

De Staat van Kalmte

Door
Doc Childre
Stichter van HeartMath®



De Staat van Kalmte

Door Doc Childre, Stichter van HeartMath®

Wat de meeste mensen doen wanneer kinderen (of volwassenen) door innerlijke onrust worden overvallen, is instinctief zoeken naar een manier om hen te kalmeren en op hun gemak te stellen voordat ze beginnen met het zoeken naar een oplossing. Waarom is dat zo? Omdat we instinctief weten dat kalmte ons terug brengt bij het hart, waardoor het evenwicht hersteld kan worden tussen gevoel en verstand – en daarmee het vermogen tot redeneren, om weer een heldere kijk op de dingen te kunnen hebben. Als volwassene denk je af en toe nog wel eens aan de wijsheid die achter zulke gewoonten schuilt, maar meestal is dat pas nadat het kwaad is geschied en veel energie verloren is gegaan. Dit artikel doet een aantal suggesties aan de hand, die de voordelen laat zien van die ingang tot innerlijke kalmte, niet alleen om te kunnen ontsnappen aan emotionele ontredde, maar voor dagelijks gebruik, om de verbinding in stand te houden en de met gelijke gerichtheid van hart, verstand en emoties.

Steeds meer mensen geven aan dat ze zich intuïtief aangespoord voelen om meer warmte van het hart te voelen en een diepere verbinding met zichzelf en met anderen. In het jachtige leven van tegenwoordig wordt het werken met te weinig hartenergie wel eens vergeleken met een auto die te weinig olie heeft, waardoor de kans op stress en mankementen toeneemt. Door het leven vanuit de Staat van Kalmte te leren bekijken, kunnen we de hart/zorgverbinding in onze interacties helpen bevorderen en vooral veel stress voorkomen.

Onze persoonlijke plek van “innerlijke kalmte” is toegankelijk met een minimum aan oefening en een klein beetje tijd. Als je die staat van kalmte binnen gaat, wordt het gemakkelijker om de dingen minder gestresst te bekijken en beter gedrag te vertonen en de “flow” in de dagelijkse bezigheden te herstellen. Die “flow” ontstaat door het oefenen van innerlijke kalmte, die de balans en de samenwerking helpt reguleren tussen ons hart, hoofd en emoties – *in samenhang*. Grotere samenhang bevordert een betere intuïtieve verbinding met ons hoger potentieel voor effectief redeneren, onderscheidingsvermogen en de omgang met anderen. Een gebrek aan samenhangende gelijkgerichtheid tussen hart, verstand en emoties wekt weerstand op tegen de “flow”, waardoor stress ontstaat door piekeren, besluiteloosheid, frus-

tratie, ongeduld, boosheid, zelfveroordeling en nog veel meer – de bekende lijst. Een van de redenen waarom de “flow” dikwijls zo moeilijk te vinden is, is omdat grotere tijdsdruk en werkdruk de mentale en emotionele angsten uitvergrooten – waardoor de verbinding met de intuïtieve ondersteuning van het hart verstoord raakt. Als onze hartverbinding vervaagt, worden het verstand en de gevoelens vaak chaotisch en drijven ze ons sneller voort dan de intuïtieve gids van het hart kan volgen. De meesten van ons realiseren zich hoe het vast zitten in dat zichzelf in stand houdende kringetje de stress alleen nog maar verergert, met alle gevolgen van dien. Door ons te verplaatsen in de staat van kalmte *op het moment dat de stressgevoelens zich voordoen*, kunnen we vele typische stress-scenario’s vermijden en veel gemakkelijker door uitdagingen en weerstanden heen komen. (Angst en onrust zijn voorbeelden van wat ik met *weerstanden* bedoel.)

Het beoefenen van innerlijke kalmte zal niet onmiddellijk alle moeilijkheden ter plekke oplossen. Het brengt wel een nieuwe kijk op tijd met zich mee, omdat het ons beter in staat stelt om verantwoorde keuzes te maken – bewuste keuzes, die kunnen helpen om veel ongewenste en onnodige toestanden en pijnlijke situaties op te lossen of te voorkomen. De staat van innerlijke kalmte helpt ons om ons af te stemmen op onze mentale en emotionele aard op de meest redelijke en doeltreffende manier, om zo het hoofd te kunnen bieden aan elke situatie die het leven ons mag brengen, of dat nu het overwinnen van een moeilijkheid is of iets alledaags of een creatieve bezigheid.

