



Het Groene boekje no. 4

Hulp bieden vanuit het hart.

Groen is de kleur van de HOOP.

Het groene boekje richt zich op het hulp bieden vanuit het hart, aan de ander en aan zichzelf. Dat wil zeggen, dat alles wat je doet en denkt gebeurt vanuit de intentie van liefde.

Blijf jezelf steeds afvragen of het liefdevol is wat je doet en denkt. Dit is daarom belangrijk, omdat iedere groep die wil overleven, of men het zich nu bewust is of niet, in contact staat met anderen op andere plaatsen in de wereld, dichtbij of veraf, die zich eveneens in moeilijke situaties bevinden.

Indeling van dit boekje:

Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Het openen van het hart en het versterken van de wil	3
3. Liefdesoverdracht naar allen en naar jezelf	3
4. Suggesties om dit proces te ondersteunen.....	4
5. Wat zijn Chakra's?	9
6. Soorten rampen	10

1. Inleiding

Het groene boekje richt zich op het hulp bieden vanuit het hart, vanuit liefde voor jezelf en anderen indien mogelijk. Het hart (het hartchakra) is ook het middelste chakra van de 7 hoofdchakra's, de grote energiecentra van ons lichaam (zie hfdst. 5 van dit boekje).

Dat betekent dat alle chakra's te (te weten: het basis-, heiligbeen-, maag- oftewel zonnevlecht, hart-, keel-, voorhoofd-, kruinchakra) verbonden zijn en gevoed kunnen worden vanuit het hartgebied. De liefde kan dus als het ware ons hele wezen doortrekken en "bevleugelen" en zo ook anderen bereiken, ook op afstand. Als ons handelen en inzicht niet met het hart verbonden is, dan is wat je doet slechts kortzichtig handelen.

De wetenschap heeft inmiddels ontdekt, wat alle natuurvölker altijd al hebben geweten, dat er onzichtbare energetische velden bestaan, door middel waarvan wij verbonden zijn. We ervaren dat meestal niet bewust. Het effect ervan is wel dat je nooit bent afgescheiden van anderen (en ook niet van je voorouders), ook al lijkt dat ogenschijnlijk zo. Daardoor is er verbinding en steun en kan hoop levend worden gehouden. Deze velden worden wel **overkoepelende collectieve velden of morfogenetische velden (Rupert Sheldrake) genoemd. Ook het bestaan van deze velden wordt steeds meer wetenschappelijk onderbouwd.**

Dieren laten in hun gedrag zien, ook via grote afstanden, elkaar te kunnen bereiken en met elkaar in contact te staan.

Wie zich wel openstelt voor het bewustzijn van velen die met hem/haar zich ook bevinden in overlevingssituaties, zal zich realiseren dat alles wat je binnen je eigen groep op zuivere wijze doet, het collectieve veld van saamhorigheid in het overleven zal vergroten.

Als men zich dat realiseert, verwijdt dat het bewustzijn. Men zal dan ook open kunnen staan voor het gegeven dat gebed en gerichte liefdesoverdracht (ook op afstand) naar allen, zowel individueel als collectief, dieper in het groepsbewustzijn kan indalen.

Dat betekent dat men vanuit een groot hart het persoonlijk lijden kan overstijgen en daardoor een actieve rol kan hebben in het geven en ontvangen van ruimere bijstand.

Het 'wij-gevoel' wordt gestimuleerd, waardoor het 'ik-gevoel' gevoed wordt.

2. Het openen van het hart en het versterken van de wil

Bij pijnlijke beangstigende ervaringen hebben we de neiging ons hart af te sluiten, om maar niet te hoeven voelen, niet alles tot ons door te laten dringen. We bouwen dan als het ware een muur om ons heen op. De gebeurtenissen kunnen echter zo indringend zijn dat geen muur hoog genoeg is.

Angstige spanning, pijn, verdriet, afscheid moeten nemen van stervenden en overledenen zijn allemaal redenen om ons hart af te sluiten. Als gevolg daarvan verstarren we in ons lichaam, worden we koud en kunnen we ons gevoel van identiteit, van wie we zijn, kwijtraken.

