

HET HART-CHAKRA

Openingsmeditatie

Uit liefde werden we geboren. Golven van hartstocht omarmend daalde onze geest of in de moederschoot. . . de materie. . . De kracht van liefde trok ons omlaag tot diep in de Aarde. Gelijktijd drong de vader even diep in de moeder door. Diep in de baarmoeder nestelden we ons - de warme donkere baarmoeder van Aarde en water. De baarmoeder van liefde, veilig, duister, stil. We groeiden.

In het duister klonk slechts een geluid het geluid van het leven, het geluid van liefde, het geluid van het hart. Kloppend . . . kloppend. . . kloppend. . . kloppend. . .

Hoor dit nu in je eigen hart. Het ritme ervan pompt leven, lucht en adem door elk deel van je, het ritme dat vernieuwt, dat je in lucht doet baden, in ruimte, in adem, in leven.

Voel het thans in je binnenste, omhels het met je handen.

Voel hoe het verlangt, built, liefheeft, hoopt, genezing brengt. Voel het in je, zolang je al leeft, kloppend vanaf de eerste dagen in de baarmoeder, voel hoe lang het er al is.

Altijd kloppend. Zonder ophouden. Altijd kloppend. Zonder ophouden. Altijd kloppend. Zonder ophouden. Houd je van dat hart?

Adem diep in, zuig de lucht naar binnen . . . de zachtheid, diepte en wijsheid. Al ademend doordringt de geest je hart om je aan te raken, te beroeren, te veranderen. Dankbaar omarm je hem en dorstig drink je. Wees dankbaar voor dit vat dat ontvangen mag.

Op golven van vuur stijgen we thans vol vreugde naar de hemel op, hoog boven de Aarde, het water, het vuur, de ruimte in.

We slaan onze vleugels uit en vliegen, Laten ons voortbewegen door de wind.

Maar spoedig raken we het spoor bijster en huilen - Waar is het hart? Waar is het hart?

Waar is mijn huis? We luisteren naar het kloppen en vliegen, regelrecht op het geluid af.

We naderen de grond, vertragen onze beweging; We maken ons stil om beter te kunnen luisteren, rustig klinkt het geluid.

Voorzichtig steken we onze handen uit, want het hart is teer. Zachtjes tasten wij, want het hart is bang. We openen onze handen voor de liefde van binnen, om ons te verenigen, om aan te raken. Om onszelf te genezen. Geef die liefde thans. Vraag toegang tot je hart.

Luister goed en hoor van binnen, een stil geluid: Anahata, Anahata, Anahata, Anahata.

Luister goed en haal adem op het ritme - hoor de wind die genezing schenkt. In. . . uit. . .

in . . . uit. . . in. . . uit. Inademend wat nieuw is, uitademend wat oud is, heeft elke ademhaling een genezende werking. Elke ademhaling is een wind in je en om je heen, een vriendelijke zefyr, een levensstorm, een wind van verandering.

Waarom built je hart? Waarnaar verlangt het? Waarin vindt het vrede? Geef zijn hoop en dromen de vrijheid zodat jij op kunt stijgen op de vleugels van verandering en kunt terugkeren op vleugels van liefde, vervuld als nooit te voren. Je bent niet alleen. Jouw kreet wordt door duizenden harten weerkaatst. Als je luistert, kun je ze horen kloppen . .

Zoek in elk mens het hart. Zoek overal om je heen het hart. Diep in onszelf vinden we het hart. Elke keer als we aanraken, raken we het hart. In iedereen is liefde, wachtend om te ontluiken. Laat de wind van je adem deze liefde meenemen en verspreiden. Raak de harten van degenen die je liefhebt; En luister naar hun adem, die zachtjes fluit, in. . . uit. .

Chakra vier Symbolen en overeenkomsten

Sanskriet-naam:	Anahata
Betekenis:	Ontwarren
Plaats:	Hart
Element:	Lucht
Energievorm:	Gas
Functie:	Liefde tot uitdrukking komend in: Compassie, liefde
Klieren:	Thymus Corresponderende
lichaamsdelen:	Longen, hart, armen, handen
Bij slecht functioneren:	Astma, hoge bloeddruk, hartkwalen, longkwalen
Kleur:	Groen
Zaadklank:	Lam
Klinkerklank:	Ee als in mee
Tarot-reeks:	Zwaarden
Sefirot:	Tipharetj
Planeten:	Venus
Bladeren:	Twaalf
Goden:	Hindoe: Vishnoe, Lakshmi (als in stand houdende krachten), Krishna, Isvara, Kama, Vayoe, Aditi, Oervasi
Andere:	Aphrodite, Freiya, Pan, Eros, Dian Cecht, Maat, Asclepius, Isis, Aeolus, Shu
Aartsengel:	Raphael
Ook: Christus	
Metaal:	Koper
Corresponderend	
werkwoord:	Ik houd van
Yoga-pad:	Bhakti-yoga
Kruiden (wierook):	Lavendel, jasmijn, iriswortel, duizendblad, marjolein, spirea
Edelstenen:	Smaragd, toermalijn, rozekwarts
Goena:	Soms raja, soms sattvas
Zintuig:	Tastzin
Dieren:	Antilope, vogels, duif
Symboliek:	Twaalf bladeren met daarin een zespuntige ster. In het midden bevindt zich de lingam van Shiva in een naar beneden gerichte driehoek (trikoena) en het zaadsymbool, yam. De afgebeelde goden zijn: Isvara als god van eenheid en Shakti Kakini. Onder de ster rent een antilope, symbool van vrijheid.
Overheersende kracht:	Evenwicht

Anahata

Het centrum van de cycloon

Liefde werd het eerst geboren; zij is onbereikbaar voor de goden, voor de geesten, of de mens. . . Hoe ver hemel en aarde zich ook uitstrekken, hoe ver het water ook reikt, hoe hoog het vuur ook brandt, toch ben jij groter, liefde! De wind kan je niet bereiken, noch het vuur, noch de zon, noch de maan: Je bent groter dan dit alles, liefde!
Atharva Veda 9.2.19.

Nu we het vuur van onze wil hebben doen ontbranden, ons Leven in eigen hand hebben genomen en onze grootste blokkades hebben doorbroken, kunnen we ons vuur een beetje rust gunnen. Nadat dit de vorm heeft aangenomen van gloeiende sintels, keren we weer terug naar ons centrum, verwarmd en gereinigd, en zijn we klaar om het volgende niveau van bewustzijn te omarmen: het hartchakra.

Op dit niveau maken we een kwantumsprong. We verlaten de actieve, vurige solar plexus en komen in een nieuwe, heel andere sfeer terecht. Komend vanuit de wereld van lichaam en manifestatie dringen we nu dieper door in de veel ijlere wereld van de geest. In plaats van louter gefixeerd te zijn op het zelf en zijn begeerten worden we thans opgenomen in een groter patroon en dansen we onze nietige dans in het web ervan. We overstijgen ons ego en groeien uit tot iets groters, diepers, sterkers. Als we de hemel omarmen, worden we meer dan alleen onszelf. We worden groter. We hebben het centrum van het Chakra-Systeem bereikt. Het is ons hart, de innerlijke geest die alle krachten van boven en van beneden, van binnen en van buiten verenigt. Boven bevindt zich onze abstracte geest, de mentale sfeer, en onder bevinden zich onze 'wereldse' chakra's. Het is de taak van chakra vier om lichaam en geest te integreren en met elkaar in balans te brengen. Hierdoor ontstaat er in het hele organisme een intens gevoel van heelheid en worden we ons ervan bewust dat we een subtiel samenstelsel van zowel geest als materie zijn. Binnen dit gevoel van eenheid ligt het zaad van de innerlijke vrede verborgen, dat wortel schiet en een krachtige groei-impuls krijgt zodra dit chakra opengaat.

