



Luister naar je hart

Soms moet je dingen gewoon proberen. Op het moment dat je je eenzaam, gekwetst, boos en ongehoord voelt kan het besef naar boven komen dat niemand luistert. Het moment dat je beseft dat je eigenlijk tegen jezelf praat.

Jakobus 1:19 zegt: Laat ieder mens snel zijn om te horen, traag om te spreken. Prediker 3:1,7: Er is een tijd om stil te zijn en een tijd om te spreken. De mudra van bidden staat voor creëren, handen op je hart staat voor luisteren. Dus **minder spreken en beter luisteren**. Psalm 46:10: Wees stil en weet dat Ik God ben. God is liefde 1 Johannes 4:8 en liefde komt vanuit je hart.

Paulus zegt in 1 Korinthiërs 12 dat **iedereen uniek is** en een eigen rol heeft. Als iemand jou negeert, schept dat juist ruimte om jezelf te leren kennen. Stop met wachten op anderen. Kijk naar binnen. Vraag jezelf: Wie ben ik? Wat wil ik? Welke ervaringen hebben mij gevormd? Psalm 139:23-24 zegt: “Doorgrond mij, o God, en ken mijn hart.”

Kijk eerlijk naar je pijn. Wat heeft je gekwetst? Hoe ben je ermee omgegaan? Welke patronen blokkeren je nu? Als anderen niet luisteren, is het tijd om je eigen stem te volgen. Niet je hoofd, niet voor validatie van iemand anders.

Mozes en de vurige slang zijn hier perfect voor. Numeri 21:8-9: “Maak een vurige slang en zet hem op een paal; ieder die gebeten is en naar de slang kijkt, zal leven.” Kijk naar je eigen slangen. Kijk naar je pijn. **Kijk naar je angsten.** Alleen zo kan genezing gebeuren. Jezus ging de woestijn in, alleen. Daar vond hij zijn kracht. Daar vond hij zijn stem.

Actief oefenen in vergeving door bitterheid, woede en wrok los te laten (Efeziërs 4:31-32) en elkaar te verdragen zoals God ons heeft vergeven (Kolossenzen 3:13). Het houdt ook in dat je niet oordeelt en vergeving schenkt aan wie je gekwetst heeft, zodat je zelf vergeving en innerlijke vrede ontvangt (Matteüs 6:14-15; Lucas 6:37; Markus 11:25). Vergeving is dus geen gunst aan de ander, maar een **bewuste keuze om je hart te openen**, bitterheid los te laten en ruimte te maken voor compassie en rust in je eigen leven.

Dankbaarheid. Ja, serieus. 1 Thessalonicenzen 5:18: “Wees in alles dankbaar.” **Dankbaar** dat anderen je niet begrijpen, dat je wordt afgewezen, dat je je eigen weg moet vinden. Het dwingt je naar binnen te keren, je eigen ruimte op te eisen, je eigen waarheid te ontdekken. Stop met pleasen. Stop met uitleggen. Start met voelen. Start met luisteren.

En ja, psilocybine kan helpen. Het laat je zien wat je al voelt, maar waar je niet bij kunt. Het **verlaagt tijdelijk je ego**, laat je patronen zien, maakt dat je eindelijk jezelf ziet. Niet iedereen heeft dat nodig. Sommigen leren op hun eigen manier. Maar wie het nodig heeft, moet durven kijken.

Het punt waarop niemand luistert is het punt waarop alles begint. Rust, vrede, vrijheid, inzicht. Het komt pas als je stopt met naar anderen te kijken en naar jezelf kijkt. Stilte wordt je leraar. Afwijzing wordt je gids en daar waar **vrijheid** is daar is God.

Vasten, gebed, meditatie en psilocybine zijn allemaal middelen om jezelf te vinden. De Bijbel, oude wijsheid, wetenschap, ze wijzen allemaal dezelfde kant op: **binnenin ligt alles**.

Dus hier is het: als niemand luistert, is dat niet je probleem. Dat is je kans. Ga naar binnen. Kijk naar jezelf. Confronteer je pijn. Vind je rust. **Vind je stem**. Vind je leven.

Stem op **Youri Hazeleger**