

# Leven in de kwetsbare verbinding

## Liefde voor het onvolmaakte

WALTER DE ZEEUW

In dit 4e artikel uit de serie van 'het vergeestelijken van onze chakra's', onderzoeken we de betekenis en de werking van het hartchakra. We zullen ontdekken, dat het hartchakra veel meer is dan een 'chakra'. Het is een bovenzinnelijk orgaan dat ons bijzondere verbindingen schenkt. Het is het orgaan waarin het 'hogere' of gezuiverde denken, het voelen en het willen in ons samenkomen. Een beweeglijk of geopend hartchakra verbindt ons met het diepste in onszelf, met de harten van de mensen om ons heen, met alles wat leeft én met de geestelijke wereld. Hierdoor kunnen we voelen hoe de Liefde uit de kosmische Bron in onze harten wil uitstromen.

Tijdens de voorbereiding werd het me opnieuw zo duidelijk: het 'ware wezen' van dit zo bijzondere orgaan laat zich niet zomaar 'even' beschrijven. In een kleine serie van artikelen wil ik proberen de verschillende zielenprocessen, die samenhangen met de bewuste ontwikkeling van het hartchakra, te belichten. In de hoop en wens, dat je tijdens het lezen, al iets van die 'bijzondere en kwetsbare kracht van verbinden' met het geestelijke hart mag ervaren.

### Waar vinden we het hartchakra?

Ik schreef eerder over een bezoekje aan mijn moeder, kort nadat ze was verhuisd naar een verzorgingshuis, dat gespecialiseerd is in de begeleiding van demen-



terende ouderen. Ze was na het eten even gaan rusten. 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 onze hand in vrije beweging als

vanzelf naartoe gaat, als we 'Ik' zeggen: naar het midden van onze borstkas, de plek waar we weten 'daar woon ik of ben ik'. Probeer maar even; zeg hardop 'ik' en voel waar je hand als vanzelf op wijst. Laat die hand daar even rusten. Kun je iets voelen van warmte van je geestelijke hart en ook iets ervaren van het bijzondere 'Ik Ben'?

### Het gebod van de Liefde

Het hartchakra is verbonden met thema's als liefde, adem, evenwicht, relatie, affiniteit, eenheid, genezen en het element 'lucht'. Lucht is net als liefde: een levensvoorwaarde. Zo is bekend, dat wanneer een pasgeboren kind geen liefde krijgt, het spoedig sterft. Lucht en liefde, ze zijn net zo vanzelfsprekend als wonderbaarlijk. Ze schenken ons het bestaan, maar beiden lijken vaak zo ongrijpbaar. In het Sanskriet heet het 'Anahata', dat vertaald wordt met 'ontwarren' of 'ongebroken'.

In alle tradities wordt dit chakra verbonden met het thema liefde, liefde die mag

stromen. In de wereld van de 'snelle spiritualiteit' vooral verbonden met eigen liefde en het liefhebben van elkaar in relaties, hetgeen wel wat eenzijdig is. Wat is liefde nog meer, hoe komt het tot ons, wat doet zij met ons? Wat is daarvan voor 'mijzelf' en wat en hoe is liefde schenken en doorgeven? Is dit wat we te 'ontwarren' hebben?

Allereerst kunnen we twee grote stromen van liefde onderscheiden, die elk vraagt om een bepaalde balans. De één is de horizontale liefde, de balans in de liefde voor 'ik' en 'de ander', de liefde die mij met alle leven en de mensen onderling verbindt, zoals wanneer wij onze armen open spreiden en de ander voor even in onze liefde opnemen. Kijk maar als een jong kind enthousiast op een volwassene af rent en in vreugde in de armen van vader of moeder, grootouder, vriend of vriendin wordt genomen en geknuffeld wordt. Even kun je de warmte en liefde meevoelen die tussen hen stroomt. Eens vroeg een Joodse wetgeleerde; "Meester, wat is het grootste gebod?" Jezus antwoordt dan met 'twee geboden': Het 2e gebod luidt: "Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf" (Matth. 22: 36-40). Deze horizontale stroom voel ik ook zo in (een deel van) een gedicht van Christiaan Morgenstern:

"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".

De tweede stroom is die van de verticale liefde, de balans tussen hemel en aarde. Liefde, die van God tot ons komt, door Christus in ons hart(chakra) gelegd. Liefde, die wij ontvangen en door ons heen uit kan stromen. Jezus zegt hierover: "Gij zult de Heer, uw God, lief-



*vierde chakra*

hebben met geheel uw hart, met geheel uw ziel en met geheel uw verstand. Dit is het eerste en het grootste gebod en het tweede is hieraan gelijk" (Matth. 22: 36-40).

