

4. Das Herz Chakra

Dein Herz Chakra, das Zentrum deiner Verbundenheit mit allem, zu allem, dein Einssein mit allem, mit allem Leben, mit Gott, mit dem Universum oder welchen Namen du auch immer dafür hast – und der Liebe, die uns alle verbindet. Das ist ein feminines Chakra, das genau in der Mitte deiner Brust liegt. Das ist vielleicht das wichtigste Chakra, das es zu verstehen und zu beherrschen gilt. In diesem Chakra geschieht unsere ganze Heilung. Stelle dir die liebevolle Umarmung zweier Menschen vor, die schon Jahrzehnte zusammen sind. Stelle dir die Hände des Heilers vor von denen Liebe ausstrahlt und auf dich übergeht, dich einhüllt. Stelle dir den Menschen vor, der selbst nicht viel hat, und das bisschen noch teilt, um jemandem zu helfen. Das sind alles Situationen, in denen unser Herz Chakra sich vollkommen ausdrückt. Frage dich selbst, ob du dich wohlfühlst, wenn du geliebt wirst und wenn du deine Liebe an andere gibst? Bist du großzügig mit deiner Zeit, deinem Wissen, deinen Gaben? Gibst du, ohne etwas zurückzuerwarten? Bist du glücklich und freudvoll? Das Herz Chakra ist das Zentrum für Glück und Freude. Bin ich dankbar, dass ich hier bin, am Leben bin oder gibt es Widerstand in meinem Herzen?



4.1) Überblick über das Herz Chakra

Das ist das zentrale Chakra. Es gibt 3 Chakren darunter und drei darüber. Das ist die Brücke von der Welt der Ideen und des Geistes zu der Welt des physischen Lebens, der physischen Materie. Das Herz ist so wichtig, weil es das Zentrum unserer Lebensenergie ist. Wenn ein Kind gezeugt wird, dann ist das Herz eines der ersten Organe, das entsteht und das zu schlagen beginnt. Das Herz ist wie der Anfang von uns, unser Herz, dieser sehr tiefe Teil unseres Selbst. Die endokrine Drüse, die mit dem Herzen verbunden ist, ist die Thymusdrüse. Thymus kommt aus dem Griechischen und bedeutet „die Seele des Lebens“. Die Wissenschaft dachte noch bis vor kurzem, dass diese Drüse keine größere Bedeutung hat, weil sie während der Pubertät verkümmert. Während unserer Kindheit ist die Drüse sehr groß und stirbt, wenn wir älter werden.

Aber was, wenn die Tatsache, dass die Thymusdrüse verkümmert, ein Anzeichen dafür ist, dass wir als Erwachsene unsere Herzen nicht mehr benutzen? Als Kinder sind unsere Herzen so offen, wir lieben so sehr, wir lieben unsere Eltern, es fällt uns leicht, diese Verbindung zu fühlen. Und dann kommt der Herzschmerz, unsere Herzen werden gebrochen, während wir heranwachsen, und wir machen dieses Chakra zu. Wir verschließen unsere Herzen. Das ist sehr traurig. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis für den Zusammenhang des Verkümmerns unserer Thymusdrüse und unserem Herzchakra. Das sind nur ein paar Gedankenanstöße für dich.

Zurück zu unserem Überblick über das Herz Chakra. Die Farbe ist grün, es liegt genau in der Mitte deiner Brust, es ist mit deiner Thymusdrüse verbunden und ist ein feminines, Energie erhaltendes Chakra. Dieses Chakra hat viel mit erhalten und mit fühlen zu tun, und das ganz besonders in Beziehungen. Dein Herz Chakra ist der Sitz von „in Beziehung sein“ – in Beziehung mit dir selbst, mit anderen, mit Gott, mit der Göttlichen Quelle, mit dem Universum.



4.2. Überleben oder Liebe

Sind wir als Menschen in einer Geschichte des Überlebens oder in einer Liebesgeschichte?

Diese Frage solltest du dir stellen. Wenn es eine Überlebensstory ist, dann bedeutet das, jeder für sich selbst. Wir hetzen allem hinterher und es ist wichtig, dass wir so

viel wie möglich für uns selbst behalten und bunkern. Oder sind wir in einer Lovestory? Ist uns bewusst, dass wir alle verbunden sind? Wenn wir zusammen arbeiten können wir den Himmel auf Erden erschaffen, wir können eine wunderschöne Welt erschaffen. Wir müssen nicht konkurrieren, weil wir am Ende alle das gleiche wollen. Also: Überlebensstory oder Lovestory? Was ist deine Realität?



