



1^e en 2^e druk: 140 genummerde exemplaren

3^e ongenummerde druk: februari 2019

Robert Hartzema & Marjan Möller, *Lichaam, adem, bewustzijn* © 2018 Marjan Möller

Niets van deze uitgave mag – op welke wijze dan ook – zonder schriftelijke toestemming worden gekopieerd of gebruikt. Voor informatie: marjan@karnak.nl

Voor informatie over boeken en cursussen zie: www.karnak.nl

Vormgeving: Melanie Kandelaars – ontwerp.mk@xs4all.nl

Druk: Printforce

EAN 978 90 6350 115 0

lichaam

robert hartzema

adem

marjan möller

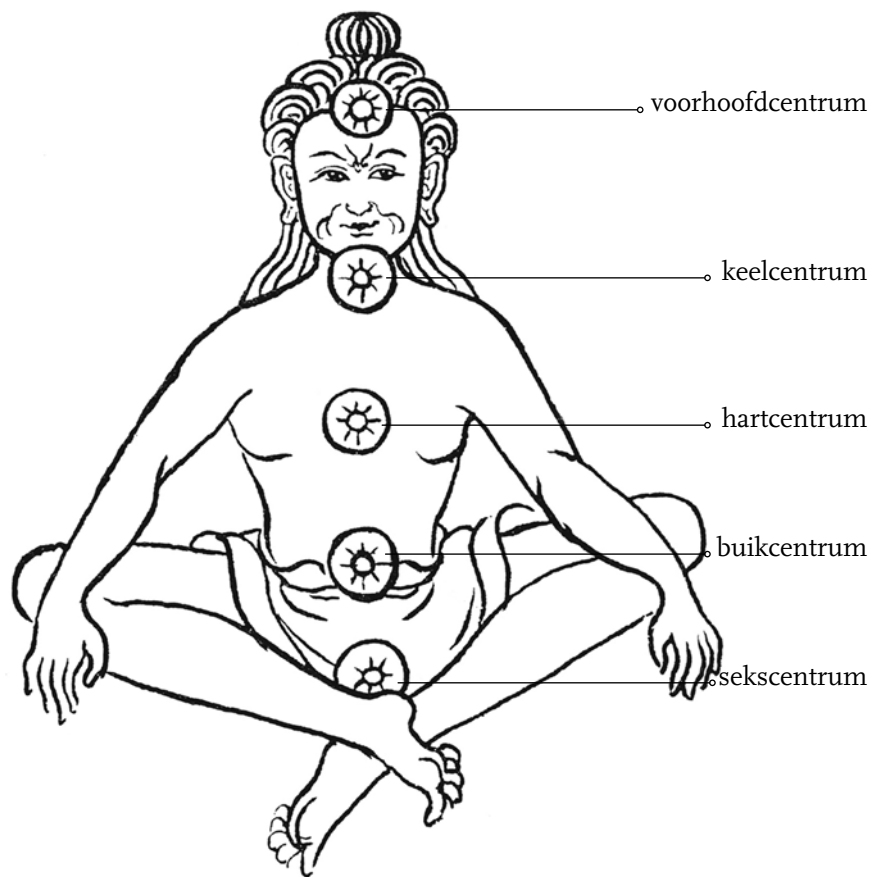
bewustzijn

Ervaringskennis uit de Tibetaanse yoga en lichaamsgerichte psychotherapie
over de energiecentra, energiestromen, blokkades, ademenergie en
dimensies van bewustzijn.

