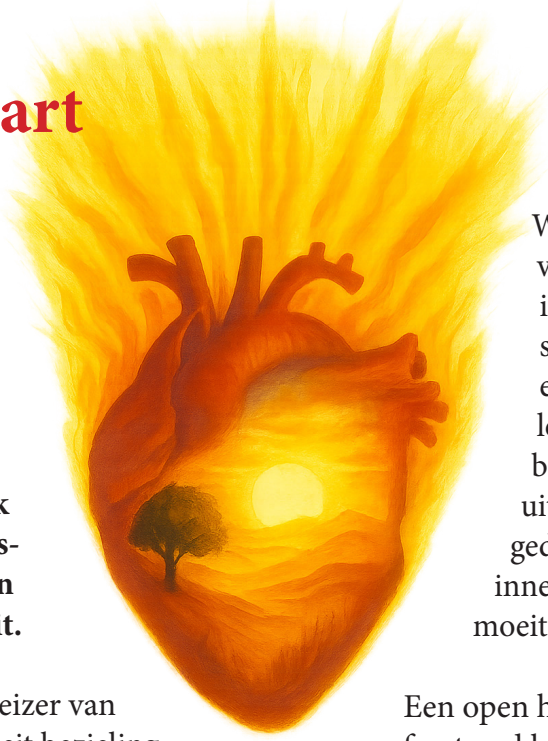
Waarachtig Hart



In de zomer keert het leven zich naar buiten. In de TAO wordt deze tijd verbonden aan het element vuur – een kracht die staat voor expressie, liefde, vreugde en spirituele expansie. Het is een uitnodiging om werkelijk contact te maken met je hartsverlangen en ruimte te maken voor de stroom van binnenuit.

Het hart wordt gezien als de Keizer van je organen. Vanuit het hart vloeit bezieling, helderheid en compassie. Waar liefde stroomt, ligt ook haar kwetsbaarheid: het niet gehoord worden, je onbegrepen voelen, of verlangen naar verbinding die uitblijft. Juist daarom is het hart zo nauw verbonden met het verlangen naar een waarachtig leven – een leven waarin je trouw bent aan jezelf en leeft vanuit wat je werkelijk belangrijk vindt.

Een Waarachtig Hart vraagt toewijding, levenservaring en training – zowel in het voelen als in het richten van je aandacht. Taoïstische beoefening ondersteunt hierin, onder andere door het werken met de drie Vuren: Jing, Ming Men en Xin. Een Waarachtig Hart voelt zich gevoed door de warmte van de Jing in de onderbuik, gesteund door het rugvuur van de Ming Men en helder in het Xin: het centrum van je spirituele hart. Van daaruit zoekt het hart naar zingeving, naar vervulling van je lotsbestemming (Xing), naar het leven dat jou werkelijk past.

Het Geeft,
het Stroomt,
het Straalt,
als de Zon,
Vurig & Vol.

Het vuur-element is verbonden met vier organen: het hart, de dunne darm, het pericard (hartzakje) en de drievoudige verwarmer. Elk van deze organen speelt een unieke rol in hoe we informatie verwerken — fysiek en emotioneel. Zo helpt de dunne darm ons om te onderscheiden wat voedend is en wat niet, in eten maar ook in relaties en gedachten. Het pericard beschermt het hart tegen overweldiging – als een lijfwacht die regelt wat je hart binnenlaat. De drievoudige verwarmer stemt de interne systemen op elkaar af – een onzichtbare boodschapper.

Wanneer deze vier organen in balans zijn, stroomt de levensenergie moeiteloos. Je ervaart levenslust, helderheid en verbondenheid. Maar als het vuur uit balans raakt – te fel of juist gedoofd – ontstaan klachten als innerlijke onrust, slapeloosheid, of moeite met grenzen aangeven.

Een open hart is geen naïef hart. Het is een afgestemd hart: het weet wanneer het zich opent, en wanneer het zich sluit. Dit onderscheid maakt liefde zuiver en veilig. Daarvoor is training nodig, vooral in het versterken van twee fundamentele vermogens:

Waar ben ik? – Dit gaat over ruimtelijk bewustzijn. Door middel van Qigong en Innerlijk Landschap meditaties leer je je binnenwereld kennen en vergroten. Op termijn leidt dit tot weldenkendheid: een helder, omvattend denken dat meebeweegt met het geheel.

