

# DE ZACHTHEID EN DE KRACHT VAN HET HART ALS BRON VOOR HELING, EENHEID EN HARMONIE

Onderwerp van onderzoek in dit artikel van Alberto Paganini zijn de overeenkomsten tussen mystieke tradities in verschillende culturen en recent wetenschappelijk hartonderzoek. Daarbij stuit hij op het mystieke hart in spirituele tradities en culturen, op Hartenergie en Hart Yoga Flow.



## De christelijke mystiek

In het christelijke mysticisme heeft de liefdesvlam uit Jezus hart talloze heiligen en mystici aangespoord om pijn en lijden in de wereld door liefde te verzachten. Duizenden jaren lang heeft het Heilig Hart christenen gesteund. Het voelen dat we allemaal uit dezelfde energie (God) komen en deel zijn van hetzelfde Universele lichaam verandert de kijk op de wereld. 'Heb je vijanden lief' (Jezus Christus).

De 'ander' is geen bedreiging die overmeesterd dient te worden, diep in ons hart zijn we één.

'Maar ziet, er komt nu een meester en vertelt hun van een verborgen schat' (Aquarius Evangelie). De schat ont-dekken, verborgen in het hart, heelt, transformeert en verblijdt. Samen de hemel op aarde realiseren, hier en nu.

'Stralender dan de zon, reiner dan de sneeuw, fijner dan de ether is het Zelf, de geest in mijn hart. Dit Zelf ben ik. Ik ben dit Zelf.' (Rudolf Steiner). De realisatie van

nectar die het gif van conflicten, tekorten en uitbuiting in mededogen, genezing en harmonie transformeert.

## De spirituele tradities

Vele spirituele tradities zijn tijdens hun wereldse, exoterische ontwikkeling het contact met de oorspronkelijke liefdeskracht verloren en zijn door macht en egocentrisch denken en handelen misbruikt. Desniettemin blijft hun oorspronkelijke bron en doel, de verbinding met het onuitputtelijk oneindig licht, aanwezig in het centrum van het hart.

Het mystieke fundament van verschillende spirituele wegen wordt in het centrum van het Hart van de zoeker geplaatst. Mystici van alle tradities waarderen de universele pulsatie van het hart als de bron die ons verbindt met het Al en de mysteries van het Zijn. Het vuur verborgen in het hart helpt de sluiers van illusies te doorbreken, de waarheid te realiseren en de Eenheid van alle levende wezens in heel het universum waar te nemen. De beschouwing van het hart als een reflectie van het goddelijke is een universeel mystiek begrip. Onvoorwaardelijke liefde is een helende

wie we echt Zijn is een voorwaarde voor transformatie.

## Het soefisme

In het soefisme, de islamitische mystieke weg, is het Hart de heilige innige ruimte waarin men God als de Geliefde ontmoet. 'Het hart is zoals een kaars die verlangt aangestoken te worden. Gescheurd van het Goddelijke hunkert hij om weer heel te zijn.' (Rumi). Het vuur van Liefde doet afscheidingen, maskers en bedekkingen rond de Ziel wegsmelten. Door meditatie, beweging, zang en gebed wordt de brandende Liefde en het verlangen naar het Ene aangestoken.

## Het jodendom

Bij het jodendom, in het Oude Testament, vinden we verschillende verwijzingen naar de helderziende kracht van het hart, waarin ook gebeden ontspringen en gekoesterd worden. Het hart noemt in de Kabbalah, 'leve' (uitgesproken zoals love). In de Talmud Sotah bevatten de woorden voor man en vrouw 'Aish', wat 'heilig vuur' betekent. Het Hart wordt beschouwd als het innerlijk altaar waaruit de 'Aish', het Hartvuur van eeuwige liefde, opstijgt.

## Het taoïsme

In het taoïsme wordt het hart, gevoed door water, als het alchemistische vuur beschouwd. Deze twee elementen scheppen de eeuwige liefde-eigenschap. Het Hartvuur is de 'gouverneur', de intelligentie die de individuele eeuwige geest organiseert. Taoïstische beoefeningsystemen vertrekken vanuit de focus op het Hart om de Yin en Yang energieën te regenereren. 'Alleen de liefde overwint, alleen de liefde behoudt. Wanneer de hemel een mens wil behoeden vervult hij diens hart met liefde.' (Lao-Tse).