4.3) Der Riss durch den das Licht eintritt

Dein Herz ist groß und in deinem Herzen wohnt deine große Liebe und deine großartigen Gaben. Dieses Herz aufzubrechen und deine Gaben zu erhalten, kann manchmal etwas schmerzhaft sein. Der Schmerz und der Herzschmerz, den du in deinem Leben erfahren hast, sind wie ein Werkzeug, das du benutzt, um dein Herz aufzubrechen. Die Scheidung, die Trennung, das ist genau der Sprung in deinem Herzen, durch den das Licht eindringen kann. Ohne diesen Herzschmerz wäre dein Herz immer noch verschlossen und mit einer Mauer umgeben. Diese Person, die dich am meisten verletzt hat, könnte auch die Person sein, die dich an eine Liebe auf einem sehr viel tieferen Level erinnert und diese Erfahrung zwingt dich vielleicht dazu, nach innen zu gehen und einen Weg zu finden, dich selbst zu lieben und nicht nach Liebe von außen zu suchen. Wenn du es genau nimmst, ist das die Geschichte des Helden, in der wir uns alle befinden, nämlich zu lernen, uns selbst zu lieben. Und zu lernen, dass die Leute, die uns augenscheinlich verletzt haben, manchmal unsere Lehrer sind. Wenn wir ihnen vergeben können für das, was sie uns angetan haben, vergeben wir uns selbst und können in diese Ganzheit unseres Herzens zurückkommen.



4.4. Die Körpersprache eines gebrochenen Herzens

Unser physischer Körper ist das Vehikel, das Instrument, das die Gesundheit unseres Geistes im Außen ausdrückt. Wenn Dinge mit unserem physischen Körper passieren, dann reflektiert es genau das, was in unserem Inneren vorgeht. Das bezieht sich sowohl auf das Wurzel Chakra, wenn man zum Beispiel sehr schwache Beine hat als auch auf das, was wir jetzt besprechen. Das Herz wird in Balance gehalten von der Brust, den Schultern und dem oberen Rücken. Wenn du ein gesundes Herz siehst, dann siehst du immer: Brust raus, Schultern etwas zurück. Du bist offen, du hast eine natürliche Offenheit der Welt gegenüber, du hast ein natürliches Vertrauen in die Welt, das durch dein offenes Herz ausgedrückt wird. Wenn das Herz gebrochen wird, wenn dein Chakra geschlossen ist, dann kann man das in den nach vorne gezogenen Schultern sehen. Das ist, als wollten wir uns schützen, diese verletzte Stelle unseres Selbst schützen, indem wir unsere Schultern nach vorne ziehen. Wenn wir am Computer sitzen oder auf unsere Handys starren, dann passiert das auch... wir krümmen uns nach vorne, so dass wir auf diese Bildschirme sehen können. Wenn du also diese Körpersprache bei dir und anderen beobachtest, dann gibt dir das einen guten Hinweis, wo du und andere emotional stehen.



4.5 Das Erwecken der Liebe

Das Herz ist das Zentrum der Göttlichen Liebe und diese Beziehung, die du zum Schöpfer hast (was auch immer und wen auch immer du damit verbindest). Und weil das Herz Chakra die Beziehung zum Schöpfer ist, beginnst du Gott überall und in allem zu sehen, wenn dieses Zentrum erwacht. Du siehst Gott in jedem. Das ist eine sehr überwältigende Erfahrung. Wenn dein Herz Chakra schon einmal voll erweckt wurde, dann hast du vielleicht diese universelle Liebe erfahren. Die dauert meistens

ein bis zwei Tage an, bevor sie wieder abflacht. Während dieser Zeit siehst du mit den Augen der Liebe und du siehst, wie alle verbunden sind, dass du nicht getrennt von irgendwas oder irgendjemand bist. Das verändert dich.

