

# Hartbewustzijn



# Hartbewustzijn

Licht en donker als weg naar het hart

Eleonora Slok  
Annabelle Cock

Gent 2019

ISBN: 9789402198522

© Eleonora Slok en Annabelle Cock

[www.hartbewustzijn.net](http://www.hartbewustzijn.net)

Coverontwerp: [www.annabellecock.be](http://www.annabellecock.be)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord .....	7
Inleiding: De mens .....	9
DEEL 1: De polariteit .....	15
Universele polariteit en aardse polariteit .....	15
Het ik of het ego .....	18
Hoe werkt polariteit? .....	20
Voelen en emoties .....	36
DEEL 2: Hartbewustzijn .....	45
Wat is hartbewustzijn? .....	45
De aspecten van hartbewustzijn .....	46
De weg naar hartbewustzijn .....	58
DEEL 3: Multidimensionaliteit .....	61
De chakra's .....	62
De dimensies .....	66
9 <sup>e</sup> dimensie: Kosmische Vader – De Oerbron .....	69
1 <sup>e</sup> dimensie: Kosmische Moeder - Hart van de Aarde .....	71
De vijf oeritmes van het scheppingsproces .....	75
De dimensies tussen de Oerbron en de Aardegodin .....	80
De 8 <sup>e</sup> dimensie: Goddelijke geest .....	80
Het 7 <sup>e</sup> chakra: kruinchakra .....	82
De 7 <sup>e</sup> dimensie: Goddelijk inzicht .....	92
Het 6 <sup>e</sup> chakra: derde oog .....	93
De 6 <sup>e</sup> dimensie: Goddelijke expressie .....	99
Het 5 <sup>e</sup> chakra: keelchakra .....	103
De 5 <sup>e</sup> dimensie: Goddelijke liefde .....	109
Het 4 <sup>e</sup> chakra: hartchakra .....	111
De 4 <sup>e</sup> dimensie: Goddelijke wil .....	114
Het 3 <sup>e</sup> chakra: zonnevlechtchakra .....	121
De 3 <sup>e</sup> dimensie: Goddelijke mens .....	128

Het 2 <sup>e</sup> chakra: sacraalchakra .....	131
De 2 <sup>e</sup> dimensie: Goddelijke lichaam.....	147
Het 1 <sup>e</sup> chakra: stuitchakra .....	150
Tot slot.....	159
Over 'Reading en healing' .....	160
De auteurs .....	164

God, de Oerbron van het leven, is Liefde. Liefde kan niet alleen voor zichzelf bestaan, want haar wezenlijke natuur is het verlangen om zich te verspreiden, om zich te geven aan alles wat leeft en om zichzelf te ervaren. En vanwege dit verlangen heeft God het universum geschapen. De Oerbron schiep ons om zich te verheugen over ons, de schepping, zodat wij ons kunnen verheugen over de Oerbron.

## VOORWOORD

Het universum is doordrongen van polariteit en tegelijkertijd is er overal eenheidsbewustzijn. De polariteit is maar mogelijk dankzij het eenheidsbewustzijn. De 2 ontstaat uit de 1 en de 1 blijft bestaan.

Polariteit is pure scheppingskracht en is nodig om diversiteit te creëren. Ze komt in de verschillende dimensies van dit universum tot uiting, telkens op een unieke manier en telkens met een bepaald doel. De aarde, de dimensie waarin wij leven, heeft zijn specifieke polariteit welke zich manifesteert in alles wat hier is. Er is mannelijk en vrouwelijk, dag en nacht, innerlijk en uiterlijk, leven en dood, gezondheid en ziekte, vrede en oorlog, vreugde en verdriet, ... Dit uit zich ook in ons: je kunt je de ene dag vol van zingeving voelen en de ander dag apathisch, het ene moment angstig en het andere moment veilig, enz.

