



MODULE 5: LEEF VANUIT JE HART

De weg van Zelfliefde en Innerlijke Vrijheid

Zoals je in vorige module geleerd hebt is het hartchakra het vierde chakra en bevindt zich in het centrum van ons energiesysteem. Het vormt de brug tussen de onderste drie fysieke, aardse chakra's (wortel, sacraal, zonnevlecht) en de bovenste drie spirituele chakra's (keel, derde oog, kruin).

Het is het centrum van liefde, verbinding en heling. We spreken hier over jouw energetische hart, niet jouw fysieke hart.

Een geopend hartchakra zorgt ervoor dat je in staat bent om liefde te geven én te ontvangen. Niet alleen liefde voor anderen, maar vooral ook liefde voor jezelf, omdat dat is waar liefde begint, bij jezelf.

Tussen het hartchakra en het keelchakra – ter hoogte van het borstbeen (thymusklier) bevindt zich nog een chakra, namelijk het Hogere Hartchakra, hieronder vind je nog informatie over dit essentiële chakra voor de weg naar zelfliefde en innerlijke vrijheid.

Het Hogere Hartchakra (Thymuspaleis)

Kleur: Magenta, turquoise of perzikkleurig wit

Element: Licht / Ether

Mantra: Om Mani Padme Hum (Boeddhistische mantra voor mededogen)

Het hogere hartchakra is een subtiel, maar krachtig energiecentrum dat de zetel is van zielsliefde, universeel mededogen en goddelijke eenheid.

Waar het hartchakra verbonden is met persoonlijke liefde, gaat het hogere hartchakra over liefde voorbij het persoonlijke. Het is de plek waar je je verbindt met jouw Hogere Zelf, Ziel en Bron.

In het hogere hartchakra voel je dat liefde je ware natuur is.

Het is de energetische tempel van jouw spirituele missie en dienstbaarheid aan het grotere geheel.

Een geactiveerd hogere hart maakt het mogelijk om vanuit onvoorwaardelijke liefde te leven, te spreken, te creëren en te leiden.





Samenwerking tussen het hart en het hogere hart

Deze twee centra horen bij elkaar.

Het hartchakra is de poort naar je mens-zijn in liefde,
het hogere hart is de poort naar je Ziel in dienstbaarheid.

Wanneer beide in balans zijn:

- Voel je je veilig om liefde te geven en te ontvangen
- Weet je wie je bent én waarvoor je hier bent
- Kun je jouw zielsmissie leven vanuit zachtheid en kracht
- Sta je in je hartkracht: gegrond, helder en afgestemd

De reis terug naar je hart

In de loop van ons leven leren we ons hart vaak sluiten.

Door afwijzing, teleurstelling, verlies of het gevoel niet begrepen te worden.

We bouwen muren om ons hart, uit bescherming.

Maar die muren houden niet alleen pijn buiten –
ze sluiten ook liefde, verbinding en vrijheid uit.

Terugkeren naar je hart is geen quick fix. Het is een heilige reis.

Een keuze om te verzachten waar je verhard bent.

Te openen waar je gesloten bent.

En te vertrouwen waar je gekwetst bent.

Zelfliefde als fundament van echte liefde

Je kunt pas werkelijk liefhebben als je jezelf liefhebt.

Niet als voorwaarde, maar als oorsprong.

Zonder zelfliefde wordt liefde afhankelijk, leeg, bevestiging zoekend.

Met zelfliefde wordt liefde vrij, voedend en helend.

Zelfliefde is de bereidheid om jezelf te ontmoeten in al je lagen:
licht en donker, kracht en kwetsbaarheid.

Het is jezelf dragen – ook als niemand anders het doet.

Het is jezelf vergeven, elke dag opnieuw.

En het is durven kiezen voor wat jouw hart werkelijk nodig heeft.





Wanneer je jezelf liefhebt:

- Sta je sterker in relaties, zonder jezelf te verliezen.
- Kun je grenzen stellen zonder schuldgevoel.
- Wordt liefde een vrije stroom, geen wisselkoers.
- Ontstaat verbinding zonder afhankelijkheid.

Heelheid ontstaat in jezelf

We zoeken vaak buiten onszelf naar heelheid: in de ander, in succes, in spiritualiteit zelfs. Maar heelheid is geen bestemming, het is een herinnering.
Je bent nooit kapot geweest. Alleen vergeten wie je bent.

