



## Herzchakra (Sanskrit: Anahata Chakra = Ungebunden)

Das vierte Hauptchakra ist das Herzchakra, die universelle Liebe und Heilung und befindet sich exakt in der Mitte der sieben Hauptchakren, auf Höhe des Herzens in der Mitte der Brust. Dadurch ist es die Brücke zwischen den unteren und oberen Chakren und die Verbindung zwischen der weltlichen und spirituellen Ebene – die Kommunikation zwischen dem menschlichen Ich und das Ich als Seele. Es steht in Resonanz zum Kausalkörper, der die Erinnerungen an die Gefühle aus allem inkarnierten Leben in sich trägt. Es schwingt in der Farbe Grün und sein Element ist die Luft.

### Übersicht der wichtigsten Informationen zum Herzchakra:

<b>Sitz des Chakra</b>	Auf Höhe des Herzens, in der Mitte der Brust
<b>Resonanz</b>	Kausalkörper
<b>Farbe</b>	Grün
<b>Element</b>	Luft
<b>Sinnesfunktion</b>	Tasten
<b>Themen</b>	Hingabe, Verbindung, Liebe, Nähe
<b>Körperlicher Bezug</b>	Herz, oberer Rücken mit Brustkorb, unterer Lungenbereich, Blutkreislaufsystem, Haut
<b>Hormone</b>	Thymosin (Hormon des Thymus – fördert die Entwicklung von Krankheiten bekämpfenden Zellen)
<b>Zugehörige endokrine Drüsen / Nervengeflecht</b>	Thymusdrüse / Plexus-Cardiacus (Herzgeflecht)
<b>Geistige Qualitäten</b>	Hingabe, Zuversicht, Optimismus, Wärme, Herzlichkeit, Fröhlichkeit, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Sitz der universellen Liebe, Heilung, Sensitivität, Feingefühl, Herzensfreude
<b>Blockaden und Ängste</b>	Verlust, Trennung, Verrat, Trauer, Zurückweisung, Negativität, Zweifel, Unsicherheit, Unausgeglichenheit, Depression, Angst vor Herzschmerz, Angst vor Verletzlichkeit, Angst sich zu öffnen, Liebe zu empfangen und genährt zu sein

### Unterstützung und Stärkung des Herzchakra:

<b>durch das Mantra</b>	YAM
<b>durch Aromen</b>	Rosenöl
<b>durch Nahrung</b>	Salate, Obst, Keime, gedünstetes Gemüse Essbare Blüten wie Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Borretschblüten und Holunder verschönern nicht nur Salate Basilikum, Petersilie, Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin
<b>durch Edelsteine</b>	Rosenquarz, Kunzit, Smaragd, Jade

### Die Bedeutung und Aufgabe des Herzchakra

Das Hauptthema des Herzchakra ist die Entwicklung unserer Fähigkeit zur bedingungslosen Liebe und Hingabe. Es verarbeitet unsere Erfahrungen der Liebe und die Gefühle und Empfindungen die damit zusammenhängen. Mit dem Herzen erkennen wir die wahre Natur der Dualität und der Liebe. Hier ist die reine, universelle Liebe unserer Seele zu Hause, die alles mit Ihrer nicht wertenden Akzeptanz annehmen kann. Das heißt in diesem Licht der Liebe fühlen wir unsere innere Wahrheit und lernen zu unterscheiden, ohne zu urteilen.

Das Herzchakra ist auf der körperlichen Ebene mit dem Herzen und der Lunge verbunden und symbolisiert dadurch sehr gut das Element des Chakras die Luft und den Raum den uns das Herzchakra eröffnet – ein Raum jenseits der Dualität. Hier sind wir berührbar bis in unsere Seele und können alles in ihrer wahren Essenz spüren. Ebenso besteht eine Verbindung zu den Händen, das wiederum die Fähigkeit des Berühren, umarmen, zu geben und zu empfangen symbolisch manifestiert. Erst durch die transzendente Liebe des Herzchakras wird es uns möglich so diese zarte Offenheit zu lassen zu können und öffnet den Zugang zu einer Liebe die jenseits von Freude, Leid, Schmerz und Verletzung ist – eine bedingungslose Liebe. Diese Liebe ist so stark, das keine Dunkelheit und kein Schmerz sie beschädigen kann.

Durch Erlebnisse in der Jugend und auch der Pubertät (21-28 Jahre) wird die Entwicklung des Herzchakras in besonderer Weise beeinflusst. In der Zeit werden Erfahrungen gemacht von Geben und Empfangen, lieben und geliebt werden, die Extase der erwiderten Liebe, aber auch der Schmerz von Ablehnung und Verlust. All diese Ereignisse bereiten vor auf eine tiefere Ebene von Liebe, die spirituelle Liebe der Seele und die göttliche kosmische Liebe.

