



Find your SOULPURPOSE

Door Ibora Zant



FASE 2

Awareness

OPEN JE HART

Door Ibora Zant

OPEN JE *Hart*

De wijsheid van het hart is, anders gezegd, de verbinding met je authentieke kracht, met de bron van echtheid en oprechtheid die diep in jezelf verborgen zit. Het is van daaruit dat we de dingen manifesteren.

- Howard Martin

ZETEL VAN JE ZIEL

Je hart is de zetel van je ziel. Er huist oneindige wijsheid in je hart. Wat ik heel interessant vind is dat de westerse wetenschap heeft bevestigd dat er intelligente breincellen zitten in je hartstreek. Antieke Chinese geschriften van 4.500 jaar oud beschrijven het hart als het intelligente centrum van de mens. Dat is bijzonder! **Ik heb altijd aangevoeld dat het hart veel intelligenter is dan het hoofd. Daarom moet het hart de leiding hebben.** Maar hoe kom je dan bij die prachtige wijsheid in jouw hart, als de deur op slot zit en er een kasteelmuur met slotgracht omheen ligt? Die je nota bene nog zelf hebt aangelegd ook. Zoals je begrijpt is het dus van groot belang dat we die muren weghalen en zorgen dat alle poorten wagenwijd openstaan. Zodat je altijd bij je hart kunt en vanuit je hart kunt leven. Daar gaan we nu samen aan werken.



HET HART OPENEN

Het moment dat je hart open gaat is als een openbaring. Er gaat letterlijk een nieuwe wereld voor je open. Als je een open hart hebt ben je in staat om zuivere liefde te ervaren voor jezelf. Je bent in staat om de hoogste expressie van liefde te ontvangen en te delen. **Via het hart kom je ook in contact met een hogere expressie van jezelf. Het is een magisch iets. Het was er al die tijd al. Je kon er alleen niet bij en je keek er over heen.**

Stel je voor dat je ogen al een paar jaar achteruit zijn gegaan. Geleidelijk. Je was te druk om een bril te laten aanmeten en nu ben je het vergeten. Omdat het een langzaam proces was, ben je vergeten hoe het is om goed te zien. **Je hebt je huidige zicht geaccepteerd als jouw maximum.** Je redt je er prima mee. Tot je op een dag rustig langs een opticien wandelt. Je kijkt naar binnen en iets in je zorgt ervoor dat je naar binnen stapt. Je laat je ogen meten en kiest een leuk montuur uit. Als je bril klaar is, zet je 'm op en kijk je om je heen.

Je mond valt open van verbazing! Alles is opeens zo scherp en zo mooi van kleur. Je ziet details die je al jaren niet meer hebt gezien. Als je naar een boom aan de overkant van de straat kijkt, zie je geen wazige groene massa, maar je ziet ieder takje en blaadje. Je ziet vogeltjes zitten. Een merel, een meesje, een roodborstje. Andere mensen op straat zie je opeens ook helder. Haarkleur, gezichtsuitdrukking, kleding. **Er gaat een wereld voor je open en je beseft je dat je veel eerder die bril had moeten halen.**

Dit verhaal is dus ook toepasbaar op jou en je hart. Je bent er aan gewend geraakt om te leven met muren om je hart heen. **Je bent vergeten hoe het is om in contact te zijn met je ziel.** Je hebt je wel gered al die tijd, maar diep van binnen weet je dat er meer is. Iets in je heeft ervoor gezorgd dat je deze cursus tegenkwam en je voelde dat je het moest doen. **Je leest nu deze woorden omdat je ziel wil dat je de wereld ziet met de ogen van je hart. Let's open up your heart!**



WAAROM JE HEART WALLS HEBT

Voor je toegang hebt tot de wondere wereld van je ziel, moet je eerst je hart helen en openen. **Het hart is krachtig en teer tegelijk.** Als je nog klein bent, ben je niet in staat om jezelf te beschermen tegen verdriet, pijn, geweld, afwijzing. Dus neemt je onderbewuste de leiding over en bouwt de boel dicht om je zuivere hart te beschermen. Achter de muur is je ziel veilig en kan niemand de tempel van wijsheid beschadigen. Zie je dat het ooit een mooi doel heeft gediend? Daarom hoeft je geen schaamte te voelen. Je hoeft ook niet boos te worden op je onderbewuste dat de toegang tot je hart is geblokkeerd. **Beter is om diepe dankbaarheid te voelen en sturen naar je onderbewustzijn.**

Iedereen heeft heart walls. Soms hele dikke, met extra beveiliging en kluisdeuren. Soms hele dunne. Bottom-line: iedereen is wel eens gekwetst geweest. Elke kwetsuur veroorzaakt een nieuwe beschermlaag. Vervolgens ontstaat er een wisselwerking die juist datgene oplevert wat je niet wilt. Je zoekt liefde, maar omdat je hart niet open is kun je het niet vinden en raak je iedere keer teleurgesteld en gekwetst. Je kunt het niet vinden omdat je nog niet weet hoe liefde echt voelt en eruit ziet. Het is niet wat je nu denkt dat het is. Een beetje vergelijkbaar met het verhaal over de bril en de boom hierboven. **Het klinkt echt als een enorme cliché, maar je moet eerst van jezelf houden voor je liefde aan een ander kunt geven.**



Jarenlang was de kern van je hart (en dus ook je Goddelijke Zelf) veilig achter die muur. De keerzijde is dat er ook geen liefde meer in kan. Een verbinding van hart tot hart wordt wat lastig als de boel op slot zit. Het voorkomt dat je in contact komt met je ziel en je SoulPurpose. Manifesteren vanuit het hart lukt alleen zonder heart walls. **De muur die jou ooit beschermde, houdt je nu tegen om te bloeien.**

Met andere woorden, het is nu tijd om alle muurtjes en andere beschermende lagen die je om je hart hebt gebouwd weg te halen. Ook als je nu wat weerstand voelt. Ook als je bang bent om kwetsbaar te zijn. Het is echt veilig om jezelf te zijn. **Je ziel verlangt vurig naar een open en liefdevol hart.**

Stel je voor hoe heerlijk het voelt om volledig toegang te hebben tot de wijsheid van je hart. Zodat de keuzes die je vanaf nu maakt in relaties, werk en leven in het algemeen, ontstaan in je hart en niet langer op een onbewust niveau worden aangestuurd.



