

OPENEN VAN HET HART

Openen van het hart, liefde en jezelf zijn, gaat over het laten stromen van de hartenergie.



Op het moment dat je je hart openstelt ervaar je innerlijke, oneindige vreugde. Liefde voor de mensen om je heen, liefde voor een onbekende, liefde voor de natuur, liefde voor jezelf. Er ontstaat een liefdevol samenzijn, waarin je iets of iemand toelaat in de binnenruimte van je hart. In de oude geschriften zoals de Upanishaden en Siva Samhita wordt gesproken over een zuivere liefde. Zuivere liefde is een universele bron van inspiratie voor het leven, een vurig verlangen naar eenheid, een samenvallen met DAT was IS, namelijk "vol-ledig jezelf zijn". Maar... hoe doe je dat?

Een vurig verlangen

Herken je situaties waarin je vurig verlangt? Kan je onvoorwaardelijk liefhebben zonder iets terug te verwachten of zonder jaloers te zijn? Ben je in staat iemand toe te laten in de binnenruimte van je hart, zonder dat je bang bent om gekwetst te worden? Het antwoord op deze vragen ligt besloten in je hartenergie, verborgen in Anahata Chakra. Eenmaal aanwezig in Anahata Chakra is de ervaring volkomen open, zonder enige terughoudendheid en het antwoord op alle eerdere vragen een volmondig JA. Ervaar hoe jouw vurig verlangen naar jezelf zijn zich verder kan ont-wikkelen.

Anahata Chakra – geluid zonder geluid te maken

Anahata Chakra is het vierde energiecentrum en ligt achter het borstbeen tegen de ruggengraat. Anahata betekent 'unstruck' of 'unbeaten' of 'geluid zonder geluid te maken'. De Sanskriet naam verwijst naar de Kosmische (shabda brahman) geluiden die als vanzelf opkomen. Het is een krachtig energiecentrum en in de oude teksten wordt zelfs gesproken over de 'zetel van emoties'. Op het moment dat de emoties getransformeerd worden, zuiver worden en in een duidelijke richting gaan

stromen, kom je op een acceptatieniveau waarin je alles en iedereen, en dus ook jezelf, liefhebt en accepteert zoals je bent. Er komt een innerlijk begrip dat je, ondanks je goede en slechte kanten handelt naar je swadharma¹. Hanuman, Ramayana, de apen God, symboliseert deze onvoorwaardelijke energiestroom, deze totale devotie tot Rama in al zijn handelen en denken. De symboliek en achtergrond van Anahata chakra is enorm, de eigen ervaring en het leren bewust te zijn van je hartcentrum ook. Het is een waardevol ervaring in de ont-dekking naar jezelf. Daarom een aantal oefeningen ter inspiratie.

OEFENING 1

Het hartcentrum lokaliseren

Neem een zittende houding aan die bij jou past. Neem daarvoor de tijd. Word je bewust van de ruimte om je heen, je lichaam en neem de tijd om je eigen ademritme gewaar te zijn. Breng dan de aandacht onderaan bij de ruggengraat en klim heel bewust wervel voor wervel omhoog tot je aankomt bij de kruin. Breng dan de aandacht naar de hartstreek en sta stil bij de energie die je ervaart. Blijf waarnemen als een toeschouwer. Druk met de vingers van je ene hand op je borstbeen en met de vingers van je andere hand op dezelfde hoogte op je ruggengraat, zoek de meest gevoelige plek op. Houd de vingers stil als je jouw plek gevonden hebt. Richt de aandacht op de energie tussen de vingers in het hartgebied. Je kan deze oefening eventueel ook met iemand samen doen, zodat iemand zijn/haar vingers plaats op je rug ter hoogte van jouw vingers op de borst. Neem na een tijdje alle vingers weg en blijf met je gewaarzijn in het hartgebied. Je kan deze oefeningen zo vaak herhalen totdat je deze plek zonder enige moeite weet te lokaliseren.

De verblijfplaats van je ware zelf verder ont-dekken

In de docentenopleiding en in het lesgeven aan cursisten in mijn yoga studio zie ik dat regelmatige bewustwording van het hartgebied leidt tot prachtige inzichten over het 'Zelf-zijn'. Wellicht dat de volgende serie het vurig verlangen in jou aanwakkert om je hartenergie met enige regelmatig te onderzoeken.

OEFENING 2

Begin met een zittende houding die past, en neem de tijd om je lichaam en adem gewaar te zijn. Plaats beide handen plat op elkaar op je hartstreek en maak met je handpalm contact met je hartgevoel om vervolgens rustig kleine rondjes te draaien (van buiten bekeken met de klok mee). Blijf bewust waarnemen en weet dat dit bijdraagt aan ontspanning van het hartgebied. Je kan je handen ook een stukje bij de hartstreek vandaan plaatsen en onderzoeken of je de beweging nog steeds gewaar kan zijn. Beweeg je handen ook eens zachtjes naar boven en naar beneden of naar links en rechts. Varieer naar behoeften en blijf steeds als een toeschouwer kijken naar eventuele zintuiglijke, lichamelijke, mentale of emotionele waarnemingen. Als je nog tijd hebt, ga je verder met het chanten van de mantra YAM (de klank passend bij het hartcentrum). Eerst chant je hardop op iedere uitademing waarbij je met je aandacht verblijft in het hartcentrum. Herhaal de mantra daarna in gedachten en blijf opmerkzaam op de vibraties in de hartstreek. Na het chanten van de mantra YAM luister je heel precies naar het hartgebied. Ervaar de hartruimte en luister. Luister heel precies. Misschien blijft het eerst nog stil, misschien op enig moment opent het hart en stroomt de liefde onuitputtelijk en hoor je de klanken van de verblijfplaats van je ware zelf.



Femke Hol, directeur en docent Samsara Yoga Docentenopleiding www.samsara.nl

¹Swadharma is de persoonlijke dharma, de plichten die volgen uit je o.a. je geboorte, je geslacht en de levensfase waarin je verkeert.