

LIEFDE EN HET HARTCHAKRA

ELSKE FEITSMA

Het thema liefde is verbonden met het hartchakra. Het hartchakra gaat over liefde in de breedste zin van het woord: universele liefde, liefde voor jezelf en anderen, maar ook liefde in de vorm van compassie, vergeving, openhartigheid of filantropie. Een liefdesverkenning, door Elske Feitsma.



Liefde is een verbindende energie, het maakt dat we ons onderdeel voelen van een relatie of vriendschap, eenheid ervaren en het geeft een gevoel van vervulling waardoor we in staat zijn onszelf te zijn. Door te geven ontvangen we, liefde geven is liefde ontvangen. Onder liefde valt niet alleen het gevoel dat we ervaren in een (seksuele) relatie, maar liefde

omvat ook gevoelens als vergeving, compassie, waardering of bijvoorbeeld aardig, empathisch en filantropisch gedrag. Aardigheid, begrip, waardering en erkenning maken ons tot een beter mens, maar verbeteren ook onze fysieke gezondheid. Door aardig te zijn, verlagen we een hoge bloeddruk en stimuleren we de aanmaak van endorfine, een lichaamseigen stofje dat ervoor zorgt dat pijn wordt verzacht en we geluksgevoelens ervaren.

Als je als volwassene met een evenwichtig hartchakra te maken krijgt met een gebroken liefde, dan zal dit chakra niet meteen volledig uit balans raken. Wel kun je de pijn vaak heel fysiek in je hart voelen. De energetische verbinding met de ex-geliefde moet zachtjes losweken en dat veroorzaakt de fysieke pijn van een gebroken hart. Dat heeft tijd nodig om te helen.

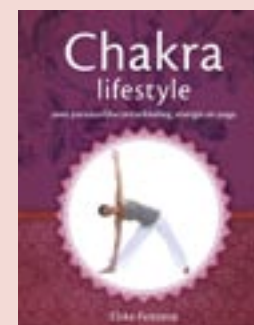
Het helpt om over emotionele en mentale blokkades heen te stappen door je te richten op liefde en liefdevolle intenties. Alsof je je lens op een andere manier scherp stelt, zo krijg je ook meer liefde in het vizier. Onze focus ligt vaak op de dingen

die niet goed gaan. Door je aandacht te verleggen zie je makkelijker de liefdevolle intenties van de mensen in je omgeving – daardoor krijg je ook meer vertrouwen om jouw liefde te stromen. Vaak kan het moeilijk zijn om liefde te ervaren in een 'gesloten' omgeving, bijvoorbeeld bij strenge ouders of competitieve collega's, maar als jij je hart openstelt maak je het ook makkelijker voor de ander om open te gaan. Als je bijvoorbeeld je zeurende schoonmoeder of klagende collega vanuit een open hart benadert in plaats van vanuit ergernis, dan zal het niet alleen voor jou prettiger zijn (je verliest geen energie aan negativiteit) maar je geeft de ander ook de ruimte om te 'ontdooien'. Misschien wil die ander wel erkenning van je, maar weet hij niet hoe die dat moet vragen. Achter zeurend of competitief gedrag kan een onzeker persoon schuilgaan die vraagt om liefde, erkenning of hulp. Ieder mens is uiteindelijk op zoek naar liefde en geluk, daarin verschillen we niet van elkaar. De kracht van liefde en compassie is om dit te zien en door de façade van egogedrag heen te kunnen kijken.

Maak zelf eens de komende tijd bewust contact vanuit je hart. Als je met iemand praat, overlegt of ruziemaakt, verleg je aandacht dan naar je hart, open je hartcentrum en visualiseer dat je hartsenergie stroomt naar de ander. De oefening hiernaast helpt je om de liefdesenergie in je lichaam te activeren.

OEFENING LIEFDE

Ken je het gevoel dat je helemaal overstroomt van liefde? Dat je naar je kind, partner, ouder of huisdier kijkt en intens geraakt wordt door dit beeld? Waar voel je dan de liefde stromen? Vaak voel je dan ook echt je borst verruimen en openen. Het hartchakra springt letterlijk open van liefde. Je kunt dit ook bewust opwekken door een herinnering aan zo'n 'liefdesexplosie' of een geliefde op te roepen en dat gevoel vervolgens steeds groter te maken en in je hele lichaam te laten stromen. Vul jezelf helemaal op met deze liefdesenergie. Visualiseer dat alle cellen in je lichaam worden gevuld met deze helende en verwarmende energie. Maak het gevoel steeds dieper en laat het uitstralen naar de mensen om je heen en, als het lukt, naar de hele wereld. Dit is een prettige oefening om bewust liefde te stromen maar ook om compassie en vergeving te voelen.



Meer lezen?

