



Lezing tweede jaar Yoga Academie Niketan Belgium:

“Yoga: een reis van hoofd naar buik en hart, van geconditioneerd denken naar intuïtief voelen”
door Vero Soenen

Over mijn onderwerp voor de lezing van vorig jaar heb ik geen seconde moeten nadenken. Ik was er volop mee bezig, met hoogsensitiviteit. Zoals ik toen aanhaalde, kan hoogsensitiviteit een prachtig geschenk zijn, een gave, maar het kan even goed een last zijn om te dragen. Er bewust mee omgaan, is op zich al bevrijdend. Als hoog sensitieve persoon leef je vaak buiten jezelf. Je wordt vlugger overstelpt door zintuiglijke prikkels die langer blijven nazinderen, je empathie gaat in overdrive, je emotionele rugzak is soms gepakt alsof je op overlevingstocht vertrekt, je amygdala slaat vaker op hol...

Vanbuiten naar binnen, dat is een weg die ik nu meer bewandel. Dat wil niet zeggen dat je je opsluit, afsluit voor de wereld. Het klinkt misschien contradictorisch, maar in essentie is het dat geenszins. Door trouw te blijven aan je binnenste kern, sta je weer volop in je kracht en kan je beter functioneren naar buiten toe. Komt je kracht vanuit je waarachtigste binnenste, dan straalt je.

Dit jaar wist ik aanvankelijk niet waarover ik het zou hebben tijdens deze lezing, maar zoals dat zo gaat wanneer je de dingen niet probeert te controleren, komen ze vanzelf op je af. The key is ervoor open te staan en uiteindelijk leidt het steeds opnieuw naar de essentie; daar waar ik naartoe wil. Zo ging het ook met dit onderwerp. Uit het ene vloeide het volgende voort en als bij toverslag kwamen steeds meer interessante bronnen en hulplijnen op mijn pad: uitzendingen, artikels die Suman doorstuurde, besprekingen tijdens de lessen hier op de academie, boeken die Louise me uitleende ...

Sta me toe je mee te nemen op het stukje reis dat ik tot nu toe dit jaar aflegde, vertrekkende van vragen die ik me stelde en hier en daar doorspekt met teksten die de inhoud van mijn lezing mooi omarmen.



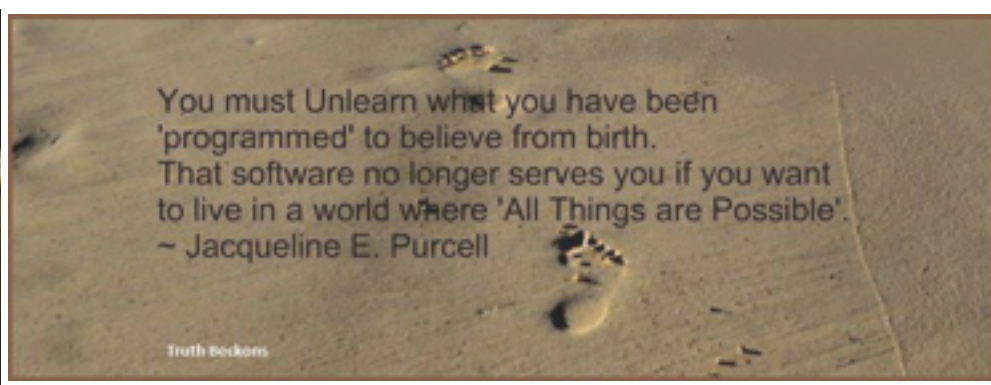
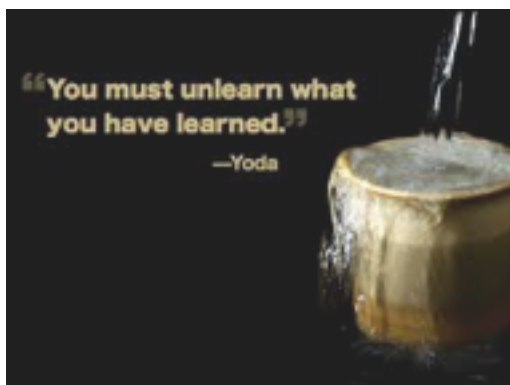
Deel 1: het hoofd

Graag start ik met een zen verhaal. Zen verhalen spreken me aan. Als je ze toelaat dan voeren ze ook naar binnen; ze overstijgen dan de woorden. Het verhaal dat ik gekozen heb, is een mooie opener voor wat volgt.

Er was een zen monnik die zeer bedreven was in het mediteren. Hij stond er voor bekend. Op een dag ontving hij een befaamde universitaire professor die van hem wou leren. De monnik Nan-in ontving hem zoals gebruikelijk met een theeceremonie. Nan-in vulde het kopje van de professor tot aan de rand met groene thee en bleef maar doorschenken. De professor keek onthutst toe hoe het kopje overliep, tot hij zich niet langer kon inhouden. 'Het is allang vol. Er kan niets meer bij!'

Nan-in, antwoordde rustig:

"Inderdaad, het kopje is vol. Ik kan wel vullen wat leeg is, maar niet iets wat al vol is. Net zoals deze kop bent U, vol van Uw eigen opvattingen en bespiegelingen, bij mij gekomen. Maar als U lering van mij wenst, ledig dan Uw denken, vergeet alles wat U geleerd heeft en ontdoe U van Uw vooroordelen. Keer dan terug en ik zal U onderrichten.