Het werken in de staat van kalmte betekent niet dat we voortaan met een slakken-gang door het leven moeten. Ook betekent het niet dat we onszelf in een staat van slaperige ontspanning moeten brengen. Het gaat erom de innerlijke lichaamstaal te kunnen afremmen – die automatische mentale en emotionele reacties veroorzaken die we uiteindelijk dikwijls betreuren; die vermijdbare fouten, twijfelachtige vriendschappen, onderbuikgevoelens en overdreven innerlijk drama. Zulke voorbeelden, met nog vele andere, kunnen meer energie eisen dan een dag hard werken om dan bovendien onze nachtrust nog te verstoren ook. Zulke ervaringen hebben we niet te danken aan het feit dat we slecht zijn of onhandig; het zijn gewoon de zeer voorspelbare gevolgen wanneer het verstand en de emoties door de dag heen denderen zonder zich te verbinden met de leiding van het hart dat alles in goede banen leidt. Met het oefenen van innerlijke kalmte maak je jezelf bewust van de rol die het hart speelt bij de keuzes die het verstand en de emoties maken bij het bepalen van de kwaliteit en de richting van ons leven. Innerlijke kalmte is als een stille poort naar onze Tegenwoordigheid, die ook een eenvoudige weerspiegeling inhoudt van ons instinctieve ‘boerenverstand’.

De volgende stappen kunnen worden gezet op weg naar de staat van kalmte wanneer er sprake is van stress of om de evenwichtigheid en het weerstandsvermogen van het mentale en emotionele apparaat in stand te houden. De staat van kalmte helpt vooral bij het zich voorbereiden op mogelijk stressvolle situaties: projecten, communicatie, ingewikkelde beslissingen, enzovoort. Ook kunnen ze worden gebruikt als dagopening. Vergeet niet om het proces af en toe wat bij te sturen.

Basisstappen om de Staat van Kalmte te bereiken:

Innerlijke Kalmte Techniek

- (1)** Als je last hebt van stress, erken dat gevoel dan zodra je merkt dat je uit je doen bent of in de bekende stressveroorzakers terecht bent gekomen – gevoelens als frustratie, ongeduld, onrust, overbelasting, boosheid, veroordeling, vastgelopen gedachten, etc.

- (2)** Neem een korte pauze en doe de ademhaling van het hart. Haal iets langzamer adem dan gewoonlijk en stel je voor dat je ademt door je hart of je borst.

(Dit is een bewezen manier om samenhangende golfpatronen in je hartritme te brengen – wat helpt om het evenwicht en de kalmte te herstellen in de gedachten en emoties, terwijl de bevestigende kracht van het hart wordt geactiveerd.)

- (3)** Stel je voor dat je tijdens de hartademhaling met iedere inademing een gevoel van innerlijke kalmte binnen haalt, waarmee je de mentale en emotionele aard doordrenkt met de evenwichtigheid en de zorgzaamheid van het hart.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat het uitstralen van liefde en zelfzorgzaamheid precies die hormonen in het systeem activeert die het immuunsysteem versterken.

Door oefening word je je beter bewust van het moment waarop stressvolle emoties overgaan in een staat van kalmte. Het verstand en de emoties werken op een bepaald trillingsgetal. Het afremmen van de stressvolle trilling helpt om de samenwerking en het evenwicht te herstellen tussen hart, verstand en emoties. (Zoals een oude ventilator

blijft ratelen tot je hem iets langzamer laat draaien, waardoor de onbalans vaak wordt verholpen.)

- (4) Bevestig als je tot kalmte bent gekomen, met heel je hart dat je de staat van kalmte wilt verankeren en vasthouden als je weer terug gaat naar je projecten, uitdagingen of in de dagelijkse omgang met anderen.

Het is niet erg als je in de loop van de dag de staat van kalmte kwijt raakt. Sta gewoon opnieuw met heel je hart achter je vaste bedoeling en ga gewoon weer verder. Af en toe zul je je vaste besluit opnieuw moeten bevestigen; maar al gauw zul je merken dat je steeds langer in de staat van kalmte kunt blijven, met steeds minder moeite. Na verloop van tijd is het niet meer nodig om je door alle stappen heen te werken, omdat je jezelf vlot en zelfbewust de staat van kalmte binnen zal kunnen 'ademen'. Maar oefen eerst de stappen een tijdje om voor jezelf vast te kunnen stellen dat je die staat inderdaad hebt bereikt. Bij de eerste pogingen lukt dat meestal niet meteen. Voor sommige emoties heb je meer tijd nodig om de vibratie af te remmen; blijf ontspannen, je moet niets. Realiseer je dat je niet bezig bent om aan je emoties te sleutelen, maar dat de staat van kalmte je helpt om emoties tot de juiste proporties terug te brengen, zodat je ze objectief kunt beredeneren en onderscheiden. Dat vermindert de stress en inspireert tot creatieve en praktische oplossingen om situaties te hanteren of aan te passen.

