

Doe wat je hart je ingeeft

We weten dat het hart kan voelen. Maar de bewijzen dat het ook kan denken stapelen zich op. Leg de link tussen brein en hart en je zult bewuster leven. "We benutten lang niet alle mogelijkheden die het hart ons biedt."

De overvloed aan boeken over de onvermoede kwaliteiten van je hart is bijna niet meer te negeren. Een stille revolutie. Want al sinds de Verlichting zijn we 'hoofdmensen'. We geloven in de superioriteit van ons verstand, en ons hart wordt vooral gezien als een pomp die je bloed helpt stromen. Dat tijt keert dus. Het hart heeft aanwijsbare intelligentie; de bewijzen daarvoor stapelen zich op. In zijn boek *Het pad van creatie* wijst Ab Straatman

'Lang geleden wist men al dat het hart vaak wijzer is dan het verstand'

erop dat het hart zeventigduizend hersencellen bevat. Dat het hart een eigen intelligentie bezit, was bij oude beschavingen al een aangenomen feit. In haar boek *Denken vanuit je hart* zegt psycholoog en schrijver Marie-Thérèse Lips: "Lang geleden wist men al dat het hart los van het verstand kan denken, en dat het hart soms anders, veelal wijzer, denkt dan het verstand. In oude Chinese geschriften, vastgelegd op bamboelatjes, staat geschreven dat het hart een eigen denken kent."

Volg je gids

Waaruit bestaat dan die geheimzinnige intelligentie van je hart? Onder meer uit het kunnen 'zien', oftewel direct kunnen waarnemen. In *Het hart als zintuig* vertelt schrijver en onderzoeker Stephen Harrod

Buhner dat de oude Grieken al een term kenden voor het waarnemingsvermogen van het hart: *aisthesis*, wat letterlijk 'inademen' betekent. En dat is niet voor niets. Je hart neemt direct waar, alsof het informatie inademt. Terwijl het brein eerst moet rekenen. Concreet betekent dat, dat je hart je het best kan leiden bij het maken van bepaalde keuzes. Bijvoorbeeld keuzes die direct actie vereisen: vertrouw ik hem of niet? Maar ook levensbepalende keuzes: wil ik die baan of niet? Sjamanistische inzichten benadrukken dat juist je hart je gids is bij het bepalen van keuzes omtrent je levensweg. Geeft de ene keuzemogelijkheid een benepen, verkrampt gevoel in je hart, terwijl de andere keuze een goed gevoel oplevert? Dan past die laatste keuze bij je levenspad.

Hartentaal

Een ander opzienbarend vermogen van het hart is communicatie. Het is aangetoond dat het hart een vérgaande wisselwerking aan kan gaan. Ten eerste binnen jezelf, door interactie met je brein en de rest van je lichaam. Pikt je hart bijvoorbeeld schadelijke stress op, dan produceert het een neuroprotector die de zenuwcellen van zowel hart als brein beschermt. Niet alle hartkwaliteiten zijn direct aanwijsbaar, maar talloze waarnemingen zijn verbazend feitelijk. Het Amerikaanse HeartMath Instituut onderzoekt ons hartpotentieel en biedt concrete manieren om dat te leren begrijpen en gebruiken. Volgens de oprichter van het HeartMath Instituut, Howard Martin, gebruiken we ons 'hartvermogen' onvolgende. Martin: "We hebben soms een

beetje contact met ons hart, bijvoorbeeld als we een heerlijke tijd met een geliefde hebben. Ook maken we soms instinctmatig enig gebruik van de intelligentie ervan. Maar al met al gebruiken we lang niet al het aanwezige potentieel."

Open bewustzijn

Martin stelt dat contact leggen met het hart zeker niet alleen iets is voor 'zoekenden'. "Er zijn mensen die, gedreven door spirituele levensvragen, bij ons aankloppen, maar we werken ook met het Amerikaanse leger en grote bedrijven." Een van de door HeartMath gebruikte methodes bestaat uit oefeningen met namen als 'freeze-frame' en 'snelle coherentie-techniek'. 'Coherentie' is een sleutelbegrip. Het staat voor de bevordering van een flexibel, harmonieus hartritme dat communiceert. In een toestand van coherentie ervaar je lichamelijke en geestelijke harmonie. Je hebt 'hartgerelateerde' gevoelens als sereniteit, hoop, liefde, compassie, waardering, balans en motivatie. Lichaamsfuncties raken geharmoniseerd en er worden gezondheidsbevorderende stoffen aangemaakt, zoals de antistof immunoglobine A. Stress wordt gereduceerd en je prestaties verbeteren. Coherentie reikt echter verder dan je eigen lichaam. Zo zou het hart communiceren met andere harten. Al in de baarmoeder synchroniseren de harten van moeder en kind zich. In *Het geheugen van het hart* licht de gezaghebbende Paul Pearsall, ex-directeur van een Amerikaans klinisch onderzoekscentrum, toe dat harten onderling 'praten' via de uitwisseling van zogenoemde info-energetische signalen. >