Iedereen heeft zijn eigen polariteit, zijn eigen lichte en donkere kanten waartussen het leven zich weeft. De meeste mensen zijn er zich niet van bewust dat hun polariteit hun leven vorm geeft. Deze vormgeving kan zowel positief als negatief zijn. De bedoeling is dat je niet alleen je polariteit laat scheppen maar dat je ook medeschepper wordt vanuit het eenheidsbewustzijn in je hart. Om preciezer te zijn: dan ga je de polariteit *gebruiken* om te gaan scheppen vanuit het hart. In het hart word je medeschepper van de wereld om je heen, in de eerste plaats van jezelf. Het proces daarnaar toe beleeft iedereen op een unieke manier. In het hart kan je de eenheid vinden, die er altijd

is, maar die je in jezelf kan ont-dekken en ervaren. Eenheidsbewustzijn betekent dat je je een voelt met alles wat leeft.

Het hartbewustzijn is iets heel bijzonders in de evolutie van de schepping, het is een nieuw verbond dat zich alleen kan voltrekken op aarde en toegejuicht wordt door de hele kosmos. Het kloppende bewustzijn in ons hart is direct verbonden met kloppend hart van de Bron. Het hart is de poort naar alle dimensies van bewustzijn die je kunt ervaren via het chakra-systeem. Dit maakt de aarde, de 3<sup>e</sup> dimensie, zo uniek en bijzonder.

We kunnen ervoor kiezen om hier actief aan mee te werken. Toch is onze keuzevrijheid relatief, want of je er nu voor kiest of niet om het hartbewustzijn te ontwikkelen, het gebeurt toch want het is de wil van de Oerbron. Als je hiervoor de verantwoordelijkheid neemt ben je mee, werk je mee, en zie je hoe boeiend en interessant het leven is. Als je die verantwoordelijkheid niet neemt - niet kan of niet weet - dan neemt de Oerwil de verantwoordelijkheid en lijkt het alsof het lot je leven bepaalt. Dit is enkel een manier om je wakker te maken. Ieder mens is in staat om dit verhaal in zichzelf te ontdekken, deze innerlijke reis kan je op elk moment in je leven beginnen en is voor iedereen weggelegd.

Dit boek is de neerslag van ons bewustwordingsproces zoals we het tot nu toe ervaren hebben, wetende dat dit steeds verder verruimt en evolueert. Wij trachten om de informatie eenvoudig en toegankelijk te maken.

Het scheppingsverhaal voltrekt zich in elk mens, bewust of onbewust. Het is het verhaal van het hart. Het hart klopt in ieder mens en het wil zich alleen maar vermeerderen in liefde. Als je die richting gaat, klopt het leven en klopt het hart. We hopen dat het ook jouw hart doet kloppen.



## INLEIDING: DE MENS

De mens bestaat uit verschillende energetische delen of gelaagdheden. Grofweg zijn er drie lagen: het Ene, de ziel en het lichaam. Iedere laag is een bewustheidsstoestand of bewustzijnsniveau. De bedoeling is dat we bewust worden van al die lagen.

### Het Ene

In eerste instantie maken we allemaal deel uit van het Ene of God. Dit is logisch want er bestaat niets buiten God. God staat aan de oorsprong van alle leven, goddelijke energie doordringt het hele universum. We zijn goddelijke vonken, stukjes van de Bron, het Al, het Ene, het eenheidsveld, ... welk woord je er ook wilt aan geven.

### De ziel

De ziel is een deel van God en is direct verbonden met de Bron. God is de zon, de ziel is een zonnestraal. De ziel is niet God zelf, maar heeft dezelfde kenmerken. De ziel trilt op eenheidsbewustzijn, wat we ook wel hoger bewustzijn noemen.

Elke ziel heeft een eigen signatuur: een zielecode of 'roeping'. Dit is een bepaald aspect of bepaalde intentie van God die op de voorgrond komt. Deze code is geen vaststaand iets, ze kan evolueren.

De zielecode kan beschouwd worden als een eerste diversifiëring of verpersoonlijking van God.

*Voorbeelden van zielecodes:*

- Rechtvaardigheid
- Heling
- Waarheid
- Vrede
- Vrijheid
- Liefde
- Harmonie
- Vreugde

- Intelligentie
- Verwondering
- Enz.