Het uitgangspunt voor mijn lezing waren mijn volgende bedenkingen:

In een maatschappij waar het denken/ waar koning intellect heerst, waar opbrengst belangrijker lijkt dan inborst, waar de middelen het doel heiligen... Is daar nog wel plaats voor intuïtie, buikgevoel, creativiteit? Is daar nog plaats voor sensitiviteit (niet te verwarren hier met "over emotionaliteit")?

Wordt ons niet voorgehouden dat belangrijke beslissingen genomen moeten worden met het verstand en dat liefde blind maakt. Stelt men het denken zelf hierbij nog wel in vraag? En wat als liefde juist inzicht, klaarheid bracht en aan de grondslag van alles lag? Is de vraag die men zich aan het einde van zijn leven stelt niet juist "heb ik goed lief gehad, heb ik gedeeld" ipv "hoeveel kennis, faam en rijkdom heb ik vergaard"? Is de essentie van het leven niet liefde en delen? Is dat de kern van ons bestaan niet?

Als liefde de kern van ons wezen is, is het dan niet naar z'n hart dat men moet luisteren bij het nemen van beslissingen? En zou je "luisteren naar het hart" ook niet kunnen uitdrukken met de term "buikgevoel, intuïtie"?

Wat mijn interesse en enthousiasme prikkelde, liet ik de bovenhand krijgen.

Ik begon met de vraag: wat is nu eigenlijk buikgevoel?

In een maatschappij waarin het denken, het hoofd hoogtij vieren, is jezelf blijven als sensitief persoon inderdaad niet evident. Je wordt grootgebracht met het idee dat je een diploma moet behalen die je aan een goede job zal helpen. Je stopt je hoofd vol met feitenken-

nis, terwijl je steeds minder tijd hebt om creatief, kunstzinnig en intuïtief te leven. Je leeft ver van de natuur, ver van je natuur. Je identificeert je daarna met je job, je maatschappelijke rol, het aanzien dat je uitstraalt. Wanneer de job nauw aansluit bij je dharma, je natuurlijke rol, dan heb je geluk en kan je je ontplooien, kan je je natuurlijke rol vervullen in het geheel en dat maakt gelukkig. Voor mij gold dat vele jaren. Ik heb heel graag les gegeven aan jongeren. Ik heb dat vanuit mijn hart gedaan. Maar wanneer je niet meer jezelf kan zijn in je job, niet meer trouw kan blijven aan je dharma, dan word je daar niet gelukkiger van. Dat overkwam me na 20 jaar. Mijn lichaam, mijn hart, mijn buikgevoel lieten me luid en duidelijk weten dat het niet meer goed zat. Je verstand kan dat dan wel tegenspreken, je voorhouden dat je zo'n job met goed loon en vaste benoeming zomaar niet kan opgeven en de publieke opinie gooit al snel olie bij op het vuur... Toch heb ik in mijn bescheiden leven al verscheidene keren mogen ervaren dat wanneer ik mijn intuïtie volg, ik op het voor mij juiste pad kom. De beslissing om weg te gaan bleek de juiste te zijn. Kan ik niet meer lesgeven op een manier waarin ik geloof, dan kan ik dat simpelweg niet. Dat is ook sensitief zijn en dat vind ik een ongelooflijke kracht. Vele mensen blijven in situaties zitten die hen niet gelukkig maken, maar de angst om van de bewandelde paadjes te wijken is bij velen zeer groot en belet hen om de sprong te wagen. Velen worden zo geleefd ipv ten volle te leven. De gezinssituatie en het financiële aspect spelen hierbij uiteraard ook een rol en dat is niet voor iedereen altijd even makkelijk. Ikzelf trok mijn parachute aan, zocht een betrouwbaar vliegtuig uit van Niketan Airlines, enkele betrouwbare en ervaren vlieginstructeurs, sprong en kwam of all places hier terecht, op deze yoga academie. Ik volgde mijn buikgevoel. Yoga had iets bij me wakker gemaakt. Mijn reis naar de essentie was gestart.

In het Thomas evangelie, las ik volgende passages. De eerste, die van de “wakkere visser”, waarbij bedoeld wordt dat het een persoon is die vanuit het hart, vanuit de buik handelt en die intuïtief de dingen juist aanvoelt.

De grote vis

Jezus zei:

De mens is zoals een wakkere visser
die zijn net in zee geworpen had.

En hij haalde het net naar boven uit zee vol met kleine vissen.

Daartussen vond de wakkere visser
een grote, uitstekende vis.

Hij wierp alle kleine vissen
hier nu in de diepte van de zee.

Zonder moeite koos hij de grote vis.

Zoals de tweede passage het suggereert, kan je buikgevoel ook zoek raken wanneer je ver verwijderd bent van je natuurlijke rol, van je innerlijke bron.

Vervreemd van zichzelf

Jezus zei:

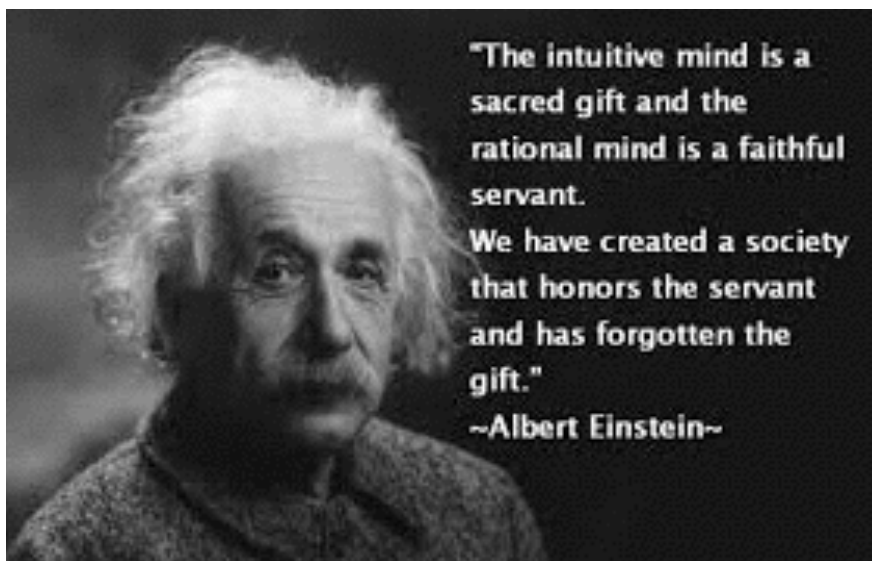
Hij die alles weet

maar vervreemd is van zichzelf,

is vervreemd van het Al-aanwezige.