Weer contact maken met onze hartstreek, hoe pijnlijk ook, houdt ons levend. Zo kan de energie weer gaan stromen. Ook voor de ander die in nood is kunnen we dan voelbaar dichterbij zijn, troostend en steunend.

Het enige dat we kunnen doen om te leven te midden van disharmonische en destructieve invloeden, die niet (of nog niet) te keren zijn, is om onze natuurlijke wil en aanvaarding van het onvermijdelijke te versterken vanuit actieve overgave en alles naar beste kunnen te verdragen. Onze betere karaktereigenschappen 'boven water te houden'.

3. Liefdesoverdracht naar allen en naar jezelf

Probeer je vermogen om lief te hebben te vergroten en uit te dragen en je positieve wil dusdanig te versterken, dat je hart niet makkelijk gebroken kan worden. "Til jezelf als het ware op".

Je kunt liefdevol zijn **én** krachtig!

Hierdoor kan het gevoel van saamhorigheid in een gemeenschap versterkt worden.

Steun ervaren en steun geven aan familie, buren, vrienden is van groot belang.

Van hart tot hart met elkaar verbonden zijn en blijven, versterkt ook het immuunsysteem!!

Hoe meer je gecentreerd bent in jezelf (zie het Gele boekje no.3;6), des te makkelijker is het om een goede afweer op te bouwen tegen negatieve invloeden. Probeer volledig in het Hier en Nu aanwezig te zijn. Dat kunnen we zien bij bijv. medisch personeel dat hard werkt en toch menigmaal niet ziek wordt, door op een evenwichtige manier hun werk te doen.

4. Suggesties om dit proces te ondersteunen

- **Samenzang**

Verbondenheid kan zeer versterkt worden door samen zingen. Samen een lied maken bijvoorbeeld. Of in klanken af te stemmen op elkaar. Samen zingen helpt mensen op een nieuw, hoger bewustzijn te komen, uit te stijgen boven ellende.

Bijv. het door het zangduo "To Be" gecomponeerde en uitgebrachte lied, over het recht in de ogen durven zien van een mogelijk naderende watersnood.

Het is een *lied over saamhorigheid waarbij je niemand uit zal sluiten*, en met elkaar oplossingen zoekt, dus ook voor mensen die niet in staat zijn voor zichzelf te zorgen, gezien hun leeftijd en/of zorgbehoefte.

(zie website: www.to-be.nl;muziekformatie Carla & Paul).

Samen zingen is ook voor kinderen een geweldig middel om te ontspannen, te kunnen lachen en angst te verminderen.

- **Het gebruikmaken van kleuren (laat kleuren hun werk doen!)**

Let op de kleuren in je omgeving, van bloemen of kleding enz.

Voel vanuit je hart welke kleur je op een bepaald moment goed doet!

Je kunt je ook een kleur voorstellen.

Adem de kleur in; dat kan het innerlijk versterken. Zit niet vast aan de betekenis die men nogal eens als regel aan kleuren toekent.

- **Het vrij, ontspannen ademen en het verdiepen van de adem is essentieel in het openen van het hartgebied.**

Tips:

- Het is belangrijk dat je zo vrij en ontspannen mogelijk kunt ademen. Dat houdt in dat knellende kledingstukken vermeden dienen te worden, zoals bijv. een te strakke bh of riem.
- Op fysiek gebied gaat het erom de ademhaling op natuurlijke wijze te verdiepen in stress situaties. De neusademhaling kan bevorderd worden wanneer men lichtprikkelende, opwekkende stoffen aanbrengt op de bovenlip (zoals Eucalyptusolie, zie het Rode boekje no.1). Dit houdt de mensen alerter en meer wakker. Psychische overbelasting, teveel spanningsgedachten die anders de ademhaling zouden kunnen blokkeren, kunnen zich dan minder vastzetten in je hoofd.
- Probeer veel te gapen, dit werkt ook ontspannend. Als je je onderkaak ontspant, laat zakken, komt het gapen vanzelf op gang. Het helpt om de tongpunt van het gehemelte af te halen, te ontspannen en in de onderkaak te leggen. Het denken komt zo tot rust. Dat bevordert rustiger en dieper ademen.
- In crisissituaties kunnen mensen met ademhalingsproblemen hiervan meer last krijgen. Vraag hiernaar bij mensen, als je het meent op te merken.