MANIFESTEREN VANUIT HET HART

Ik wil nog even dieper ingaan op wat ik heb uitgelegd in de inleiding van dit thema over de samenwerking tussen hoofd, hart en buik en hoe belangrijk het is dat die drie in alignment zijn met elkaar. **Hoofd, hart en buik zijn de drie centra waar bewustzijn huist** en waar zich (surprise, surprise) aantoonbaar breincellen bevinden.

Je hoofd is de ratio. De denker. Heel handig voor het neerzetten van een slimme strategie, lijstjes maken en feiten verzamelen en ordenen. Je hoofd zet in woord en beeld wat je voelt. **Daarom lijkt het alsof het hoofd de leiding heeft en de intelligentste is.** Dat is niet waar en een valkuil. Het hoofd moet altijd in balans gebracht worden door het hart en de buik. De uitdrukking *in je hoofd zitten* betekent dat die balans ver te zoeken is, en het tijd is om meer aandacht te brengen naar je hart en je buik.

Je buik is instinctief juist sterk. Overleven. Vechten of vluchten. Je buik wordt gedreven door impulsen. Reactief. Zoals bijvoorbeeld angst. De moed die je nodig hebt om voor jezelf op te komen en om moeilijke beslissingen te nemen, zit in je buik. Fysieke levensenergie ook. **Het is een vorm van intelligentie, maar meer op lichamelijk/basaal niveau.** Je buik heeft alleen interesse in jou en jouw veiligheid. Je weet dat je buik domineert als je je laat leiden door angst en onzekerheid. Ben je bijvoorbeeld erg reactief en defensief? Dan weet je dat je niet verbonden bent met je hart.





‘Vandaag begin ik een nieuwe reis waarin ik leer herkennen wanneer ik kies voor angst in plaats van liefde. Ik open mijn hart en ik zal waarnemen wanneer angst in mij opkomt zonder hierover te oordelen. Ik ben trots op mezelf omdat ik mijn angst onder ogen durf te komen.’

- Ibora



HET INTELLIGENTE EN SCHEPPENDE HART

De hoogste vorm van intelligentie woont in je hart. Verbonden aan je hogere bewustzijn die altijd overzicht heeft en handelt uit wijsheid. **Jouw hart is niet alleen verbonden met jouw lichaam en ziel maar ook met die van het Universum en de scheppende kracht achter alles wat er is.** Dat vind je nu misschien nog wat zweverig of overdreven. Dat is prima. Wat wel even belangrijk is nu, is dat je bewust wordt van de scheppende kracht van je hart. Op het moment dat jij je muren laat zakken en verbinding maakt met je hart krijg je toegang tot je SoulPurpose. Als je vanuit die verbinding gaat manifesteren, komen je dromen uit. Je bent dan niet alleen in alignment met jezelf en je ziel. Je bent in alignment met het Universum. Scheppingskracht volgt wetmatigheden, dus eigenlijk is er niets wonderlijks aan. Toch voelt het soms wel als een wonder. Ik beloof je dat je overdonderd zal zijn door wat er gaat gebeuren als je vanuit je hart gaat manifesteren. Het maakt niet uit wat. **Let the miracles begin!**

KLEINE TOEGIFT

Overigens blijft het een aandachtspunt om alert te blijven op jezelf. Als je niet oplet, vervalt je in oude patronen. Als je het lichtknopje van awareness uitzet, wordt het weer donker. Logisch eigenlijk. **De balans tussen de drie centra moet je zelf goed bewaken.** Je krijgt meteen signalen van je ziel. Hoe eerder je die oppikt, hoe sneller je weer contact met je hart hebt. Overigens wil ik ook nog even zeggen dat ondanks dat je hart open is, je af en toe toch uit contact schiet. Dat is helemaal niet erg. Bedenk dat het mij ook nog vaak gebeurt. **Be gentle. Awareness is het toverwoord.**





Affirmatie:

Lieve ik,
ik weet dat je
je best doet.
Ik geloof in je.
Ik hou van je



MEDITATIE : HEART HEALING

Luister de komende dagen elke dag minstens 1 keer - vaker mag ook - naar de Heart Healing meditatie waarin je de muren rondom je hart afbreekt en je hart opent voor liefde. Schrijf op wat je voelt. Zie je ook beelden? Noteer het voor jezelf. Observeer wat er gebeurt in contact met de buitenwereld als je verbonden bent met je open hart.. Schrijf alles wat je meemaakt op!

**De weg van de *liefde*, van het *open hart*, van *openheid* en *oprechtheid*,
gaat het hoogste doel worden, ook in de wereld. Je bent een wegbereider,
een voorloper, een lichtwerker voor die nieuwe tijd.**

**Je bent vrij om in overgave en liefde leven.
Steeds opnieuw zet je je hart open.**

Je bent je eigen bevrijder.

Je bent wakker. Je bent ontwaakt. *Leef!*