Kan het zo simpel zijn dat wanneer je doet wat je graag doet, wat jou enthousiast maakt, wat verbinding inhoudt met het geheel, je buik dan goed aanvoelt?

Wijst je buikgevoel je de juiste weg?



Volgens mijn ervaring wel. Ik heb wel vaker gehoord dat ik een sterk karakter heb, of negatiever uitgedrukt "een moeilijke ben". Ik geloof dat dat soms mijn redding is geweest om trouw te blijven aan mezelf. In de liefde heb ik woeliger periodes gekend, maar mijn buik en hart hebben me uiteindelijk steeds verteld of het goed of niet goed zat. Ondanks de opinies van buitenaf heb ik mijn buikgevoel, mijn hart steeds gevolgd. Kon ik mezelf niet zijn, was er onvoldoende harmonie, dan voelde ik ook tot diep in mijn binnenste aan dat ik beter de andere kon loslaten, zonder haat en dankbaar voor wat was geweest. Als kind las ik de volgende woorden op een bordje dat bij mijn tante ophing en ze hebben tot vandaag een grote impact op me: "daar alleen kan liefde wonen, daar alleen is 't leven zoet, waar men stil en ongedwongen alles voor elkander doet." Het zijn woorden van Guido Gezelle. Ik besef dat woorden maar woorden zijn, maar deze hebben weerom iets in me wakker gemaakt.

Zou men niet kunnen stellen dat dit karma yoga in essentie is? Liefde is overgave, is geven en er niets voor in de plaats verwachten. Is het vreemd dat je dan net veel terug krijgt? Is dat nu net niet de wet van karma: actie en reactie, alles wat dit leven drijft?



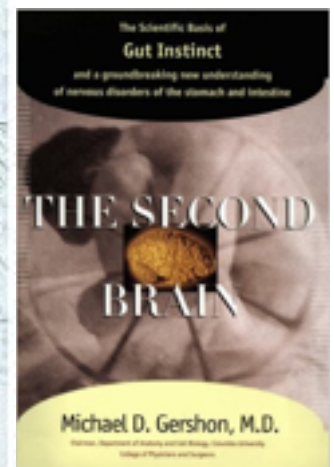
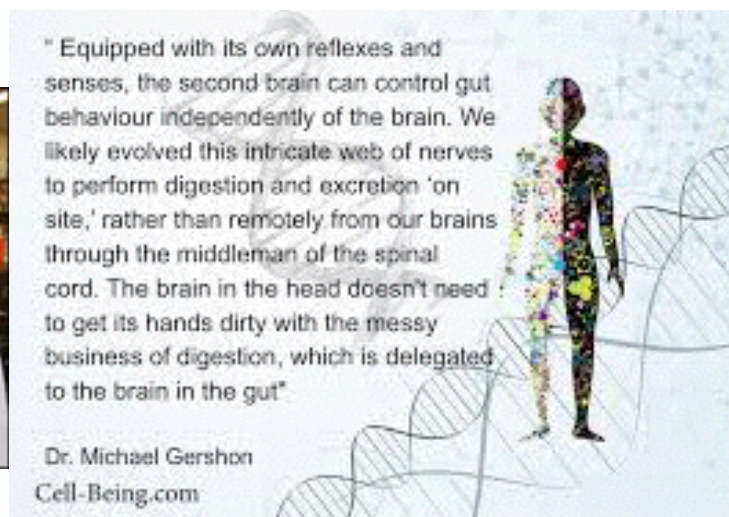
Deel 2: de buik

We spreken in onze wetenschap over het hoofd, waarin onze hersenen zetelen, ons verstand, waar veel waarde aan gehecht wordt. Volgens vele westerlingen zou de ziel in onze hersenen zetelen, terwijl natuurvolkoren het bewustzijn van oudsher in het hart situeren.

Wat weet onze westerse wetenschap eigenlijk al over het lichaam als geheel, aangezien een holistische aanpak hier al te vaak ontbreekt? Zou het ook niet kunnen dat onze buik en ons hart veel intelligenter zijn dan eerst gedacht?

Toen ik uit interesse een reportage op Arte opnam, sloot die wonderwel aan bij wat me op dat moment bezighield. Toeval bestaat immers niet. De titel was “Onze buik, ons tweede brein”. Het hoofd, ons denkvermogen, worden vaker aangehaald, maar de buik, is dat niet enkel een opslagplaats voor darmen, ingewanden, die zorgen voor het verwerken van afval... En toch heb je zoals ik vermoedelijk al mogen ervaren hoe slim die buik wel niet is. Broed je op een ontsteking, of kan de inname van bepaalde voedingsstoffen voor je gevaarlijk zijn, vertelt je buik je dat dan niet, door middel van krampen, eventueel braakneigingen? Men zegt dan zoiets als “ik verteer dat niet”. Ook gevoelens kan je soms niet verteren. Luisteren mensen wel genoeg naar hun buik? Is het niet zo dat bij stress je darmen anders reageren? Luister jij wel eens naar je buik, naar je darmen? Ze zijn best intelligent. Laat me dit even staven aan de hand van wetenschappelijk onderzoek.