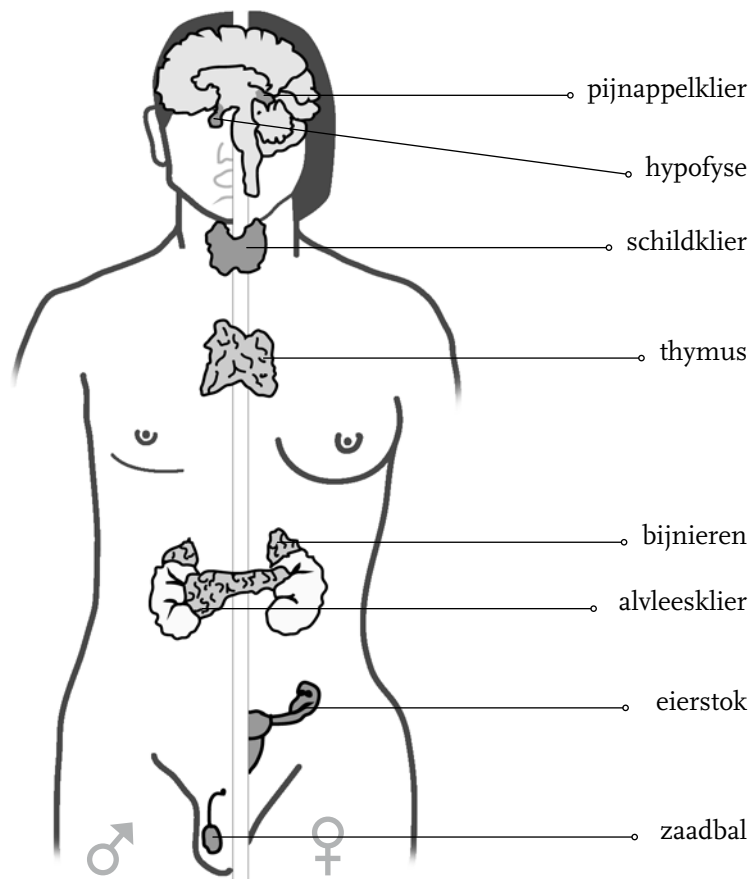
Inhoud

Inleiding	7
1. Lichaam – adem – bewustzijn	9
2. Adem	15
3. Bewustzijn	19
4. De zeven aandachtspunten	27
5. Het hartgebied vanuit het ervaren	35
6. Het hartgebied – theorie	45
7. Bevrijding	53
8. De energetisch geblokkeerde buik	60
9. De vrije buik	71
10. Pijn in het boeddhisme	77
11. Uitwisseling	82
12. Het keel / nek gebied	91
13. Uitwisseling	99
14. Het bekkengebied vanuit het ervaren	107
15. De energie in het bekkengebied	116
16. Het hoofd	124
17. Voorhoofd / kruingebied	131
18. Uitwisseling: energiecentra	141
19. Kalachakra	147
20. De verbinding tussen energiecentra	155
21. Uitwisseling: waar verlies je energie?	163
22. Uitwisseling: energiestromen	171
23. De adem	176
24. Tussen de schouderbladen, voorkant en schouders	183
25. Uitwisseling: ademen	187
26. Uitwisseling: ritme van ademen	195
27. Uitwisseling: ademen 2	205
28. Ademenergie	213

29.	Aandacht	218
30.	Uitwisseling: aandacht	229
31.	De waarnemer	235
32.	Aandacht	244
33.	Bewustzijn	251
34.	Lesgeven	259



Optimale doorstroming van energie kan een positieve uitwerking hebben op de endocriene klieren.



het hart is niet Roze!

Unieke hart
openen van jezelf

(B) expressie
via zachte
stem keel

denken
weerstand/kante
v h benutrij-

makemint

(D)
openen
van 4
gevoelens:
• gelukheid
• vreemde
• liefde
• mededogen



(C) onhoogste.

(C) schouders afstente
openen

Vajragana
verbinding (D)
opene
totaliter
alles omhelzen

(C)
• contact maken
aanraak
• begeleuwen
bechten
afstand scheppen

(A)
contact met
verbinding
karakter
seksualiteit
was energie
veta, voetrol
grond, bodem
stevigte

