

# De ontwikkeling van het hart Leven in verbinding I

Dit artikel is er één uit de serie artikelen over 'het vergeestelijken van onze chakra's', die we in de afgelopen jaren schreven in het licht van een nieuwe stap in het proces van innerlijke ontwikkeling. Sprekend over de ontwikkeling van het hart, doelen we op het geestelijke hart, in de esoterische traditie het hartchakra of de twaalfbladige lotusbloem genoemd. Voor we hierop ingaan, eerst iets over het waartoe?

***In het boek 'De weg tot inzichten in hogere werelden', beschreef Rudolf Steiner (1861-1925) aan het begin van de vorige eeuw: 'Voor de toekomstige ontwikkeling van de mens is het belangrijk de zeven chakra's verder te ontwikkelen en te vergeestelijken'. En hij vervolgde: 'Bij de mens die werkt aan haar innerlijke ontwikkeling, treden er grote veranderingen op in de chakra's of lotusbloemen. De chakra's willen zich transformeren tot nieuwe geestelijke organen, tot nieuwe zintuigen van de ziel'.***

***Steiner maakt ons ook duidelijk dat dit niet van zelf gaat. Het is een ontwikkeling naar een hoger geestelijk bewustzijn, die wij zelf doelbewust ter hand moeten nemen.***

## Het openen van het hartchakra

In dit artikel maken we een begin om de betekenis en werking van het geestelijk hart te onderzoeken en zullen we ontdekken dat het zoveel meer is dan een 'chakra'. Het is een bovenzinnelijk orgaan dat ons bijzondere verbindingen schenkt en waar het 'hogere' of gezuiverde denken, voelen en willen in de mens samenkomt. Een beweeglijk of geopend hartchakra verbindt ons met het diepste in onszelf, met de mensen om ons heen, met alles dat leeft én met de hogere geestelijke

wereld. We worden bewuster hoe kosmische Liefde in ons hart stroomt en ons innerlijk omvormt; transformeert tot we zelf kanaal van die Liefde worden en zij uitstroomt naar alles dat deze Liefde nodig heeft.

## Waar vinden we het hartchakra

Ik schreef al eens eerder over een bezoekje aan mijn moeder, kort nadat ze was verhuisd naar een verpleeghuis gespecialiseerd in de begeleiding van dementerende ouderen. Ze was na het eten even gaan rusten en toen een van de verzorgenden haar voorzichtig wakker maakte, duurde het even voor ze een beetje in het hier en nu was. Ik begroette haar en ze vroeg wie ik was. Ik noemde mijn naam. "Wie?", vroeg ze en ik herhaalde. Helemaal uit het niets, zei ze: "het wordt hier zo warm", wrijvend met haar hand op de plaats van haar hartchakra.

Het is de plek waar, als we 'Ik-zeggen' en we onze hand de vrije beweging geven, deze als vanzelf naartoe gaat; het midden van onze borstkas, de plek waar we weten daar 'voel ik IK'. Probeer maar even; zeg hardop 'ik' en voel waar je hand als vanzelf op wijst. Laat die hand daar even rusten. Kan je iets voelen van warmte van je geestelijke hart.

## Oude tradities Het gebod van de Liefde

In de oude esoterische tradities wordt het hartchakra in verband gebracht met thema's van liefde, adem, evenwicht, relatie, affiniteit, eenheid, genezen en het element 'lucht'.



Liefde is net zo levensvoorwaardelijk als lucht. Zo is bekend, dat wanneer een pasgeboren kindje geen liefde krijgt het spoedig zal sterven. Lucht en liefde ze zijn er, net zo vanzelfsprekend als wonderbaarlijk. Ze schenken ons het bestaan maar beide lijken vaak zo ongrijpbaar.

In het Sanskriet wordt het hartchakra genoemd 'Anahata', dat vertaald wordt met 'ongebroken' of 'ontwarren', op dit laatste komen we nog terug.

Het thema 'liefde die mag stromen' komen we veelvuldig tegen. In de wereld van de 'snelle spiritualiteit, die we eerder wel de New Age noemde', staat 'zelf liefde en het liefhebben van elkaar in relaties' centraal. Niet onbelangrijk, maar naar ons gevoel wel wat eenzijdig. Dit roept natuurlijk nieuwe vragen op, zoals "Wat is liefde nog meer, hoe komt het tot ons, wat doet zij met ons"? En hoe zit het met 'liefde voor mijzelf' en 'liefde voor de ander' en 'wat is onvoorwaardelijk liefde schenken'? Er is inderdaad nog veel te 'ontwarren'.

