

# Leven in kwetsbare verbinding (2)

## Het hart stroomt uit

WALTER DE ZEEUW

**In dit vervolgartikel over het hartchakra ontdekken we opnieuw dat dit 4e chakra meer is dan een op zichzelf staand energetisch knooppunt. Het is een bijzonder orgaan, waarvan we juist in onze tijd, de diepere betekenis mogen ontdekken. Het verbindt de macrokosmos, in het bijzonder de goddelijke geest van de Liefde, met de mens op aarde. Deze mens wordt dan als een afspiegeling van de grote kosmos in het klein, hij/zij wordt een microkosmos van Liefde.**



### **Kunnen we hiervan innerlijk een beeld vormen?**

Wanneer het hartchakra zich opent, wordt het als een poort van de ziel. Ontvangend neemt het de Goddelijke- of Christusliefde in zich op en verbindt haar met heel haar/zijn zielenwezen. Hebben wij op dat moment 'onze voeten stevig op de grond', dan vermengt deze Liefde zich met de aardekrachten in de ziel. In het hartchakra voltrekt zich iets wonderbaarlijks, het is immers vrouwelijk én mannelijk, ontvangend én gevend. Het beweeglijke hartchakra wordt gevend. Het laat de met aardekrachten doortrokken kosmische Liefde uitstromen en schenkt haar aan alle leven op aarde: de natuur, planten, dieren én de mensheid.

### **De Liefde wil stromen**

Het uitstromen van deze krachtige Liefde gaat niet vanzelf. Vaak zijn we niet zo

goed geaard en/of ontbreekt het ons aan moed, innerlijke wil en kracht om ons te verbinden met de ander of de natuur. Dan behouden we (onbewust) die Liefde voor onszelf. We zijn dan 'veel met onszelf bezig' of met de vraag 'hoe word ik nu eindelijk eens gelukkig'. We zijn dan kennelijk iets heel belangrijks vergeten. Het 'je waarlijk gelukkig voelen' komt tot ons, wanneer wij de wijsheid, de Liefde, de

mogelijkheden en de ons toevertrouwde talenten in onze ziel, laten uitstromen naar iedereen of elk levend wezen dat het nodig heeft. Kijk maar om je heen en zie de onvoorstelbaar grote nood in de wereld en de vele crisissen in de ontwikkeling van de mensheid.

Net als een rivier verlangt ook de Liefde om te stromen. Lang niet altijd gemakkelijk; er is veel moed, kwetsbare kracht en innerlijk vertrouwen voor nodig om wat jou en mij geschonken is in de wereld om je heen te laten uitstromen. Maar wat een vreugde valt je toe, wanneer je erin slaagt, hoe klein en bescheiden jouw bijdrage ook lijkt te zijn.

Leven we zo in onze spiritualiteit, dan zijn we -voor even- verbinder tussen hemel en aarde. Dan voelen we in ons hart, de woorden die Christus sprak tot zijn discipelen: "Amen, ik zeg u: zoveel als gij gedaan hebt voor één van mijn geringste broeders of zusters op aarde, dat hebt gij aan Mij gedaan!"

## Onze Geestelijke scholingsweg

Er bestaan andere, snellere wegen om de chakra's te openen dan wij hier beschrijven. Rudolf Steiner wijst ons op de risico's van die wegen<sup>1</sup>. Het kan leiden tot een karikaturale ontwikkeling van de chakra's, omdat bepaalde helderziende vermogens versneld vrij kunnen komen, zonder ingebed te zijn in een hoger geestelijk weten. Ook kan het mediamieke gaven vrijmaken, zonder dat je als medium weet met wie of wat je je verbindt. Hoogmoed en egoïsme liggen op de loer door de grote krachten die vrijkomen. In deze serie artikelen over de chakra's staan wij een geleidelijke weg van ontwikkeling voor, waarin het openen van het hartchakra niet op zichzelf staat. De chakrameditatie met behulp van het Onze Vader-Moedergebed, beschreven in het mooie boek 'Het Gebed' van Hans Stolp<sup>2</sup>, staat centraal. Het reinigen en openen van alle chakra's, samen met het zuiveren van onze ziel, wordt zo tot een wezenlijk onderdeel van onze geestelijke scholingsweg. Krachtig ondersteunt het ons innerlijk omvormingsproces opdat wij worden tot 'kanaal van de Liefde'.