Het symbool voor het hartchakra is een cirkel van twaalf lotusbladeren met daarin twee elkaar doorsnijdende driehoeken die een zespuntige ster vormen. De driehoeken representeren het neerdalen van de geest in het lichaam en het opstijgen van de materie, uitmondend in een ontmoeting met de geest. In het hart versmelten de kosmische en de aardse energieën met elkaar en vormen zij tezamen een ster die in het middelpunt van dit chakra straalt. De zes punten kunnen ook worden beschouwd als een verwijzing naar de zes andere chakra's, die elk in dit chakra aanwezig zijn.

Vlak onder het hartchakra bevindt zich een kleine achtbladige lotus, de anandakandalotus, die de kalpataroe, de 'hemelse wens-boom' uit de hemel van Indra, representeert. Van deze magische boom waarvoor zich een altaar met juwelen bevindt, wordt beweerd dat hij de diepste wensen van het hart bewaart – niet wat we denken dat we willen, maar datgene waarnaar onze ziel diep van binnen smacht. Men gelooft dat als we onze ware wensen aan deze boom toevertrouwen, de kalpataroe ons meer geeft dan we verlangen, waardoor we tot bevrijding komen (moksa). In elk hart liggen de diepste dromen, wensen, hoop en vrees verborgen. Zij verschillen van de begeerten van het tweede chakra omdat zij veel dieper gaan en meer verweven zijn met ons algeheel gevoel van welzijn. Hun vervulling schenkt ons een buitengewone vreugde, een gevoel van harmonie,

waardoor het zelf zich op ongekennde en onvoorstelbare wijze bevestigd en gestimuleerd voelt.

Het hartchakra is het centrum van liefde. Als geest en materie samengaan, versmelten Shiva en Shakti in het hart. Hun eeuwige scheppingsdans doet het hele leven van hun liefde doorstralen en geeft het de duurzaamheid die ervoor zorgt dat het universum blijft voortbestaan. In de vorm van Vishnoe en Lakshmi, de onderhouders, beheersen zij het middelste aspect van ons leven en schenken ze ons standvastigheid en duurzame kracht. Hun liefde kan worden beschouwd als de 'bindende' kracht die alle bouwstenen van het leven bij elkaar houdt.

De liefde die we ervaren op het niveau van het hartchakra, is geheel verschillend van de meer seksueel gerichte en gepassioneerde liefde van het tweede chakra. Seksuele liefde is object gebonden – hartstocht wordt gestimuleerd en bepaald door de aanwezigheid van een persoon, plaats of ding.

Op het niveau van het vierde chakra is liefde niet langer object gebonden. De liefde die we voelen geldt voor alles wat we tegenkomen, want deze liefde wordt van binnen ervaren als een zijnstoestand. Op het niveau van het hart is onze liefde niet langer gebaseerd op verlangens of begeerten. Hopelijk zijn onze behoeften dan reeds door de kracht van de wil vervuld of getranscendeerd. Liefde op het niveau van het hartchakra wordt gekenmerkt ' door de vreugdevolle acceptatie van ons Leven zoals het is, een intens gevoel van vrede dat ontstaat zodra we niets meer nodig hebben. Het is een stralende kracht die het gevolg is van innerlijke harmonie. In tegenstelling tot de veranderlijke aard van het tweede chakra met zijn voorbijgaande hartstochten is liefde op het niveau van het hart een duurzame, eeuwige en nimmer aflatende kracht.

Net zoals elk afzonderlijk chakra kan worden gezien als een schijf van ronddraaiende energie, kunnen ook het lichaam en de geest in hun totaliteit als een chakra worden opgevat. Als we een pad uitstippelen vanuit het kruinchakra en een spiraalvormige beweging maken door elk chakra, zullen we ontdekken dat de spiraal uitmondt in het hartchakra, ons middelpunt, onze bestemming (zie figuur 5.3). Hier treffen we het centrum van de cycloon aan, waar te midden van alle tumult kalmte heerst. In ons hart vinden we een centrum van vrede waarin we ons kunnen terugtrekken, terwijl de ander chakra's onophoudelijk streven naar zelfverwerkelijking. Zelfs in onze taal verwijst het hart naar het centrum van de dingen, de essentie, de kern van de waarheid, zoals in de uitdrukking 'het hart van de kwestie raken'.

Door zijn even getal is het vierde chakra een yin-chakra – gekenmerkt door ontvankelijkheid in plaats van agressie. Hoewel het hart zich kan uitstrekken naar andere mensen, heeft dit uitstrekken meer het kenmerk van uitstraling, omdat deze energie nooit losraakt van de bron waaruit zij voortvloeit. Alleen deze liefde heeft een duurzaam karakter.

De Sanskriet-naam voor dit chakra is anahata en betekent 'geluid dat gemaakt wordt zonder dat twee dingen elkaar raken'. Het heeft eveneens de betekenis van onaantastbaar, onkwetsbaar, fris en schoon. Dit suggereert ons dat we niet langer vechten tegen datgene waarvan we houden, maar dat we ons er in harmonie aan moeten overgeven. De strijd van het derde chakra maakt plaats voor de acceptatie van het vierde niveau. Als het derde chakra zijn werk goed gedaan heeft, zal dit accepteren een stuk gemakkelijker gaan.

Het element van dit chakra is lucht, het minst verdichte van onze stoffelijke elementen. Als element wordt lucht meestal in verband gebracht met kennis, liefde en zaken die licht en bezielend zijn. Lucht representeert vrijheid, zoals van een vogel in zijn vlucht. Lucht representeert openheid en frisheid, zoals bij het luchten van een kamer. Lucht representeert lichtheid, eenvoud en zachtheid. Als gasvormige toestand van de materie verschilt lucht in veel opzichten van alle elementen die we eerder besproken hebben, omdat zij de neiging heeft zich op gelijkmatige wijze te verspreiden in de ruimte waarin zij zich bevindt (met uitzondering van gassen die aanmerkelijk lichter of zwaarder zijn dan onze gemiddelde atmosfeer). Water blijft op de bodem van een Schaal liggen. Aarde blijft trouw aan haar vorm. Vuur beweegt zich omhoog, maar blijft altijd gehecht aan zijn brandstof; lucht daarentegen verspreidt zich. Als een parfum zal het geleidelijk de hele kamer doordringen. Zij brengt het gevoel van evenwichtigheid, van kalmte, van gelijkmoedigheid.