De reportage die ik aandachtig bekeek en her bekeek “Onze buik, ons tweede brein”, brengt dezelfde bevindingen van verschillende wetenschappers en artsen.



Michaël Gershon, een onderzoeker aan de Universiteit van Colombia is in onze westerse wereld zowat een baanbreker geweest op dit vlak. Zijn wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de buik een op zichzelf werkend brein heeft dat samenwerkt met het bovenbrein, onze hersenen. Niet alleen onze hersenen beschikken over zenuwcellen, ook onze buik heeft er meer dan 500 miljoen. Samen met de miljarden bacteriën die daar tevens huizen, beïnvloeden ze onze persoonlijkheid. 95% van de serotonine van ons lichaam wordt ook nog eens aangemaakt in onze buik. Het buikbrein communiceert met onze hersenen via

dezelfde neurotransmitters. Eén van die communicatiemiddelen tussen beide breinen is die serotonine.

Michaël Gershon onderzocht dit nader en kwam tot de vaststelling dat in onze hersenen serotonine een gevoel van welbevinden bewerkstelligt en in ons buikbrein onze darmtransit reguleert alsook ons immuunstelsel.

Hier maak ik graag de link met yoga: bij het beoefenen van yoga wordt serotonine opgewekt, wat een gevoel van welbevinden genereert. Die serotonine gaat niet alleen inwerken op ons darmkanaal, maar gaat ook in de bloedbaan terecht komen en zo een effect hebben op onze hersenen, vnl. inwerken op onze hypothalamus, een zone in ons bovenbrein dat de emoties reguleert. Serotonine is bv. belangrijk voor je zelfvertrouwen, het reguleert mede de slaap en doet nog allerlei andere nuttige dingen in het hele lichaam.



Er was reeds geweten dat emoties een invloed hebben op lichaam en geest.

Laat me dit nog even verder staven...

Zo kan stress zeer nefaste gevolgen hebben. Tijdens de lessen anatomie vorig jaar gegeven op de academie, hebben we het verschil bestudeerd tussen de werking van het sympathische en para sympathische zenuwstelsel. Als je lichaam door stress steeds in staat van paraatheid, in verdedigingsmodus wordt gebracht, kan dat aanzienlijk lichaam en geest aantasten. Als de stress lange tijd aanhoudt, kunnen lichaam en geest immers niet meer recupereren, niet regenereren, helen. Het slaapritme raakt verstoord, zoals eveneens het verteringsproces, het heeft een negatieve invloed op de bloeddruk, de hartslag, de adem (en als yoga beoefenaar weet je hoe belangrijk die is), het lichaam verzuurt (zuur-base balans verstoord), spieren verkrampen, stresshormonen (zoals cortisol, adrenaline, noradrenaline) welen, de bloed- en lymfecirculatie worden aangetast, positieve stoffen worden minder opgenomen en afvalstoffen worden niet verwijderd zoals het moet. Wanneer stress niet nodig is om te overleven, en lang aanblijft, dan kan dat aanzienlijk zenuwen, spieren, fascia, klieren en organen aantasten. Er treden blokkades op. Wanneer daarentegen spieren ontspannen zijn en het energieniveau op peil is, ontspannen evenzeer de kleine spiertjes rond de bloedbanen wat de bloedtoevoer ten goede komt, alsook het circuleren van de lymfe, die je het “detox vocht” van ons lichaam zou kan noemen. Het staat in voor het verwijderen van afvalstoffen en beschermt het lichaam tegen infecties. Kortom, aanhoudende negatieve stress kan een mens ziek tot heel erg ziek maken. Het tast het immuunsysteem aan en kan ook de hersenen aantasten.

Wetenschappelijke experimenten hebben aangetoond dat stress hersendelen kan reduceren: het tast hersenneuronen aan alsook hun capaciteit om informatie te krijgen en door te sturen via dendrieten. Zo kan onder invloed van langdurige, traumatische stress de hippocampus zelfs krimpen. Bij depressieve mensen merkt men een aantasting van de frontaal kwab op.

Andere wetenschappelijke experimenten op de hersenen wezen zelfs uit dat elke gedachte die men heeft connecties teweegbrengen in de hersenen die zo een invloed op lichaam en geest uitoefenen, zoals men ook kan stellen dat elke onverwerkte negatieve emotie het lichaam op negatieve wijze aantast en elke positieve emotie, een positieve uitwerking heeft.

Het onderzoek van Gershon toont naast de bovenvermelde bevindingen ook aan dat onze buik in staat is om emoties te beïnvloeden en dat is in onze westerse wereld baanbrekende informatie.

Zoals yoga het zegt is alles energie en staat alles met elkaar in verbinding. Ook in ons lichaam is dat niet anders.

Het goede nieuws is dat men via yoga, adem, meditatie men bewuster kan gaan leven en positief kan ingrijpen bij teveel negatieve stress. Men kan dankzij het naar binnen gaan, het vertoeven in het NU en in innerlijke rust, dankzij zelfkennis, onthechting van de wereld der verschijnselen, de positieve kracht van positieve gedachten en emoties - zoals liefde, mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, het gevoel van éénheid- het tij doen keren.