Over deze geestelijke scholingsweg is veel te zeggen, maar ik beperk me hier tot enkele belangrijke kenmerken. Het is een weg die we zelf begaanbaar mogen maken. Een weg waarop we in het 'naar binnen gaan' ons laten begeleiden en inspireren door onze eigen engel. Zij kent nog onze voornemens en het grotere levensplan waarmee we naar de aarde kwamen. Op die weg 'ont-dekken' we onze mooie talenten en innerlijke krachten, die in onze ziel leven. Maar hier gaat iets belangrijks aan vooraf.

Allereerst moeten we de teleurstelling en het verdriet, die het leven ons ook heeft gebracht, verwerken. Het gaat om vroegere teleurstellingen, verdriet en pijn die wij, toen ze zich aandienen, nog niet konden verwerken. Of we begrepen het niet (bv. als kind toen een ouder, broer of zuster plotseling overleed). Of toen we

ouder werden, zat het ego ons in de weg (bv. bij ontslag van werk waar je veel van hield: niet zeuren, gewoon doorgaan; hoort erbij). Gebeurtenissen, die ons een beetje hebben verhard, ons ongevoelig hebben gemaakt. Ongevoelig voor het verdriet en daarmee ook ongevoelig voor het unieke in de ziel en het geestelijke wezen dat wij zijn.

Voor je nu verder leest wil ik je vragen even tijd te nemen voor de volgende vragen: 'Welke teleurstellingen leven (nog) in jou?' en: 'Welke oude pijn en verdriet draag jij nog met je mee?'

Het kan heel concreet zijn, maar ook diep en onbenoembaar. Zo vertelde een man van rond de 50 jaar: "Waar het vandaan komt weet ik niet, maar ik kan me zomaar ineens heel eenzaam voelen, zo verdrietig en ook boos op God; ik voel me dan zo door Hem in de steek gelaten".

Mensen die de innerlijke scholingsweg gaan, zien zich ook geregeld voor moeilijke keuzes gesteld, over levenswijzen en verwachtingen die niet langer vol te houden zijn. Soms lopen mensen vast in hun relatie of familierelaties, terwijl anderen hun werk niet langer meer kunnen volhouden. Niet hun relatie of werk is veranderd, maar in henzelf groeit, door die innerlijke omvorming, onvrede wanneer zij niet trouw zijn aan wat ze werkelijke voelen in hun hart of verlangen in hun ziel. Dit kunnen we herkennen aan gevoelens van gemis aan groei, werkelijk samen delen, geborgenheid en warmte of gemis aan zingeving of betekenisvolheid. Ook werk waar hoge eisen gelden of veel prestatiedruk heerst, kan als ziekmakend worden ervaren.

Het is een moeilijke levensfase waar zovelen in onze tijd doorheen gaan, waarin we geconfronteerd worden met gevoelens van onmacht, radeloosheid en die ook vaak offers vraagt; het door vrije keuze loslaten van dat wat jouw ware geestelijke groei tegenhoudt. Wie de moed en het vertrouwen heeft om hier doorheen te gaan, die ontvangt iets wezenlijk 'hogers' terug. Het schenkt ons

vertrouwen en de 'kracht van overgave aan het grotere plan'. Het is de voorbode van de toekomstbepalende ontwikkeling; de geboorte van het Hoger Zelf, de bewustwording van de innerlijke bron van Liefde, de Christus in ons. "Genade valt ons toe, wanneer we hiervan iets gewaarworden in ons eigen hart.