Een belangrijk aspect van de ziel is de oerwil om mens te worden. God wil mens worden. De ziel kan zich enkel op aarde manifesteren doorheen vorm of materie, doorheen het lichamelijke. Ze daalt af in de aardse polariteit door te incarneren in een lichaam en zal zo via het mens-zijn in het proces terechtkomen van de vorming van het hartbewustzijn.

Op de aarde komen allerlei soorten zielen terecht: jonge zielen, oude zielen, lichtzielen, donkere zielen, enz. Alle zielen komen uit dezelfde goddelijke Bron. (Donkere/afgedwaalde zielen zijn er op uit om de wil van het Goede te ondermijnen en zelf de macht in handen te nemen. Ze streven ernaar om het heilswerk op aarde, de ontwikkeling van het eenheidsbewustzijn in het hart, een halt te brengen. Er is maar één efficiënt wapen tegen hen: de kracht van de liefde.)

Sommige zielen hebben al een hele evolutie achter de rug in andere dimensies. Andere, de zogenaamde 'aardezielen', maken hun ganse ontwikkeling door op de aarde zelf. Ze evolueren vanuit de eencelligen naar het mens-zijn, krijgen een steeds hogere intelligentie en worden geleidelijk aan bewust van hun bezieling en hun zielecode.

Er zijn dus verschillende wegen naar de bezieling, vanuit de hoogste tot de laagste vibraties. Door deze diversiteit kunnen er heel grote verschillen bestaan in zielebewustzijn. Toch zal elke ziel, vanwaar ze ook komt en hoever ze ook ontwikkeld is, zich moeten overgeven aan de lichamelijke ervaring en zich verbinden met alles wat de mens hier meemaakt. Elke ziel die op aarde komt, neemt een duik in de aardse polariteit en zit in dit groeiproces. Lichtzielen kunnen kennis maken met de donkerte en donkere zielen krijgen de kans om het licht te ontdekken.

Op aarde beleeft de mens allerlei dingen, leuke en minder leuke. We leren en experimenteren ons leven lang. Al deze *be/levenissen* – alles wat we doorleven - horen bij het lager bewustzijn: het bewustzijn van de Goddelijke wetten van de derde dimensie. Het lager bewustzijn is gekoppeld aan de aardse polariteit. Het hoger bewustzijn is gelinkt aan de eenheidservaring. Beiden zijn even noodzakelijk en belangrijk op onze zoektocht naar het hartbewustzijn. Maar doorgaans vindt de mens het hoger bewustzijn interessanter, omdat hier de link met God direct voelbaar is. De mens heeft collectief geleerd om het lager bewustzijn te veroordelen en het als minderwaardig te zien, bij onszelf of bij anderen. Dit zit zo diep dat we veel zaken die horen bij het mens-zijn veroordelen, bijv. zwakheid, schuldgevoel, woede, enz.

Doordat we niet goed weten waar de polariteit voor dient, raken we het spoor bijster en kunnen we niet naar het midden evolueren. We vallen in herhaling van steeds maar hetzelfde: pijn, eenzaamheid, afwijzing, teleurstelling, stress, enz. Er stapelen zich onverwerkte emoties/ladingen op als wolken tussen de mens en zijn ziel waardoor de ziele-intentie niet meer voelbaar is.

Wij dienen de aardse ervaringen met hart en ziel te verwerken, zo groeien we ook in hart en ziel. Als we het juiste inzicht krijgen in de polariteit, kunnen we onze kwetsuren te boven komen. Eenmaal de wolkenpartij is opgelost, heeft de ziel toegang tot de menselijke dimensie en kan ze zich manifesteren via het hart.

De meeste mensen ervaren een groot verschil tussen de goddelijke eenheidswereld (hoger bewustzijn) en de wereld van de polariteit (lager bewustzijn). Via de ziel en het hart hebben we de mogelijkheid om het hoger en lager bewustzijn te zien als één. De ziel en het hart zijn de mediator tussen God en de geïncarneerde mens.