Wir begreifen endlich, dass wir selbst die Quelle der Liebe sind, die wir so sehr gesucht haben im Außen und haben begriffen, dass die Liebe immer aus der Ganzheit fließt, nicht aus Bedürftigkeit. Auch haben wir erkannt, dass Liebe nicht durch das fließt was wir bekommen, sondern durch das, was wir geben sich das Licht unserer Liebe in der Welt widerspiegelt. Je mehr wir dies erkennen, desto weniger suchen wir im Äußeren und desto tiefer können wir uns nach Innen öffnen. – der Quelle der ewigen Liebe, die immer ununterbrochen fließt.

Diese tiefe Selbstliebe des Herzchakras erlaubt es uns, die tiefen Wunden der Dualität zu heilen, die durch unsere Bedürftigkeit und Abhängigkeit verursacht wurden. Das Herzchakra markiert den Übergang von den unteren Chakren und zu den höheren Chakren. Wie eine Brücke ist unser Herz, welche unsere Inkarnationen verbindet. Wir fühlen im Herzen unsere Seele, wo sich das Menschliche und das Göttliche begegnen und umso mehr wir unser Herz öffnen, desto mehr verbinden sich unser Herz und Verstand im Licht der Seele. Mit dieser Verbindung drückt sich die Seele immer stärker in unserer Persönlichkeit aus, durch Wärme, Liebe, Sanftheit, Sensitivität, Geduld und Mitgefühl und werden Teil unserer Natur. Im Gegenzug benötigt es ein stabiles, kraftvolles Selbst in den unteren drei Chakren zur Öffnung des Herzens. Ansonsten wird die Liebe des Herzens immer wieder von den Mustern, Wunden und Bedürftigkeiten der unteren Chakren beeinträchtigt.

In spiritueller Hinsicht ist ein voll geöffnetes Herzchakra das Tor zu anderen Dimensionen des Seins und einer intimen, hingebungsvollen Beziehung zum Göttlichen. Hier findet jede Art von Heilung und wirkliches spirituelles Wachstum statt.

### Blockaden des Herzchakra

Störungen des Herzchakra sind oft karmischer Natur, können allerdings auch durch belastende Lebensumstände in der Jugend entstehen. Insbesondere wenn der pubertierende Teenager sich in seinen vielfältigen Veränderungen und seinem Bedürfnis nach Beziehung abgelehnt und missverstanden fühlt. Hier kann es zu einem totalen Rückzug kommen, so dass temporär alle Verbindungen nach außen abbrechen oder nur noch oberflächlich gelebt werden.

Durch den Eindruck wir wären getrennt und abgeschnitten von der Liebe oder hätten keine Liebe zu geben, kann dies zu traumatischen Störungen des Herzchakras führen. Wie z.B. Erlebnisse von Verlust, Ablehnung, Verrat, Trauer, Liebeskummer, Trennung, Scheidung und Kummer, die tiefe Verletzungen des Herzchakras hinterlassen, wenn wir diese nicht verarbeiten können. Gefolgt mit dem Gefühl verlassen, betrogen oder ungeliebt zu sein, was meist die Folge einer abhängigen Liebe und Bedürftigkeit ist. Oder wir haben etwas getan, was unsere Seele so sehr belastet, das wir uns selbst nicht vergeben und lieben können. Das unterbricht ebenfalls die Verbindung zu unserem Herzen.

Dieser emotionale Schmerz kann sich in Misstrauen den Menschen und dem Leben gegenüber äußern und zur vollständigen Weigerung oder Unfähigkeit Liebe zu geben und anzunehmen. Das Herzchakra kann auch nachhaltig durch Gefühle des Grolls und der Rachsucht wegen erfahrener Leid blockieren.

**Die psychischen Auswirkungen einer Blockade im Herzchakra** verursachen aus meiner Wahrnehmung entweder in Form narzisstischer Selbstbezogenheit und einer Verweigerung gegenüber der Welt oder als eine aufopfernde, bis zu Selbstaufgabe reichende Abhängigkeit von der Liebe anderer Menschen. In beiden Formen zeigt sich die grundlegende Illusion, von der Liebe abgeschnitten zu sein, die aus einer äußeren Quelle erwartet wird.

Im ersten Fall führt die Störung meist zu Verhärtung, Gleichgültigkeit, gefühlsmäßiger Distanziertheit, der Unfähigkeit zu vergeben, oft anhaltender Negativität, Schwierigkeiten in Beziehungen echte Nähe zuzulassen und echte Liebe zu geben oder zu empfangen. Diese Trennung kann zu Gefühlskälte, Härte, Verschlossenheit, Anklage, Verurteilung, Groll und Misstrauen gegenüber sich selbst, dem Leben und anderen Menschen, der eigenen Seele und dem Göttlichen führen. Was eine existenzielle Einsamkeit verursachen kann, die man dann vor sich selbst als Unabhängigkeit zu kaschieren versucht – ein gekonntes Meisterstück der Schauspielerei. Dahinter steckt meist eine Tiefe Verletzung oder die Angst vor Verbundenheit und Abhängigkeit.