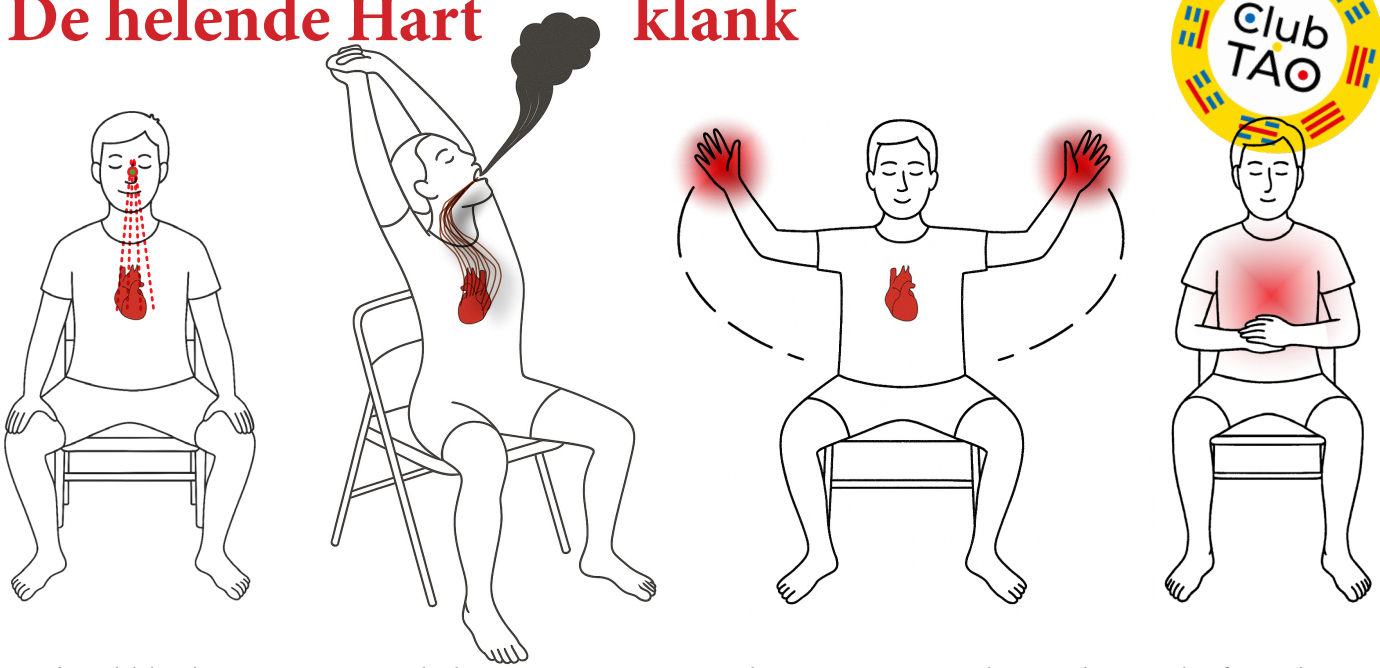
Wat ben ik? – Dit gaat over kleurbewustzijn, oftewel de subtiele gevoelslagen in jezelf. Door Helende Klanken en interne Gōngfū (Kungfu = toewijding) ontwikkel je empathie: het vermogen om je af te stemmen op het gevoelsleven van anderen zonder jezelf te verliezen.

Wanneer weldenkendheid en empathie samenvloeien, ontstaat het Waarachtig Hart, ook wel compassie genoemd.

De zomer nodigt uit tot expressie, tot buiten zijn, tot het vieren van het leven. Zoals rond een kampvuur: verbonden, warm, in beweging maar niet verbrandend. Zo kan ook jouw hart branden – als een innerlijke zon. Met helderheid, met kracht, met liefde. Vanuit een plek die weet waar het is, en wat het is.

www.youtube.com/@Club_TAO

De helende Hart klank



De hartkklank **Haaaoooooww** helpt om onnodige spanning in je hart los te laten.

1a Ga rustig zitten en plaats je handen op je hart. Breng je aandacht naar je hart. Voel je hart onder je handen kloppen. Rust hier even.

1b Groet je hart met je innerlijke glimlach. Wees je bewust van wat je hart allemaal voor je doet: het pompt bloed door je lichaam, houdt je warm en verbindt je met anderen. Dank je hart.

1c Wees dan nieuwsgierig naar hoe je hart zich nu voelt. Is het open of gesloten? Warm of wat gespannen? Licht of donker? Alles mag er zijn. Luister.

2a Haak je vingers in elkaar. Breng op een inademing je handen langs je hart omhoog, palmen naar de Hemel gericht. Richt je borst naar voren, kin omhoog, alsof je je hart aanbiedt aan het licht.

2b Op de uitademing kijk je naar je handen en laat je de klank Haaaaoowww uit je hart komen.

2c Stel je voor dat spanning, irritatie of onrust met deze klank als rook je lichaam verlaten. Je hoeft niets op te lossen – laat het los met de uitademing.

3a Laat je armen op de inademing zijwaarts zakken, handpalmen naar buiten gericht. Laat je handen vol stromen met het rode licht van een ondergaande zon.

3b Breng je handen voor je hart. Stel je voor dat je hart vol stroomt met het rode licht uit je handpalmen.

3c Herhaal ten minste drie keer.

4 Leun tot slot achterover. Laat je handen op je schoot rusten. Voel na. Laat alles zijn zoals het is.

Zomervoeding

Het vuurelement is nauw verbonden met warmte, vreugde en expressie. Daarom is het fijn om in deze zomer extra zorg te dragen voor verkoeling en rust. Bittere smaken zoals witlof, rucola en selderij helpen het vuur in balans te brengen. Kruiden als munt, citroenmelisse en kamille kalmeren zowel het lichaam als de geest. Verse, lichte voeding – vooral rauwkost en fruit van het seizoen – ondersteunt de spijsvertering en helpt je systeem om soepel te blijven. Groene thee is de ideale zomerthee: zij verdrijft hitte, zuivert het hart en kalmeert de geest. Vermijd liever ijs en ijskoude dranken. Die lijken verfrissend, maar verzwakken je spijsvertering.