‘Vrouwen kunnen de hart-breinconnectie beter maken dan mannen’

De weg naar je hart

♥ Een snelle coherentie-oefening, bijvoorbeeld bij stress: word je bewust van je hart, en laat het denken los. Adem als het ware rustig vanuit je hart. Roep een positief gevoel op door te denken aan je geliefde, kind of huisdier. (Bron: HeartMath Instituut)

♥ Bekijk situaties en mensen eens vanuit je hart. Focus met je hartstreek op een ding of mens en ervaar hoe je werkelijk en zuiver waarneemt in plaats van met gedachten erop te gaan ‘schieten’. (Bron: *Het hart als zintuig*)

♥ Boos of geagiteerd? Bevries het beeld in je hoofd. Verleg de aandacht naar je hartstreek. Roep een positief gevoel op en ervaar dat volledig. Vraag je hart, hoe je vanuit dit betere gevoel positief met de huidige situatie kunt omgaan. (Bron: HeartMath Instituut/ *Het geheugen van het hart*)

Meer lezen?

♥ *Het geheugen van het hart*, Paul Pearsall, uitgeverij Lemniscaat. Kleine letters en een indrukwekkende hoeveelheid informatie, maar goed leesbaar. Bevat ook zelftests. € 18,95

♥ *Het pad van creatie*, Ab Straatman, uitgeverij Ankh-Hermes. Geestig en *to the point* geschreven. Breed opgezet, of je nu concreet aan de slag wilt of wilt ruiken aan spirituele inzichten. € 16

Dit kan verklaren waarom je je in een trein tegenover de ene persoon op je gemak voelt, terwijl een ander op je zenuwen werkt – al wordt er geen woord gewisseld. Spannend is in dat verband het ambitieuze Global Coherence Project van HeartMath. Via de

Ons brein is constant in gebruik en chronisch overbelast, dus weinig effectief

website Gcoherence.com wordt een poging gedaan om door het coherent maken van harten wereldwijd een opener, vreedzamer en uitgebalanceerder bewustzijn te creëren.

Schatkamer

Misschien is niet alles wat je hierboven leest makkelijk voorstelbaar. Maar coherentie is zoals gezegd ook concreet te benaderen. Neem je verstandelijke prestaties. Door hart en brein tot harmonieuzere samenwerking te brengen, blijken er voordelen te behalen voor je intelligentie. Ons brein wordt gezien als de schatkamer waaruit we zo’n beetje alles van waarde in het leven kunnen halen. Daardoor is het brein chronisch overbelast. Dat maakt het brein weinig effectief. Dat kun je gemakkelijk bij jezelf constateren op momenten dat je sterk in je hoofd leeft. Je hebt steeds dezelfde gedachten en je brein geeft nutteloze input, zoals angstgevoelens, saboterende gedachten en kritiek. In *Het pad van creatie* wordt daarvoor een komische

Aziatische term aangehaald: ‘Koning Aap’, wat staat voor zoiets als het brein als cockpit van een dieldraaiend vliegtuig. Wil je de vermogens van hart-breincoherentie gaan gebruiken, dan kun je simpelweg beginnen door de informatie vanuit je hart meer toe te laten en er bewuster naar te kijken. Howard Martin: “Het is er altijd, van binnen. De enige reden dat het ongebruikt blijft, is dat we er zelf voor kiezen elders te kijken!” Ga je het anders doen, dan betekent dat letterlijk een revolutie van het denken. Je kunt jezelf allereerst bewuster maken van de uitwisseling van signalen tussen hart en brein. Een voorbeeld is de neurologische prikkel die het hart aan de hersens doorgeeft als het een voor gevoel van onheil registreert. Door daar alerter op te zijn en dit serieus te nemen, kun je jezelf veel narigheid besparen.

Startpunt

Een kleine, maar merkwaardige ‘anti-breintrend’ is het verstand tot de nieuwe vijand te verklaren en puur leven vanuit je hart als zaligmakend zien. Dat is echter niet zo handig. Martin: “Wij ontkennen het brein niet, maar bekijken het op een andere manier. Het brein is als het ware de computer, en de input komt uit veel plekken uit het lichaam. Maar de beste generator van input is je hart. Door de hart-breinconnectie te maken, vermindert de chaos binnen in jezelf, en ontstaat meer sturing.” Vrouwen zijn bevoordeeld bij het vergroten van de vermogens voor coherentie. Zij snappen het intuïtief en passen het vaker spontaan toe dan mannen, zo blijkt uit elektrofysiologisch onderzoek. Dat levert alvast een mooi startpunt op om de vermogens van je hart meer aandacht te gaan geven. <

tekst: Astrid Maria Boshuizen, beeld: Getty Images