Interessant om nog bij de buik te vertellen is dat een groot deel van de communicatie tussen buik en hersenen van beneden naar boven toe gebeurt. Dat betekent een hele ommezwaai in ons geconditioneerd denken. Het darmbrein heeft een geheugen, kan de gegevens van zijn sensoren zelf opslaan en verwerken. Op die manier kan de darm zelfstandig een aantal reacties controleren. De darm geeft de buurorganen instructies, coördineert het afweermechanisme en de spierbewegingen en werkt uiterst georganiseerd met de bloedsomloop en andere systemen samen. Het darmbrein heeft dus alles in huis wat een volwaardig werkend zenuwstelsel nodig heeft.



Het is tevens in de darmen dat ons grootste afweersysteem huist. Meer dan 70% van alle afweerstoffen bevindt zich in de darmen. De gevaarlijke bacteriën worden er afgeweerd door de miljarden goede bacteriën die er als een leger goede soldaten, gestuurd door het darmbrein, een dappere strijd tegen leveren. Dit proces gebeurt buiten de hersenen om. Vanaf het moment dat de baby de moederschoot verlaat komt hij in contact met bacteriën. Een inname van antibiotica, een keizersnede, een teveel aan hygiëne, flesjes melk ipv moedermelk, al deze gegevens hebben een negatieve impact op de gezondheid van de baby, op zijn immuunsysteem dat mede gereguleerd wordt door de goede bacteriën. Dit toont het belang aan van stoelgang analyses naast de meer gangbare afname van bloed- en urinestalen. Trouwens, één van de eerste vragen die een dierenarts je zal stellen wanneer je met je zieke dier langsgaat is hoe het gesteld is met zijn stoelgang, van het zieke dier uiteraard hé .



Dringen er toch toxische stoffen ons lichaam binnen, dan seint het darmbrein dit naar de hersenen door zodat zij ook kunnen ingrijpen. Zo ook bij angst en stress bv. zijn het de darmen waar men de signalen eerst aanvoelt. Telkens wanneer de darmen samentrekken, serotonine of andere signaalstoffen worden afgegeven, afweercellen worden geactiveerd, zenden ze informatie door naar de hersenen. Zo gaan we ons goed of slecht voelen, fit of moe enz. Samengevat: je darmen beïnvloeden je stemming. Je kan er dus maar beter goed zorg voor dragen.

Dit sluit aan bij wat de oosterse geneeskunde reeds eeuwenlang verkondigt. Lichaam en geest vormen een geheel en kan je niet van elkaar loskoppelen. “Een gezonde geest in een gezond lichaam en een gezond lichaam indien een gezonde geest”. Onze westerse geneeskunde focust zich maar al teveel op de symptomen en schrijft geneesmiddelen voor die de symptomen onderdrukken. Nu weten we ook vanuit yoga wat er gebeurt als men iets onderdrukt. Je geeft het zo meer kracht en het zoekt sowieso een andere weg om elders in het lichaam terug op te duiken. De Chinese geneeskunde steunt op een holistisch kijk. Als men wil genezen dan moet men de oorzaak aanpakken. Zo wordt er acupunctuur van de buik of buikmassage toegepast om bv. depressies tegen te gaan en het helpt. Een befaamd acupuncturist werkzaam in het ziekenhuis van Kanton, ontdekte dat er een zeer gevoelige zone ligt rondom de navelstreek. Monniken passen al heel lang buikmassage toe om het lichaam te ontgiften en om hun energie subtiel op peil te houden. Dit is niet zo verwonderlijk, want de navelstreek is het centrum van de ontwikkeling tot mens. Vanuit de navel verspreiden zich immers alle energiestromen in de ongeboren baby. Die dokter in de acupunctuur nam MRI's van patiënten voor en na een acupunctuur sessie van de buik. Deze hersengegevens gaven aan dat de geactiveerde zones na zo'n sessie toegenomen waren. Conclusie: acupunctuur van de buik kan emoties reguleren, kan primitieve functies verbeteren.

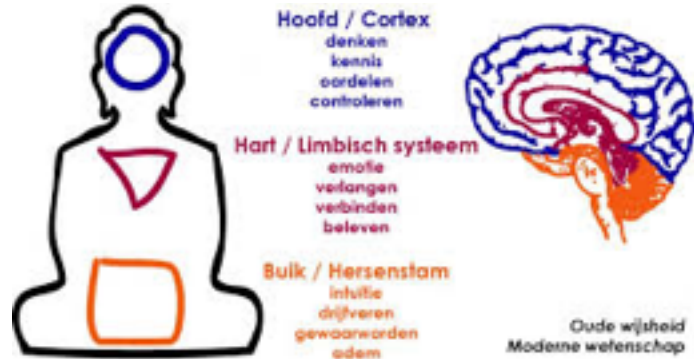
Genoeg bewijzen zijn er voor de verbinding tussen het boven- en onderbrein, al verstaat men het fijne van de communicatie nog niet helemaal. Dit alles toont aan dat we niet meer

kunnen beweren dat de buik ten opzichte van de hersenen maar een minderwaardig lichaamsdeel is en dat je buikbrein je wel degelijk emotionele signalen zendt. De boodschap is ernaar te luisteren.

In het boek “Het zesde zintuig” las ik de volgende Indische tekst uit de twaalfde eeuw. Het gaat om de parabel van de blinden en de olifant. De parabel gaat over een groep blinden die in aanraking komt met een olifant en wil weten wat voor een beest hij is. Ze zijn nieuwsgierig en betasten ieder een deel van het reusachtige dier. De eerste blinde betast een poot en zegt: “Een olifant is een boom!” “Welnee”, zegt de tweede, die de flank van het dier betast, “een olifant is zo groot en zo sterk als een muur.” “Dat klopt niet!” zegt de derde, die de olifant aan zijn oor voelt. “Een olifant lijkt erg op een waaier.” “Jullie hebben het allemaal mis”, zegt de vierde, die aan de slurf hangt. “Een olifant is als een boomtak.” Een vijfde heeft de staart vast en roept: “Hoe komen jullie er toch bij, voor mij is het duidelijk dat een olifant een touw is!” Ten slotte zegt een zesde, die de slagstanden betast: “Volgens mij is een olifant een pijp.”



