

HART YOGA TEST

EEN VERBLUFFEND ERVARINGSGERICHT 'BEWIJS'

VAN DE KRACHT VAN HET HART (deel 2)

In vervolg op het eerste deel in ons vorige nummer van Tijdschrift voor Yoga over de Hart Yoga Test nu meer over waarom de test zo goed werkt en hoe we de kracht van deze test in ons dagelijks leven kunnen inzetten. Bij het vorige deel zijn de eerste twee foto's verwisseld. We plaatsen de foto's daarom nogmaals, nu in goede volgorde en Alberto Paganini vervolgt het 'bewijs' van de hart yoga test met de vraag 'Hoe komt het dat deze test zo verbluffend werkt?'

Onze grootste kracht ligt diep in ons hart verborgen. Ons spiritueel hart (Hridaya) is de zetel van het Zelf (Âtman), volgens de yogafilosofie eeuwig, almachtig en verbonden met de universele, goddelijke en oorspronkelijke energie (Brahman). Wanneer we uit deze oerenergie tappen, verruimt ons bewustzijn en beschikken we over mogelijkheden en krachten die deze van ons ego en onze persoonlijkheid overtreffen. We voelen ons tegelijkertijd vredig, liefdevol, zacht, krachtig en stabiel,

zoals bij de vierde stap van de harttest (TvY 2 | 2019).

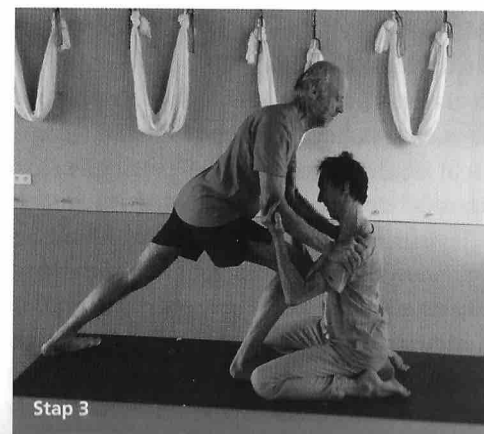
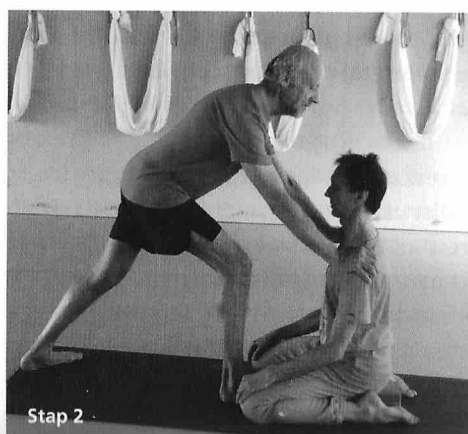
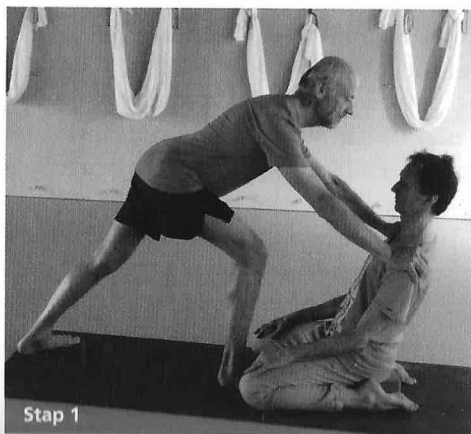
Contact met het hart

De verbondenheid via de ogen, handen en armen speelt een belangrijke rol. Liefdevolle ogen zijn 'spiegels van de ziel', handen en armen instrumenten van het hartchakra. Wanneer we elkaar verbinden vanuit onze ziele- en hartkrachten erkent iets in ons de zielssaamhorigheid. We ervaren connectie met elkaar en met de

oorspronkelijke kosmische kracht. We hoeven geen uiterste fysieke krachtinspanning te leveren. Het zachte contact en de opening van het hartgebied, op alle niveaus, doet wonderen. Het contact met ons Hart-Centrum en onze Bron vermenigvuldigt onze weerstand, impact en innerlijke rust.

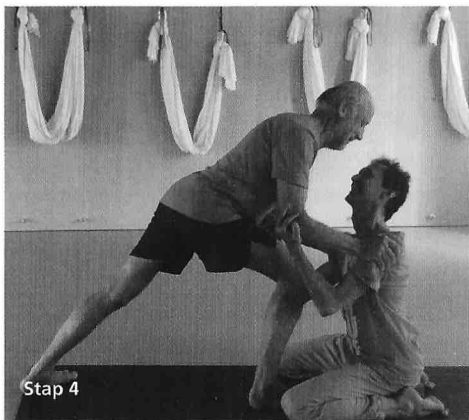
De ervaring

Hoe kunnen we deze kracht in ons dagelijks leven en tijdens de



HET INNIG DAGELIJKS CONTACT MET ONS HART KAN ONS DUIDELIJKER MAKEN WAT ONS DHARMA – ONZE WARE TAAK – IS EN WELKE ERVARINGEN EN ACTIVITEITEN BIJ ONZE UNIEKE ZIEL PAssEN.

yogabeoefening ervaren? Wanneer we iets graag, 'met ons hart' en in harmonie met ons hogere doel (Dharma) doen, voelen we ons fijn, lukt het goed en de levensvreugde en -energie nemen toe. Onze activiteiten, gevoelens en/of gedachten stromen krachtig en spontaan. Dezelfde handelingen hebben een totaal verschillende impact op onszelf en onze energiehuishouding wanneer we deze mechanisch, vanuit routine, opgelegd door anderen of met tegenzin uitvoeren. In de harttest scheppen we zelf onze innerlijke toestand. We verbinden ons met ons hart en winnen zo aan kracht en vreugde, ongeacht de uiterlijke omstandigheden. Iemand wil ons



wegduwen en we komen meer en meer in onze kracht. Deze attitude kunnen we in ons dagelijks leven en yogabeoefening toepassen, zodat moeilijkheden en beproevingen ons sterker, zelfbewuster en gelukkiger maken.