De ziel wordt vaak opgehemeld en beschouwd als alwetend, maar de ziel is steeds in evolutie en leert bij. Ze zal o.a. dingen

moeten leren over emoties, gedachten, tijd en ruimte, enz. Hoe meer de ziel het aardse leven aanvaardt en integreert, hoe meer ze de goddelijke aard en de menselijke aard van de mens kan verbinden. Als het goed gaat, evolueert ze met al haar menselijke levens mee. Zo verruimt ze zichzelf door alles wat hier op aarde gebeurt. Zo verruimt ook God, want het universum is constant in evolutie. In de verschillende incarnaties krijgen we dus zowel wezenlijke (horend bij de ziel) als menselijke mogelijkheden om in de aardse werkelijkheid te leven en te leren.

Het is de bedoeling om steeds bezielder te gaan leven, via onze unieke zielecodering. Onze bestemming is om het menselijke op alle niveaus te bezielen. Dit gebeurt o.a. door geen voorkeur meer te hebben voor het hoger of het lager bewustzijn. Door onze vooroordelen los te laten bekijken we het leven vanuit de eenheid en kan de bezieling in alles tot uiting komen. Pas dan gaan we zien waarvoor de polariteit werkelijk dient: scheppen vanuit het hartbewustzijn.

Sommige mensen hebben contact met hun ziel, anderen niet of een beetje, en dit omwille van ontelbare redenen. Sommigen voelen zich verbonden met God, maar niet met hun eigen ziel. Dan weten ze nog niet hoe ze God persoonlijk kunnen maken en blijft het een soort algemeen gevoel. Dit kan voldoende lijken, maar de bedoeling is om God op een unieke manier te ervaren. Door contact te maken met je eigen ziel ontdek je je unieke zieleweg. Als er geen zielscontact is, noch contact met God, kan je je als mens heel eenzaam voelen.

Het plan om de mens te bezielen op alle niveaus zal zich hoe dan ook voltrekken omdat dat de Oerwil is. Als je leeft vanuit hart en ziel werk je samen met God en wordt het makkelijker om dit plan waar te maken. Zodat alles, echt alles, bezield wordt.

## Het lichaam

Het lichaam is onze belangrijkste wegwijzer en een zeer intelligente graadmeter die ons helpt bewust te worden van onze ziel. Het is de maatstaf van hoever we het goddelijke in onszelf hebben geaard.

Je kunt in de veronderstelling leven dat je bezielid leeft maar je lichaam vertelt je of dat al dan niet klopt. Mensen proberen soms de realiteit van hun leven te negeren, maar het lichaam drukt steeds de waarheid uit, een waarheid die je niet kan ontvluchten. Het lichaam is altijd in het nu: het is concreet en tastbaar aanwezig. Het communiceert via de zintuigen en gewaarwordingen, soms via ongemakken en ziekten. Het lichaam werkt hard en moet veel verduren om instrument te worden van de bezieling op aarde.

Een mens kan zich van veel onbewust zijn, behalve van zijn lichaam. Van het lichaam kan je diepe waarheden aflezen: een lichaamshouding vertelt iets over je houding in het leven, de lichaamsvorm vertelt iets over hoe je het leven vorm geeft, de manier waarop je beweegt vertelt iets over hoe je beweegt in het leven... Het is een objectieve afspiegeling van je lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Ons lichaam is een bibliotheek vol informatie, van verwerkte en onverwerkte geschiedenis. Als ervaringen goed worden verwerkt blijft het lichaam gezond. Als dat niet gebeurt, blijven ze hangen, ook al zijn we ons daar niet altijd bewust van. Onze belevenissen, onze emoties en onze trauma's komen onmiskenbaar tot uitdrukking in het lichaam.

Een belangrijke toetssteen hierbij is de adem. Wordt het lichaam goed beademd? Wordt het op alle plaatsen beademd? Als dat niet het geval is, hopen ervaringen zich op als informatie die niet beleefd wordt, want adem is beleving. Het lichaam loopt dan het risico om uit balans te gaan.