Met 'balans' doel ik ook op hoe deze twee grote stromen van Liefde elkaar kruisen in het midden, in het midden van ons geestelijke menshart.

Wat is er toch veel te 'ontwarren'.

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 ontwikkelingsstoestand 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>1</sup>, die we zelf ter hand 'dienen' te nemen, om de nog zes 'slapende' bladeren te wekken en de gehele lotusbloem

tot bloei te brengen. Deze zes zijn; het beheer over het denken, over het willen en het voelen, maar ook het ontwikkelen van positivisme, onbevangenheid en harmonie of 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.

### **Trouw aan je eigen keuze**

In dit artikel 'beperk' ik me tot het proces van het beheer over het willen, de 'vrije wil'. Trouw leren zijn aan wat jij in vrijheid kiest. Een afspraak met jezelf net zo belangrijk leren vinden als een afspraak met een ander (waar we ons zo snel schuldig over voelen, wanneer we die niet nakomen). Hoe vaak houd jij je aan een afspraak met jezelf? En voer je deze dan ook werkelijk in liefde voor en met jezelf uit? Herken je al hoe een gekozen afspraak pas gaat lukken, wanneer je trouw wordt aan wat jij zelf van binnenuit verlangt. Daar is een zekere discipline voor nodig, niet hard en bot, maar juist een zachte liefdevolle discipline.

In de vorige Verwachting no. 71 hebben we stilgestaan bij de vrije wilsimpuls en de vrije wilskeuze, die in een direct verband staan met het 3e of miltchakra. Ik vertelde dat het erom gaat de zintuiglijke indrukken, die tot ons komen, zelf op een bewuste wijze te leren hanteren, opdat we niet langer afhankelijk zijn van onbewuste wilsimpulsen of bepaalde automatische reacties op (onbewuste) aanrakingen in de ziel. Bewustzijnsontwikkeling begint bij het herkennen van onze zintuiglijke reactie op deze aanrakingen in onze ziel. Hierdoor kunnen we op het spoor komen wat er binnen in ons wordt geraakt en verlangt om geheeld te worden.

### **Terugblik op de dag**

Dit vermogen ontwikkel je door 's avonds terug te kijken op de dag. Kies liefst een vast tijdstip en een rustig plekje voor jezelf, waar geen afleiding of storing is.

Zorg dat je goed geaard bent en adem een paar keer rustig uit.

Nodig je engel erbij uit, immers zij beleeft alles met je mee en is altijd - ook nu - aanwezig. Schouw dan, een beetje meditatief, de dag terug; begin bij het nu tot aan het opstaan en overzie dan de verschillende momenten en - aardse - gebeurtenissen van de dag. Blijf wat langer stilstaan bij gebeurtenissen, die je aandacht vragen, doorleef en doorvoel ze opnieuw met heel je aandacht. Kijk dan een slag dieper door achter de aardse verschijningsvorm van die gebeurtenis te kijken. Stel je hoger zelf en je engel vragen, als "Wat gebeurde hier in geestelijke zin?" of "Wat was het dat mij vanbinnen zo (aan)raakte?" of "Wat onttrok zich aan mijn waarnemen en wat heb ik nog niet bewust gezien?" En ten slotte "Wat mag ik hiervan leren?"

Doen we dit elke dag, dan maken we al spoedig sprongen in bewustzijnsontwikkeling. Waarom? Je leert steeds bewuster de aardse én de geestelijke of karmische bedoeling ervan zien en voelen. Je ontdekt wat er in het verborgene van de ziel leeft en welke onbegrepen gevoelens dat oproept, net als je verborgen talenten en vermogens. En na een tijdje lukt het je steeds vaker het aardse en het geestelijke tegelijkertijd te zien, op het moment zelf: in het hier en nu.

Door dit geregeld te doen, behaal je ook de 'zielenwinst' in het volgen van je eigen vrije wilsbesluit om 's avonds terug te kijken naar de dag. Het is je werkelijk gelukt trouw te zijn aan je eigen voornemen en echt trouw te zijn aan deze zo belangrijke afspraak met jezelf. Zo kiezen en daaraan trouw blijven is een voorwaarde voor de ontwikkeling van het hartchakra, zegt Steiner.