Diese Liebe kann auch beängstigend sein. Die meisten Menschen fürchten sich davor. Menschen, die konventionellen Religionen angehören, haben oft große Angst vor dieser Göttlichen Liebe. Innerhalb der Religion ist es sicher. Gott ist auf einen bestimmten Ort, eine bestimmte Zeit begrenzt. Ich gehe am Sonntag in die Kirche, ich gehe in die Moschee an diesen bestimmten Tagen, oder in die Synagoge an jenen bestimmten Tagen. Das ist cool. Gott bleibt in seiner Schachtel, sehr berechnend. In dem Moment aber, wenn sich dein Herz öffnet und vollkommen erwacht, dann verlässt Gott diese Schachtel und plötzlich beobachtest du und erfährst Gott überall und in jedem. Das ist eine überwältigende Erfahrung und diese Erfahrung geht weit, weit über unsere Kontrolle hinaus.

Wenn das passiert, kämpfe nicht dagegen an, genieße es, bewege dich mitten hinein. Wenn du dich selbst ausdehnst, wenn du dich in diese Liebe hineinfallen lässt, dann wird sich dein ganzes Leben verändern und wird nicht aufhören, sich zu verändern. Dein Leben wird immer besser, weil du durch Gottes Augen siehst. Oh wow!

4.6) Schrei nach Heilung



Dein Herz Chakra ist zuständig für deine Beziehungen. Wenn deine Beziehungen eher oberflächlich und nicht sehr stark, dann ist das eine Reflektion eines schwachen Herz Chakras, das Liebe und Zuwendung braucht. Wenn du Liebe und Zuwendung bekommst, dann kannst du deine Beziehungen stärken. Wenn du das Gefühl hast, dass deine Beziehungen schwach sind, und dass alle anderen daran schuld sind und du ärgerst dich über die Menschen in deiner Nähe, dann lass dir gesagt sein, dass das nicht die anderen sind, sondern dein schwaches Herz Chakra. Dieses Herz ruft nach Liebe. Das musst du in dir heilen. Wir haben auch hier eine Meditation, die dich in diesem Prozess unterstützen wird. Wir sind alle gestresst, wir sind alle verletzt worden. Wir müssen diesen ganzen Stress und diese Verletzungen wie einen Schwamm nehmen und all diese alten Emotionen auswringen und sie gehen lassen. Dafür haben wir diese Emotion von Traurigkeit, sie begleitet diesen Prozess von Loslassen und Gehenlassen.

Unsere ganzen Emotionen in unserem Herzen, unsere Traurigkeit, unsere Dankbarkeit, unsere Freude, das alles sind sehr tiefe Emotionen und sie definieren auch den Kern unseres Seins. Deine Beziehungen sind also eine extrem wichtige Reflektion über die Gesundheit deines Herzens. Wenn du tiefe Verbindungen mit Familie und Freunden hast, dann sieht es ganz gut mit deinem Herzen aus. Wenn diese Beziehungen sich eher oberflächlich, wenn du das Gefühl hast, du wirst in deinen Beziehungen nicht gesehen, dass dich keiner so wirklich kennt, dann ist das wahrscheinlich so, weil du an deinem Herz Chakra arbeiten musst. Du musst andere Menschen „sehen“, wie du gesehen werden willst, du musst dich für andere interessieren, sie kennenlernen, so wie du es gerne hättest. Und vielleicht musst du dir auch neue Beziehungen suchen, wo du so geliebt wirst, wie du es gerne hättest.



4.7 Vergebung

Der Schlüssel, um dein Herz Chakra zu öffnen, ist Vergebung. Vergebung! Wie vergibst du jemandem, den du so sehr hasst, wenn du ihnen alles übelnimmst und du nicht vergessen kannst, was sie dir angetan haben? Du kennst dieses Gefühl. Der Schlüssel zur Vergebung ist nicht, das zu entschuldigen, was sie dir angetan haben, weil wir die Leute schon verantwortlich machen dürfen, für das, was sie tun.

Aber vielleicht zu sehen, dass wir alle lernen, wir alle lernen Tag für Tag. Und wenn du akzeptierst, dass du lernst, dann lernen die anderen Menschen auch. Und vielleicht wussten sie nicht, dass sie dich verletzen. Jesus sagte: „Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Die gleiche Einstellung gilt für Menschen, die dich verletzt haben, die dir Wunden zugefügt haben. Mit dieser Verletzung warst wahrscheinlich gar nicht du gemeint. Diese Menschen wurden vielleicht selbst verletzt und haben gelitten und wussten sich nicht anders zu helfen.