Lucht veronderstelt ruimte en een zekere mate van leegte. Als het minst verdichte element tot nog toe kent zij meer vrijheid, meer ruimte voor substantie, en is zij minder gebonden aan vorm. We hebben het over ruimte als we praten over 'een plek om adem te halen'. Op het niveau van het vierde chakra laten we het tumult van manipoera achter ons en betreden we een plek van grotere leegte en rust.

Lucht representeert ook de ademhaling, het vitale proces dat onze cellen en zelfs ons hele organisme in leven houdt. In vele mystieke stromingen wordt lucht in de vorm van adem in verband gebracht met de essentiële levensenergie. De hindoes noemen dit prana (van pra, eerste, en na, eenheid), de Chinezen chi en de Japanners ki. In al deze stelsels gaat men ervan uit dat deze energie door middel van de juiste ademhaling door het lichaam kan worden verspreid en dat door de essentie van deze energie delen van het lichaam kunnen worden geactiveerd en 'opgeladen'. In alle Oosterse gevechtskunsten leert men 'ki' te gebruiken om bewegingen te intensiveren – een beweging die met ki wordt gemaakt, is veel krachtiger dan een beweging zonder ki.

In de Oepanisjaden wordt prana omschreven als een vitale energie op zichzelf, een basiseenheid waaruit alle leven is samengesteld. Deze energie representeert een specifiek bestaansniveau – het niveau waar de fysieke en de mentale wereld in elkaar overgaan. Als de geest invloed wil uitoefenen op het lichaam, kan hij dit doen door beheersing van de ademhaling. Op dezelfde manier kan ook de geest worden beïnvloed. Prana wordt beschouwd als de essentiële schakel tussen deze twee en is evenals het hartchakra een integrerende kracht.

Voor het openen van het hartchakra is een combinatie van techniek en inzicht nodig. Eerst leren we de wereld zien in termen van relaties – de redenen waarom de dingen combinaties met elkaar aangaan en blijven onderhouden. Hieronder valt uiteraard ook onze persoonlijke relatie met de wereld om ons heen. Het hart spoort ons aan tot inzicht en evenwichtigheid, dat wil zeggen inzicht in onszelf en evenwicht tussen lichaam en geest. Het openen van het hart vereist een zeker egoverlies, het vermogen om met dat wat buiten onszelf is te versmelten. Ten slotte spoort het hartchakra aan tot inzicht in en beheersing van de ademhaling omdat dat het middel is om tot fysieke en mentale transformatie te komen. Al deze aspecten van het hart zullen we op de volgende bladzijden bespreken. Mogen zij het hart bevrijden van zijn ketenen en je vrede brengen, want in de Oepanisjaden staat:

Als alle knopen van het hart ontward zijn, wordt zelfs hier, in deze menselijke vorm, een sterveling onsterfelijk. Dit is het wat alle geschriften leren.

Katha Oepanisjad

Relatie en evenwicht

Liefde is de aantrekkingskracht die op elke vorm van bewustzijn wordt uitgeoefend door het centrum van het universum, dat bezig is zichzelf te manifesteren.

Teilhard de Chardin

Liefde. Van alle woorden die we kennen is dit woord wellicht het meest beladen. Hoewel het in elke ziel een elementaire drijfkracht is, blijft liefde de meest ongrijpbare kracht, maar tegelijkertijd de overheersende, die in stilte ons hele leven bepaalt. Hoe kunnen we haar vinden? Hoe kunnen we haar vasthouden? Hoe kunnen we haar delen? En voorbij de macht van woorden ligt de vraag: Wat is zij?

Liefde is net als kracht iets wat we allemaal willen en nodig hebben. Er zijn maar weinig mensen die vinden dat ze er genoeg van hebben. Velen zijn er bang voor. Bijna niemand begrijpt er iets van. We zijn er allemaal naar op zoek en voelen ons heel wat meer mens als we het gevonden hebben. Wat is deze mysterieuze kracht? Waarom drukt het zo'n enorm stempel op ons leven?

In het hartchakra komt liefde naar voren als een combinatie van relatie, affiniteit en evenwicht. Zonder de onbeschrijfelijke essentie ervan, die altijd een mysterie zal blijven, uit het oog te verliezen, zal in dit hoofdstuk de wisselwerking van deze begrippen, zoals deze in het hartchakra tot uitdrukking komt worden beschreven. Als we hierin inzicht krijgen zijn we misschien in staat het zaad van liefde in elk van ons wortel te laten schieten en een betere voedingsbodem te geven.

Relaties

De subatomaire wereld is er een van ritme, beweging en voortdurende verandering. Zij is echter niet chaotisch en willekeurig, maar wordt gekenmerkt door vastomlijnde patronen. Tao van fysica.

Op het niveau van het vierde chakra laten we de beperkende cycli van de onderste chakra's achter ons en ontstaat er een totaalbeeld van hun gezamenlijk functioneren.

Isvara, de god in de lotus, is de god van eenheid, en representeert de onderlinge afhankelijkheid van de drie fundamentele tendenties (dualiteit en haar middelpunt, of *tamas*, *rajas* en *sattvas*), die als een entiteit moeten worden gezien. Hij is de toestand van evenwicht tussen deze drie krachten, die soms als illusie wordt afgeschilderd, want deze toestand van evenwicht is altijd in beweging. In het hindoe-pantheon neemt hij niet de plaats in van een allerhoogste god, maar heeft hij nog het meeste weg van een monistische god. Hij representeert eenheid.

Materie, beweging en de voortdurende wisselwerking daartussen vormen een eenheid die gekenmerkt wordt door vastomlijnde, niet-willekeurige relatiepatronen. Deze relatiepatronen vormen de sleutel tot hun voortdurende cycli, zij beantwoorden aan bepaalde kosmische wetten, gebaseerd op waarneembare processen en krachten. De beperkende werking van onze neerwaartse kracht en de bevrijdende werking van onze opstijgende kracht zijn op dit niveau volledig aan elkaar gewaagd; zij houden elkaar in

evenwicht en scheppen het hart van het wiel, dat niet alleen het centrale punt van uitstraling van dit chakra is, maar tevens van ons hele wezen. Het succesvol openen van dit centrum vereist dat deze krachten niet langer met elkaar vechten, maar dat ze met elkaar versmelten, waarbij de een de ander stimuleert en haar de gelegenheid geeft aan de andere kant van het spectrum tot vervulling te komen.

Laten we de opbouw van onze structuur nog eens onder de loep nemen: chakra een omvat het niveau van materiele objecten – 'dingen' die van elkaar gescheiden en onveranderlijk zijn. De afmeting van deze dingen kan variëren van subatomaire deeltjes (voorzover je deze nog 'dingen' kunt noemen) tot sterren en planeten. Op het niveau van chakra twee komen deze 'dingen' in beweging en maken we kennis met de krachten die aan deze bewegingen ten grondslag liggen. Op het niveau van chakra drie maken we kennis met de reorganisatie die door deze beweging tot stand wordt gebracht. We veranderen structuren en er komt energie vrij. Tenslotte ontdekken wij dat alles onderworpen is aan deze innerlijke cycli, die weer een onderdeel vormen van grotere cycli.