Wat kan je preventief doen?

Tips:

- Zorg voor voldoende medicatie in huis

Mensen die al problemen hebben met de adem en daarvoor medicatie krijgen, zullen mogelijk andere doseringen nodig hebben. Tevens kan er een probleem ontstaan doordat de noodzakelijke medicatie niet voorradig is.

Eveneens kan men op spanning reageren met hyperventilatie. Adem dan in een plastic zakje, of buig voorover met je hoofd tussen je knieën. Dat helpt ook duizeligheid te verminderen.

Het is dan nuttig om de ademhaling te ondersteunen met technieken afkomstig uit de acupressuur en handmassage, waardoor spanningen het lichaam zo snel mogelijk kunnen verlaten (zie hiervoor kleine informatieve boekjes zoals de 'Ankertjes' genoemd in de lijst achterin het Rode boekje no.1;13).

- Uitademen in horten en stoten.

Een ander hulpmiddel is het uitademen in horten en stoten, want wie hortend en stotend uitademt, kan de gewone ademhaling weer reguleren. Een goede uitademing met horten en stoten, kan vervolgens in aanvang een oppervlakkige ademhaling teweegbrengen voordat die weer verdiept. Bijv.: ksst, ksst !!, f f f f . Adem bewust in bij iedere inademing. Volg het effect op je middenrif.

Iemand in ademnood verdraagt die oppervlakkige ademhaling niet, die als eerste aanzet komt voordat een diepere ademhaling volgt. Dus dan eventueel preventief oefenen of een ander hulpmiddel toepassen. Het is een hele techniek (die iemand niet zo maar even uitlegt), waar je tijd voor moet nemen om te begrijpen hoe het werkt. Oefen dus vooraf, je kunt dan proberen of deze oefening je aanspreekt.

- Probeer hortend en stotend te gapen (door je middenrif mee te laten bewegen in stotende bewegingen). Probeer dit een tijdje uit, voordat je het in nood nodig hebt..
- Draaiend bewegen van de romp:

Je romp zoveel mogelijk rustig draaiend bewegen om de as vanuit de taille terwijl het onderlichaam op zijn plaats blijft (duikelaartje). Buigen en stretchen van de romp, langzaam uitgeoefend, stoterig bewegen met het bovenlichaam van boven naar onder toe gericht en omgekeerd. Het stotend bewegen veroorzaakt dat de ritmiek van intrekking van de borstkas door de niet goed functionerende ademhaling opgeschud wordt en als het ware weer flexibiliteit gaat vertonen.

Vervolg Tips:

- Improviserend "spelen" met bepaalde klanken, klinkers of medeklinkers.

Daarnaast kan men spelen met bepaalde klanken, klinkers of medeklinkers, het kan de ademhaling stimuleren en helpen spanning los te laten. Welke klanken dat zijn hangt af van persoonlijke voorkeur (voorbeeld: aahh..., aa...hoemmmm...).

Wie zich hier meer in wil bekwamen, kan trachten met aandacht wervel voor wervel zoveel mogelijk te roteren in de romp. Want wie dat bewust werveltje voor werveltje op lichte wijze gaat doen, wint adem.

- **Oefening voor het verder openen van het hart**

Neem rustig de tijd voor deze oefening.

- Sluit je ogen. Begin met het richten van je aandacht op je adem. Niet te bang zijn dat je het fout doet of denkt dat je een bepaalde (joga) oefening moet doen. Het gaat erom dat je je alleen maar gewoon gewaar bent van de in- en uitademing.
- Richt dan je aandacht al ademend op het gebied van de thymusklier achter je borstbeen (die ligt ongeveer 4 aaneengesloten vingers beneden de bovenkant van je borstbeen). Zo richt je de energie van je adem op de hartstreek, dus niet alleen op het fysieke hart (maar ook op de longen).
- Adem zachtjes een aantal keren naar dat gebied toe. Wanneer je het gevoel hebt dat dat gebied meer bewust aanwezig is, mogelijk warmer wordt, laat dan die warmte diep in je hartstreek binnenkomen en zich verder verspreiden door je borstkas.
- De adem kan dieper doordringen bij de inademing. Stel je voor dat je bij de uitademing alles loslaat wat je bedrukt: spanning, negatieve emoties, zoals verdriet, woede of angst .
- Mogelijk voel je meer ruimte, warmte in je hartstreek komen.
- Ga nu zo door met ademen met je ogen open en trek er indien mogelijk een opgewekt gezicht bij, of glimlach, dat helpt om je lichter te voelen.
- Probeer dan of het mogelijk is de positieve hartenergie uit te zenden naar de buitenwereld, **naar allen die lijden, ook naar de dieren en de aarde!**
- Ga tenslotte na in hoeverre deze oefening je geholpen heeft je eigen lot te aanvaarden en te dragen.