Het goddelijke wilt lichamelijk worden. Concreet betekent dat dat het lichaam doordrongen wordt door God. Deze hoge trilling zorgt er automatisch voor dat lagere trillingen aan het licht komen, zoals stress, spanning, vermoeidheid, enz. Dit doorwerken vraagt veel inspanning, moed en vertrouwen.

Zoals de ziel een fractaal is van God/het universum, is ook het lichaam dat. Wetenschappers hebben ontdekt dat we gemaakt zijn van 'sterrenstof'. Dit zijn elementen die reeds bestonden bij het ontstaan van het heelal. We kunnen het lichaam dus niet los zien van de miljarden jaren durende kosmische evolutie. Alles is er aanwezig, net zoals in het universum.

Het lichaam is ook een fractaal van de aarde, want ook de aarde is lichaam. En zie hoe we hier collectief mee omgaan. Net zoals we ons eigen lichaam niet kunnen ontvluchten, kunnen we de vervuiling van de aarde niet meer negeren. Als we met zijn allen ons eigen lichaam gezond en rein houden, houden we ook het lichaam van de aarde schoon.

#### Het ik-bewustzijn in het hart

We worden uitgenodigd om ons bewust te worden van al wat is. Wie of wat wordt uitgenodigd? Het ik. Waarom bestaat het ik? Het ik zorgt ervoor dat we niet terug opgaan in de eenheid waaruit we zijn ontstaan, maar is er om *bewust* te worden van de eenheid. We zijn allen in eenheid verbonden maar we zijn ook onderscheiden van elkaar via het ik. Waar zetelt het ik? In het hart. Iedereen ervaart God op een unieke manier via het hart. Dit noemen we ook het ik-ben-bewustzijn.

In het hart ervaren we terzelfdertijd God, ziel en lichaam. God maakt zich persoonlijk via de ziel en wordt nog verfijnder via de ontwikkeling van het hartbewustzijn. In het hart zijn we geankerd in ons eigen centrum en toch verbonden met alles om ons heen. Dit is voor iedereen een ontwikkelingsproces.

Op aarde ervaren we dit ik-bewustzijn eerst via de polariteit.

# DEEL 1: DE POLARITEIT

## UNIVERSELE POLARITEIT EN AARDSE POLARITEIT

### Universele polariteit

In alle scheppingsverhalen - mythen met een figuurlijke betekenis over de oorsprong van het universum - is er polariteit aanwezig. Vanuit een oer-eenheid gaat God zaken splitsen om te kunnen scheppen.

Bijvoorbeeld:

*'In het begin schiep God de hemel en de aarde. De aarde was woest en leeg; duisternis lag over de diepte, en de geest van God zweefde over de wateren. Toen zei God: 'Er moet licht zijn!' En er was licht. En God zag dat het licht goed was. God scheidde het licht van de duisternis; het licht noemde God dag, en de duisternis noemde Hij nacht. Het werd avond en het werd ochtend; dat was de eerste dag. (Genesis 1, 1-10)*

Polariteit zorgt voor vormgeving, zowel in de macro- als de microkosmos. Of het nu gaat over de samenstelling van een molecule, de magnetische krachten die ons zonnestelsel draaiende houden of de conceptie van een kind, het leven in al zijn vormen ontstaat en bestaat uit eenheid en polariteit. De eenheid is de alles doordringende Levensadem en de polariteit scheidt de vormen.

Polariteit nemen we waar als licht/donker, hemel/aarde, dag/nacht, leven/dood, metafysisch/fysisch, spiritueel/materieel, onbewust/bewust, innerlijk/outerlijk, (zo)binnen(zo)buiten, (zo)boven(zo)onder, geest/materie, paranormaal/normaal, niets/iets, enz.

Deze polariteit is universeel en zit in alles wat is: het is de creërende kracht van de kosmos. Ze bestaat uit twee tegen-gestelde principes of krachten waarvan alle aspecten van het leven en het universum doordrongen zijn. De polen benoemen

we als het zwarte en het witte licht, yin en yang, vrouwelijk en mannelijk. Deze twee lichten zijn lichten van God.

