

Ga terug naar je eigen concrete lichamelijke situatie. Deze eigen lichamelijke sfeer is meestal niet homogeen; er zijn hardere en wat zachtere gebieden. Het gaat er nu om deze laatste preciezer te zien. Het is een onderzoek van je zelf, nu op het punt van het gevoelsmatige. In ieder geval is dat sterk in de hartstreek te vinden. Schenk maar aandacht aan die bron van gevoelens; ze kunnen daardoor vrij komen. Let op de plaats van waaruit je alles bekijkt, de plaats van je eigen ik als waarnemer. Meestal is die plaats vrij hoog, in het hoofd. Laat je daarvandaan maar naar beneden zakken, laat je maar steeds verder zakken in de richting van je hartstreek. Let meteen op de lichamelijke sfeer waar je in aanwezig bent: hoe zit het met zachtheid en hardheid? Er zijn harde en zachtere structuren. Je kunt als het ware al tastend vaststellen waar het harder is en waar het zachter is. Waarschijnlijk kun je ervaren dat het ergens in de hartstreek zacht is. Dat kun je onder ogen zien. Daar kun je steeds meer naar toe gaan. Je kunt het al tastend benaderen. Je voelt hoe het zit, heel concreet! Als je eenmaal de plaats gevonden hebt met dat zachte hartgevoel, wordt het sterker naarmate je zelf daar meer naar binnen gaat. Ten opzichte van de hardere gebieden is de kern van het hart zacht en vloeibaar en de vloeibaarheid wordt sterker omdat je er aandacht aan geeft. De gevoelsmatige energie gaat dan ook stromen. Het is een heel dynamisch gevoel. Het is een golven, een steeds heen en weer gaan. Die golfbeweging wordt steeds sterker. Ervaar het maar als een sterke golvende energie, in eerste instantie als een vloeistof. Het is een vloeibare lichte energie. Inademend komt er energie naar binnen, uitademend vloeit en straalt de energie uit naar alle kanten. Het is een duidelijk gevoel, maar misschien zie je het ook als een lichtende energie. Visualiseer dat anders maar, zodat je het heel concreet ervaart. Wanneer je het heel duidelijk voor je ziet, kun je langzamerhand zelf naar binnen gaan, zodat je zelf mee doet met die dynamische beweging, dat golven en dat stralen. Laat je er steeds meer in zakken. Vanuit het hoofd met het bewustzijn laat je je steeds meer zakken in het gevoel, in het hart. Zo komen hoofd en hart, bewustzijn en gevoel bij elkaar.

Ga nog eens bewust terug naar je plaats in je hoofd en kijk dan naar het hartgevoel. Je stelt vast wat er vast te stellen is. Je doet dat vanuit een mentaal standpunt of in ieder geval vanuit een standpunt van bewustzijn. Jij als bewustzijn bent meer dan alleen maar een mentale helderheid, meer dan een theoretische helderheid. Je bent een bewust-zijn, een bewust aanwezig zijn, waarvan het gevoelsmatige een aspect is. In je eigen bewuste sfeer is een duidelijk gevoelsmatige energie aanwezig, een gevoelsmatige energie waar jezelf in betrokken bent. Dat gevoelsmatige zal geïntegreerd moeten zijn, om het niet een object te laten blijven, zoals in de psychologie. Als je op het bewustzijnsstandpunt blijft staan, blijf je op een afstand van het gevoel blijf je zitten met de interne gespletenheid. Als je als bewust-zijn afdaalt naar dat gevoelsmatige gebied, verdwijnt de tweedeling en wordt de gevoelssfeer ook van binnenuit helder.

Vaak heeft de hartenergie een kwaliteit van verlangen. Dat verlangen ontstaat doordat er een scheiding is tussen jezelf als verlangensenergie en het verlangde. Bij deze scheiding speelt het mentale denken een grote rol. Je gevoelsmatige energie

wordt binnen bepaalde perken gehouden. Het ik-denk zegt voortdurend: je bent lichamelijk hier aanwezig met die en die vormen en dit gevoel, dáár zijn andere dingen waar je gescheiden van bent, maar die eigenlijk bij je horen.

Als je jezelf laat afdalen in de sfeer van hartenergie, is er dan nog gescheidenheid, is er dan nog verlangen? Wanneer je als denker volledig in de hartenergie opgaat, ervaar je dat alle gescheidenheid verdwijnt. Wanneer het ik-denk in de gevoelsmatige sfeer terechtkomt, blijken de structuren van het ego te verdwijnen. Het ego is niets anders dan een harde structuur, een harde energetische structuur die weer vloeibaar kan worden. Die wordt weer vloeibaar, wanneer je in de stromende hartenergie terechtkomt. Alles lost daarin op, ook de grenzen die de energie eerst had. Je geeft je daaraan over en dan merk je hoe de energie zich direct en automatisch tot kosmische afmetingen ontwikkelt.

Let op de overgang bij het naar binnen gaan van het hart. Wanneer je iets teruggaat naar het hoofd heb je de gescheidenheid weer, de beperkingen en het verlangen. Wanneer je je werkelijk naar beneden laat zakken in de hartenergie, verdwijnen al die beperkingen. Laat de hartenergie maar opvlammen, zodat het een groot vuur wordt, waarin je ik, je zelf opgaat. Je ervaart misschien ook dat het hartgevoel eerst klein is als een kaarsvlam in je hart en dat die vlam in tweede instantie een groot vuur wordt dat alles wat hard is verteert. Zo slaat het ook naar buiten toe. Het verteert ook de lichamelijke grenzen.

Intern, in de gevoelsmatige sfeer, ben je Zelf als bewust-zijn aanwezig, zonder grenzen, oneindig. Er is één grote oceaan van gevoelsmatig bewust-zijn. Merk op dat, zodra er weer vormen en grenzen komen, dat weer een activiteit van je denken is. Dan is het zaak om weer opnieuw terug te gaan, helemaal in de sfeer van hartenergie. Dan zijn de scheidingen weer verdwenen en is er ook geen verlangen meer, omdat alles wat verlangd werd is opgenomen in het geheel. Er is een diepe gelukzaligheid. Sat, Chit en Ananda komen bij elkaar. Dat is de kern van elke mystiek. Eerst wordt een gescheidenheid ervaren die erg smartelijk is en die men te boven wil komen. Dan is er een beweging naar de kern van je hart. Daar hoef je niet een hele theologie bij te halen. Je kunt de kern van je hart goddelijk noemen, maar hij blijkt dus de sfeer van jeZelf te zijn. Die realisatie van eenheid is dus niet moeilijk, die ligt heel dichtbij, zo dichtbij dat je er overheen ziet. Maar door helder te zijn en door terug te keren naar je gevoelsmatige Zelf, ervaar je hoe het zit. Je weet wat moet gebeuren. Dan kun je het ook laten gebeuren.