Dit artikel over innerlijke kalmte is niet bedoeld om opnieuw het wiel uit te vinden dat we bijna allemaal nog kennen uit onze jeugd. De bedoeling is om de voordelen toe te lichten van stressvermindering en van de energiebalans die het beoefenen van kalmte met zich meebrengt.

Ik herinner hierbij graag aan zes van de belangrijkste voordelen die de staat van kalmte met zich meebrengt.

- (1) Door het beoefenen van innerlijke kalmte schep je een "flow" die helpt om de innerlijke balans, de samenwerking te reguleren tussen hart, verstand en emoties. Dit brengt een nieuwe kijk op tijd met zich mee, door de meer effectieve keuzes en reacties die dat oplevert bij ons inspelen op het leven en op onze omgeving. Veel verlies van energie kan worden voorkomen door duidelijke keuzes te maken, zonder te hoeven uithuilen en opnieuw beginnen.

- (2) De staat van kalmte helpt ons om zo op onze mentale en emotionele aard afgestemd te raken dat we op de meest redelijke en effectieve manier zullen reageren op de situaties die het leven met zich meebrengt – of dat nou iets moeilijks is, iets gewoons of iets creatiefs. Kalmte helpt ons de samenwerking en de gelijkgerichtheid in stand te houden van verstand en emoties met de in evenwicht brengende energie van het hart.
- (3) Het beoefenen van kalmte helpt bij het voorkomen en genezen van veel persoonlijke stress en zorgt ervoor dat we onverwacht stressvolle gebeurtenissen die iedereen wel eens overkomen eerder te boven zijn. Dit bevordert onze gezondheid en ons welbevinden en dus de kwaliteit van ons leven.
- (4) De staat van kalmte is bijzonder nuttig en doeltreffend ter voorbereiding op mogelijk stressvolle situaties, projecten, communicatie, complexe beslissingen, etc.
- (5) Door ons in de innerlijke staat van kalmte te verplaatsen zodra een gevoel van stress zich aandient, zijn we beter in staat om stressvolle scenario's te vermijden en sneller een uitweg te vinden uit allerlei moeilijkheden en weerstanden.
- (6) In een staat van kalmte is het gemakkelijker om de intelligentie van het hart te betrekken bij al het intermenselijk verkeer. Met een open hart wordt er een warmere en waarachtiger verbinding mogelijk met ons eigen ware zelf en ook dat van de ander.

Voor degenen die de techniek van de staat van kalmte nog niet hebben leren kennen zal dit artikel hopelijk de inspiratiebron zijn om ermee aan de slag te gaan.

In diepe betrokkenheid,



Doc Childre

Over Doc Childre

Doc Childre is de oprichter van het Institute of HeartMath, een non-profit organisatie 501(c) (3) op het gebied van onderzoek en onderwijs. Het Institute of HeartMath wijdt zich al vele jaren aan het in kaart brengen en waarderen van het belang van de hart-hoofdverbinding bij intuïtieve ontwikkeling en persoonlijke groei.

Het onderzoek van het Instituut op het gebied van stress, intuïtie en emotionele fysiologie is gepubliceerd in wetenschappelijke, becommentarieerde tijdschriften en is op talrijke conferenties wereldwijd gepresenteerd. De HeartMath werkwijzen voor stressreductie en het omgaan met emoties worden gebruikt door bedrijven, overheidsinstellingen, het leger, ziekenhuizen, klinieken en scholen.

Doc Childre is mede-auteur van de volgende boeken: *The HeartMath Solution, From Chaos to Coherence, Transforming Stress, Transforming Anxiety, Transforming Anger, Transforming Depression* en *The HeartMath Approach to Managing Hypertension*.



Non-English Versions of *The State of Ease*

To download *The State of Ease* in other languages go to:
<http://www.heartmath.org/ease-nonenglish>

If you would like to receive additional tools and future writings to help you navigate through these changing times, go to <http://www.heartmath.org/signup>

If you choose, please help us distribute this booklet to others:

- Downloading the online version of *The State of Ease* at <http://www.heartmath.org/state-of-ease> and forwarding it to other people and posting it on your Web site
- Forwarding *The State of Ease* to other Web sites and blogs to post
- Printing copies for friends, family, associates and organizations

For additional resources, go to <http://www.heartmath.org/ease-resources>

Institute of HeartMath is a 501(c)(3) nonprofit corporation. Your gift is fully tax-deductable.

To donate online, go to www.heartmath.org/donations

To donate by mail:

Institute of HeartMath
14700 West Park Ave.
Boulder Creek, California 95006



by Doc Childre, 2010. Download and share with others as long as you attribute the work to Doc Childre without changing in any way or using it commercially.

HeartMath is a registered trademark of the Institute of HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006; www.heartmath.org