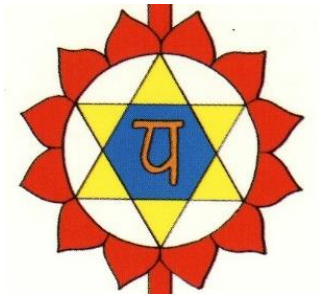


ANAHATA cakra



Kenmerken:

Belangrijkst tussen 21-28 jaar

De kleur is GROEN

Cakra heeft 12 blaadjes

De klank = Yam.

Het Lucht centrum.

Anahata cakra betekent zo iets als onophoudelijk kloppend centrum. De hartcakra heeft een relatie met het hart, de longen, lucht en ademhaling, en ook de bloedsomloop.

Ook de 'problemen van het hart' hebben invloed op deze cakra en vice versa. Denk behalve hartkwalen ook aan Liefde & Relatie.

Binnen het *lucht lichaam* ontstaat een draaikolk van energie die het 'onophoudelijk kloppen' centrum, anahata cakra, wordt genoemd. Dit centrum houdt inderdaad niet op met kloppen of pulseren. De harteklop wordt veroorzaakt door het pulseren van het oorzakelijk lichaam, karana sharira, dat zich hier weerspiegelt.

Het pulseren gebeurt onder invloed van karma.

De som van de bultjes op de trilling veroorzaakt de piek of rajas van de puls en de som van de deukjes op de trilling veroorzaakt het dal of tamas.

Het kloppen van het hart van een mens geeft zijn volledige identiteit te kennen op dat moment en wordt als dusdanig in de Indiase ayurveda geneeskunde en in de traditionele Chinese en Tibetaanse geneeskunde gebruikt als belangrijkste diagnosemethode, namelijk de polsdiagnose.

Het geluid of de mantra van deze cakra is Yam.

Dit centrum heeft twaalf bloembladen en bevindt zich ter hoogte van het hart. Het is maximaal veertig centimeter groot en kan duidelijk gevoeld worden op dat formaat wanneer het open gaat. Een zeer intens, verterend vuur brandt en men vreest gedurende dit proces zelfs een brandwond. Als illustratie hiervan kan men het brandend hart van Jezus Christus aanhalen. Hij wordt vaak zo afgebeeld.

Het bijbehorende zintuig is de tastzin, via de huid. De fysieke organen zijn de handen.

Werken met je handen heeft dus invloed op de hartcakra. Denk bijvoorbeeld aan breien of typen, handenarbeid enzovoort.

Je hart staat onder invloed van je karma. Karma betekent handeling. Alle handelingen die je doet (of juist niet doet) hebben hun invloed op je hartcakra. Je karma bepaalt ook hoe snel je hart slaat, hoe lang en hoe ...

Hartslag en ademhaling, ook in de Ayurveda, maakt dan het volgende mogelijk: Je één voelen met alles; dat is *onvoorwaardelijke liefde*, het besef dat alles één geheel is. Het ego scheidt je af van dat gevoel.

Het accepteren van alles, dat het is zoals het is.

Het accepteren van *jezelf*; dus eigenliefde. Dit wordt geregeerd vanuit je hartcakra.

Uitingen kunnen bijvoorbeeld zijn; strelingen, liefkozingen - maar dan echt vanuit je hart.

Dit heeft vooral tot gevolg dat er blokkades kunnen worden opgeheven.

De leeftijd waarin je dit ziet ontwikkelen ligt tussen 21 en 28 jaar.

Alleen vanaf het moment dat iemand zijn hartcentrum open heeft, spreekt men van een yogi of yogini. In alle andere gevallen spreekt men van een sadhaka, een beoefenaar van yoga.