### Het gebod van de Liefde

Sprekend over liefde kunnen we twee grote stromen onderscheiden; een horizontale en een verticale stroom, die elk vraagt om een bepaalde balans. De horizontale liefde, handelt over het evenwicht tussen liefde voor het 'ik' en liefde voor 'de ander'. We doelen dan niet op de bezitterige liefde, zoals in een ego-relaties, maar op de liefde die vrijlaat en tegelijk verbindt met alle leven, met de natuur en met mensen. Zoals wij onze armen kunnen openen en de ander voor even in onze warmte en liefde opnemen. Zoals een kind enthousiast op een volwassene afrent en in vreugde in de armen van vader, moeder, grootouder of vriend(in) springt, wordt opgetild, samen een dansje van plezier makend, en heerlijk geknuffeld wordt; voel je mee de warmte en liefde die tussen hen beiden stroomt.

In de bijbel wordt deze stroom van horizontale liefde ook veelvuldig genoemd. Er is een bijzondere gebeurtenis, waarin dit expliciet en beeldend wordt beschreven. Stel je voor, we

staan op het grote tempelplein in het oude Jeruzalem, bijna 2000 jaar geleden. Vele honderden mensen zijn op de been, om te horen wat Jezus van Nazareth te zeggen heeft. Al de hele dag wordt Hij uitgedaagd met stellingen en vragen, in de hoop dat Jezus een misstap begaat en Hij gevangen kan worden genomen. Dan stapt een Joodse wetsgeleerde naar voren en vraagt aan Jezus Christus: "Meester, vertel ons, wat is het grootste en belangrijkste gebod". Dit tegen de achtergrond dat de orthodoxe Joodse leer 631 regels en geboden kent. Jezus antwoordt met: "er zijn slechts twee geboden en het tweede gebod luidt: "Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf"<sup>1</sup>. Kun je meevoelen hoe in deze paar woorden aan de mensheid, aan jou en mij een grote opdracht wordt gegeven; de ander net zo lief te hebben als je zelf! Deze horizontale stroom verwoordt Christiaan Morgenstern ook zo ontroerend in het gedicht:

***"Ik weet dat liefde,  
liefde is de diepste zin van heel het leven,  
En dat ik op de aarde ben  
om steeds meer liefde hier te geven.***

***Ik breid mijn armen uit,  
zoals Hij dit heeft gedaan,  
En zou ze, zoals Hij,  
om heel de wereld willen slaan".***

*(Het oorspronkelijke gedicht is langer)*

Dan de tweede, de verticale stroom van liefde, die we kunnen duiden als de stroom tussen hemel en de mens op aarde. Liefde en aandacht die wij aan God geven en de wijsheid en de Liefde die vanuit de kosmos, van God tot ons komt en door de Geest van de Liefde, de Christusgeest in ons hart(chakra) wordt gelegd. Het brengt mij bij het tweede deel van het antwoord op de vraag van de Joodse overste, Jezus zei: "Gij zult de Heer, uw God, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw verstand. Dit is het eerste en het grootste gebod en het tweede gebod 'Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf' is hieraan gelijk" (zie hiervoor).

De mens is niet alleen een geestelijk wezen, zij is burger van twee werelden; de geestelijke en de aarde-wereld. Moederaarde is een levend wezen. Die tweede verticale stroom, gaat over het innerlijk evenwicht tussen God en de aarde en al het leven op aarde liefhebben. Door ons met Moederaarde te verbinden, zorg en aandacht te hebben voor alle leven, voor alles wat leeft, groeit en bloeit, gaan wij ontdekken hoe de Liefde Gods, door ons hart en ledenmaten uitstroomt naar het leven op aarde.

Spekend over 'innerlijke balans' doel ik op het evenwicht van deze twee grote stromen van Liefde, die elkaar ontmoeten *in* de mens, in het midden van ons geestelijke hart. Een evenwicht dat niet statisch is, maar meebeweegt met de ontwikkeling van de mens. Ja, er is veel te 'ontwarren'.

### Ontwikkelen

Tot zover een eerste inkijk in het hartchakra. Dit roept natuurlijk de vraag op "hoe ontwikkelen we het hart-chakra". Gelukkig reikt Rudolf Steiner ons de helpende hand, een dieper inzicht aan, wanneer hij dit geestelijke orgaan beschrijft als de twaalfbladige lotusbloem: *"Van de twaalfbladige lotusbloem, die wordt gevormd in de hartstreek, was de helft van de bladen al in een vroegere ontwikkelingstoestand van de mens aanwezig en actief. Deze zes bladen hoeven daarom bij de innerlijke scholing niet speciaal te worden ontwikkeld; zij verschijnen vanzelf en beginnen te draaien wanneer aan de andere zes gewerkt wordt. Om deze ontwikkeling te bevorderen, moet de mens bepaalde zielenactiviteiten op bewuste wijze een bepaalde richting geven.*