Bei der Selbstaufgabe glaubt man hingehen, dass man sich die Liebe der anderen Menschen und von Gott ständig verdienen muss und insgeheim glaubt man diese Liebe nicht zu verdienen. Es ist keinen dienen aus der Fülle der Liebe heraus, sondern ein dienen, um Liebe zu bekommen. Es ist eine völlige Abhängigkeit von der Welt, die als der einzige Zugang zur Liebe erscheint. Damit ist es unmöglich allein zu sein oder Liebe in sich selbst zu empfinden.

**Die körperlichen Auswirkungen einer Blockade im Herzchakra** zeigen sich häufig durch eingefallene Schultern, Herzerkrankungen und Herzrhythmusstörungen, hoher oder niedriger Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen, Asthma, Atembeschwerden, Allergien, Schmerzen in der Brustwirbelsäule und Schultern, Rheuma in Armen und Händen und Hauterkrankungen.

Bei einer Heilung eines blockierten Herzchakras erfordert es vor allem die Bereitschaft, wieder bedingungslos zu fühlen und zu spüren und tief in die Erfahrungen einzutauchen. Die Stärke aufzubringen diese Erfahrungen zu spüren in all ihren Facetten und jenseits aller Wertungen zu gelangen und Lieben was ist. Das Herzchakra öffnen bedeutet auch, sich der eigenen Verletzlichkeit aufrichtig zu nähern und sich der Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe bewusst zu werden, um diese Liebe in sich selbst zu entdecken.

Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass die Liebe nicht etwas ist, was wir bekommen, sondern etwas, das sich in uns und durch uns offenbart. Dazu ist es auch nötig, die wahre Bedeutung von Selbstbezogenheit und Selbstaufgabe zu erkennen:

- Die Wahrheit in der Selbstbezogenheit ist, dass wir Liebe nur in uns selbst verwirklichen können
- Die Wahrheit der Selbstaufgabe ist, dass Liebe dann fließt, wenn wir leer genug sind, mit Liebe gefüllt zu werden
- Wir empfangen nur, um zu geben

Das heißt erst wenn wir mit unseren Bedürfnissen zur Seite treten und die Liebe wirklich absichtslos scheinen lassen können, erfüllt sich auch ihr höchstes Potenzial. Im verletzten Zustand werden diese Wahrheiten bis ins Absurde verzerrt.

Erst wenn man aufrichtig bereit ist, das Drama des Lebens loszulassen, sich selbst, dem Leben und allen Menschen tief zu vergeben können unaufgelöste Erfahrungen von Verlust, existenzieller Trauer und Schmerz gefühlt und erlöst werden. Das heißt zunächst viele Blockaden und Schutzmechanismen zu heilen. Hier empfiehlt sich am besten eine Therapeutische Behandlung im Zusammenspiel mit **Reiki-Behandlungen**. Das erfordert Fingerspitzengefühl bei der Herangehensweise an folgende Aspekte die zur Klärung des Herzchakras unterstützend beitragen können.

- Aufarbeitung Traumata (auch karmisch bedingt)
- Entwicklung einer tiefen Präsenz mit dem Spüren
- Das bewusste Erfühlen des Moments mit allen Sinnen wahrzunehmen
- Auseinandersetzung mit schwierigen und schmerzhaften Prozessen und in der Lage sein diese liebevoll und furchtlos anzunehmen  
Sich wieder an Kleinigkeiten des Lebens erfreuen
- Verbindung zur Natur wieder gewinnen
- **Meditation** und Energiearbeit
- Atemarbeit und sinnliche-kreative Arbeit mit den Händen
- Ehrliche und liebevolle Umarmungen und Berührungen
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen und einer gesunden Ernährung

### Ein geöffnetes, ausbalanciertes Herzchakra

Mit einem geöffnetem, ausbalanciertem Herzchakra, haben wir in uns die Quelle der Liebe erkannt und leben und lieben uns bedingungslos. Dadurch fühlt man die Einheit zu allen Lebens und empfindet bedingungslose, hingebungsvolle Liebe und Akzeptanz für alle Lebewesen. Diese Liebe ist ein Geschenk ohne Erwartungen, ohne Bedürftigkeit und man kann sich in das innere Wesen eines anderen einfühlen und fühlt die Seele jenseits der Persönlichkeit und die Liebe dieser Verbindung.

Durch diese Verbindung strahlt man die universelle Liebe sanft von innen heraus und man fühlt die wahre Herzensfreude und lacht viel. Unabhängig von äußeren Quellen. Mit einem freien Herzchakra kann man die Liebe ebenso geben wie empfangen und kann echte Nähe geben und zulassen. Hier hört das Bedürfnis auf Recht zu haben. Man fühlt seine eigene Wahrheit und die Verbindung zum Göttlichen so stark, dass wir niemanden mehr überzeugen müssen. Alle Wege und Sichtweisen anderer können akzeptiert werden und lassen sich selbst und den anderen die Freiheit zu wachsen. Es ist ein Herzensbedürfnis, für andere da zu sein, dem Ganzen zu dienen, aus einem Gefühl der Berufung, des Mitgefühls und der Hingabe.