Het gemakkelijkst kan men de mensen die zo ver zijn herkennen aan de warme genegenheid en de liefde die ze uitstralen. Dit is voelbaar door de lichte tinteling die ze veroorzaken in onze hartstreek, vooral wanneer men met hen praat. Jammer genoeg zijn zulke mensen nog steeds vrij zeldzaam. Hun vermogens zijn moeilijk te vatten voor gewone mensen. Ze beschikken namelijk bijvoorbeeld over het vermogen om al wat ze wensen werkelijkheid te laten worden. Dit gebeurt door het opwekken van een speciaal centrum in de buurt van het hartcentrum, de kalpa taru cakra, ook boom van de wens genoemd. Eigenlijk is dit het weerspiegelingspunt van het kruincentrum. Het koppelen van deze twee met elkaar, door het vrijmaken van de obstakels er tussen, resulteert meestal in het allereerst opengaan van kalpa taru cakra, waardoor anahata cakra dan ook ontbrandt.

De functies van dit centrum omvatten het terrein van alle hogere begeerten zoals liefde, haat, roeping, ideaal en dergelijke. Het meest bekend is het gevoel van verliefd zijn met betrekking tot dit centrum.

Als zodanig zijn toewijding of devotie, bhakti op zijn Indiaas, vooral belangrijk om dit centrum te activeren. Ook het hebben van hoogstaande principes is nuttig, en niet te vergeten enthousiasme, vervuld zijn van hogere Idealen.

Op fysiek gebied zijn onder meer deze asana's interessant: Bhujangasana, Ustrasana en Adho mukha vrksasana.

Moreel werkt Ishvara pranidhana of overgave bijzonder goed, zeer zeker wanneer men de nadruk legt op dienstbaarheid. Hierdoor wordt het tamas aspect van karana sharira (het oorzakelijk lichaam), dat is het verschijnsel *ahamkara* of *ik-beginsel*, het *ego*, onder controle gebracht en harmonieus gemaakt.

Bij overheersing van sattva in de cakra krijgen we het verschijnsel fijnstoffelijk orgaan van waarneming of jnanendriya, van de tastzin, waarbij de huid als orgaan optreedt.

Bij overheersing van rajas in de cakra krijgen we het verschijnsel fijnstoffelijk orgaan van handeling, karmendriya, van het grijpen, waarbij de handen als organen optreden.

Bij overheersing van tamas in de cakra krijgen we het verschijnsel subtiel element of tanmatra van de lucht. Dit betekent dat gassen, symbolisch lucht genoemd, hier uit het ijle tot grofstoffelijke manifestatie of bhuta gebracht worden.

Bij iemand die harmonisch is, een yogi dus, resulteert dit in een vermindering van externe toevoer van gassen, dus het ademen. Uiteindelijk is het theoretisch mogelijk om verder normaal te leven maar dan uitsluitend via interne luchtvoorziening, dus zonder fysiek te ademen. Dit wordt gedemonstreerd door grote yogi's, die zich levend laten begraven en bijvoorbeeld zes maanden later weer aan de oppervlakte gebracht worden en blijkbaar niets mankeren. Ook de haargroei is gestopt in die periode.

Dit centrum manifesteert zich grofstoffelijk bij sattva overheersing als het hart zelf, bij rajas overheersing als de thymusklier of zwezerik en bij tamas als de wervels in de bovenrug.

We herkennen duidelijk de longen als grofstoffelijke manifestatie overheerst door sattva van de secundaire centra verbonden aan anahata cakra. Deze centra werken verschillend van elkaar. De ene is rajas en de andere is tamas en na een poos wisselen ze dit om. Zo ontstaat de cyclische werking van vele organen. Bij rajas overheersing ligt de nadruk op uitademen en bij tamas overheersing op inademen. Hoe groter de longen hoe meer disharmonie in het hartcentrum.

Uiteraard vinden we hier de oorsprong van ziekten zoals hart- en vaatziekten en longziekten.

Als kleur kan groen helpen harmoniseren, en als klank of mantra de klank yam. De F of 'fa' uit de muziek hoort hier ook. Met de maha mudra is het mogelijk hier heel wat goed te maken, en ook met surya bhedana pranayama en vanzelfsprekend met ananda samadhi.