- **Oefening in zelfbemoediging**

- Leg je rechter handpalm zacht en liefdevol op je hart en je linker long.
- Op dezelfde wijze en op dezelfde hoogte, je linker handpalm op je rechterlong.
- Draai de duimen van je handen in elkaar en ontspan zoveel mogelijk.
- Probeer dit gebied met je aandacht te verwarmen.
- Je hart, longen en ribbenkast worden volledig ondersteund door je handen met het doel tot rust, ontspanning en bemoediging te komen.
- Je handen "bevleugelen" als het ware je diepere zieleleven, waardoor je weer makkelijker door de persoonlijkheidslagen heen je wezenlijke zelf kan ervaren en bemoedigen.

- **Je hart vullen met positieve ervaringen**

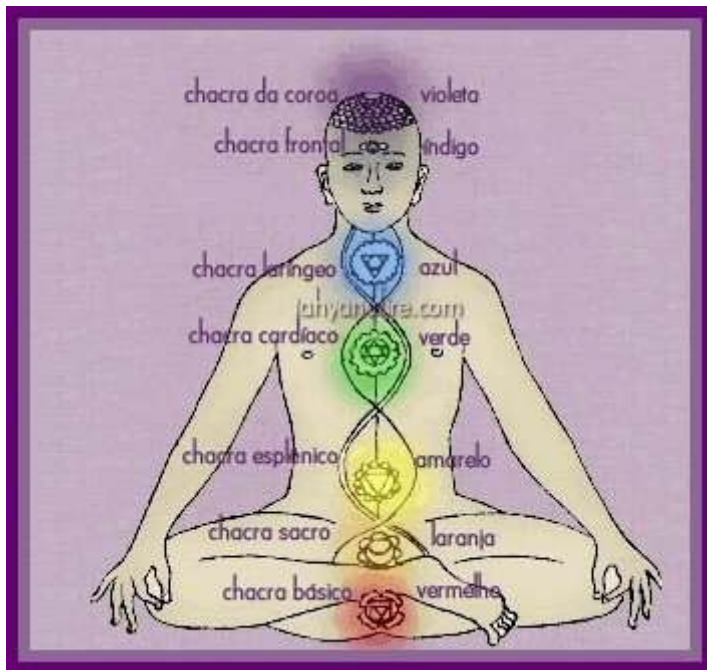
Je hart vullen met positieve ervaringen zoals kleine wondertjes, de schoonheid zien in de natuur en in anderen. Een liefdevolle blik, een zachte aanraking geven en ontvangen vanuit een open hart. Kortom, door er voor anderen te zijn en zaken op te zoeken in de natuur die jouw gevoelsmatig voeden.

(Let op: heb respect voor mensen die liever met rust gelaten willen worden en op hun eigen manier kracht en moed zoeken.)

- **Het dragen van Baby's**

Voor baby's geldt: op het hart gedragen worden in een draagdoek betekent grote veiligheid. Wanneer de moeder/vader erg angstig is, is het beter het kind op de rug te dragen. De voorkant van het lichaam reageert meer emotioneel van binnenuit en van buitenaf op emoties van anderen (zie ook het Gele boekje no.3;4).

5. Wat zijn Chakra's?



Gezien de functie van dit boekje kan hier slechts een zeer beknopte uitleg gegeven worden.

