



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Les 4 - Het open hart **Liefde en Compassie**

De Reis

We vervolgen de route langs de energiecentra.

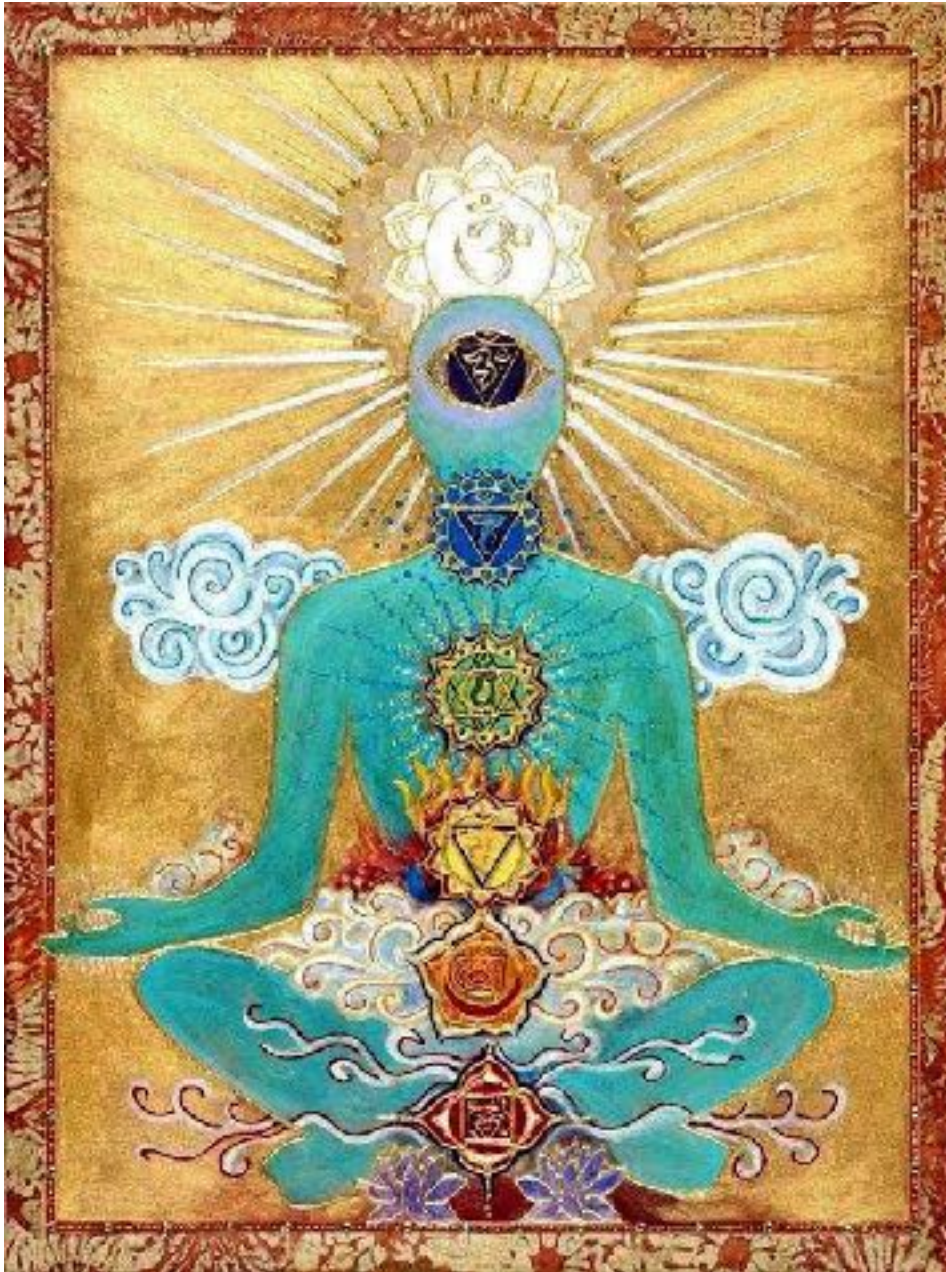
We zijn gestart bij de Basis waar je wortels ontwikkelt, waar een stevige gronding, bedding en veiligheid begint.