Deze mooie parabel toont aan dat onze zintuiglijke waarnemingen afhankelijk zijn van de waarnemer en ons niet de ware werkelijkheid doen laten kennen. Er is een ander soort kennis nodig om tot de waarheid door te dringen. In yoga spreekt men van het onderscheidingsvermogen dat we dienen te ontwikkelen. Buddhi zit in jou, noem het je innerlijke geweten als je wil. We zijn nl. opgebouwd uit intelligente energie of levenskracht. Zijn we ook bereid om die zuivere intuïtie te ontwikkelen? Wat in de weg staat is onwetendheid, het zich laten verblinden door conditioneringen, angsten, gekleurde en foute gedachten. Yoga is leren zien met een omgekeerde blik, naar binnen gaan. Van geconditioneerd denken naar waarachtig voelen, intuïtief aanvoelen. In yoga gaat het er om te observeren, toeschouwer te worden van wat zich afspeelt, dan rust de Ziener in zijn Ware Aard. Vertoef je bv. in een asana dan observeer je, stelt vast welk effect dat op je lichaam en geest heeft, zonder daarbij te oordelen. Bij yoga ontdoe je je van oordelen, conditioneringen en ego, en leer je weer luisteren naar de stem van je lichaam. Je leert opnieuw voelen ipv te denken. In dit bewustwordingsproces, ga je je steeds meer openstellen voor je buikgevoel, de stem van je hart, je innerlijke wijsheid. Zo kan je komen tot niet gekleurde kennis, tot Waar Inzicht. Het is een vorm van onmiddellijke kennis die ons verstand overstijgt.



Deel 3: het hart

Ik heb het reeds over het hoofd en de buik gehad. In de westerse geneeskunde spreekt men normaliter over 1 brein, ik heb er ondertussen al 2 aangehaald: de hersenen en het buikbrein. Deze lezing zou echter onvoltooid zijn, mocht ik het niet hebben over het hart. Indien men spreekt van hoofd- en buikbrein, zou ik de lijn dan kunnen doortrekken?

Kan men ook spreken over het hartbrein?

Laat me nu dus overgaan tot de kracht van het hart, de zetel van de ziel volgens de yogaleer.

Ook hier wil ik mijn lezing a.d.h.v. wetenschappelijke bevindingen staven.

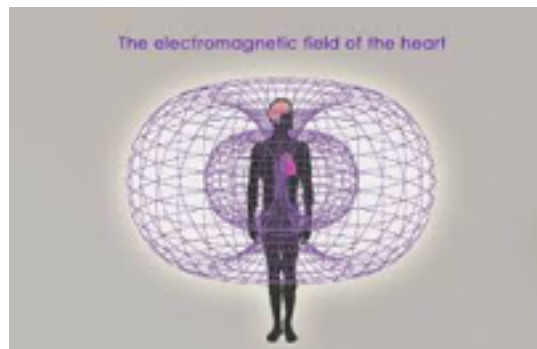


In de film “The power of the heart” doet dr. Rollin McCraty zijn ontdekkingen uit de doeken. Zijn experimenten hebben aangetoond dat 20 seconden voor het tonen van foto's het hart van de deelnemers reeds wist of het om een neutrale, een aanstootgevende of een positieve foto zou gaan. Metingen van de hartcoherentie staafden deze bevinding. De communicatiestroom in ons lichaam gaat van het hart naar het brein.

Ander wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat 60 à 65% van de hartcellen uit zenuwcellen bestaat. Het hart heeft, zoals het darmbrein, zijn eigen neurotransmitters en een eigen geheugen. Elke verandering bij elke hartslag wordt zo doorgeseind. Gevoelens hebben een weerslag op onze hartslag. Denk maar aan een verhoogd hartritme bij angst. De hartsamentrekkingen verschillen naar gelang de interne en externe info dat het hart doorkrijgt. Op die signalen gaan de hersenen en organen op hun beurt anders reageren. Zo kunnen de organen een sterkere of mindere sterkere druk uitoefenen op de bloedbanen. Die veranderingen worden dan weerom via het bloed onder de vorm van informatiegolven doorgegeven aan het hart.

