

DE CENTRALE ROL VAN HET HARTCENTRUM

Op het yogapad is het contact met de eeuwige wijsheid en de onvoorwaardelijke liefde van ons hart (Hridaya) een cruciaal aspect in het proces van bevrijding van illusies (mâyâ) en vereniging met het Zelf. Het hartchakra ligt in het midden van ons systeem. Het kan helen en voor harmonie zorgen tussen de onderste en bovenste centra en tussen de mannelijke en vrouwelijke energie.

In het mensheidsontwikkelingsproces van deze tijd kunnen we in Anâhata ziekmakende zelfzucht en egocentrisme transformeren tot vruchtbare helende samenwerking, tot vrede en vrijheid, met liefdevolle zorg voor elkaar, ons Zelf en de hele planeet.

Ik ben het Zelf

'Ik ben het Zelf in het hart van alle schepselen. Ik ben hun begin, hun midden en hun einde.' Bhagavad Gîtâ, 10.20. Krishna representeert in de Gîtâ de stem van het Zelf, de onuitputtelijke oorspronkelijke goddelijke kracht van goedheid en wijsheid. Arjuna is daarentegen het beeld van de mens die, in het slagveld van het leven, op zoek is naar een duidelijke richting en naar een hogere leiding in zijn handelen, voelen en denken. Wanneer Krishna een plaats aanduidt waar elk levend wezen zijn aanwezigheid kan waarnemen, is deze het Hart. Het Hart is de zetel van het Zelf, het is in het Hart dat

we de hogere leiding en onze ware Thuis kunnen vinden.

Patañjali's Yoga Sûtra's verwijzen ook naar het belang van het cultiveren van positieve harteigenschappen. 'De geest wordt helder en rustig door houdingen van vriendelijkheid (maitrî), mededogen (karunâ), blijdschap (mudita) en gelijkmoedigheid (upekshâ) op te roepen...'

Hartchakra eigenschappen in een notendop

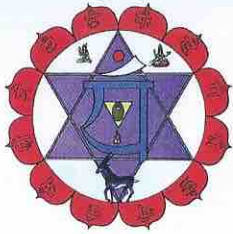
Het Anâhata chakra ligt centraal ter hoogte van het hart. Het is het centrum van onzelfzuchtigheid en vrijgevigheid. De eerste drie chakra's hebben te maken met de manier waarop we met onszelf omgaan, terwijl het hier gaat om de omgang met anderen. Het vraagt een fundamenteel groeiproces in bewustzijn: het eigen welzijn is verbonden met het welzijn van het geheel.

De Sanskrietnaam Anâhata betekent 'ontwarren': uit de war halen, ontknopen,

oplossen van een drama. Spanningen en conflicten worden opgelost als het hart ons centrum wordt. Het betekent ook: geluid gemaakt zonder contact tussen twee dingen.

De kleur groen

De hartenergie wordt in het cardiale plexus ervaren. Hart, longen, borstbeen, armen, handen en thymusklier als onderdeel van ons immuunsysteem, zijn met het hartchakra verbonden. Mededogen en onvoorwaardelijke liefde zijn de grondgevoelens, liefde delen, ademen en handelen zijn basisfuncties. Het element is lucht (Vâyû), de kleur groen. De goden Krishna, Vishnu, Lakshmî en Îshvara worden ermee verbonden; in het westen de Christusenergie. Bhakti Yoga en een innerlijke houding van evenwicht, verwondering en devotie helpen het hartchakra harmoniseren en ontwikkelen. Bij disharmonie kunnen we onder andere



Anāhata Chakra.

met astma, hoge bloeddruk, hartkwalen en/of longkwalen geconfronteerd worden.

Afbeelding en symboliek

Het Anāhata chakra wordt meestal afgebeeld als een lichtpaarse zespuntige ster in een cirkel van twaalf vermiljoene of dieprode lotusbladeren. In elk blad staat een Sanskriet letter die overeenkomt met een bepaalde klank. De paarse ster is samengesteld uit twee gelijkzijdige driehoeken, één met de punt omhoog en één die naar beneden wijst. De middelpunten van deze symbolen van opstijgende en neerdalende energie vallen perfect samen met het middelpunt van de cirkel.