Deze cycli kunnen alleen in stand gehouden worden als er sprake is van een bepaalde vorm van relatie. Polen oefenen geen aantrekkingskracht meer uit als ze te ver van elkaar verwijderd zijn. Niet alle brandstof vat vlam. Er is een grotere kracht nodig om deze kleinere cycli draaiende te houden – de kracht van chakra vier – de kracht van evenwicht, een kracht die we als liefde ervaren. Zij kenmerkt zich zowel door aantrekking als door uitstraling. Zij is niet gebaseerd op polariteit, maar is de essentie van balans en evenwichtigheid. Zij verbindt zonder te beperken. En zij klopt in het middelpunt van elk van ons.

Als deze patronen en cycli zich herhalen worden ze waargenomen en gereguleerd door de geest, die ze door middel van de wil een duurzaam karakter geeft. We leren al deze aspecten in termen van hun relaties zien. We krijgen meer oog voor de tussenliggende ruimte dan voor de dingen zelf. We zien de wereld als een in elkaar sluitende puzzel.

Zoals voor elk chakra geldt, schuilt het voornaamste verschil tussen het derde en het vierde chakra in de kwaliteit van het bewustzijn. Door het scheppen en herhalen van patronen wordt het organisme zich van zichzelf bewust. Door activiteit van onze onderste chakra's is bewustzijn ontstaan. We laten ons in eerst instantie leiden door onze instincten en emoties en leren van onze fouten. Dit leren wordt steeds complexer naarmate we meer ervaren en de neerslag hiervan vind je terug in de bovenste chakra's, in de vorm van denkbeelden, herinneringen en logica. Deze informatie daalt weer naar de onderste chakra's af, waar het bewustzijn ons handelen begint te bepalen.

Elke stap in de richting van de bovenste chakra's brengt ons dichterbij de bewustzijnspool van ons spectrum. Dit bewustzijn stijgt op uit de complexiteit die gevormd wordt door de werkzaamheid van de onderste chakra's, maar vormt er altijd een geheel mee. Relaties vormen het raakvlak tussen materie en informatie en spelen een belangrijke rol op alle hiertussen liggende niveaus. Alleen doordat we patronen herkennen zijn we in staat om tot bewustzijn te komen. Aan de hand van deze patronen vormen we denkbeelden, die de basisstructuur zijn van onze gedachten, onze communicatie en ons waarnemen. Zij vormen het fundament van onze identiteit. Zodra we objecten en hun activiteiten als relaties leren zien, krijgen we oog voor de volmaaktheid, de evenwichtigheid en het onverwoestbare karakter van deze relaties. Als we bij voorbeeld naar de planeten kijken, zien we een eindeloze cyclus van relaties, die

perfect gecoördineerd en uitgebalanceerd verlopen. In hun banen bewegen de planeten zich net snel genoeg om de aantrekkingskracht van de zon te weerstaan, in patronen die zich steeds weer herhalen.

Als we deze patronen waarnemen, beginnen we te begrijpen dat alle duurzame patronen het product zijn van een evenwicht tussen de delen ervan. Vervolgens ontdekken we dat we zelf en alles en iedereen deel uitmaken van een patroon, en dat iedereen daarin zijn eigen rol speelt. Als we eenmaal zover gekomen zijn, hebben we ons punt van evenwicht gevonden tussen onszelf en onze omgeving. Dit punt vormt een integraal deel van het patroon en geeft het de coherentie van een mandala die zich vanuit een centraal punt manifesteert.

Evenwicht in onszelf stelt ons in staat de harmonie waar te nemen van en tot evenwicht te komen binnen de geordende patronen van deze mandala. Noch de geest, noch het lichaam, noch een specifiek chakra of aspect van de persoonlijkheid kan dit op eigen houtje doen. Het dient zich te voltrekken vanuit de volheid van het hart als het middelpunt van ons wezen.

Als onze behoeften door de wil op bewuste wijze gematigd en vervuld zijn, zal onze geest beter in staat zijn het wezen van relaties te begrijpen en kunnen we datgene vinden wat door de Chinezen onze 'juiste plaats' wordt genoemd. Vanuit deze plek verlopen al onze relaties, zowel het begin als het einde ervan, in harmonie met een groter patroon. Uiteraard zullen de evenwichtigste patronen het duurzaamst zijn. De andere vormen slechts opstapjes in het dynamische scheppingsproces van grotere patronen.

Zelfs de wil dient zich ondergeschikt te maken aan het inzicht dat we ons met het oog op onze groei altijd op de juiste plaats bevinden. De realisatie van het hartchakra is het vol vreugde accepteren van de volmaaktheid van het hier en nu. Dit maakt het hart open om te ontvangen.

Evenwicht

Het belangrijkste energiekanaal in het lichaam is de verticale stroom door de ruggengraat, de soeshoemna. Elk chakra ontvangt zijn energielading doordat het op een lijn ligt met deze centrale kolom. Als we niet in evenwicht zijn, vallen onze chakra's uit dit gareel, net zoals een ruggenwervel die in de ruggengraat van plaats verschuift. Er bestaan echter geen 'chakra-practici' die ze weer terug kunnen duwen. Dat is iets wat we zelf moeten doen.

Het hartchakra, het exacte middelpunt van onze persoonlijke mandala, ondervindt de grootste schade en richt ook de grootste schade aan als het te veel van zijn plek verwijderd raakt. Omdat de mandala een vloeiende dans is die om een vloeiend centrum plaatsvindt, kunnen onevenwichtigheden in het hartchakra (ons centrale middelpunt) het hele systeem uit zijn evenwicht brengen. Er dient niet alleen evenwicht te bestaan tussen de bovenste en onderste chakra's of tussen de geest en het lichaam, maar ook tussen innerlijk en uiterlijk, tussen het zelf en het transcendent. Om te kunnen liefhebben moeten het ego en het gevoel van afgescheidenheid gedeeltelijk worden overstegen, opdat we een grotere eenheid kunnen ervaren. Om tot deze ervaring te komen zullen we een gedeelte van onze individualiteit moeten opgeven. Omdat we ons hierbij overgeven aan de bevrijdende stroom, maken we kennis met de bevrijdende en stimulerende effecten van de liefde. Hierdoor ontstaat een gevoel van eenwording, transcendentie,

verhevenheid en bewustzijnsverruiming. Het verlies van dit gevoel betekent altijd de terugkeer tot de aardse werkelijkheid, tot het zelf, geïsoleerd en afgescheiden – een val uit het idyllische paradijs van liefde en gelukzaligheid. Daarom streven we voortdurend naar de instandhouding van deze toestand.

De keerzijde van deze vervoering is het gevaar dat we het contact met de grond verliezen. Als we deze toestand van liefde in stand willen houden, hebben we een stuk grond nodig om het wortel te laten schieten en te voeden. We moeten een deel van ons individuele zelf in stand houden – een deel van de substantie waaruit hartstocht en wil voortvloeien. Als we onze afgescheidenheid te veel transcenderen, leven we niet meer volledig in het hier en nu. We hebben de vlam van de brandstof gescheiden en storten op Aarde neer zodra de vlam is uitgedoofd. Onze balans slaat dan door, waardoor we de betreffende relatie niet langer substantie kunnen geven. Als we onszelf verliezen, verliezen we ons centrum, verliezen we ons hart en vernietigen wij de relatie met onze geliefden. In de woorden van D.H. Lawrence: ' . . . als je je volledig aan de ander overgeeft, zal je in moeilijkheden raken. Je zult liefde en individualiteit in balans moeten houden en in feite van beide een deel moeten opofferen.'