Bij het 2e chakra, je creatieve bron wordt het zaadje gepland door het voelen, verlangen, dromen en creëren.

Bij het 3e chakra, het centrum van je persoonlijke kracht, geven we richting met de focus van de wil.

Vandaag voegen we via het 4e chakra de magie van de onvoorwaardelijke liefde toe.

De Reis door de Chakra's



4. Het open hart:
Liefde en Compassie

**3. De Wil: Persoonlijke
Kracht, Actie, Balans.**

2. De Creatieve Bron:
Voelen, Verlangen,
Dromen.

**1. De Basis: Gronding,
Veiligheid.**

Het vierde chakra: Anahata

Het centrum van de liefde

“Ik laat liefde en medeleven vrij stromen”.



Waar? Midden van de borst, op het borstbeen

Kleur: Groen, Rose

Het element: Lucht

De onvoorwaardelijke liefde

Dit is het gebied van de universele liefde. Het relateert aan je vermogen om alle wezens, inclusief jezelf, onvoorwaardelijk lief te hebben en compassie te tonen.

Het gaat over gezonde relaties met jezelf en de wereld om je heen: je familie, vrienden, dieren, de natuur etc.

Laat je energie vrij in en uit stromen. Ben open om de liefde te ontvangen die altijd in het hier en nu voor je aanwezig is.

Deze vrij stromende liefde is je geboorterecht. Het is wie je bent.

Vanuit het open hart ben je verbonden met de harten van allen.

Thema

Het belangrijkste thema hier is liefde, compassie, respect, devotie en onzelfzuchtigheid.

Het opent de weg naar het subtiele. De uitwisseling van de subtiele energie, signalen en vibratie.

Balanspunt tussen de 3 lagere en 3 hogere chakra's in het lichaam. De lagere energiestroom vanuit de aarde en de hemelse energieën.

Met het openen van het hart ervaren we ons zelfbewustzijn. We zien onszelf door de ogen van de ander en de zien de ander als van gelijke waarde. We ontwikkelen het WIJ-Gevoel.

Na het openen van de lagere energie centra, kunnen we onze passie gebruiken in het voordeel van het grotere zelf.

Met het open hart is er een nieuwe relatie met onze gevoelens. Hier spreken we vanuit ons hart en onze eigen kern.

Door de subtiele kwaliteit van het voelen weet je hoe je de vlam van liefde kunt richten in je expressie.

Kernwoorden zijn:

- Compassie
- Vriendelijkheid
- Vergeving
- Dienstbaarheid
- Liefde
- Herkennen en begrijpen van anderen
- Heilige transformatie
- Ontwaken in spiritueel bewustzijn
- Het hart draagt onze verbindingen met de mensen die we lief hebben.
- Onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en anderen
- Devotie

Wanneer dit chakra in balans is:

Ben je liefdevol en vol mededogen. Ben je sensitief en heb je een groot invoelend vermogen. Sta je klaar voor anderen, zonder jezelf te verliezen.

Wanneer deze uit balans is:

Je bent sentimenteel, laat geen ruimte voor de ander, komt verstikkend over. Je bent niet in staat om liefde te geven of ontvangen. Koester je verdriet.

Schaduw van de Anahata:

- Verdriet
- Te sterke gehechtheid
- Gesloten voor je omgeving
- Gemakkelijk gekwetst
- Afhankelijk van affectie en liefde van anderen
- Angst voor afwijzing
- Helper syndroom
- Harteloosheid

Fysiek:

Hart, bloedsomloop, longen, thymus, armen.

Problemen met dit energiecentrum leiden tot hart- en longklachten, borstkanker, bloeddruk, schouderklachten, pijn boven in de rug.

Spirituele les:

Vergeving, onvoorwaardelijke liefde, loslaten, vertrouwen, compassie.

Ademhalingsoefening

Opening like a lotus flower. 3 min

I am the lotus flower

Vraag voor zelf onderzoek:

1. *Ben jij open om liefde
onvoorwaardelijk te geven?*

.....