## Het sjamanisme

Verschillende sjamanistische en inheemse tradities waarderen de hartkracht en maken gebruik van vuurceremonies die symbolisch het vuur als levenskracht, aanwezig in het hart van alle wezens, vereren. 'Je hart is je eerste en belangrijkste leraar.' (Cherokee uitspraak).

## Het boeddhisme

In het boeddhisme wordt het cultiveren van oneindige onvoorwaardelijke liefde en mededogen tegenover alle levende levens centraal gesteld. Het ontwikkelen

van 'Mettâ', liefdevolle aandacht en vriendelijkheid, is een van de pilaren van de boeddhistische leer.

'Mogen alle levende wezens gelukkig zijn... en met liefde voor de gehele wereld, een grenzeloos hart cultiveren.' (Mettâ Sutta). Bevrijding start en eindigt in het Hart.

## Het hindoeïsme

In hindoeïstische teksten is het hart de geheime plaats van de onsterfelijke ziel of het Zelf (Ātman), een expressie van het Absolute (Brahman) in de microkosmos. 'Het stralende Zelf woont verborgen in het hart. Alles in de kosmos, groot en klein, leeft in het Zelf, de bron van het Leven.' (Mândûkya Upanishad). Binnen het Tantrisch Shaivisme vinden we de meditatieve realisatie van het innerlijke Hart terug als de ervaring van de alomtegenwoordige bron van goddelijk bewustzijn in de verbinding tussen Shiva en Shakti. 'Visualiseer de eenwording van zon, maan en vuur als een gerichte concentratie-focus in het hart.' (Shrî Abhinavagupta).

## De yoga tradities

In de yoga tradities uit India is de sacrale, binnenste en intiemste dimensie van het

hart als Hridaya gekend, bron van het universele Licht en Bewustzijn. Hridaya (hrid = centrum) is verbonden met het centrale hartchakra (Anâhata) en heeft zowel betrekking op het hart als orgaan als op het alomtegenwoordige energetische bewustzijnsveld. De microkosmos van het hart is het middelpunt van het lichaam als de tempel van het Zelf en tegelijkertijd bewustzijnscentrum en poort naar de macrokosmos. 'Hridaya stelt de mens in staat om tot de diepe geheimen en mysteries door te dringen.' (Veda's). In Patañjali's Yoga Sûtra's fundeert het yogapad op geweldloosheid (Ahimsâ). Vriendelijkheid (maitrî), mededogen (karunâ) en vreugde (mudita) zijn steunpilaren die de geest tot sereniteit en naar meditatie leiden (YS1,33). In de Bhagavad Gîtâ opent Arjuna (de zoekende mens) zijn hart en geest in devotie. In deze

ontvankelijkheid kan Krishna (het Zelf) hem in de waarheids- en levensgeheimen inwijden.

#### De westerse cultuur

In de westerse cultuur kennen we ook in de oudheid het onsterfelijke hart van de Egyptenaren, het moedige hart van de Grieken, het goedheilig hart van de middeleeuwer en het reine, liefdevolle en/of wijze hart van talloze dichters, kunstenaars en filosofen. 'Och, dat wij zozeer verleren om de reine, stille wenk van het hart te volgen. Het ware "Eden" van onze idealen ligt in ons eigen hart.' (Johan Wolfgang von Goethe).

#### Het hart in de wetenschap

In de eerste wetenschappelijke ontwikkelingen in de Renaissance (Leonardo Da Vinci) werd het hart

onderzocht als deel van de bloedsomloop, wat staat aan de basis van de latere scheiding tussen hart en Geest. Descartes beschouwt het hart als een motor en tijdens de industriële revolutie wordt het hart een pomp. Dit beïnvloedt nog steeds de huidige materialistische medische visie.