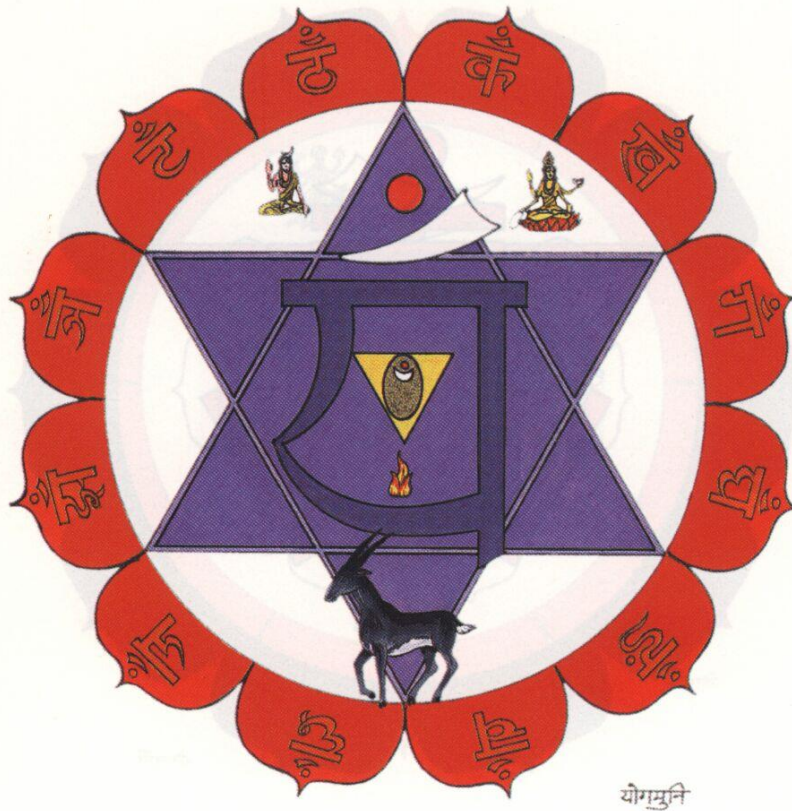
Heldervoelen is het paranormaal vermogen dat men hier kan verwerven.

Dit centrum is vooral actief tussen de 22e en het 27e levensjaar. Dit is de periode van de grote liefde, en van het ontdekken van het ideaal of je roeping.

Als prana hebben we hier te maken met udana prana, de energie die toelaat dat men rechtop blijft. Denk aan een hete lucht ballon, waarbij de hete lucht deze prana is, de ballon de romp en het onderlichaam de mand. Wanneer men verliefd is, lijkt men wel te zweven....

Hier bevindt zich de knoop van Vishnu, de vishnu granti. Dit is een opeenhoping van indrukken of samskara's. Het stelt de emotionele gehechtheid voor wat meestal de basis is voor besluitvorming in plaats van rationele helderheid.

De doorbraak van deze knoop gebeurt bij harmonisering van de emoties. Op dat moment wordt de spirituele beleving duidelijk sterker.



Volgens de Oude Teksten is Anahata cakra de woonplaats van Jivatma – het zelf of de ziel. Het Zelf of Ziel is Atma, het onderscheid is subtiel. Atman is de Hogere Ziel, het Geheel. De vorm is een lotus met 12 bladen. In het midden een hexagon, met de zaadklank of mantra Yam. Het hexagon is het symbool van vayu of de heer van de wind, het subtiel element lucht.

De god van deze cakra is Isha, gezeten op een antilope, het symbool van snelheid en het voertuig van het element lucht. De god straalt als de zon en maakt het gebaar (hand mudra) dat de drie werelden beschermt. De godin is Shakti kakini, geel van kleur, goedgunstig en stralend van plezier. Haar hart is vredig want ze drinkt van de nectar die de god haar gegeven heeft, het symbool van de liefde die de twee aspecten van de heilige manifestatie

Anākata Cakra.

verenigen. In het centrum van het hexagon bevindt zich een kleine omgekeerde driehoek (trikona) waarbinnen het ovaal van de shivalinga zichtbaar is, stralend als een blok goud. Bovenaan is een kleine opening waaronder een halve maan. De halve maanvormige witte boog onder de rode stip zijn het steunpunt van de Shakti Lakshmi (alweer een godin). Vanuit het centrum van deze cakra is een tweede cakra zichtbaar, de cakra achter het centrum van het hart, oftewel kalpa taru.