Leven in evenwicht betekent leven in een toestand van gelijkmoedigheid, subtiële vreugde en harmonie. Het is de liefde die blijvend is. Dat wat niet in evenwicht is, zal nooit duurzaam zijn. Alleen als we in onszelf evenwicht scheppen, zullen we in staat zijn evenwicht in de wereld te brengen.

Om ons evenwicht te handhaven dienen we ons bewust te zijn van al onze delen. Dit is geen intellectuele aangelegenheid, zoals het inventariseren van een winkel. Het is een dynamische ervaring van binnen uit – vanuit het hart zelf – die op organische wijze ordening en evenwicht schept, als het daartoe tenminste de vrijheid krijgt.

Ten slotte dient er in het hartchakra evenwicht te zijn tussen ingaande en uitgaande energie. Zoals elke uitademing wordt opgevolgd door een inademing, zo dient onze energie van tijd tot tijd te worden aangevuld, zodat we kunnen blijven geven. Als wij op de juiste wijze met onze chakra's omgaan, zal aan de stroom van energie nooit een einde komen. Meer nog dan voor de meeste andere niveaus geldt, heeft de liefdesenergie die wordt weggeschonken de neiging zich te vermenigvuldigen. Toch raken veel mensen uit balans omdat ze te veel geven; ze verliezen het contact met de aarde of geven terwijl hun energie is uitgeput. Er wordt ons geleerd dat het verkeerd is zelfzuchtig te zijn – dat het niet goed is om onze rekeningen van tijd tot tijd te vereffenen. Toch kan door het veranderen van onze balans de symmetrie van de mandala om ons heen worden veranderd. Als we onze rekening alleen maar plunderen, zijn we snel door onze voorraad heen en kunnen we uiteindelijk helemaal niets meer geven.

Evenwicht tussen alle dingen houdt in dat er geen “goed en slecht” bestaat. We hoeven niet overdreven braaf te zijn om onze fijngevoelige ego's te behagen, maar we hoeven ook niet door en door egoïstisch te zijn. Ware liefde stroomt van centrum tot centrum, de dans dansend van het oneindige patroon, waarbij elk centrum de vrijheid heeft in deze dans zijn eigen aandeel op unieke wijze tot uitdrukking te brengen. Anahata is een yin-chakra en een van de uitdagingen waarvoor het zich gesteld ziet is 'doen' of 'veroorzaken' te vervangen door laten gebeuren'. Alleen dan krijgen we een beeld van het patroon zoals het is.

Liefde is niet gebonden aan een object. Liefde is een toestand van innerlijke harmonie. Na een lange periode van vasten en meditatie over het verschijnsel liefde kwam Ken Dychtwald tot deze beschrijving.

Liefde is als de ervaring dat we allemaal bestanddeeltjes zijn van dezelfde aardse soep, die op haar beurt weer een deeltje is van een grotere kosmische soep. Liefde is dus het gewaar zijn van deze schitterende energetische verbondenheid en het spontaan erkennen van deze situatie. Het lijkt er niet zozeer om te gaan liefde te vinden . . . het is meer een kwestie van je ervan bewust zijn. Het is meer een ontdekking dan een uitvinding.

Liefde is een natuurlijke relatie tussen gezonde, levende dingen. Om haar in onszelf te vinden hoeven we er alleen maar op te vertrouwen dat zij voortdurend en in alle dingen om ons heen aanwezig is.

Affiniteit

Dus omwille van de liefde is het universum verdeeld.
Aleister Crowley.

Affiniteit is een term die in de scheikunde gebruikt wordt om de neiging van de ene substantie om een combinatie met een andere substantie aan te gaan, aan te geven. Deze neiging vloeit voort uit de atomaire structuur van de substantie – kortweg het aantal elektronen en protonen in het atoom en hun rangschikking. Het gevolg van affiniteit is een verbinding. Als twee substanties met wederzijdse affiniteit samenkomen, verbinden zij zich op duurzame wijze. Elk heeft iets wat de ander begeert of nodig heeft. Eenvoudig gezegd gaat het om de aantrekking van tegendelen die op zoek zijn naar evenwicht.

Het ligt voor de hand dat menselijke verbintenissen veel weg hebben van chemische verbindingen, hoewel ze natuurlijk veel complexer zijn. We worden aangetrokken door mensen met wie we affiniteit voelen. We zullen niet altijd begrijpen waarom we ons tot iemand aangetrokken voelen – maar het gevoel is vaak onweerstaanbaar. We kunnen niet anders dan er gevolg aan geven.

In de meeste gevallen heeft de ander iets in zijn/haar energieveld waaraan we behoefte hebben. Als we geluk hebben, hebben ook wij iets waarnaar de ander verlangt en kan er een verbintenis ontstaan, die deze affiniteit in stand houdt. We zijn ons vaak niet bewust van het wezen van deze eigenschappen. Persoonlijk geloof ik dat het hier gaat om een bepaald energiepatroon in iemands aura, dat door de aura van een ander wordt opgemerkt. Omdat leven bestaat uit beweging en het voortdurend zoeken naar evenwicht en het hartchakra het centrum van evenwicht is, is het logisch dat liefde in eerste instantie voortvloeit uit onze natuurlijke neiging om onze energie in evenwicht te brengen met die van anderen. Dit wil niet zeggen dat we alleen affiniteit voelen met mensen die heel anders zijn dan wij. Heel vaak voelen wij ons innig verbonden met mensen die er dezelfde gedachten op na houden als wij – het vredige gevoel van evenwicht dat ontstaat als we iemand ontmoeten die ons begrijpt. De energie die we naar buiten sturen, vermengt zich dan met de energie die bij ons naar binnen stroomt. Al onze chakra's zijn op zoek naar evenwicht – want open chakra's die niets hebben om in wisselwerking mee te treden, hebben evenveel behoefte aan evenwicht als gesloten chakra's die met hun tegendelen worden geconfronteerd.

Het belangrijkste aspect van affiniteit is echter niet onze 'chemische' verbinding met anderen, maar de affiniteit tussen de delen waaruit het zelf is opgebouwd. Als we voelen dat er affiniteit is tussen de delen waaruit we zijn samengesteld, verspreiden we vibraties waarin liefde, acceptatie en vreugde de overhand hebben. Hierdoor wordt ons gevoel van affiniteit nog meer versterkt.

Omdat het hartchakra de kracht is die geest en lichaam verbindt, ontwikkelen we op dit niveau affiniteit door deze twee aspecten met elkaar in harmonie te brengen. Is het zo vreemd te veronderstellen dat de een iets heeft waaraan de ander behoefte heeft?

Veel mensen verkeren geestelijk in een voortdurende staat van oorlog met hun lichaam: je bent te dik. "Je moet harder werken. Pas als je hiermee klaar bent, mag je uitrusten.

"Wat bedoel je met honger? Je hebt net een uur geleden gegeten!" Ieder van ons is wel eens wreed en onverdraagzaam ten opzichte van zijn lichaam.