### Aardse polariteit

Als we incarneren als mens ervaren we eveneens die twee lichten maar hier spreken we over aardse polariteit. Deze polariteit is subjectief omdat iedereen ze beleeft op een unieke manier. Hier benoemen we de lichten als min- en pluspool, omdat er een waardeoordeel aan vasthangt.

Over dit soort polariteit bestaat er heel veel misverstand, verwarring en schuld- en schaamtegevoelens. Het verschil bij het ervaren van de universele polariteit en de aardse polariteit heeft te maken met de interpretatie van de afscheidingsenergie.

### Afscheidingsenergie

In de Oerbron is alles compleet: er is eenheid, verbondenheid en liefde. In de eenheid bestaat er niets anders dan het IK-BEN van God, er is geen persoonlijke ik. De eerste verpersoonlijking van God op aarde is de menselijke bezieling. De ziel ervaart eenheid en geen afscheidingsenergie.

De verpersoonlijking van God wordt verdiept in het menselijke ik, die we krijgen bij onze incarnatie. Dit gaat onmiddellijk samen met afscheidingsenergie want door het ik-bewustzijn ervaren we ons los van de eenheid van de Oerbron. Toch wil de Oerbron het ik creëren want dit staat ten dienste van het scheppingsplan: het brengt ons in beweging en het geeft ons zin. Als er geen ik is, is er geen punt van ervaring.

Afscheiding is onderscheiding. Onderscheiding is nodig om uniciteit te scheppen. Via alle verschillende ikken op aarde wordt een diversiteit gecreëerd die oneindig is. Iedereen is verschillend en beleeft het leven op een unieke manier. Geen enkel mens is hetzelfde als een ander. Via de afscheiding leren we allerlei soorten trillingen onderscheiden waar we veel kunnen van leren. Wij ervaren onderscheidingsenergie echter vaak als pijnlijk: afscheidingspijn.



Door het ik leven we op aarde in een *schijnbare* staat van afgescheidenheid. Dit wil zeggen dat de meesten onder ons de verbondenheid met God, met de kosmos en met elkaar niet als vanzelfsprekend ervaren. De mens vergeet dus min of meer waar hij vandaan komt. De afsplitsing gaat altijd samen met een kwetsuur omdat de eenheid zoals de ziel ze ervaart, niet altijd voelbaar aanwezig is.

De pijn van de afscheiding is noodzakelijk omdat we dan genoodzaakt op zoek gaan naar verbinding. Door die zoektocht doen we veel ervaring op als mens en als ziel. Hierdoor leren we dat het bewustzijn op aarde ontwikkelt volgens een bepaalde cyclus gekoppeld aan de polariteit.

De afscheiding die we ervaren is slechts een realiteit binnen een grotere realiteit. Het grote plaatje is er een van kosmische eenheid en verbondenheid. Dit is voor de meesten onder ons niet duidelijk omdat we ons identificeren met de polariteit en erin verdwalen. Sommigen denken zelfs dat de afscheiding een straf van God is.

Het gevoel van afgescheidenheid is tijdelijk, tot we het ik verbinden met ons hart. Door de juiste interpretatie van de polariteit worden we gestimuleerd om te evolueren naar het hartcentrum. Daar beleven we het nieuwe verbond, de nieuwe eenheidservaring.

Desalniettemin is het gevoel van afgescheidenheid een realiteit voor iedereen. We worden geacht om de polariteit helemaal te beleven en er bewust van te worden, vandaar dat het eenheidsbewustzijn op de achtergrond raakt.

De weg van evolutie via de afscheidingsenergie is lastig, pijnlijk en eenzaam. Het is een weg waarop we het lijden steeds weer tegenkomen. Maar de afscheidingspijn die we voelen stimuleert ons om verbinding te zoeken, eerst buiten onszelf via allerlei materiële en emotionele afhankelijkheden, en naarmate ons bewustzijn vordert, in onszelf, in verbinding met God. Door die zoektocht worden we uniek gevormd. Zo kan de afscheidingspijn transformeren naar onderscheidingsenergie.