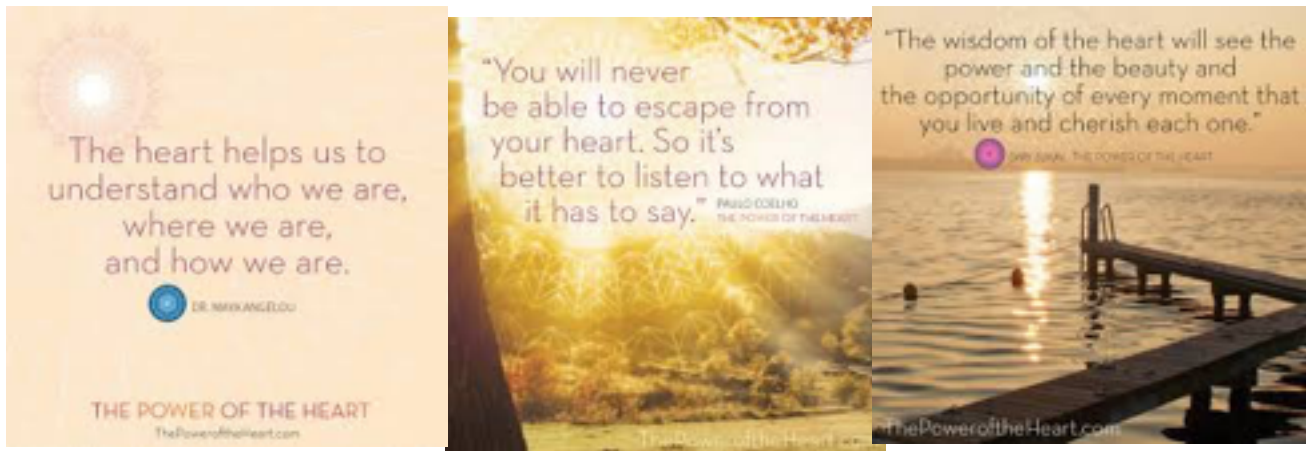
Wie wil er dan nog beweren dat het hart enkel een bloedpomp is? Ook ons hart is veel intelligenter dan klassiek in het westen gestipuleerd wordt. Dit onderstreept weerom de holistische kijk op het lichaam. Het hart communiceert met de organen en het resultaat hiervan zijn de veranderingen in de bloeddruk.

Het hart produceert zoals de hersenen ook hormonen. Eén van die 7 hormonen dat wordt afgegeven door de bovenste hartkamers bestuurt zo mee het hormonale evenwicht in het lichaam, het immuunsysteem en het verouderingsproces.



Het hart functioneert zoals de buik als een apart brein dat weliswaar gekoppeld is aan het centrale zenuwstelsel. Het hart communiceert zo met het hoofdbrein, maar het heeft geen continu signaal van de hersenen nodig om te blijven kloppen. De samentrekkingen van de hartcellen geven elektrische stimuli door aan de nabij gelegen spiercellen. Het hart creëert zo een elektrisch veld dat zo'n 40 tot 60 maal krachtiger is dan dat van de hersenen. Maar daarnaast ontwikkelt het ook een magnetisch veld dat zo'n 5000 keer sterker is dan dat van de hersenen. Die 2 velden fluctueren bij elke hartslag, met elke informatie doorgeve. Al deze gegevens tonen aan hoe intelligent ons hart wel niet is. De informatiestroom gaat immers van hart naar hersenen en niet andersom. Iedere verandering in de emoties heeft een invloed op het magnetische veld van het hart, wat een invloed heeft op heel het lichaam en op de geest. Lichaam en geest zijn geen gescheiden entiteiten maar ze gaan wel samen. Positieve gemoedsinstellingen hebben dus wel degelijk een positief effect op het lichaam. Het is niet voor niets dat yoga het belang van liefdevolle vriendelijkheid, geweldloosheid, empathie, gelijkmoedigheid voorschrijft, en niet te vergeten ook naar jezelf toe. Daarop kan het hart liefde doen stromen, wat zijn natuurlijke rol is. Als je je hierbij bewust van wordt dat het niet alleen je relatie met jezelf en anderen ten goede komt, maar ook je gezondheid, je immuunsysteem, dat het zelfs het verouderingsproces vertraagt, dan kunnen dure antirimpel crèmes ingevuild worden tegen een yoga abonnement. Een yoga beoefenaar weet dat hij door het luisteren naar zijn adem kan weten hoe rustig of on-

rustig hij is. Hetzelfde geldt voor het luisteren naar het hart. Ook het luisteren naar onze buik geeft intuïtief aan wat goed aanvoelt en wat ons minder goed ligt.



Het komt er dus op neer om te switchen van ingesteldheid. Ons werd en wordt nog steeds aangeleerd om beslissingen te nemen met het hoofd. Maar is het nu niet net ons innerlijke geweten die het het best weet? Kan je voorbij de onwetendheid -het geleefd worden door gedachten, conditioneringen, het ego, de idee een afgescheiden entiteit te vormen- dan kan je terug voeling krijgen met je innerlijke geweten, je goddelijke bron. “Leer luisteren naar je lichaam; jouw lichaam weet het het best” is een zinnetje dat ik Suman meermaals heb horen gebruiken tijdens zijn lessen. Het laatste jaar dat ik in mijn job stond, waarbij ik me niet meer gelukkig voelde, kreeg ik de ene ontsteking na de andere. Mijn huisdokter vroeg me hoe dat nu zo kon. Het antwoord kwam vanzelf, uit mezelf. Ik kon mezelf niet meer zijn in mijn job en daar voelde ik me niet meer goed bij. Ik kon mijn gevoelens niet meer uiten en moest soms uitvoeren waar ik niet achter stond. Resultaat: ik kreeg zware keelontstekingen die gepaard gingen met het wegvallen van mijn stem. Als dat niet symbolisch is. Mijn lichaam en gemoedstoestand vertelden me dat ik terug moest keren naar de essentie om mijn immuniteitssysteem weer op peil te krijgen. Een loopbaanbegeleiding heeft me hierbij geholpen. Ik stelde me de juiste vragen: wat maakt me gelukkig, welke waarden vind ik belangrijk, welke dromen wil ik realiseren, wat dreef me als kind, wat maakt me enthousiast, waar liggen mijn sterke punten, waar haal ik voldoening uit? Ook is het OK om angst te voelen, al is het maar door de verandering, zolang ze je maar niet verlamt. En wonder boven wonder, wanneer je luistert naar de stem van je buik en hart, dan kom je op een pad uit dat je meevoert. Je moet zelf niet teveel willen ingrijpen. Gelegen- heden doen zich voor. Voelen ze goed aan, dan kan je er ja opzeggen. De beste maatstaf is je enthousiasme, je creativiteit, je intuïtie die opnieuw heropleven. Hierbij groeien ook gevoelens van bescheidenheid, empathie en dankbaarheid. Je bent je meer bewust van wat in je en rondom je leeft. Je staat terug in je levenskracht, je bent terug meer verbonden met de bron. Dan gaat je hart vanzelf meer open. Je wordt niet meer geleefd, je leeft, je wordt niet meer gedacht, je bent een onafhankelijke denker.

