

Vrede in je hart

Kerstmis verwijst naar vrede in je hart. Dat is één van de vele associaties die bij Kerstmis horen. De bredere context van die gedachte is dat er midden in een nacht, in de donkerste tijd van het jaar, een klein en kwetsbaar kind geboren wordt dat vrede op aarde komt verkondigen.

Vrede in je hart suggereert een toestand van rust en betekent dat we tevreden en liefdevol zijn en in vrede met elkaar leven. Wie in vrede leeft, kan zijn hart laten spreken en zichzelf omarmen. En wie zijn hart openstelt voor zichzelf kan dat vast ook voor anderen.

Dat is een bekende gedachte van de middeleeuwse mysticus Meister Eckhart, die ooit al zei: 'Als jij jezelf liefhebt, heb je de hele wereld lief.' Een mooie praktijk. Als je hart openstaat, ben je toegankelijk en is er ruimte voor de ander. Als we liefde willen delen, is dat welkom en kunnen twee of meer mensen zich met elkaar verbinden en elkaar in liefde promoveren.

In het contact met anderen kan het nuttig zijn je hart te beschermen.

Maar dat mooie gebaar houdt wel een risico in en het is niet aan te bevelen om je hart altijd open te hebben staan. Soms is het verstandiger je hart te sluiten. Niet altijd hebben anderen goede bedoelingen.

Er zijn er die energie van jou 'stelen' of die hun problemen en ontredde dingen in jouw hart dumpen.

Dat is geen morele kwestie, dat doen mensen niet bewust. Ze weten het vaak niet eens, maar er klinkt wel een hulpvraag in door en die luidt: 'Help me, red me.' Er zijn redenen waardoor zij niet in vrede kunnen leven. Vaak zijn die te vinden in hun levensloop.

Onze menselijke neiging is om anderen te redden en we denken dan: 'Wees niet zielig, ik kom je redden. Ik zal zorgen dat jij je weer comfortabel voelt.' Dat lijkt mooi, maar in feite is het onbegonnen werk en je hart krijgt het zwaar te verduren.

In zo'n geval kun jij je hart beter beschermen, wat iets anders is dan je hart blokkeren. Je hart beschermen is bijvoorbeeld mogelijk door een schild te visualiseren in een heldergroene kleur dat je voor je hart positioneert. Vanuit die bescherming kun je wel iets doen.

Een therapeut gebruikt een prudente aanpak en wijst de ander een weg om op eigen benen te gaan staan. Maar de meesten van ons zijn geen therapeut en kunnen simpel gewoon

en compassievol naar de ander luisteren, maar wel met een beschermd hart.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

*Meer informatie:
www.bezinnen.com*