Het hartgebied vanuit het ervaren

Het hart heeft zowel binnen het gehele boeddhisme als binnen de vajrayana, de inzichten waaruit deze yogaoefeningen zijn ontstaan, een hele belangrijke plaats. Ook meditatie oefeningen hebben veel binding met het hart. Het hart wordt gezien als het centrum van het bewustzijn. Heel anders dan in het Westen. Het hoofd is het gebied wat het centrum is van zowel de zintuigen als het denken. Het denken wordt gezien als iets dat op hetzelfde niveau staat als de zintuigen. De ogen zien vormen en beelden, de oren horen klanken en het denken denkt gewoon gedachten, punt. Het denken kent ook denkbeelden en meningen. En het denken gaat eigenlijk altijd over iets dat zich vanuit het zintuiglijk gewaarzijn heeft gevormd. Je denkt bij een boom aan een plaatje van een boom. Maar ook wanneer je denkt aan liefde heb je allerlei gewaarwordingen vanuit de zintuigen, en die maken het denkbeeld liefde tot iets. Dat wordt meestal gelokaliseerd in het hoofd. Het hart is meer de zetel van het bewustzijn. Bewustzijn als iets wat ruimer is dan het denken. Ruimer dan gedachten. Niet dat gedachten per se afwezig zijn, of de zintuigen afwezig zijn, maar het is meer omvattend.

Het Sanskriet woord voor hart is *citta*. In het boeddhisme is er een bepaalde term die heel erg belangrijk is en dat is de term *bodhicitta*. *Bodhi* is hetzelfde als waar het woord Boeddha vandaan komt. Het betekent oorspronkelijk ontwaken, de bevrijding, dus *bodhicitta* is het hart dat streeft naar de bevrijding, het hart dat streeft naar het ontwaken. Dat is de oorspronkelijke betekenis in de hinayana en de mahayana. Vooral mahayana maakt heel veel gebruik van dat begrip *bodhicitta*.

Als je in het boek Boeddhistische Psychologie leest kom je weer terug naar die kernvraag: streef ik naar bevestiging van het ego of streef ik naar bevrijding? Dat is een kernvraag die elk moment levend is, elk moment kun je kijken, terwijl je waarneemt, terwijl je iets doet, terwijl je iets zegt: streef je in dat moment naar een bevestiging van je ego of streef je naar de bevrijding van je ego? Dat aspect zit in *bodhicitta*. Waar richt je het bewustzijn op? Richt je het bewustzijn op het uitkristalliseren van het bewustzijn, of richt je het bewustzijn op het bevestigen van het ego? Niet dat er iets mis is met het ego, maar het is meer iets waar je je van gewaar wordt. Alleen het bewustzijn kan dat echt bewust zijn. Het denken niet, het denken kan er over nadenken, maar dat is achteraf. Ik – denk – er – over – na. Alleen het bewustzijn is in staat om iets in het moment bewust te zijn. In de vajrayana krijgt die term ook een wijdere betekenis dan in de mahayana. In de mahayana is het echt een streven, en dat streven wordt op twee manieren ingedeeld.

Je hebt het streven dat gewoon echt streven is, wat je intentie is, en er is het streven wat handen en voeten krijgt. Belangrijk om die twee heel duidelijk te onderscheiden. Dus streven vanuit het hart om aan de bevrijding te **werken**. En in de mahayana is het de bevrijding van anderen, de bevrijding van jezelf én de ander. Het andere deel van het streven is natuurlijk: kom ik van daaruit echt in actie? Of blijft het iets wat je graag wilt, maar nooit doet.

In de vajrayana wordt het hart en het bewustzijn meer allesomvattend, het wordt wijder. Het is de kwaliteit die in staat is alles tegelijkertijd waar te nemen in zijn volledigheid. Het is meer het bewustzijn wat echt open is. In de vajrayana wordt de betekenis van de term *bodhicitta*: het bewustzijn wat al ontwaakt is. Het bevrijde bewustzijn zelf. Sommige termen binnen het boeddhisme worden binnen de verschillende stromingen heel anders gebruikt. Als je het vanuit het vajrayana perspectief bekijkt, is het hart van nature en op zichzelf gewoon open. Je hebt alleen geleerd dat het niet zo handig is. Daaruit zijn bepaalde patronen ontstaan waardoor je geleerd hebt om het af te sluiten. En die patronen overzie je vaak niet meer en gaan hun eigen gang. Daarmee wordt het iets wat vanzelf gebeurt en waar je in gevangen raakt, meer dan iets wat je bewust doet.