Ook het lichaam kan met de geest overhoop liggen en zich gedragen als een verwend kind dat voortdurend aandacht nodig heeft. 'Geef me te eten.' 'Ik ben te moe.' Evenals een kind heeft het behoefte aan opvoeding, maar dan wel op een stimulerende en liefdevolle wijze, zonder dat de elementaire behoeften van het kind worden verwaarloosd.

Affiniteit binnen jezelf is een vorm van onvoorwaardelijke acceptatie. Zij is onze eerste kans om onvoorwaardelijke liefde in praktijk te brengen. Dit wil niet zeggen dat we niet meer naar verbetering mogen streven, maar alleen dat onze eigenliefde niet langer afhankelijk behoort te zijn van toekomstige of ingebeelde veranderingen. Als we in ons hart vanuit deze toestand leven wordt het gemakkelijker anderen met al hun fouten vanuit de onvoorwaardelijke liefde van het hartchakra te accepteren. Als we compassie hebben met onszelf en onszelf accepteren, wordt het gemakkelijker om in onszelf dingen te veranderen.

Affiniteit kan ook worden opgevat als een vibrerende eigenschap. Als we 'in affiniteit' leven, geeft deze harmonische toestand samenhang aan alles wat we zeggen of doen, net zoals de tonen van een toonladder die harmonisch resoneren. We stralen liefde uit omdat we in onszelf een stabiel centrum hebben geschapen, van waaruit harmonie naar de omgeving wordt uitgestraald.

In het stoffelijke hart klopt elke cel onafgebroken. Als we het hart uit elkaar zouden halen, zou elke cel afzonderlijk blijven kloppen. Maar zodra we deze samenvoegen met andere hartcellen, zal hun ritme zodanig veranderen dat zij gelijktijdig pulseren. Ze komen dan in een toestand van ritmische resonantie terecht – van affiniteit met elkaar.

Door ons af te stemmen op onze hartslag stemmen wij ons af op het oerritme van ons organisme en daarmee op het ritme van de wereld om ons heen.

Liefde tot uitdrukking brengen

Slechts als je liefde geeft, zul je liefde ontvangen.

Sint Augustinus.

Als we het gebied van het vierde chakra betreden, is er sprake van een transcendentie van het ego die het mogelijk maakt onze zelfgeschapen barrières te doorbreken en met de wereld om ons heen te versmelten. Als we ontsnappen aan de beperkingen van de onderste chakra's, komen we terecht in een sfeer waarin we iets van de oneindigheid proeven. De ervaring van liefde als een onuitputtelijke bron betekent het vreugdevol opengaan en overvloeien van het hartchakra.

Hoewel eigenliefde belangrijk is voor het evenwicht dat aan elke duurzame relatie ten grondslag dient te liggen, ligt de grootste betekenis van de liefde in de intense verbondenheid van het zelf met anderen.

Liefde is een verenigende kracht. Het is het overstijgen van grenzen, de bewustwording van het oneindige patroon van de samenhang van alle dingen. Ik geloof dat het om een natuurlijke toestand gaat – en niet om iets wat bewust wordt gecreëerd. Een toestand waarin liefde ontbreekt, is onnatuurlijk.

Liefde ontleent haar emotionele lading aan het tweede chakra en brengt dit met het inzicht van het zevende chakra in evenwicht. Door dit inzicht worden begeerten afgezwakt en zijn wij in staat verder te kijken dan onze eigen behoeften. De emoties geven brandstof aan het inzicht en geven het een verbondenheid met het leven die het geïsoleerde verstand niet heeft.

Inherent aan liefde is een gevoel van duurzaamheid, van continuïteit. We merkten dat onze ouders er altijd, dag in, dag uit, waren zodat wij in een sfeer van veiligheid konden opgroeien. Liefde die komt en gaat werkt verlamdend. Als er een bindende kracht is die iets lang genoeg samenhoudt, zullen de betreffende patronen zich dieper en sterker uitkristalliseren. Liefde is van nature een bindende kracht, die vanuit een onuitputtelijke bron omhoog komt. Zij heeft niets met overheersing of gehoorzaamheid te maken. In liefde is plaats voor verandering en vrijheid, maar toch verliest zij de coherentie van het centrum niet, de steun van het integrale netwerk dat vanuit de ervaring van eenheid een geïsoleerd deel boven zichzelf uittilt.

Liefde is een kracht die stimuleert, leert en koestert. Zij kan zichzelf op talloze manieren uitdrukken en ik heb haar, op het gevaar of dat deze ondefiniceerbare, eenheid scheppende kracht verbrokken wordt, opgesplitst in drie basisvormen: te weten in de vorm van vibraties, zoals besproken in de paragraaf 'Affiniteit'; in de vorm van liefkozingen', zoals woorden of tedere handelingen; en in de vorm van het onvoorwaardelijk accepteren van mensen en dingen zoals ze zijn.

Een liefkozing is elke fysieke handeling of opmerking waardoor iemand een ander een prettiger gevoel kan geven. Ik kan je strelen door je te zeggen dat je er vandaag goed uitziet, of dat ik genoten heb van het stuk dat je hebt geschreven. Ik kan je ook fysiek liefkozen of strelen door je schouders te masseren of mijn arm om je heen te slaan.

Beide vormen van liefkozen zijn essentieel voor het welzijn van bijna ieder individu en ze zijn de belangrijkste drijfveren voor menselijk handelen. Als iemand op geld of macht uit is zit daarachter vaak de behoefte aan liefdevolle aandacht.

Liefkozingen zijn van elementair belang voor onze persoonlijke groei. Als jonge kinderen leren we een heleboel van de strelende woorden en goedkeurende opmerkingen van onze ouders. Deze opmerkingen vormen de eerste bouwstenen van onze identiteit. 'Oh, kijk eens wat Sally gemaakt heeft, is dat niet knap?'

Strelingen stimuleren het hartchakra en horen tot de belangrijkste uitdrukkingsvormen van liefde. Zij zijn een middel om iemand tot affiniteit met zichzelf te brengen en om onze affiniteit met anderen uit te drukken. Zij zijn een vorm van communicatie afkomstig van de bovenste chakra's; ze richten onze aandacht op onze positieve eigenschappen en versterken ze daardoor. Zij ontspringen aan een gevoel van compassie en verbondenheid – aan het vermogen de behoeften van een ander aan te voelen en erop te reageren.

Liefkozingen vormen een positief feedback-systeem. Als ik tegen je zeg dat je er vandaag geweldig goed uitziet, voel je je vermoedelijk gevleid. Hoogstwaarschijnlijk zal je dan iets soortgelijks tegen mij zeggen, waardoor ik me op mijn beurt gevlleid voel. Uiteindelijk zullen we ons in het gezelschap van de ander steeds prettiger gaan voelen en elkaar steeds meer gaan waarderen.

Er zijn echter talloze omstandigheden die aan de stroom van wederzijdse liefdesuitingen paal en perk stellen. Een overmatige gehechtheid aan een enkel persoon kan de stroom van liefkozingen die je van anderen zou kunnen ontvangen, ernstig belemmeren. Ook jaloezie doet afbreuk aan de stroom, omdat zij deze stroom te veel aan banden legt. Alle vormen van discriminatie hebben een soortgelijk effect. Je mag hem niet aanraken – hij is van dezelfde sekse!' Of: 'Zij is veel te oud, haar kleur, figuur of achtergrond deugt niet.'