Chakra lifestyle,
Elske Feitsma
www.yoginess.nl

5 VRAGEN AAN YOGI RAM: HELDER LEVEN



Yogi Ram is een bekende Indische yoga docent en directeur van Arhanta Yoga Ashrams. We vragen hem naar de zin van eenvoud, de oorzaak van stress, en de Yoga Docenten Opleiding bij Arhanta Yoga Ashram.

★ Hoe kan eenvoud ons verrijken in onze Westerse maatschappij?

Eenvoud helpt om de geest te controleren. De geest is altijd bezig met onnodige gedachten. Eenvoud helpt ons om de belangrijke dingen in het leven te onderscheiden. In de westerse maatschappij waarderen mensen hun geschenken, gemakken en mogelijkheden niet. Eenvoudig leven helpt mensen om prioriteiten juist in te schatten en het belang van de dingen correct te waarderen. Het zal hun ook helpen om extra emotionele en materiële bagage los te laten.

★ Waarom zoveel mensen in Nederland een burn-out hebben?

Een burn-out is een gevolg van gebrek aan stabiliteit. Veel mensen ervaren stress, al dan niet over belangrijke dingen. Het leven is zeer druk en hectisch en mensen hebben geen 'heldere' geest. De meeste mensen hebben geen concreet idee van wat ze willen bereiken in hun leven, wat hun gelukkig maakt of hoe ze hun leven willen leiden. Hierdoor verspillen ze veel energie aan onbelangrijke dingen en activiteiten zonder positief resultaat.

★ Wat zijn de reacties van mensen die een maand in de ashram doorgebracht hebben?

Een ashram is een residentiële school waar de nadruk ligt op leren, structuur en discipline.

De meeste mensen zijn zich niet bewust van hun capaciteiten en van het belang van discipline in het leer- en groeiproces. De eenvoudige levensstijl in de ashram helpt hun om zich te concentreren op het leren en om het belang van eenvoudige dingen in het leven te waarderen.

Mensen zijn verrast van de hoeveelheid materie die ze kunnen leren in zo'n korte periode. Ze beseffen ook hoeveel effect een eenvoudige levensstijl kan hebben. Ze beginnen te waarderen wat ze anders als vanzelfsprekend nemen. Ze krijgen een helder beeld van wat ze willen in hun leven en hoe ze hun leven willen leiden.

★ De Arhanta Yoga TTC is zeer kort, hoe is het mogelijk om een goede yogaleerkracht te worden in zo'n korte periode?

Je kan het vergelijken met leren rijden. Als je leert rijden volg je 30 lessen om de vereiste principes en verkeersregels te leren, om praktijkervaring op te doen en om te leren rijden. Als de leerkracht goed

is en hij jou al de belangrijke vaardigheden aangeleerd heeft voel je je zelfverzekerd genoeg om het examen af te nemen. Na verloop van tijd word je beter en beter. De meeste lange docenten opleidingen in Europa missen dit belangrijke onderdeel. Ze blijven praten over de regels en vaardigheden maar laten de student nooit zelf werkelijk lesgeven. Hierdoor voelen studenten zich zelden zelfzeker genoeg om achteraf les te geven.

De Arhanta Yoga docenten opleiding is een korte maar intensieve 200 uur-opleiding waarin elk uur nuttig besteed wordt. De focus ligt op het leren en het opdoen van praktijkervaring. Onze studenten krijgen de kans om dagelijks gedurende 3 uur te leren lesgeven onder begeleiding van docenten. Hierdoor krijgen ze zowel de vaardigheden als het vertrouwen, om meteen nadat ze hun certificaat behaald hebben aan het einde van de maand, te starten met lesgeven. Meer dan 300 Arhanta Yoga Ashram afgestudeerden geven momenteel met succes les.

★ Vele mensen op deze planeet leven in oorlog en armoede. Hoe kunnen we onszelf toelaten om gelukkig te zijn terwijl zoveel mensen aan het lijden zijn?

Sommige dingen kunnen we veranderen, andere niet. Onze belangrijkste verantwoordelijkheid ligt bij onszelf, om op persoonlijk vlak te groeien en om gelukkig te zijn. Alleen dan kunnen we geluk verspreiden en doorgeven aan anderen. We moeten meeleven met de mensen die lijden en we moeten proberen om hun te helpen waar we kunnen zonder onze verantwoordelijkheid voor onszelf te verwaarlozen. Want als we zelf niet tevreden en gelukkig zijn kunnen we anderen niet helpen. Het is belangrijk om eerst zelf in harmonie te zijn alvorens anderen te kunnen helpen om harmonie te bereiken. Buddha leefde ook eerst in afzondering en werd Verlicht vooraleer hij begon te preken en anderen te helpen.

WWW.ARHANTAYOGA.ORG



Zorg zelf preventief voor je Gezondheid!

- ★ Authentieke ayurvedische behandelingen
- ★ Panchakarma reinigingskuren

WWW.MAHARISHI-AYURVEDA.NL