Als je naar het hart kijkt als energiegebied kun je er vanuit twee kanten naar kijken. Je hebt twee dwarsdoorsneden: vanaf de voorkant en vanaf de zijkant. De voorkant heeft meer te maken met

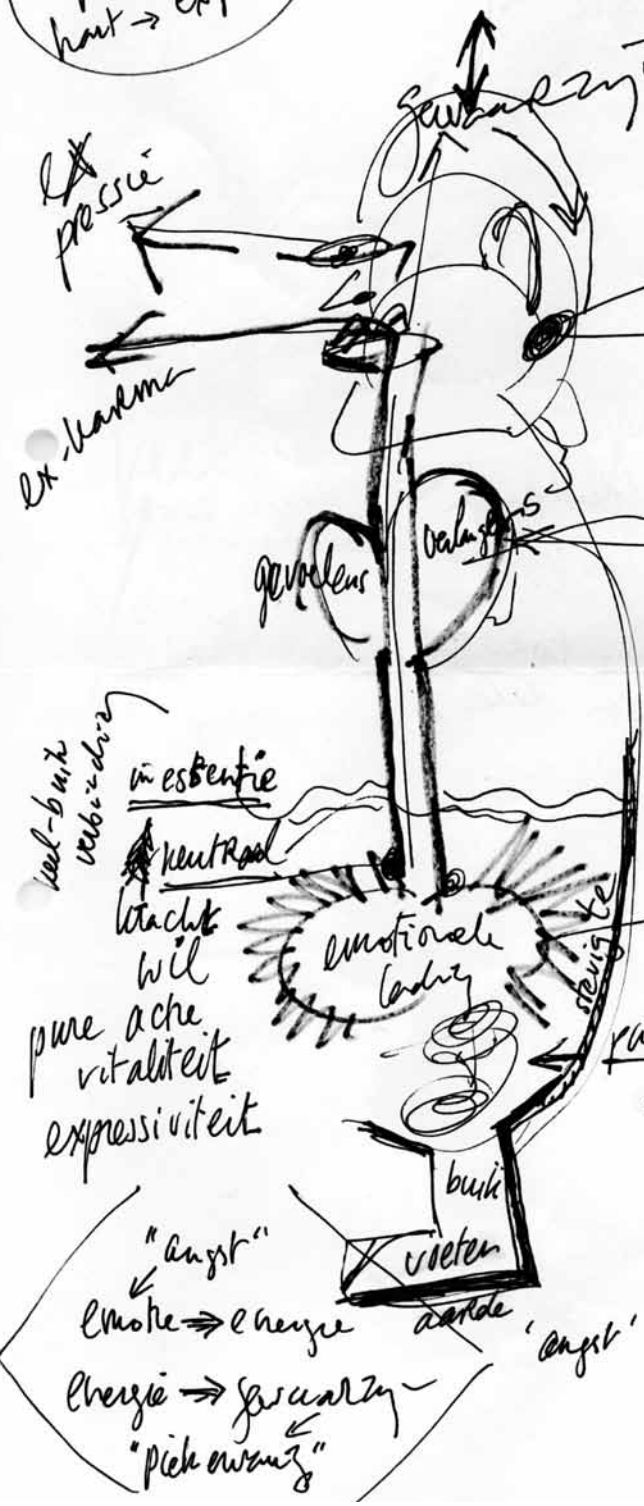
Zonder contact
 met het
 hart → explosie

gezonde energie stroom

heldere
 lent vd energie
 vordert voort
 = gevoel

ex-pressie
 ex-klamme

Zonder expressie
 in de positie
 ventoken/hard
 beurt → opslaan
 beelden etc.



contact met jezelf
 handen met
 de anderen

aan het
 tot gesamen

midden of
 beweest mee
 fysiek.

stake home
 consoumen
 KRACHT/WIL
 pure energie

levens
 geshs
 tijds
 aspect

om het te voelen
 tot expressie home
 kan het vertoken
 lijden is dat het
 weg met

"angst"
 Emotie → energie
 Energie → gevoel
 "pikewang"