2. *Deins jij terug voor contact of
verbinding met anderen?*

.....

Zang Aandachtspunten:

- Focus: zingen met liefde
- Zingen vanuit Devotie
- Zingen vanuit je hart met onvoorwaardelijke liefde.
- Straal je liefde op je eigen hart, het hart van de ander of het universele hart.

Mantra teksten

Focus: Zingen vanuit je hart

1. Ohm Shanti Ohm Shanti Shanti Shanti

Vertaling

Ohm. De klank van de oorsprong

Mag Universele Vrede met je zijn.

Ook wel gebruikt als groet of afscheid

2. Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Opent het hart chakra. Zet de aandacht van de mind op de bron van wijsheid en de universele liefde.

3. Ohm mani padme (pemme) Ohm mani padme (pemme) hum

4. Sat Kartaar

De waarheid van liefde in actie. Opent het hart en creëert een grotere flow van liefde in ons even. Het verbindt je met je ware essentie. Om te leren leven in vertrouwen en de universele waarheid tot uiting te brengen in het doen.

5. Hummee Hum Brahm Hum

"We are we and we are One."

The sound "Hummm" is a bija mantra that vibrates within the 4th (heart) chakra. It governs our ability to love unconditionally and to heal.

The love of the heart chakra is divine love, love as a state of being, and it brings with it a profound sense of inner peace.

"The most difficult thing to believe is "We are we and we are God." I may teach another 100 years, but I will not be able to convince you that you are God. Occasionally, you do not even believe that you are a part of God. You do not even believe that the One who rotates this Earth can take care of your routine. Once you believe that you are God, Mother Nature will start working for you. Just sit down, close your eyes, calm down and be. Practice this meditation to be a creative human being." Yogi Bhajan

6. Ho'oponopono

***I am sorry,
Please forgive me,
I thank you,
I love you,
I bless you.***

Het spijt me. Vergeef me. Ik dank je. Ik hou van je. Ik zegen je met de liefde van mijn hart

Prayer uit de Hawaiaanse gebedsgenezing. Heling voor alle relaties.

7. Ide were were

Ide were were nita Oshun

ide were were

Ide were were nita Oshun

ide were were nita ya

Ocha kiniba nita Oshun

Cheke, cheke, cheke

Nita ya, ide were were

Betekenis:

Uit de Yoruba traditie. Lied voor de godin Oshun, godin van de zoete wateren. Ze wordt geassocieerd met thema's als vruchtbaarheid, liefde, water, zuiverheid en sensualiteit.

"Ide Were Were" verwijst naar een ketting, die een symbool is van iemands ontwaking in de liefde.

In sommige verhalen wordt Oshun beschreven als iemand die zoetheid en liefde in de wereld heeft gebracht terwijl hij het menselijk bestaan koesterde.

Time Stamps

- 00:00 Introductie
- 01:57 Mantra: Ohm Shanti Ohm
- 05:42 Het Vierde Chakra. Het open Hart van de onvoorwaardelijke liefde.
- 07:11 Het hart, de sleutel van Harmonie
- 10:02 Communiceren via de subtiele lagen van het hart
- 11:17 Verbinden met het hemelse zelf & kernwoorden
- 15:30 Mantra: Guru Ram Das

- 22:06 Meditatie: De Lotus in Bloei + Ohm mani padme hum
- 30:52 Zelf onderzoek van het hartchakra en acceptatie
- 34:00 Vergeving van het onvoorstelbare

- 36:16 Onvoorwaardelijke liefde tijdens het spreken of zingen.
- 41:05 Onvoorwaardelijke liefde voor de wereldleiders.
Neutrale energie. Voorbij dualiteit.
- 43:30 Mantra: Sat Kartaar
- 56:02 Mantra Hummee Hum Brahm Hum
- 01:08:55 Mantra: Ide Were Were
- 01:19:08 Ho'oponopono Hawaiaanse gebedsgenezing

- 01:34:37 Huiswerk

Huiswerk:

Dagelijks Ho'oponopono 7 minuten
Aanvullend andere mantra naar keuze