Daar bevindt zich de trikona, een gouden driehoek, waarin de naar beneden gerichte lingam van Shiva: 'Stralend als tien miljoen bliksemflitsen'.

De grote Sanskriet letter in het midden wordt als 'YAM' uitgesproken, het zaadsymbool of de bijamantra van het hartchakra, de klankconcentratie van zijn energie.

Boven de ster zie je links de god Īshvara en rechts zijn vrouwelijk aspect, Kākinī Shakti. Onder de ster rent een antilope of een gazelle, symbool van vrijheid en lichtheid.

Alhoewel de lotusblaadjes rood zijn, wordt het hartchakra geassocieerd met groen. Groen activeert rood. Op fysiek vlak levert het groene chlorofyl de basisgrondstof waarmee ons lichaam ijzer en rode bloedcellen aanmaakt. Het mediteren op een groene kleur activeert rood of paars in ons bewustzijn.

Het Anāhata chakra is in veel opzichten centraal

Volgens het chakrasysteem is het vierde chakra het centrum tussen de onderste en de bovenste chakra's.

Het staat in het midden tussen hemel en aarde, tussen de neerwaartse en de opwaartse stromingen in ons energetisch lichaam.

Als we onze armen openen vormt ons lichaam een kruis. Anāhata is het centrum ervan. Het is het middelpunt tussen rechts en links, tussen het mannelijke en het vrouwelijke in ons.

In de borstkas ligt het hartchakra centraal tussen hoofd en buik, tussen het denken (boven) en de impulsen van de instincten en van het willen (onder).

Als wij een spiraal trekken die buiten ons begint, die vervolgens het eerste en het zevende chakra in de buitenste kring

verbindt en dan het tweede en het zesde, het derde en het vijfde in de kleinere kringen, dan is het hart het eindpunt van die spiraal. Vanuit het hart kunnen wij die spiraal terug naar buiten volgen. Het is het centrum van waaruit wij liefdevolle en zuiverende verbindingen leren aangaan.

Helend

Door deze centrale ligging heeft Anāhata ook een centraliserende rol: het harmoniseren, transformeren, helen en in evenwicht brengen van de verschillende energieën en krachten die vanuit alle richtingen in een mens samenkomen. De aardse en op onszelf gerichte krachten die vanuit de onderste drie centra komen (basisenergie, overlevingsinstinct, creativiteit, kracht en macht, wil) worden in het hartchakra geharmoniseerd en getransformeerd. Liefdevolle relaties leren opbouwen wordt hier de belangrijkste opdracht. Vanuit dit centrum streven we naar onzelfzuchtigheid en vrijgevigheid, naar medeleven met al wat leeft: planten, dieren, medemensen, de aarde, planeten... Liefde opent een nieuw perspectief want het centrum van ons handelen, voelen en denken is niet meer alleen op onszelf gericht.

'DE WIJZEN HANDELEN ZONDER GEHECHTHEID VOOR HET WELZIJN VAN DE WERELD.' BHAGAVAD GĪTA: 3,25

Het element lucht

De hemelse en doelgerichte denkende en communicerende krachten komende vanuit de bovenste drie centra (eenheid, inzicht, wijsheid, communicatie) vinden in hun contact met het harmonisch ontwikkeld hartchakra de mogelijkheid tot concrete opbouwende en liefdevolle actie via het handelen in de wereld. Armen en handen behoren tot de actiesfeer van het vierde chakra, de tastzin is zijn zintuig. De borstkas is het huis van de twee meest actieve ritmes in ons systeem: hartslag en ademhaling. Deze pulserende bewegingen in hart en longen verzamelen en verspreiden de levensstroom. Anâhata behoort tot het element lucht: de allesdoordringende kwaliteit die niet te controleren en te beperken valt.