Al deze scheidslijnen vernietigen het bewustzijn van eenheid en onderlinge afhankelijkheid dat inherent is aan het hart-chakra. Als we zien dat liefde oneindig is en we uit overvloed putten in plaats vanuit schaarste, zullen we ontdekken dat liefkozingen zich in feite automatisch vermenigvuldigen.

Het openen van het hartchakra betekent het verruimen van je horizon en maakt het mogelijk liefde met anderen te delen. Waarschijnlijk zullen mensen met een heel andere achtergrond je groei meer stimuleren dan degenen die hetzelfde zijn als jij. Hoe groter ons inzicht, hoe meer we in staat zijn lief te hebben. Het hartchakra neemt de wereld in zijn eenheid waar in plaats van voortdurend onderscheid te maken.

Wie Been liefde geeft, zal waarschijnlijk ook weinig ontvangen. Het is een vicieuze cirkel. 'Ik geloof niet dat Jan iets in mij ziet. Hij zal het waarschijnlijk ontzettend stom vinden als hij zou weten hoe ik hem bewonder.' Ondertussen verbaast Jan zich voortdurend over je kille afstandelijkheid. Door deze cyclus te doorbreken hef je een aantal blokkades op hartchakra-niveau op. Alleen wijzelf kunnen de eerste stap zetten.

We zijn allemaal ontzettend bang te worden afgewezen. Dit is niet onbegrijpelijk als je beseft hoe belangrijk het is dat ons hartcentrum gezond blijft. Afwijzing kan ons elementaire innerlijke evenwicht aan het wankelen brengen. Er ontstaat dan kortsluiting in het positieve feedback-systeem, waarbij dit 'gebrek aan liefde' zich tegen onszelf keert en verandert in 'zelfdestructie'. In plaats van ons verbonden te voelen, voelen we ons dan afgesneden, eenzaam, geïsoleerd. Voor sommigen is het eenvoudiger om helemaal zonder liefde te leven dan zich open te stellen, te delen en het risico te lopen dat het op een mislukking uitdraait.

Als je het hartchakra wilt begrijpen, kun je niet om deze angst heen. Deze angst heeft een beschermende functie en helpt de in-en uitgaande stroom in evenwicht te houden. Hij is de portier die over de delicate energie van het hartchakra waakt.

De werking van deze poort strekt zich naar twee kanten uit. Bij elk chakra versterken de in- en uitgaande energiestroom elkaar. Hoe meer we ons hartchakra afsluiten, hoe meer de doorstroming van energie door alle chakra's wordt beperkt. Hierdoor wordt niet alleen de energiestroom van en naar de buitenwereld geblokkeerd, maar eveneens de doorstroming tussen de bovenste en onderste chakra's, waardoor geest en lichaam van elkaar vervreemden. Hierdoor raakt het hartchakra snel uitgeput en raken we volledig in onszelf opgesloten. Deze cyclus is moeilijk te doorbreken.

Leren liefhebben vergt energie op alle niveaus. We hebben al onze chakra's nodig om liefde te ontwikkelen en in stand te houden. We moeten in staat zijn te voelen, te communiceren, onze eigen autonomie en kracht te bewaren, afstand te nemen en te

begrijpen. Maar het allerbelangrijkste is dat we in staat zijn ons te ontspannen en de dingen te laten gebeuren. Het hartchakra is yin en vaak is de meest verheven liefde die welke alles accepteert zoals het is.

Liefde is eenheid. Liefde betekent versmelten, samenkomen, ongedwongen, vol vreugde en vrede. Zij is het geduld van Vishnoe en Lakshmi, de onderhouders, die waken over het middelste deel van het leven en dit verzorgen, voeden en ondersteunen. Zij is de Moeder, de verzorgster, de lerares, de genezeres. Zij is de Vader, de gids, de vertrooster, degene die evenwicht brengt. Zij is het kind, open en onschuldig.

Liefde lijkt op de allesdoordringende kracht van de lucht, de nieuwe dageraad in het oosten, de geest van de duif, de geest van de vrede. Zij stelt ons in staat ons centrum te ontdekken, ons middelpunt, onze kracht en het doel van ons leven.

Liefde is geen kwestie van verbindingen leggen. Het gaat om de ontdekking dat we altijd al verbonden zijn geweest, in een web van subtiele relaties die alle aspecten van het leven omvatten. Zij is het besef van grenzeloosheid – dat we allemaal uit dezelfde hetzelfde substantie gemaakt zijn, met hetzelfde ruimteschip door de tijd reizen, en allemaal met dezelfde problemen, hoopvolle verwachtingen en angsten worstelen. Zij is een hartsverbondenheid waarin huidkleur, leeftijd, sekse, uiterlijk of geld volkomen onbelangrijk zijn.

Boven alles is liefde echter een diep gevoel van spirituele verbondenheid, het gevoel voortdurend boven jezelf te worden uitgetild. Zij is de verbondenheid met een fundamentele waarheid die aan alle leven ten grondslag ligt en die ons allen verbindt. Zij is datgene wat het aardse leven heilig maakt en ervoor zorgt dat we dit leven met zorg omringen en beschermen. Als we dit gevoel van verbondenheid met het leven verliezen, verliezen we het contact met dat wat heilig is en komen we niet langer op voor datgene wat ons in leven houdt.

Wij zijn die liefde. Wij zijn haar levenskracht, haar expressie, haar manifestatie, haar voertuig. Dank zij haar groeien we, stijgen we boven onszelf uit, zegeviëren we en zijn we in staat steeds opnieuw en steeds verder te groeien. Zij is de kracht van het eeuwige, datgene wat alles in evenwicht houdt. Gezegend zij de liefde die deze wereld draaiende houdt. Gezegend zij het centrale levenswiel dat alle andere wielen draaiende houdt.

Adem, het hart van het leven

Prana is overal aanwezig: in de keel, in de neus, in de navel, in het hart – daar zetelt het permanent.

Yoga Darshana Upanishad.

Een normaal mens haalt tussen de 18.000 en 20.000 keer per dag adem, waarbij gemiddeld zo'n 25.000 liter lucht betrokken is. Alleen al qua gewicht is dit vijftiendertig maal zoveel als we eten en drinken. We kunnen weken zonder voedsel, dagen zonder water, uren zonder warmte (in extreme kou), maar slechts een paar minuten zonder lucht. Lucht is ook het element dat zich het snelst door het lichaam verspreidt. In tegenstelling tot voedsel, dat uren nodig heeft om te verteren, dringt lucht bij elke inademing direct door tot de bloedsomloop. Er dient voortdurend zuurstof te worden toegevoerd naar de cellen, anders zullen deze binnen de kortste keren sterven. Daarom bestaat er in het lichaam een ingewikkeld transportsysteem dat ervoor zorgt dat het hele lichaam van

zuurstof wordt voorzien. Het is onze bloedsomloop, die door het hart wordt gereguleerd. Dit systeem wordt bij elke ademhaling gevoed en gestimuleerd.

