



'HET MENSELIJK HART. OVEREENKOMSTEN
TUSSEN MYSTIEK, YOGAFILOSOFIE EN RECENT
WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK.'

DE VERBORGEN KRACHTEN VAN HET H♥RT

Recent onderzoek toont aan dat het hart over een uiterst ontwikkelde eigen intelligentie en invoelingsvermogen beschikt. Het menselijk hart is geen 'pomp', zoals gedacht werd tijdens de industriële revolutie, en ook geen 'motor', zoals Descartes beschrijft. Ook al wordt de huidige materialistische medische wereld nog steeds door deze beperkende voorstellingen beïnvloed. Ons hart heeft helende en harmoniserende krachten. Talloze dichters, mystici en kunstenaars hebben de geheimen van deze krachtige bron van energie, inspiratie en onvoorwaardelijke liefde aangevoeld en beschreven.

Door **Alberto Paganini** Fotografie **Herman Lankwarden**

Het hart in de yogafilosofie: weg tot verbondenheid en zelfkennis

Yogi's en yogafilosofie hebben sinds eeuwen het hart als de woonplaats van het zelf beschreven. *Hridaya* (het mystieke hart) representeert de dimensie waar de spirituele wereld in de mens

woont, de plaats waar ons bewustzijn contact kan maken met de oneindige oorspronkelijke goddelijke energie van goedheid en waar we uiteindelijk kunnen weten en realiseren wie we echt zijn. Het is de plaats waar we ons van *Maya* (de illusie) van de identificatie met de materie kunnen bevrijden en kennis over de ware

aard van het bestaan en het bewustzijn kunnen verwerven.

Patanjali's Yoga Sutra's geven belangrijke aanwijzingen: '*Yatha-abhimata-dyanad-va*' (YS1,39) ('Mediteren over iets waarvan we houden brengt rust in onze geest'). Focussen op iets dierbaars, op iets dat ons hart opent (een kind, meester, aspect ►

HART YOGAFLOW

De laatste jaren werk ik met hart en ziel aan de ontwikkeling van deze yogastijl, waar het contact met het Hart in al zijn aspecten het centrale en verbindende element is.

TWEE OEFENINGEN:

- 1 Vanuit **Virabhadrasana I**
(Krijger I)

a Verleng je armen naar de grond en stel je voor dat je met een diepe inademing vanuit de diepten van de aarde kracht, stabiliteit en energie naar boven brengt tot aan je hartstreek. Beweeg tegelijkertijd je armen omhoog, met je handpalmen naar boven gericht, alsof je iets waardevols in je handen draagt en naar je hart brengt. Op de uitademing breng je je handen terug richting grond en laat je de warme energie van je hart naar de aarde stromen. Herhaal minimaal drie keer; langzaam, aandachtig en bewust.

b Verleng met een uitademing je armen naar voren met je handpalmen naar voren gericht. Stel je voor dat je de liefde en het licht van je hart in je omgeving en in je toekomst laat stromen. Wanneer je inademt breng je je armen en handen terug naar je hart. Stel je voor dat je iets van de oneindige kracht en liefde van het universum naar je hart brengt en expandeer je borst- en hartstreek. Herhaal minimaal drie keer.

2 Ga in meditatiehouding zitten met je handen in **Hridaya Mudra** en herhaal in jezelf in stilte, langzaam en duidelijk de mantra Om-Aim-Hridayaya-namaha - 'Ik verwelkom de wijsheid en liefde van het spirituele hart'. Voel en visualiseer een zon in het centrum van je borst en laat toe dat ze in alle richtingen expandeert. Ze brengt verder licht, warmte en energie in geheel het lichaam, in je geest, je omgeving en tenslotte in het hele universum. Observeer de expansie en de helende kracht.



WERELD

van de natuur, kunstwerk, tekst of wat dan ook) schept harmonie en innerlijke vrede. We worden ontvankelijk voor helende krachten die ons versterken en zacht maken.

'Hridaye-citta-samvit'(YS3,35) ('Meditatie over het hart schenkt kennis en inzicht in de ware aard van de geest').

Door het contact met ons hart leren we de geest van onszelf en anderen kennen, aanvaarden, doorzien en liefhebben. We komen zo tot diepe innerlijke rust.