In het dagelijks leven

De stappen van de harttest kunnen we in het dagelijks leven altijd opnieuw toepassen: aandacht in het hier en nu, gronden, diep en bewust ademen, het hartgebied verruimen en bevrijden en contact maken met de innerlijke helende hartenergieën van verbondenheid, dankbaarheid, vertrouwen, moed en onvoorwaardelijke liefde. Wanneer we dieper in contact met ons-Zelf komen, kunnen we uiterlijke veranderingen in ons leven brengen en voor andere soorten activiteiten, werk en/of relaties kiezen. We kunnen ook uiterlijk hetzelfde als daarvoor doen, maar ons bewustzijn en onze innerlijke toestand veranderen. We wijden ons dan met bewuste aandacht, hart en ziel, aan iets dat we vroeger als lastige routine ervaarden.

'Wat is zen?' vraagt de leerling. 'Zen is hout hakken en water halen.' antwoordt de

meester. 'En dan?' vraagt de leerling. 'Dan word je verlicht.' antwoordt de meester. 'En dan?' vraagt de leerling. 'En vervolgens ga je weer hout hakken en water halen.'

Innerlijke toestand

In de vier fasen van de harttest zitten we min of meer op dezelfde manier en gebeurt steeds hetzelfde: iemand staat voor ons en wil ons wegduwen. Toch wanneer we actief en bewust onze innerlijke toestand veranderen, verandert alles: onze perceptie, gevoel, ervaring, kracht en weerstand. Gewone dingen, die we dagelijks doen, kunnen kansen bieden voor innerlijke verrijking, versterking, spirituele vooruitgang en uitbreiding van ons bewustzijns- en dankbaarheidsvermogen. Het innig dagelijks contact met ons hart kan ons duidelijker maken wat ons Dharma - onze ware taak - is en welke ervaringen en activiteiten bij onze unieke Ziel passen. De innerlijke attitude transformeert ons handelen: van noodzakelijk karwei of lastige vermoeiende en burn-out-achtige routine naar de sleutel tot bevrijding. Zo zorgen we ervoor dat werk en handelingen ons vrijmaken.

ONTWAKEN, STREKKEN, OPSTAAN, ETEN, PROEVEN, BEWEGEN, WANDELEN, DENKEN, WERKEN, SPREKEN, ONTSPANNEN, IN SLAAP VALLEN EN DROMEN... KUNNEN BRONNEN VAN BEWUSTZIJS- EN GROEI PROCESSEN WORDEN.

‘De wijzen die het geluk in zichzelf ervaren, zetten zich onophoudelijk in voor het welzijn van al wat leeft en zij bereiken de gelukzaligheid van Brahman.’ Bhagavad Gītā:5,25

De dagelijkse handelingen

Geleidelijk aan komt er ruimte en tijd in ons leven voor wat echt telt: handelingen, gevoelens en gedachten die ons dichterbij ons Zelf, de anderen, de natuur en de grote Kracht brengen.

Van elke dagelijkse handeling kunnen we een meditatie maken: bewust in het hier en nu, observeren, gronden, ademen, ons hart openen, ons verbinden zonder gehechtheid, met uiterste aandacht, dankbaarheid en een open en leergierige attitude, net zoals in de harttest. Ontwaken, ons strekken, opstaan, eten, proeven, bewegen, wandelen, denken, werken, spreken, ontspannen, in slaap vallen en dromen... kunnen bronnen van bewustzijns- en groeiprocessen worden. Tijdens het poetsen en afwassen kunnen we ons focussen naar het schoonmaken van de uiterlijke en innerlijke wereld. Veranderingen en transformaties in de natuur diepzinlijk observeren kan vertrouwen in de regenererende en helende

krachten schenken.

Schrijven, lesgeven, musiceren en bewegen kunnen wegen naar Zelf-ontdekking en -expressie worden, wegen naar eigen en andermans bevrijding en verbinding met het hoogste potentieel.

Aandachtig luisteren met een open hart kan een poort worden naar de geheimen verborgen in elk levend wezen.

Elke avond aandachtig, onthecht en objectief op de voorbije dag terugblikken kan ons bewustzijn verruimen.

In de Yogabeoefening

Ook de kwaliteit van onze yogabeoefening kan positief evolueren door de inzichten van de harttest. Zelfs op onze yogamat hebben we de neiging om mechanisch en routineachtig te oefenen, ons overmatig in te spannen en/of onbewust spanningen vast te houden.

De vier stappen van de test kunnen ons ook bij āsana, prānāyāma en/of meditatie helpen: bewust in het hier en nu, gronden, ademen en het hart verruimen, de spirituele hartenergie aanspreken. Wanneer we met een open, blij en dankbaar hart oefenen, ervaren we helende krachten en vreugde. Zo worden ook uitdagende houdingen en reeksen

intens (sthira) en aangenaam (sukha).

De verruiming van de ademhaling en de ruimte tussen de ribben, het correct gebruik van de serratus anterior (TvY 4 | 2017) en de stroming van harteigenschappen kunnen wonderen verrichten in lichaam en geest. Zo ervaar je gemak en vreugde bij yogatechnieken die eerder moeilijk en inspannend waren.

In het volgende deel komt de Aligement op 4 niveaus in yoga aan de orde.

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