Het belang van de ademhaling kan zelfs door deze simpele feiten niet volledig worden uitgedrukt. Behalve dat zij de elementaire levensfuncties in stand houdt, is de ademhaling tevens het krachtigste hulpmiddel om onszelf te transformeren: om gifstoffen te verbranden, geblokkeerde emoties te ontladen, de structuur van het lichaam en het bewustzijn te veranderen. Zonder adem zouden we niet kunnen spreken, want lucht is de kracht achter onze stem. Zonder zuurstof zou het niet mogelijk zijn voedsel te verteren. Onze hersenen zouden niet kunnen denken. Onze ademhaling is een bron van levenschenkende, genezende en reinigende energie, die belangrijk onderschat wordt. Er zijn vele yoga-systemen ontwikkeld rondom ademhalingstechnieken die tot doel hebben het bewustzijn te veranderen en het lichaam te reinigen. In het hindoeïsme worden deze technieken pranayama genoemd en gelooft men dat de ademhaling een van de voertuigen is met behulp waarvan het goddelijk bewustzijn het lichaam betreedt. Het is als element van het hartchakra een van de belangrijkste sleutels om dit chakra te openen.

Jammer genoeg ademt de gemiddelde mens niet erg diep. Een normaal paar longen kan ongeveer een liter lucht bevatten, terwijl de gemiddelde mens slechts een halve liter per keer of zelfs minder inhaleert. Je kunt dit voor jezelf vaststellen door normaal in te ademen en te zien hoeveel lucht er eigenlijk nog bij kan. Let eens op hoe je je voelt als je diep ademhaalt. Welke delen van je borst voelen gespannen, blokkeren je ademhaling? Masseer deze een beetje. Als je je borst en het bovenste deel van je rug door massage of emotioneel afreageren wat meer ruimte geeft, zal je ademhaling altijd dieper worden. Ook de hersenen zijn volkomen afhankelijk van een constante zuurstoftoevoer. Als het lichaam in rust is, wordt ongeveer een vierde deel van de aanwezige zuurstof door de hersenen gebruikt, hoewel deze slechts een vijfzigste deel van de lichaamsmassa vormen. De ademhaling is een van de weinige processen in het lichaam die zowel willekeurig als onwillekeurig kunnen worden beheerst. Onwillekeurig stikt de adem als we bang zijn – waarschijnlijk is dit nog een overblijfsel van ons overlevingsinstinct, stammend uit een tijd waarin het inhouden van onze adem ertoe bijdroeg dat gevaarlijke schepselen ons niet konden opmerken. Op overeenkomstige wijze kunnen wij angst te lijf gaan door krachtig te gaan ademen, waardoor spanningen in ons hele lichaam minder worden.

Door ons te oefenen in het willekeurige gebruik van onze ademhaling en de capaciteit ervan bewust te vergroten zal dit diepe ademen uiteindelijk een tweede natuur worden. De ademhaling kan de structuur van het lichaam wijzigen en zodra deze eenmaal veranderd is, zal ons lichaam om deze extra zuurstof blijven vragen. Het is een evolutionair en op genezing gericht proces.

De hindoes beschouwen de ademhaling als de brug tussen geest en lichaam. Als het denken tot rust is gekomen, komt ook de ademhaling tot rust en wordt het hele lichaam opgenomen in een kalmerend en genezend ritme. Ook de geest kan door het beheersen van de adem tot rust worden gebracht.

Pranayama-technieken zijn bedoeld om de psychische en spirituele energiekanalen, zoals de belangrijkste nadi's en acupunctuurmeridianen, te stimuleren. Er bestaan talloze, uiteenlopende pranayama-technieken. Als je serieus van plan bent om met dit krachtige hulpmiddel te gaan werken, kun je het best een boek over yoga aanschaffen, waarin veel

meer oefeningen staan dan hier kunnen worden gegeven. Thans volgen enkele elementaire oefeningen:

Diepe ademhaling of volledige ademhaling. Dit is net zo eenvoudig als het klinkt. Ga in een gemakkelijke houding zitten en observeer het verloop van je ademhaling. Adem zo diep en volledig mogelijk in en uit. Laat je adem diep in je buik doordringen, vervolgens in je borst en ten slotte in je schouders en keel. Adem in omgekeerde volgorde uit en herhaal dit een aantal keren.

Vuurademhaling. Dit is een snelle middenrifademhaling, waarbij je vlug achter elkaar met je buikspieren in een ruk je middenrif samentrekt. Het inademen is louter het ontspannen van het middenrif, de uitademing is het gevolg van het samentrekken van de spieren; je kunt dit doen in series van vijftig. Experimenteer met de snelheid om je optimale ritme te vinden.

Afwisselende neusademhaling. Dit is een langzame, methodisch opgebouwde oefening die inwerkt op het centrale zenuwstelsel en tot een grotere ontspanning en diepere slaap leidt. Sluit je rechterneusgat met je rechterhand af en adem diep in door je linkerneusgat. Sluit, als je volledig heb ingeademd, je linkerneusgat af en adem uit door de rechterkant. Haal, als je volledig hebt uitgeademd, door je rechterneusgat adem, enzovoort. Het patroon is inademen, wisselen, uitademen, inademen, wisselen, uitademen. Zorg dat elk neusgat zo'n twintig keer aan de beurt komt. Deze oefening zal binnen een week of zelfs een paar dagen ingrijpende veranderingen teweegbrengen.

Bandha's. Bhandha' betekent slot; de bandha's van pranayama zijn methoden om de adem vast te houden en deze in bepaalde delen van het lichaam op te sluiten. Er zijn drie elementaire bandha's: het kinneslot, het onderbuikslot en het anale slot, die alle ten doel hebben de ademhaling in de drie belangrijkste gebieden van het lichaam vast te houden. Door het kinneslot wordt energie naar het hoofd gestuurd, worden lichamelijke gewaarwordingen onderdrukt en wordt de hart-slag vertraagd. Je hoeft alleen maar diep in te ademen, de rug recht te houden en je hoofd tegen je borst aan te drukken. Houd je adem in zolang je kunt, maar forceer het niet, want als je het niet goed doet kun je behoorlijk duizelig worden.

Het onderbuikslot komt vanuit een staande positie tot stand. Adem zo diep mogelijk in en zo diep mogelijk uit. Als alle lucht uit je lichaam verdwenen is, trek je je maag en je onderbuik zoveel mogelijk in; zorg ervoor dat je niet inademt. Houd dit zo lang vol als je kunt en adem in door langzaam de spieren van de onderbuik te ontspannen.

Bij het anusslot wordt de anale kringspier tijdens het inademen samengetrokken. Hierdoor wordt het moeladhara-chakra gestimuleerd en het onderlichaam opgeladen.

Bij alle oefeningen dien je diep adem te halen. Melkzuur, de chemische substantie die verantwoordelijk is voor de verzuring van spieren na het oefenen, is een bijproduct van de anaërobe stofwisseling. Als de cellen minder zuurstof krijgen toegevoerd dan ze voor hun verbranding nodig hebben, komt er melkzuur vrij, dat pas na een aantal dagen oxideert. Dieper ademen stimuleert de activiteit van de cellen en daarmee onze kracht.