### **Liefde voor het onvolmaakte**

Bij het terugblikken op de dag zijn er vast enkele mooie en bijzondere momenten waarvoor je vreugde en dankbaarheid voelt. En weet dan dat je engel deze dankbaarheid overbrengt naar hem of

haar die jij dankbaar bent. Maar naast dit mooie komt er nog iets anders. Lubiënski zegt: 'er komen ook enkele momenten voorbij waarin we gefaald hebben. Nemen we die onder de loep, dan leert men zijn driften (en angsten) kennen. Men mag daar geen negatief berouw over hebben of zich daar verwijten over maken, hetgeen men dikwijls doet'<sup>2</sup>. Hij vervolgt met een uiteenzetting over berouw. Samengevat zegt hij dat het enige, dat ons te doen staat, is het besluit nemen om bepaalde dingen de volgende keer beter te doen. Dat is de positieve training. Het 'falen' leert ons ons 'tekort', onze driften en complexen kennen, opdat we deze innerlijk en - op een later tijdstip - uiterlijk leren omvormen. Dat tekort leren we niet kennen door het verstand en de analyse, want dan lopen we het risico 'zonder licht in de duisternis rond te dolen'. Het is een illusie, zegt hij, dat wij alleen door onszelf tot zelfkennis komen. 'We moeten bereid zijn te leren bidden', zoals in het Onze Vader/Moedergebed. Lubiënski onderscheidt een positieve en een negatieve vorm van berouw. Treedt berouw op als gevolg van het inzicht dat men 'onjuist' ( lees: 'niet in overeenstemming met het eigen hart en de eigen ziel') heeft gehandeld, dan is het positief. Berouw krijgt een negatieve vorm als het ontardt in piekeren en schuldgevoel. Dan treedt er een enorme tragedie op, die negatief inwerkt op het zelfvertrouwen. 'Berouw dient positief en vol vreugde te zijn. Vol vreugde constateren we, dat we nog niet volmaakt zijn. Juist daaraan ontleen we de taak om volmaakt te worden, hetgeen ieder kan bereiken door haar/ zijn opdracht op persoonlijke wijze, voortkomend uit het verlangen van de ziel, te vervullen'. Wat is het toch bijzonder om te constateren, dat ons hart en ons hoger zelf kunnen liefhebben wat nog niet volmaakt is!

Neem even de tijd voor je verder leest en vraag jezelf: 'Waarom schiet ik nog regelmatig tekort?' en 'Wat is in mij nog niet volmaakt?'

## Liefde op aarde brengen!

Leren je eigen wilsbesluiten te volgen, lijkt mogelijk een beetje egoïstisch. Maar niets is minder waar. We begrijpen dit beter wanneer we het Onze Vader/ Moedergebed met de chakra-meditatie verbinden (zie Verwachting nr.70). Zijn we in deze meditatie met onze aandacht bij het hartchakra gekomen dan spreken we in stilte uit "Uw wil geschiede, gelijk in de hemel als op de aarde"<sup>3</sup>. Met deze bede vragen wij of de Wil van God (=Liefde) tot ons mag komen en door ons heen mag werken. We vragen of de wijsheid én de Liefde, die Christus Zelf in ons hart legt, tot werking mag komen. Echter om Zijn wil op aarde te realiseren, mogen we eerst leren trouw aan onze eigen wil en ons hoger zelf te zijn. Pas dan kan tot waarheid komen wat wij hier vragen: 'Laat Uw Liefde zo werkzaam worden, dat deze door mij heen kan uitstromen op aarde. Naar Moeder Aarde, naar de natuur, planten en dieren en naar alle mensen, opdat Uw Wil, 'Liefde voor alles', werkelijkheid wordt. Dat ik zo mag leren kiezen en handelen, dat Uw Wijsheid en Liefde zich mag 'grondvesten' hier op aarde.

In een vervolgartikel meer over de andere aspecten van het verbindende hartchakra en over het zesvoudige pad. Kijk hiervoor ook op onze website.

1. De weg tot inzichten in hogere werelden, Rudolf Steiner

2. Inwijding, Stefan Lubiënski

3. Het gebed, als mystieke weg, Hans Stolp

Walter de Zeeuw, Centrum "De Innerlijke weg", verzorgt lezingen, workshops en begeleidt mensen individueel op hun weg van ontwikkeling en groeien in geestelijk bewustzijn. [www.walterdezeeuw.nl](http://www.walterdezeeuw.nl)





*Bij de Bron*  
Roland Tiller, [www.atelier-tiller.de](http://www.atelier-tiller.de)