

PARELS UIT SPREUKEN (1): HARTBEWAKING

Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven. (Spreuken 4,23)

Let op

‘Pas op. Dat is heet!’ Pas op – die woorden klinken ontelbare malen in het leven van een mens. ‘Pas op! Niet te dicht bij het water,’ zeggen we tegen een kind. – ‘Pas op als je de straat over steekt. Eerst goed opletten.’

Opletten – ook zo’n woord dat vaak klinkt. En niet alleen tegen kinderen. ‘Blijf goed letten op uw gewicht’ houden doktoren en damesbladen ons voor. ‘Houd uw bloeddruk in de gaten’ is er ook zo één. Als je er goed op let (nu zeg ik het ook!) worden we om de haverklap opgeroepen tot waakzaamheid. Dat is in deze coronatijden alleen maar meer geworden. En dan komt het boek Spreuken ook nog eens een duit in de zak doen en zegt: ‘Let ook een beetje op je hart.’

Hart

Spreuken is een wijsheidsboek. Een boek dat met name was bedoeld om jonge mensen levenswijsheid te leren. En daarbij is – zo lezen we vanmorgen – hartbewaking het allerbelangrijkste. Daarbij moet je niet denken aan de I.C.’s in ziekenhuizen. Het woord ‘hart’ heeft hier natuurlijk een ruimere betekenis.

Zo kennen we de uitdrukking ‘iemand op het hart trappen’. Je bedoelt dan: iemand raken in het diepst van zijn emoties. ‘Heb het hart eens dat je...’ – heb het lef eens, bedoelen we. Lef – dat is trouwens het Hebreeuwse woord voor ‘hart’. Het hart is ook de plek waar plannen geboren worden: ‘Hij heeft zijn hart gezet op...’. Al die betekenissen die ons woord ‘hart’ heeft, heeft het Bijbelse woord ook.

Relatiecentrum

Maar de meest belangrijke en meest omvattende betekenis is nog wel deze: je hart is je diepste zelf, het centrum van de leiding van je leven, de zetel van je

eigen aard en ritme, het diepe geheim van wat jou jónu maakt, een mysterie dat ook door jouzelf met eerbied moet worden behandeld en benaderd. Want je hart is de oorsprong van wie je bent en wat je doet. Het is de bron waaruit je leeft.

Opvallend genoeg wordt dus niet God de bron van ons leven genoemd. De bron is ons eigen hart. Daar heeft God een wonderlijk vermogen in gelegd. Je hart is namelijk óók de bron van waaruit relaties worden aangegaan. De relatie met de ander. De relatie met jezelf. Maar ook de relatie met de Eeuwige.

Verwaarloosd of verwond

Je hart is dus ook je relatiecentrum. Maar als je relatiecentrum is bekrast, verwaarloosd of verwond, lijden je relaties daar automatisch ook onder. Dat is de bittere werkelijkheid voor mensen die als kind werden beschadigd: je kunt daardoor moeilijker liefdevolle relaties aangaan. Of zelfs helemaal niet – niet met jezelf en daardoor ook niet met een ander of met God.

Maar je kunt ook zélf je hart verwaarlozen. En daar waarschuwt Spreuken voor. Het gaat ongemerkt. Zeker in onze tijd. Je staat bloot aan zoveel impulsen en prikkels van buiten, dat je binnen vergeet. En wie binnen vergeet, verschraalt. Je hebt het vaak zelf niet eens door. Zeker niet omdat iederéén er in meegaat. Totdat je vastloopt.

Maalstroom

Rapper Typhoon bracht in 2014 het album 'Lobi da Basi' uit. Het is Surinaams voor 'liefde is de baas'. Het werd een gigantisch succes. Het album doorbrak het vooroordeel dat hiphop synoniem is met geweld, harde teksten en vrouwonvriendelijk gedrag. Typhoon is juist een lieve jongen. Te lief misschien. Want hij vergat zijn eigen hart.

Het succes werd een maalstroom waarin hij geleefd werd. Nergens zei hij 'nee' op. Hij ging van optreden naar optreden. Van interview naar interview. Maar ergens onderweg moet hij zichzelf zijn kwijtgeraakt, want op een zeker moment werd hij stilgezet. Zijn hart was... ja: 'leeg' wilde ik aanvankelijk zeggen. Maar het was juist te vól geraakt. De bron van zijn leven was bedekt met van alles en nog wat en zo was de bron verstopt geraakt.

'Ik dank God'

Hij vertelde er openhartig over in het programma 'Zomergasten'. Open-hartig – dat is het juiste woord. Want zijn hart is open. Hij vertelde over zijn hernieuwde geloof in God. Niet op zo'n kleffe, cliché-manier, maar authentiek. Daar is hij natuurlijk ook rapper voor, want die zijn goed met woorden. En daarom kan ik het best een stukje uit zijn laatste lied citeren – dat nummer dat de prachtige titel 'Alles is gezegend' draagt. Hij zingt onder meer:

En ik was zo moe dat de duisternis kwam

Zat in mijn vecht-of-vluchtmode

Wilde niet huilen als man

Nog steeds even onbevangen

Maar de onschuld kwijt

Vraag maar: wat wil je weten over schaamte en spijt?