"angst" is de pikewang
 ontwaakt beurt
 helderheid' is ge
 BUKK 3

Robert: Wat nu als de energie volledig doorstroomt (zie tekening hiernaast). Even ervan uitgaand dat de energie ontstaat in het bekkengebied, het gebied rond je geslachtsorganen, en van daaruit van nature naar boven stroomt, dan komt het eigenlijk het eerst in je buik. Maar dat kun je in feite alleen maar toelaten wanneer er een bepaalde basis is, een basisveiligheid. Als je jong bent is dat voornamelijk basisveiligheid en als je ouder bent, als je volwassen bent, zit die veiligheid meer in dat je gewoon kunt zijn wie je bent. Gewoon oké waar je bent. Als klein kind ben je heel erg afhankelijk van je omgeving, als volwassene ben je meer autonoom. Dus het is het meer waar je als basis contact kunt maken met je voeten en met de grond, dus ergens loopt er toch een lijntje zo, uit je buik naar de grond. En dat voelt als oké. Op het moment dat je je werkelijk oké voelt op de plek waar je bent, en contact hebt met de grond, met je lijf, met waar je staat, met de stoel waarop je zit, en dat voelt stevig, oké, veilig, dan kan die energie ook helemaal stromen. Als ik er niet helemaal ben of het is niet helemaal oké dan is het voor die energie lastig om te stromen.

Dus ergens uit die buik loopt er ook een lijntje naar je benen en naar je voeten, dat is dan verbonden met het onderste gedeelte van je rug, in feite het deel achter je buik, de achterkant. Zoals je ook de achterkant van je hart hebt, heb je ook de achterkant van je buik. In feite is dat je bekken, je heiligbeen en je lendenwervels. Dus als het contact met de grond goed is en je staat stevig dan is de onderkant van de rug ook stevig in balans. Dat is stevig. Dus wat we in het zitten ook doen. Het eerste is het contact met de grond, tweede is de stand van je bekken en de onderste ruggenwervels. Dat is als het ware de stevigte waar vanuit je daarbinnen kunt ontspannen. Zonder die stevigte kun je het daarbinnen niet ontspannen want dan moet je die stevigte ergens anders vandaan halen als je rug je niet de kracht geeft om rechtop te zitten, en moet je je buik gaan inhouden om gewoon hier te blijven. Op het moment dat je voeten goed contact maken met de grond en je rug voelt krachtig genoeg, stevig genoeg, dan kun je je buik ontspannen. Dus ergens is er al een verbinding tussen je buik en je voeten. Dat kun je ook merken bij de oefeningen waarbij je door je benen zakt en je vanuit je buik contact maakt met je voeten. Je blijft daardoor ook geaard.

De levensenergie stroomt vanuit je bekken naar je buik. En in je buik, als het helemaal vrij is, is dat zowel je energie als je wilskracht, de kracht waar vanuit je doet, waar vanuit je wilt, waar vanuit je weet wat je wilt, waar vanuit je handelen voortkomt, waaruit je expressie kan voortkomen, waaruit het contact voortkomt. Dus in feite is dat op dat niveau in essentie nog heel neutraal, het is puur energie, puur vitaliteit, puur kracht.

Marjan: Als peuter, ik zit even ontwikkelingspsychologisch te denken, is je buik het grootste lichaamsdeel dat je hebt. Daarvoor, als je nog een baby bent, is er een fase waarin je alleen maar ligt, met je buik op de grond. Dus je gronding haal je in feite uit je buik en de grond, want je kunt nog niet zo goed onderscheiden waar jij begint en ophoudt, die buik en die grond zijn één. Op een gegeven moment ga je dan lopen, dus je gaat eerst omrollen, dat is al een hele toer, dan trek je je omhoog en ga je lopen. Nog steeds is dan de buik van de peuter het grootste deel van je lijf, dus ook relationeel! Als er iets mis is, emotioneel of in de interactie met anderen, school, familie of wat dan ook, een kind noemt dat altijd: 'Pijn in m'n buik.'

Robert: Ja, en als je nog verder teruggaat, kom je ook uit een buik. Je bent met de navelstreng verbonden, binnen die buik, dan kom je eruit en dan wordt die navelstreng doorgesneden.

Marjan: Innemen, uitscheiden doe je via de navelstreng. Dus je raakt de schadelijke stoffen kwijt via je buik, je krijg voeding binnen via je buik.

Robert: Dus daarom leggen ze tegenwoordig ook heel vaak een baby'tje als het geboren is op de buik. Het is ook heel prettig, buik aan buik is ook als volwassene heel prettig, voelt ook als heel veilig en vertrouwd.