Chakra's functioneren als organen die de energie van het universele levensenergieveld kunnen opnemen. De door iedere chakra opgenomen en omgezette energie wordt naar die delen van het lichaam gestuurd die gelegen zijn in het voornaamste zenuwknopen gebied dat er het dichtst bij ligt. Deze doorstromende energie is van groot belang voor het gezond functioneren van het auraveld en het fysieke lichaam (prana of chi, zie het Turquoise boekje no.5;4 en het Indigo boekje no.6;2).

Als een chakra ophoudt goed te functioneren, zal opname van energie verstoord worden. Dit betekent dat de organen van het lichaam die door dat chakra worden bediend niet hun benodigde voeding krijgen. Als gevolg hiervan dreigt verzwakking van het immuunsysteem en kan men ziek worden. Er zijn 7 hoofdachakra's (zie de bovenstaande afbeelding). Duidelijk is in de afbeelding het centraal gelegen, groengekleurde hartchakra te zien.

6. Soorten rampen

Natuurrampen

Het is een opgave om vanuit het hart waarin de pijn, het verdriet en de angst ervaren wordt, te komen tot acceptatie van het onvermijdelijke.

In het hartgebied ligt de kracht besloten tot aanvaarding en positieve berusting te komen met accent op rust. Om vervolgens een meer dan gemiddelde aandacht te geven aan wat er menselijkerwijs nodig is ten opzichte van elkaar en zichzelf.

Voor hen die in een God, Allah, Boeddha, de Bron van leven (een Hoger Plan van Liefde en Leiding) geloven geldt:

God, de Universele Bron van Leven, is machtiger dan de mens zelf. Wie in die Bron gelooft, kan oefenen zich makkelijker over te geven. Diep in het hart is voor hen die goddelijke vonk aanvaardbaar en wellicht weten zij zich, ook vanuit eerdere ervaringen in de diepte verbonden met de Schepper. De situatie waar zij mee te maken hebben, ervaren zij daardoor eerder als een beproeving en trachten zij daar vanuit door actieve overgave er bewust het beste van te maken t.o.v. zichzelf en hun medemens.

Rampen als gevolg van menselijk falen

Vergevingsgezind zijn, ook bij grote nalatigheid en onverantwoordelijk gedrag, dat tot grote gevolgen leidt, is een opgave. Door zaken vanuit het hart te doorvoelen kan men meer vergevingsgezind zijn.

Als je je bewust bent dat je, in het verleden of nu, zelf ook tekort kan schieten en kan falen, dan kan je je beter inleven in het tekortschieten, nalatig zijn, van anderen.

Je kunnen inleven in beperkende omstandigheden kan woede zodanig verminderen dat er rust en ruimte komt om beter te reageren. Dit kan ertoe leiden dat "daders" begeleiding krijgen om dat te doen waar ze wel toe in staat zijn. Ze kunnen dan het verlies aan eigenwaarde beperken en niet helemaal het gevoel krijgen afgeschreven te worden door hun omgeving.

Als men open blijft staan voor diegenen die faalden, geeft het mogelijkheden hen in te zetten en een bijdrage op maat te leveren aan het maatschappelijk belang; samen het beste ervan te maken wat mogelijk is.

Ramp als gevolg van terrorisme

Ook hier geldt weer, hoe moeilijk het ook is, te proberen na de eerste woede, behoefte aan wraak e.d. toch te beseffen vanuit ons diepere bewustzijn dat we allen mens zijn, met in wezen dezelfde behoeftes en verlangens.

Dat als we reageren vanuit een Hoger besef van Liefde en Vergeving, dat de kans op toekomstige drama's kan helpen verkleinen.

Het is gebeurd en men moet doorgaan, er is geen weg terug. Men dient afwikkeling van wat gebeurd is over te laten aan instanties als bijv. de rechtspraak, maar ook aan Hogere Machten van beoordeling, die buiten de menselijke waarneming vallen. Een oordeel vellen blijft moeilijk, omdat wij niet alle factoren en oorzaken die tot een daad leiden kunnen overzien

Soms moet je dingen loslaten in je hart. De tijd heelt misschien niet alle wonden, maar verzacht veel. Als men zich inzet om tot inzicht, acceptatie en verwerking te komen, biedt dat grotere kansen tot genezing en herstel. Ook al is er weinig of niets overgebleven, en zit men volledig aan de grond; men zal toch met elkaar verder moeten en kunnen gaan!