leer op mijn weg dat ik goed genoeg, mooi genoeg ben. Ik leer mijzelf te omarmen en mijn hart te openen voor mijzelf. Ik leer om de kwaliteiten die ik heb te geven eerst zelf te ontvangen. De kap op mijn hart is maar een dun vlies en als ik het aanraak lijkt het opeens wel verdwenen.