Pulseren

Het ritme van het hartchakra is verbonden met het pulseren van het eeuwig stralend goddelijk licht in het centrum van ons Zelf en laat ons dit licht en deze liefde uitstralen in en rondom ons. Het is de ultieme al-helende factor. Liefde, licht en God behoren tot de meest misbruikte woorden: hier gaat het over het ademen en het pulseren van goddelijke

liefde en licht vanuit het diepste wezen van onszelf naar alles wat ons omringt. Het activeren en versterken van het hartchakra schenkt ons de ultieme vrijheid, het wegvliegen uit de beperktheid van ons egoïstische zelf in de oneindige ruimte van de ervaring van medeleven met alles wat leeft en van het 'samen-Zijn'.

Vleugels naar vrijheid

Ons bewustzijn vliegt als het ware vrij in een grotere ruimte. Vogels en een hart met vleugels symboliseren dit bevrijdend proces. Niet toevallig bevinden engelvleugels zich nabij het hartchakra, net zoals het ook geen toeval is dat veel oefeningen voor het hartchakra een mobilisering teweegbrengen in de schouderbladeren, onze minivleugels in winterslaap (zie ook pag. 26 TvY 4/2017). De gazelle onder de driehoek in het hartchakrasymbool representeert de lichtheid en vrijheid van de liefde. Mooi, vol gratie, soepel en snel zoals een wonderbaarlijk visioen, toont hij zich in de stilte en blijft hij staan als wij aandachtig in het 'nu' verblijven. Als we hem willen vangen of onder controle houden loopt hij weg in de diepte van het woud.

Hartchakra openen & harmoniseren Âsana's (lichaamshoudingen):

Utkatâsana, Parshvottanâsana, Ushtrâsana, alle Dhanurâsana's, Sarvângâsana, Matsyâsana, Bhujangâsana. Hart Yoga Flow reeksen met ritmische pulsaties. Oefeningen met de borst gesteund op een bolster/blok.

Alle prânâyâma's (ademhaling) en hartmeditaties

Mantra's:

Om Namo Bhagavate Vâsudevâya
Om Namah Shivâya
Lokâh Samasthâh Sukhino Bhavantu
Om Gam Ganapataye Namaha

Affirmaties:

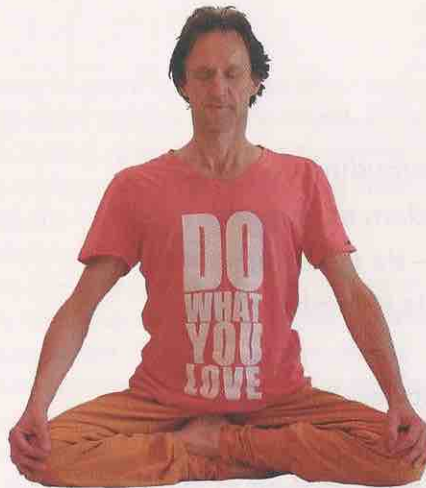
Moge vrijgevigheid mijn leven vullen
Moge mijn handelen onzelfzuchtig zijn
Moge mijn leven gevuld zijn met vrede
Moge al wat leeft diep in zichzelf de ware vrede vinden.

OPEN JE HART EN STRAAL LICHT EN LIEFDE UIT

1. Zit in een meditatiehouding met ruimte in je borstkas. Richt je aandacht in het gebied van je hartchakra en neem contact met je ademritme en je hartritme. Voel de pulsaties, plaats desnoods een hand op je hart en luister naar het kloppen ervan tot je aandacht er volledig bij is.

2. Adem rustig en diep. Kom in contact met het gevoel in je hart. Observeer en aanvaard alles wat komt en focus dan op het gevoel van liefde. Adem licht en liefde in je hart in en uit. Voel het verruimen van de uitstraling rond je hartcentrum en het ontspannen van het gebied in en rondom je hart.

3. Stel je voor dat je liefde en licht uitstraalt vanuit het centrum van je hart. Eerst in jezelf, naar alle lichaams-, geest- en bewustzijnsdelen, dan rondom jezelf en dan nog verder: in de ruimte waarin je je bevindt, de stad, de hele planeet, ons zonnestelsel, de hele kosmos. Neem tijd om elke stap waar te nemen en te integreren.



Alberto Paganini (1957), filosoof en yogaleraar met 38 jaar ervaring, geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland. Auteur van 'Prāna Yoga Flow' en verschillende yogawerkboekjes en artikelen.

www.yogasoma.be