### **Het hartchakra en het Ik-bewustzijn**

Het doelbewust mediteren met de chakra's en het Onze Vader/Moeder gebed reinigt en opent de chakra's en ondersteunt op wonderlijke wijze onze geestelijke ontwikkeling. We lazen al eerder over de verbindende kwaliteiten van het hartchakra, tussen hemel en aarde. Dit maakt het hartchakra mogelijk door een bijzonder innerlijk verbingsproces: het verbindt de hogere chakra's met de lagere chakra's.

Met de hogere chakra's wordt keel-, voorhoofd- en kruinchakra bedoeld; elk verbonden met hogere geestelijke lichamen, die in de toekomst meer en meer in ons bewustzijn zullen komen. In dit leven worden wij ons bewust van ons Ik-bewustzijn, het Hoger Zelf, verbonden met de ontwikkeling van de bewustzijnsziel. Voor velen is dit de eerste incarnatie, waarin we ons hier stapje voor stapje werkelijk mee verbinden. En de uitwerking hiervan is veel groter dan wij ons kunnen voorstellen.

De andere chakra's, het wortelchakra, het sacrale-chakra en de zonnevlecht, noemen we de lagere chakra's. Deze zijn verbonden met de lichamen die nu in ons bewustzijn, in 'ons bezit' zijn, die we, toen we naar de aarde kwamen, zelf meebrachten. Zo is het wortelchakra verbonden met het fysieke lichaam, het sacrale chakra met het etherisch lichaam en de zonnevlecht met het astrale lichaam.

Even een klein uitstapje. Wanneer het 4e en de hogere chakra's, en de geestelijke lichamen niet bij ons zouden zijn, dan gedroegen we ons als de dieren. We zouden zonder een Ik-besef leven en zonder verantwoording, geweten en gevoel han-

delen. Natuurlijk, we leven in een heftige tijd, waarin geregeld mensen optreden, die als het ware zonder geweten zijn. We zien dit bij sommige radicaliserende groeperingen, van voetbalfans tot politieke bewegingen, maar ook bij religieuze fanatici, die verhard zijn en geen beheersing kennen over de in hen levende gevoelens van haat en agressie. Zij roepen (onbewust) ahrimanische krachten op, die hen tot onvoorstelbaar groot geweld drijven. Heeft dit te maken met de Michaëlstijd, met wat Michaël aan het Licht brengt? Het mooie in de mens en de mensheid, maar ook het vele donkere en negatieve, dat 'het daglicht eerder niet kon verdragen', komt nu uit het verborgene naar boven. Door dit onder ogen te zien, verantwoordelijkheid te nemen, kunnen wij gaan zoeken hoe dit te helen en te genezen. In ons eigen leven en ook in de hele samenleving, voor alle mensen en alle leven op aarde. Michaël roept ons allen op 'zelf medestrijder van het Licht' te worden. Hij vraagt aan ons: "Laat jouw Licht uitgaan naar de slachtoffers én de daders van al dit geweld en blijf, wat er ook gebeurt, in de kracht van het Licht en de Liefde staan".

Terug naar de hogere chakra's. Wat voltrekt zich daarin? Het geopende voorhoofdchakra is als een kosmische 'antenne', die ons verbindt met de instroom vanuit de hogere wereld. Het schenkt ons het vermogen om de wijsheid uit de hogere geestelijke wereld in onze ziel op te nemen. Het is de poort waardoor 'beelden van het denken van de hogere engelen' uitstromen in ons denken, waar het zich omvormt tot een hoger denken. Moge "Uw Naam worden geheiligd" is wat we biddend mediteren; moge uw Wijsheid, Kracht en Liefde doorklinken in heel ons denken.