Wie wil je zijn op het hoogtepunt van het feest?

[...]

Ik dank God want ik ben er nog steeds

Ik was al thuis vanaf het prilleste begin

En dat laatste wat me rest

Is een duik in de volledigheid uit het adelaarsnest (een verwijzing naar Deuteronomium, Pvd)

Bij storm of windstil, ik hoor je stem

Oog in oog met iemand die me door en door kent

Overbodige ballast

Typhoon heeft in zijn hart puin geruimd. Daardoor ontstond ruimte om op te ademen. Ruimte voor nieuwe omgang met anderen (zijn ouders!). Ruimte ook voor God. *'Bij storm of windstil, ik hoor je stem / Oog in oog met iemand die me door en door kent.'*

Het is het verhaal van vallen en opstaan. Het verhaal van ons allemaal. Van struikelen en verdwalen en opnieuw de weg weer vinden. Zo rommelen we onszelf door het leven. Maar soms moet je rommel opruimen. Heb je teveel op je nek genomen. Is je hart overvol geraakt met overbodige ballast.

In de weg

Wat huist er in ons hart? Wat zit er in de weg? In ieder leven is wel iets. Financiële zorgen. Je vrees voor de toekomst in deze coronatijden. Onrust over je kinderen. Een geheime verslaving. Dan denk je misschien al snel aan drank of seks. Maar denk ook eens aan bijvoorbeeld je perfectionisme dat jou tot een slaaf maakt van een hang naar vlekkeloosheid. Maar ook humor kan in de weg zitten: de humor waarmee je alles weglacht, maar die een diep verborgen pijn moet verhullen.

Van alles en nog wat kan je hart in bezit nemen en bezetten. Het kan een vreugdevol leven in de weg zitten. Je diepste aard en ritme verstoren. Ik denk af en toe weleens: we zouden allemaal van tijd tot tijd eens even naar een klooster moeten. In retraite. Want in kloosters kom je tot jezelf. Je bent afgesloten van alle prikkels en indrukken. Kloosters zijn plekken waar eigen aard en ritme teruggevonden worden. Gewoon omdat het ritme daar is afgestemd op de hartslag van de dag en de seizoenen die hoorbaar wordt in de stilte. Kloosters zijn plekken van oude wijsheid. Maar ja, we kunnen niet allemaal naar een klooster. Daarom moet je van je hart af en toe zo'n kloostertje maken. Een plekje van oude wijsheid.

Hoofd en hart

Wijsheid is kennis van het hart. In onze samenleving heerst de kennis van het hoofd. Ook belangrijk. Onmisbaar zelfs. Maar kennis van het hoofd wordt in onze samenleving hoger aangeschreven dan wijsheid. Daarom kan het gebeuren dat je mensen tegenkomt waar torenhoog tegen opgekeken wordt omdat ze razend intelligent zijn, maar die in werkelijkheid gespeend blijken van elke wijsheid in de omgang met anderen. Gelukt als professor, mislukt als vader of echtgenoot. Het onderwijs is in de moderne tijd allang niet meer de vorming voor het leven, maar meer een opleiding voor een beroep. Handigheid of boerenslimheid oogsten in onze cultuur soms meer ontzag dan inzicht. En iemand zei: 'Wij weten van alles de prijs, maar van weinig meer de waarde.' Ja, in onze cultuur leert ons eerder het werkwoord 'hebben' dan het werkwoord 'zijn'.

Golfslag

Wie ben je? Het is een belangrijker vraag dan 'wat ben je?' 'Wat doe jij in het dagelijks leven?' vragen wij als we nader willen kennis maken met de ander. We bedoelen dan nooit: hoe ben je als vriendin? Of: waar liggen jouw passies of verlangens en hoe geef je er vorm aan?

Ieder hart kent een golfslag die niet synchroon loopt met de tijd van de klok of de waan van de dag. Ken je die golfslag? Je gaat hem vermoeden als je op het strand loopt en de letterlijke golfslag van zee hoort en ziet. Het leven zelf kent een hartslag. Je gaat hem horen als je in het bos door de bomen de wind hoort suizen. Ineens gaat je hart meeresoneren. Je loopt over de 'Donk' hier in de Alblasserwaard en je ziet de ruimte en de hoge luchten en je voelt ineens dat ook je vermoeide en misschien verwonde hart in ruimte wordt gezet. Je weet weer met de oeroude kennis van het hart dat je deel bent van een wonderlijk geheel. En dan kan het gebeuren dat ineens God gaat spreken. Niet van boven. Maar vanuit de diepe lagen van je hart. Let maar eens op.