Steiner beschrijft zes specifieke zielenprocessen<sup>2</sup>, die we zelf ter hand 'dienen' te nemen, om de nog zes 'slapende' bladeren te wekken en de gehele lotusbloem of chakra tot bloei te brengen. Deze zes zijn; *het beheer of meesterschap over het denken, over het willen en het voelen. En ook het ontwikkelen van positiviteit, onbevangenheid en gelijkmoedigheid*, bijvoorbeeld de balans in

liefde voor de ander en mijzelf. Deze zes beschouwt Steiner als basisoefeningen en worden ook wel het 'zesvoudige pad' genoemd.

Deze oefeningen kan een ieder zelf beoefenen en staan op onze website kort beschreven, klik op [deze link](#).

### Niet mijn wil

Meditatie is een andere vorm om ons hart en ziel en de chakra's te ondersteunen in hun hogere bewustzijnsontwikkeling. Deze meditatie kenmerkt zich door het samenbrengen van gebed en meditatie. In de meditatie verbinden we ons voelend met de chakra's en bij elk afzonderlijk chakra bidden we tegelijk één van de zeven strofe uit het zo bekende Onze Vader gebed. Deze krachtige meditatie-gebedsvorm is o.a. beschreven door Roland van Vliet en Hans Stolp<sup>3</sup> en vind je op onze website, [klik hier](#).

We lichten dit nog even toe: In deze meditatie, gaan we na de voorbereidende oefeningen<sup>4</sup> met de aandacht naar de kruinchakra, om vervolgens stap voor stap omlaag te gaan naar het wortelchakra. Bij elk chakra staan we even stil, bewuste aandacht en voelend leren het chakra waar te nemen. Bij elk chakra spreken we innerlijk één van de strofes van het Onze Vader uit (deze meditatie hebben wij op CD opgenomen, zie <sup>5</sup>). Te beginnen bij het Kruinchakra spreken we innerlijk of hardop de zin: "Onze Vader die in de hemel zijt" en laat het dan even stil blijven of herhaal deze zin. Daarna gaan we met onze aandacht omlaag naar het voorhoofdchakra: "Uw naam worde geheiligd". Dan weer omlaag naar het keelchakra: "Uw rijk kome", tot we met onze aandacht bij het hartchakra komen en spreken dan: "Uw wil geschiede, gelijk in de hemel, zo ook op aarde". Daarna verder omlaag tot we bij het wortelchakra zijn gekomen.

### Liefde op aarde brengen!

Wat vragen we met de bede bij het hartchakra? Zonder compleet te willen zijn, zouden we eenvoudig kunnen zeggen: We vragen aan God, aan Christus, geeft U ons de kracht, de wijsheid, het inzicht en vertrouwen

om Uw Wil en Liefde hier op aarde te mogen leren kennen. We vragen of de wijsheid én de Liefde die Christus in ons hart legt, zich door ons heen mag ontvouwen op aarde. En dat wij zo op het Hoger Zelf, de Geest in ons leren vertrouwen, dat Godsliefde tot werkzaamheid komt. Dat deze Liefde door mij heen kan uitstromen naar alle mensen, de dieren, de planten, de natuur en Moederaarde. Dat ik zo mag leren denken, voelen, willen en handelingen, dat Uw Wijsheid en Liefde zich mag 'grondvesten' hier op aarde.

*Bovenstaande is één van de thema's en artikelen die we behandelen in de zomerworkshopweek van 7-13 juli 2018, waarbij we de ontwikkeling van het geestelijke hart opnieuw zullen verdiepen.*

*Voor de 6<sup>e</sup> keer op rij organiseren we deze inspirerende zomerweek, rond het nog jonge thema 'de geestelijke ontwikkeling van de chakra's en de mystieke kracht van het Onze Vader gebed'.*

*Kijk op de website of [klik hier](#) voor meer informatie.*

*(We organiseren deze zomerweek voorlopig voor het laatste jaar. Andere thema's dienen zich aan.)*

1. De Bijbel Mattheus 22: 36-40
2. De weg tot inzichten in hogere werelden Rudolf Steiner
3. Het gebed, als mystieke weg, Hans Stolp
4. voorbereidende oefeningen zijn o.a. ademhaling, aarden, gronden, afschermen, verbinden met de engel en de geestelijke of ChristusZon.
5. Cd meditatie 'de zeven chakra's en het onze Vader gebed', Walter de Zeeuw, [klik hier](#)