#### Het energetisch hart

In recent cardiologisch wetenschappelijk onderzoek keert het energetisch hart terug. Hier is het elektromagnetisch veld van het hart het grootste en krachtigste van alle organen, meer dan honderd keer krachtiger dan het veld opgewekt door de hersenen. Het straalt zoals een inwendige krachtige zon tot in de kleinste lichaamsdelen en rondom ons. Het is drager van informatie, speelt een rol in het synchroniseren van alle lichaamsfuncties en heeft een sterke invloed op onze omgeving (McCraty R.2015)\*.

Het hart communiceert met de hersenen en beïnvloedt alle functies en organen, heeft een eigen intrinsiek zenuwstelsel, complexer dan dat van de hersenen, en kan zelfstandig informatie waarnemen, 'voelen' en verwerken. (McCraty R.2015). Men heeft bewezen dat het hart toekomstige gebeurtenissen voorvoelt. Het is sneller dan andere menselijke delen in het waarnemen en beantwoorden van impulsen uit de buitenwereld en het veld van de toekomst.

Het hart maakt hormonen (ANP, balanshormoon) en neurotransmitters aan die in staat zijn het immuunsysteem in balans te brengen (De Vito P.2014) en stresshormonen af te remmen (Telegdy G.1994).

Wetenschappers van het HeartMath Institute hebben de hartcoherentie bestudeerd, met interessante toepasbare ontdekkingen. Het blijkt bijvoorbeeld dat 'Hartcoherentie wordt verlaagd door stress, angst, negatieve gedachten en emoties – en verhoogd door positieve gedachten en emoties, ontspanning, yoga, ademhalingsoefeningen, meditatie...' (Hilde Maris.)

#### Hart Yoga Flow

Via onderzoek en hartgecentreerde beoefening zijn we tot de ontwikkeling van Hart Yoga Flow gekomen, een unieke yogastijl gericht op het waarnemen en het vrijmaken van de kracht en de zachtheid verborgen in ons hart.

We werken bewust en met liefdevolle aandacht aan de bevrijding van angst, spanning en druk in en rond het hart. Een open, liefdevol en vrij Hart, in het Centrum van ons systeem, heelt en harmoniseert op alle niveau: fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel, in micro- en macrokosmos. Eenwording is hier een actief proces van innerlijke alignement met het hoogste potentieel aanwezig in ons Zelf en ons Hart.



De afbeelding illustreert een klein deel van de flow die in Hart Yoga workshops en lessen beoefend wordt. Tijdens de beoefening ligt de focus op de volgende basisprincipes:

1. Een stevige basis met aarding, kracht en stabiliteit. Een goede en bewuste alignement. Activeer, versterk en verleng de grote en energieke spieren in je onderlichaam (vooral gluteus max en medius, quadriceps, psoas).
2. Openheid, vrijheid, empathie en verruiming in hart en borstgebied. Pulseer (pulsatie vinyasa's) met je hartenergie, in liefde en dankbaarheid. Pas een volle, bewuste en bevrijdende ademhaling toe. Houd je wervelkolom zoveel mogelijk in haar natuurlijke kromming. Activeer de serratus anterior, houd je schouders en schouderbladen laag en breed. Beweeg je armen als vleugels vanuit je schouderbladen en zorg voor vrijheid in de beweeglijkheid van je schoudergewrichten.
3. Helderheid en rust in het hoofd, aandachtig waarnemen en observeren. Integreer in de beoefening

hartverwarmende en bevrijdende intenties en affirmaties (sankalpa). Houd nek, hoofd, onderkaak en gezicht ontspannen.

Woorden met hoofdletter (Hart, Zelf...) verwijzen naar hun betekenis in de 'spirituele' context.

\* De informatie over cardiologisch wetenschappelijk onderzoek in dit artikel is grotendeels gebaseerd op studies van het HeartMath Institute (USA) ([www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)). Dit instituut heeft in de voorbije jaren het hart en zijn energetische, emotionele, mentale en 'spirituele' aspecten uitgebreid onderzocht.

Alberto Paganini (Italië°1957), filosoof en yogaleraar met 38 jaar ervaring, geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland. Hij is auteur van Prana Yoga Flow (Ankh-Hermes,2010), verschillende yogaboekjes en artikels voor yogatijdschriften, bezieler van Prana Yoga Flow en Hart Yoga en leidt diverse Hart Yoga projecten. [www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)