Deel 4: even kort samenvatten...

We hebben dus niet één brein, maar we hebben er drie: het bovenbrein, het hartbrein en het buikbrein. Ze werken gedeeltelijk autonoom, maar communiceren ook met elkaar, staan in verbinding met elkaar. De westerse mens leeft vooral vanuit zijn hoofd en verliest zo de verbinding met de natuur van zijn bestaan. Gaat er teveel energie naar bv. het bovenbrein dan is de balans in lichaam en geest zoek. Zo vermelden de oude teksten dat de snelheid van het denken, dat gelijk is aan de lichtsnelheid (maar liefs 300000km/ sec), één van de voornaamste redenen is waardoor je steeds verstrikt raakt in de golven ervan. Je wordt als mens al te vaak onbewust geleefd door je gedachten, je houdt vast aan gewoontes, conditioneringen, het ego. Het is niet voor niets dat de yama aparigraha en de niyama Isvara pranidhana tot de eerste trappen van de Ashtanga yoga behoren.

Ons lichaam en geest bestaan uit energie. Als de energiestroom tussen de breinen of drie hoofd energiepunten ("dantians" genoemd in de traditionele Chinese geneeskunde) optimaal verloopt, zijn er geen blokkades meer. De energie kan dan vrijelijk stromen. Ze wordt dan niet meer opgesnoept door gedachten, emoties, ziektes... Dat is de natuurlijke toestand waar yoga naar streeft. Vrij van storingen, kan Waar Inzicht komen, kan er Bewustzijnsuitbreiding komen. Energie en Bewustzijn zijn immers 1 en dezelfde.



Graag wil ik deze lezing eindigen met een tekst die me raakte en het mooi verwoordt. Het komt uit het boek van Susanna Tamaro "De stem van je hart"

"Iedere keer dat je je verloren voelt, verward,
denk dan aan de bomen, aan hun manier van groeien.
Denk eraan dat een boom met veel blad en weinig wortels bij de
eerste windstoot uit de grond wordt gerukt, terwijl in een boom met veel wortels
en weinig blad de doorstroming van het sap moeilijk verloopt.
Wortels en gebladerte moeten gelijkmatig groeien, je moet in de dingen
opgaan en erboven staan, alleen zo zul je schaduw en beschutting kunnen bieden,
alleen zo zul je, als de tijd er rijp voor is, rijkelijk bloemen en vruchten kunnen dragen.
En wanneer er later vele wegen voor je openliggen en je niet weet welke je moet nemen,
sla er dan niet op goed geluk een in, maar ga zitten en wacht. Haal vol vertrouwen net zo
diep adem als je adem hebt gehaald op de dag dat je ter wereld bent gekomen, zonder je
door iets te laten afleiden, wacht en blijf wachten. Beweeg niet, wees stil en luister naar je
hart. Wanneer dat dan tot je spreekt, sta op en volg zijn stem."



Met oprechte dank voor jullie luisterbereidheid.

Bronnenlijst:

- Artikels van Carine Anselme, **“Je buik, je tweede brein . Van hart naar buik”** Psychologies
http://www.psychologies.be/nl/_/welzijn/gezondheid/je-buik-je-tweede-brein-r1851?category=89&pg=2#0
- AUM magazine, volume 11, juni 2002, ***Zenverhaal*** over een professor op bezoek bij de monnik Nan-In
- Carolina Bont, **“Hoogsensitiviteit als kracht. Werken met je intuïtie”**, Kosmos Uitgevers.
- Ferdinand Cuvelier, Vertaling en toelichting bij het herontdekte Thomas-evangelie, **Je-zus Mysticus**, Pelckmans.
- Boek van Dalai Lama, **“Open je hart”**, Xander Uitgevers B.V.
- Film van Drew Heriot **“The power of the heart”** , met gedeelde ervaringen door o.a Paulo Coelho, Maya Angelou, Deepak Chopra, Isabel Allende, Eckhart Toll.
- Joseph Goldstein & Jack Kornfield **“Op zoek naar het hart van de wijsheid”**, Asoka.
- Richard Krebber, **“Het zesde zintuig”** , GV Media Stichting.
- Artikel van Kimberly Hiss, **“Het mooie van ons brein”**, gepubliceerd in Reader's Digest oktober 2015.
- Atma Muni, lezing **“Denken of gedacht worden”**.
- Susanna Tamaro **“De stem van het hart”** , Uitgeverij Wereldbibliotheek Amsterdam.
- Klaas-Jan Van Velzen, **“Ayurvedische ochtendwandeling”**, Uitgeverij Ankh-Hermes BV Deventer.
- http://www.cumc.columbia.edu/psjournal/archive/archives/jour_v19no2/second.html
- <http://www.grenswetenschap.nl/permalink.asp?i=1143> “Een paar curieuze feiten over ons hart”
- <http://www.hetkanwel.net/2012/12/19/we-hebben-een-tweede-brein-onze-buik/>
- <http://www.finer minds.com/consciousness-awareness/power-of-your-heart/>
- <http://www.flowingmountains.nl/meditatie-en-het-brein/>
- http://www.universal- tao.com/article/three_minds.html