De Bhagavad Gita schenkt ons daaromtrent verdere parels van wijsheid:

'Aham-atmaa-sarva-bhootaashaya-sthitaha'(BG10,20) ('Ik ben het zelf in het hart van alle schepselen'), zegt Krishna (hogere wijsheid) over zichzelf aan Arjuna (de zoekende mens). Krishna, als de oorspronkelijke eeuwige kracht als vonk in het hart van elk levend wezen, zegt verder dat hij 'in het hart woont van wie naar bevrijding zoekt en daar de heldere lamp van wijsheid van binnenuit doet ontbranden en de duisternis van onwetendheid vernietigt' (BG10,11).

In de Veda's is het hart-Hridaya dat wat 'de mens in staat stelt tot de diepe geheimen en mysteries door te dringen'.

Hartonderzoek: de wijsheid en intelligentie van het hart

Wetenschapper, psychofysioloog en Ph.D. Rollin McCraty bewijst in zijn cardiologisch onderzoek van 2015 dat het elektromagnetisch veld van het hart het grootste en het krachtigste in de mens is, meer dan honderd keer krachtiger dan het veld opgewekt door de hersenen. Het straalt zoals een inwendige krachtige zon tot in de kleinste lichaamsdeeltjes en in het veld rondom ons. McCraty toont aan dat het hart informatie draagt, met de hersenen en andere lichaamsdelen communiceert, een rol speelt in het synchroniseren van alle lichaamsfuncties en een sterke

invloed op onze omgeving heeft. Het 'hartbrein', een gesofistikeerd netwerk van zenuwcellen, zenuwknopen, eiwitten en steunweefsel stelt het hart in staat tot 'voelen', waarnemen, informatie verwerken, beslissen, leren en herinneren. Ook is bewezen dat het hart als eerste toekomstige gebeurtenissen letterlijk voor-voelt en het snelst reageert op impulsen uit de buitenwereld en het veld van de toekomst. Het hart maakt hormonen en neurotransmitters aan die in staat zijn het immuunsysteem in balans te brengen (De Vito, 2014) en stresshormonen af te remmen (Telegdy,1994).

Wetenschappers van het *Heartmath Institute* hebben de 'hartcoherentie' bestudeerd en interessante toepassingen ontwikkeld.

Uit onderzoek blijkt dat yoga, ontspanning, positieve gedachten, meditatie en ademhalingsoefeningen de hartcoherentie verhogen en een efficiënte remedie tegen de negatieve invloeden van stress, angst en negatieve emoties op het hart bieden.

Verschillende mystieke tradities over het hart

In de *Christelijke mystieke traditie* is de liefdesvlam uit het Heilig hart van Jezus een inspiratiebron naar verbinding met het goddelijke en de medemensen. 'Heb de ander lief' is een grondspreek die de 'hemel op aarde' door liefde, vergeving en goede zorg voor mens en natuur brengt. 'Laat me waar haat is, liefde brengen, waar onrecht is, vergeving, waar verdeeldheid is, eenheid.' (Franciscus van Assisi).

In het *Soefisme, de Islamitische mystieke traditie* is het Hart de heilige innige ruimte waar men God en de 'geliefde' ontmoet. Meditatie, beweging, zang en gebed helpen het hart openen naar de mysteries van het Zijn. 'Mensen met een

'Laat me
waar haat is,
liefde brengen,
waar onrecht is,
vergeving, waar
verdeeldheid is,
eenheid'

Franciscus van Assisi

hart als een spiegel zijn niet afhankelijk van geur en kleur, zij aanschouwen Schoonheid in het moment.' (Rumi)

In het *Jodendom* verwijst vaak het Oude Testament naar de helderziende kracht aanwezig in het hart.

In het *Taoïsme* ligt in het hart de kracht om Yin en Yang te regenereren, onvoorwaardelijke liefde is op alle vlakken een helende bron. 'Behandel goede mensen goed. Behandel niet-goede mensen ook goed. Zo komt goedheid tot stand' (Lao-Tse).

In het Boeddhisme staat *Metta* centraal, het ontwikkelen van liefdevolle aandacht en vriendelijkheid. 'Mogen alle levende wezens gelukkig zijn'. Bevrijding start en eindigt in het hart.

Sjamanistische tradities vereren het vuur van het hart als bron van wijsheid en verbinding.

Hindoeïstische mystiek benadrukt dat het hart de geheime plaats is waar de onsterfelijke ziel, *Atman* (het zelf), woont en *Brahman* (het absolute) zich manifesteert in de microkosmos. ❶

ALBERTO PAGANINI (1957),
filosoof, auteur en yogaleraar,
geeft yogalessen, -workshops,
-bijscholingen en -opleidingen.
yogasoma.be