Met een geopend keelchakra gaan we wat er van dit hoger weten in ons leeft voorzichtig uitspreken of op een andere wijze creatief uitdrukken (bv. mandala's tekenen, schilderen of schrijven). We





laten doorklinken wat de hogere geestelijke wereld in ons legt. Dit chakra schenkt ons nog een vermogen; het neemt waar welke gedachten er leven in de ander en leert ons daarmee rekening te houden. Het hogere weten en het invoelen wat de ander denkt en (ver)dragen kan, schenkt ons de zo bijzondere kracht van het scheppende woord. Onze gedachten en woorden worden tot werkelijkheid! Daartoe bidden we mediterend: "Uw koninkrijk kome". We vragen: "Schenk ons de kracht van het scheppende woord, waardoor Gods koninkrijk zich kan vestigen hier op aarde".

Het kruinchakra heb ik even overgeslagen. Door het 7e chakra heen komen grote Goddelijke krachten in ons wezen. We bidden: "Onze Vader/Moeder die in de hemelen zijt". In een later artikel zal ik dit uitvoeriger behandelen, het is te groot(s) om het hier even kort te beschrijven. We kunnen dit chakra in de meditatie, net als de andere chakra's wel voelend leren waarnemen.

### **Laat het hart stromen**

De goddelijke krachten (kruinchakra), het hoger denken (voorhoofdchakra) en de krachten van het scheppende woord, het hoger willen (keelchakra) stromen allen omlaag in het geopende hartchakra (het zuivere voelen).

In dit met de Liefde van Christus vervulde hartchakra worden deze grote Ik-krachten tot het 'denken, willen en voelen van het hart'. "Uw wil geschiede, gelijk in de hemel als ook op aarde", opdat Godswil werkzaam wordt door ons eigen hart en helpt haar op aarde te vestigen.

Het hartchakra laat de drie gezuiverde en met Liefde vervulde Ik-krachten uitstromen naar de onderste chakra's.

De zonnevlucht is het chakra van de wilsimpuls en handeling. Niet langer is deze impulsief, chaotisch, ondoordacht of egoïstisch. Een zuivere wilskracht stroomt als een doelgerichte en tegelijk kwetsbare kracht door ons handelen naar buiten, met liefde en mededogen voor de

ander. Het schenkt ons ook de kracht om ons eigen levenslot te leren dragen.

Stroomt het hartchakra uit naar het sacrale chakra, dan komt er een einde aan het alsmaar twijfelen en tobben met gevoelens van fout doen, tekortschieten en schuldig zijn. Door het hartchakra heen schenkt de Liefde van Christus ons het vermogen om die vaak in het onderbewuste levende gevoelens van schuld en tekortschieten op te lossen. Stapje voor stapje maken we ons hiervan vrij en ontvangen een geheel nieuw gevoel van waarlijk 'vertrouwen op en in het Zelf'.

Verbindt de Liefde uit het hartchakra zich met het wortelchakra, dan verdwijnt de angst voor het onbekende en lost ook de vraag op "waartoe ben ik hier op aarde". De verbinding met de Liefde van Christus schenkt ons het vertrouwen om ons vrij te bewegen en ons onbevangen met het leven op de aarde te verbinden. Wat zich ook aan nieuws of onverwachts aandient, in ons werk, relaties of gebeurtenissen, met een volkomen standvastig vertrouwen treden we het onbekende tegemoet. We leren genieten van wat de Aarde ons schenkt en door de vaak zo zware levenslessen heen de stille vreugde voelen evenals de winst die we behalen op dit zo bijzondere leven. We weten en voelen, omdat Christus zelf 2000 jaar geleden het Licht en de Liefde naar de Aarde bracht, ik mag nu 'opnieuw geboren worden op aard'. Moge dit, als jij dit ook zo voelt, deel zijn van de kerstgedachten.

1. De weg tot inzichten in hogere werelden, Rudolf Steiner
2. Het gebed, als mystieke weg, Hans Stolp

In Verwachting 69-72 zijn een 4-tal artikelen opgenomen over de geestelijke chakra-ontwikkeling.

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