



tekst: Elohim Yael - [www.ajourneyoflight.uk](http://www.ajourneyoflight.uk)  
beeld: Juul van Aken - [www.kotuku-art.nl](http://www.kotuku-art.nl)

# Jouw Ene Pure Hart

De kleur van je hart is niet zwart of wit. Het kent vele kleuren die allen kleur geven aan ons leven. De manier waarop we dat doen en welke kleuren we laten spreken, is voor iedereen verschillend. Hierbij kent eenieder van ons zijn eigen zoektocht in de kleurrijke taal van het hart, de Liefde. Tijdens deze ontdekkingsreis daal je langzaam af in je hart en versterk je de verbinding met je hart telkens iets meer. Hiermee wordt de communicatie van je hart alsmaar helderder en kun jij op steeds zuiverdere wijze uiting geven aan het in de praktijk brengen van Liefde in al haar omvattendheid. Om uiteindelijk iedere keer in het moment, van NU, bewuste en zuiver hart-verbonden keuzes te gaan maken. Hierin ligt de heartbeat voor de toekomst, de nieuwe wereld vanuit universele (mens) waarden zoals gelijkheid, harmonie en liefde.

**J**ouw stem, jouw heartbeat en jouw open hart maken dus letterlijk verschil. Iedereen zal de reis naar het Pure Hart uiteraard anders beleven. Zeker is dat basisemoties zoals angst, boosheid of verdriet de zuiverheid van ons hart vertroebelen en verzwaren. De (nieuwe) wereld zal er dan ook mooier uitzien wanneer deze vormgeven vanuit de inspiratie van een licht hart, dan wanneer we dat doen vanuit ervaringen waaraan trauma, pijn en teleurstelling ten grondslag liggen. Hiervoor is het belangrijk om onze harten te bevrijden van de ballast van het verleden, van angsten, negatieve ervaringen, schaduwstukken en onzekerheden, en ze daarmee lichter te maken. De huidige onzekere tijden schudden onze grondvesten en helpen ons tegelijkertijd bij het naar boven halen van deze diepe innerlijke - en ook collectieve - stukken en alle erbij behorende emoties. Door deze onder ogen te komen en onderkenning, omarming en wieging te geven, kunnen / mogen ze er zonder oordeel ZIJN. En worden ze licht(er).

Jouw stem, jouw heartbeat  
en jouw open hart maken  
dus letterlijk verschil

## Hart gevoeld

De huidige ontwikkelingen herinneren ons ook aan het belang van een open hart; aan hoe fijn het is als een ander zich in je verplaatst of naar je omkijkt, hoe tof het is jezelf te mogen zijn zonder oordeel van een ander, aan de noodzaak van innerlijke ontwapening, het afleggen van je opgetrokken beschermingschild voor menslievendheid en (zelf)compassie. Waar we zo gewend zijn ons op ons hoofd te richten en dat dit graag alles wil verklaren en begrijpen, valt een warm hart niet te analyseren. Liefde is. Ze wil beleefd en gevoeld worden, waarbij de ervaring het werkelijke begrip geeft. Daartoe hebben we het met ons hoofd willen (be)grijpen los te laten, om het in overgave vanuit het hart te gaan begrijpen. Hoe intenser we hierbij het gesprek met ons hart gaan voeren, hoe bewuster we ons hart in het moment, in het NU, kunnen laten spreken. Dit brengt tegelijkertijd meer innerlijke rust. Langzaam verschuift op deze manier de gerichtheid op de ratio en het denken naar het hart en haar warme gedragenheid.