Wanneer je het hartcentrum opent, herinner je je jouw goddelijke heelheid.
Dan valt de illusie van tekort, van niet-goed-genoeg, van afgescheiden zijn weg.
En ontstaat er ruimte. Adem. Licht. Zelfvertrouwen.
is de ervaring dat je niets hoeft toe te voegen of te fixen om goed te zijn.
Je hoeft alleen maar terug te keren naar jezelf.

Innerlijke vrijheid begint in je hart

Vrijheid is geen plek. Geen status. Geen resultaat. Vrijheid is een staat van zijn.
En die begint diep vanbinnen, in je hart.

Als je leeft vanuit je hart:

- Leef je trouw aan je waarheid, in plaats van aan de verwachtingen van anderen.
- Kies je voor verbinding zonder jezelf te verlaten.
- Kun je voelen wat klopt, zonder je te laten leiden door angst of twijfel.
- Ontstaat er rust, zelfs als het leven om je heen beweegt.

Innerlijke vrijheid betekent dat je je niet langer gevangen laat houden door oude verhalen, overtuigingen of rollen.
Het betekent dat je je hart durft te volgen – ook als dat pad nieuw of spannend is.





OPDRACHT 1: DAGELIJKE HART CHECK-IN

Een zachte practice om terug te keren naar jouw innerlijke waarheid

Neem elke ochtend (of avond) een paar minuten om deze eenvoudige, liefdevolle check-in te doen. Je hoeft niets te veranderen, alleen te voelen en erkennen. Deze oefening helpt je om je hart te openen, afgestemd te blijven op jezelf, en je keuzes te laten ontstaan vanuit liefde in plaats van vanuit gewoonte of angst.

Ga rustig zitten. Leg je handen op je hart. Adem rustig in en uit.
Stel jezelf dan de volgende vragen:

1. Hoe voelt mijn hart vandaag?

- Open / Gesloten
- Zacht / Gespannen
- Licht / Zwaar
- (Laat het antwoord gewoon zijn. Zonder oordeel.)

2. Wat wil mijn hart mij vandaag vertellen?

(Laat spontaan opkomen wat je voelt of hoort. Vertrouw het eerste dat komt.)

3. Wat heeft mijn hart vandaag van mij nodig?

- Meer rust?
- Een grens aangeven?
- Een moment van stilte?
- Een liefdevol gebaar naar mezelf?

4. Waar mag ik vandaag JA tegen zeggen, en waar NEE?

(Wat klopt echt voor jou vandaag?)

5. Wat is mijn intentie voor vandaag, vanuit mijn hart?

(Eén woord, zin of gevoel dat je draagt in je energie.)

Tip: Schrijf je antwoorden dagelijks op in jouw dagboek. Na verloop van tijd ga je patronen herkennen, en ontwikkel je een diepere relatie met je hartwijsheid.





OPDRACHT 2: BRIEF AAN JE TOEKOMSTIGE ZELF

Een helende dialoog met je innerlijke gids

In deze opdracht ga je een brief schrijven aan de vrouw die jij aan het worden bent. Die haar hart durft te volgen. Die haar pad gaat in vertrouwen. Die leeft in liefde, vrijheid en kracht. Je schrijft vanuit je huidige zelf aan je toekomstige zelf, terwijl je in verbinding blijft met je hart.

Zorg voor een rustige ruimte. Leg je handen op je hart. Adem een paar keer diep in en uit. Visualiseer dat je in contact bent met jouw Ziel. Begin dan te schrijven.

Begin zo:

“Lieve ik,
Ik zie jou, daar in de toekomst.
Jij die leeft vanuit zachtheid én kracht. Jij die je hart vertrouwt.
Jij die durft te zijn wie je bent, ongefilterd en puur...”

Laat vervolgens de woorden stromen. Schrijf over:

- Waar je nu bent op jouw pad
- Wat je hoopt, voelt, verlangt
- Wat je loslaat
- Wat je leert
- Wat je aan haar wil meegeven
- En vooral: wat je aan haar wil vragen

Eindig je brief met:

“Ik vertrouw op jou. Ik hou van jou.
En ik weet dat jij mij al draagt – zelfs nu.”

Je kunt de brief later ook herlezen tijdens een ritueel of op een moment dat je even je hartverbinding niet kunt ervaren.