## Holding Space

Deze gedragenheid krijgt mede vorm via Holding Space. In essentie gaat dit om aanwezig zijn in je hart. Om er te zijn voor een ander zonder oordeel; zonder de situatie te willen oplossen of de ander te willen 'fixen'. Je steunt de ander onvoorwaardelijk ongeacht de reis of bestemming en geeft toegewijde aandacht vanuit een open en warm hart. Doordat je de ander deze ruimte geeft, voelt deze zich gezien, erkend en geliefd. Hij of zij ervaart dat hij er kan en mag zijn zoals hij is en voelt zich hierin als het ware gedragen. Dit geeft een (self)empower-

ment die krachtiger is dan het aanreiken van oplossingen. Maar Holding Space gaat ook om 'holding your own (sacred) space'. Oftewel om ruimte voor jezelf te creëren, in jouw centrum te staan en in verbinding met je hart te blijven. Hierbij helpt het om je hart en jezelf regelmatig te vragen wat er NU nodig is om bij jezelf te kunnen blijven en hier naar te handelen. Dit maakt dat je steeds alerter wordt wanneer je hoofd aan de haal gaat met wat je in je hart weet of voelt; het brengt je minder van jouw (unieke) pad af.

## Bewustzijn is energie die overal door heen stroomt, met het hart als verbinder van dat al

### Hartsbewustzijn

Door IN het moment stil te staan bij wat je denkt, voelt, doet en NU nodig hebt, kun je hart-gevoelde keuzes maken en steeds bewuster in je hart aanwezig zijn. De ervaringen zelf vormen hierbij de wezenlijke verbindingskracht waardoor je telkens meer in verbinding met de pure kracht van je hart komt. Dit maakt dat je voorbij vertroebeling en afgescheidenheid kunt kijken en zonder oordeel in het moment van NU aanwezig kunt zijn. Langzaam valt de ruis weg zodat je uiteindelijk alles (in je leven) onvoorwaardelijk welkom kunt heten. Je hart staat telkens meer open en je gaat ervaren dat je in het bewust (aanwezig) zijn vanuit je hart anderen écht ontmoet. Als je iedere keer weer in het moment bewust kiest voor Liefde in het contact met jezelf, anderen en in alles wat je doet, ben je bewust bekwaam in handelen geworden.

### Een zuiver hart

Het vergt moed om deze reis helemaal aan te gaan. Maar als je het doet, ontstaat er een bewuste (harts)verbinding die groots is en woorden overstijgend. Tijdens deze reis merk je dat er meer ruimte is voor ruis, vertroebeling en vervorming als je minder bewust in je hart aanwezig bent. En dat naarmate je dieper afdaalt in je hart de communicatie van je hart zuiverder wordt en je helderder kunt ervaren wat er in het moment van NU nodig is, gezien of beleefd wil worden - WAT er IS. Het bewust in je hart zijn maakt dan ook dat je makkelijk(er) kunt bij je innerlijke weten, het eenheidsgevoel, de verbinding met Al-Wat-IS en de grootsheid van jouw onvoorwaardelijke liefdesverbinding. Bewustzijn is energie die overal door heen stroomt, met het hart als verbinder van dat al. Naast al deze bewustzijnslagen en de multi dimensionaliteit hiervan trilt

ook jouw essentie, de kern van jouw wezen(lijke en de magie ervan), door via het hart.

### De schittering van het hart

Hoe bewuster je in je hart bent, hoe makkelijker dit al door jou heen kan stromen. Het zuivere hart, jouw Ene Pure Hart, geeft dan ook toegang tot diepe intense verbondenheid met alles en al-wat-is. Het is deze beat die vormgever is voor de nieuwe wereld of de nieuwe aarde, het Gouden Tijdperk. Onze individuele reis naar dit Pure Hart is eigenlijk net als bij het slijpen van een diamant, welke na verschillende bewerkingen zijn eigen vorm en schittering krijgt. Eerst worden alle onzuiverheden verwijderd, waarna men gaat snijden voor de grondvorm (of grondtoon) om vervolgens alle facetten te slijpen zodanig dat de steen zijn volmaakte schittering krijgt. In ons eigen Pure Hart schitteren de verbindingen met alles en al-wat-is door. Het reflecteert de vele innerlijke verbindingen, lineair en multidimensioneel, die via het hart gelegd worden. Meer hierover in het volgende artikel, dat zal ingaan op het Diamantbewustzijn.



Oefening - open je hart - haal rustig adem vanuit je buik en ga vervolgens met je aandacht naar je hart. Je voelt hoe je hart door je aandacht langzaam groter en ruimer wordt. Als een bloemknop die langzaam open gaat, groeit en een mooie grote open bloem wordt. Ondertussen blijf je via je buik ademen.