Wenn du ihnen vergibst, geht es nicht so sehr um diese Menschen, sondern mehr um dich, du machst Frieden für dich mit dieser Situation. Du kannst diese Menschen in Frieden aus deinem Leben entlassen, wenn du willst. Wir befreien uns, wir durchbrechen diesen Kreislauf, wir spielen dieses Spiel nicht mit. Vergebung erweckt dein Herz. Vergebung befreit die Liebe in deinem Herzen.

4.8) Die andere Hälfte des Herzens – Selbstliebe



Es gibt noch eine andere Seite unseres Herzens. Wenn wir es aus einer Perspektive des Vorwärts und Rückwärts anschauen, dann ist vorwärts die Liebe, die wir geben und rückwärts die Liebe, die wir erhalten. Dieser Kanal arbeitet so. Es gibt dieses geben nach vorne und dieses nehmen rückwärts. Das gilt für alle Chakren. Was ist dieses Erhalten von Liebe und was ist die Farbe davon, weil dieses Erhalten oder Empfangen nicht grün ist. Es ist rosa. Rosa ist die Farbe der Selbstliebe. Wer trägt viel pink? Menschen, die sich selbst lieben, manchmal etwas zu sehr... denk an die Mädels in ihren rosa Klamotten, die sich ihren Cafe to go holen und sich einfach nur gut fühlen und sich selbst mögen. Wir tuscheln über sie, wir beurteilen sie. Selbstliebe ist eine Kunst und absolut wichtig. Du musst fähig sein, Liebe zu empfangen. So viele Menschen wollen geben, wollen gesehen werden und sagen anderen, dass sie sie lieben. Aber auch annehmen lernen ist extrem wichtig. Wenn dich jemand umarmt, kannst du diese Umarmung fühlen? Oder windest du dich schnell aus dieser Umarmung heraus? Atme! Und fühle diese Umarmung! Wenn dir jemand etwas schenkt, also etwas physisches wie Blumen, Geld, Parfum, Schmuck... kannst du dich darüber freuen, kannst du es vollkommen annehmen? Wenn dir jemand ein Kompliment macht, kannst du ein Kompliment annehmen? Oder sagst du „nein, nein, das stimmt doch nicht“. Du musst lernen zu empfangen! Das ist die andere Seite deines Herz Chakras. Wenn du glaubst, dass wir alle verbunden sind, wenn du die Welt als Eins siehst, wenn du alle als Göttliche Wesen wahrnimmst, dann musst du dich selbst genauso sehen und wie alle anderen Liebe verdienen, so verdienst auch du Liebe. Dein Herz Chakra soll ein System sein, das geben und nehmen vollkommen integriert hat. Wenn du nur gibst, erschöpfst du dich selbst und deine Liebe ist dann auch nicht mehr so stark. Wenn du also sehr viel Liebe verschenken willst, dann achte darauf und lerne, wie man erhält! Wenn du lernst, wie man erhält, dann weißt du auch, wie man gibt. Pink ist also der andere Teil in diesem Grün des Herzens.

4.9) Herz Chakra – Helden und Lehrer



Natürlich müssen wir diese Listen mit DER Person beginnen, mit Jesus Christus, Yeshua ben Yosef (Jesus, Sohn von Josef). Yeshua ist der wichtigste Lehrer, wenn es um unser Herz geht. Man sieht ihn oft auf Gemälden oder als Statue mit zwei Fingern auf dem Herz Chakra, dargestellt als Herz, umringt von kleinen Flammen und die andere Hand erhoben, als wollte er sagen: „hey, du! Ja, du 😊! Hier, schau her, das ist wichtig.“ Er bittet uns eindringlich in unsere Herzen zu schauen, um die Antworten und den Schlüssel zum Himmel zu finden. Ich denke, der Himmel ist ein Konzept, das wir 24/7 leben können. Der Himmel ist ein Stück unseres

Bewusstseins. Wir finden den Himmel nicht über den Wolken. Unser Himmel ist hier und jetzt, wenn du mit den Augen des Herzens siehst.

Alles, was wir über das Herz zu wissen glauben, und unser vermeintliches Wissen über das Leben, sind eigentlich das genaue Gegenteil von dem, was Jesus uns lehrt. Er sagt uns, liebe deine Feinde. Wenn wir unsere Feinde lieben, transformieren wir sie und auch uns selbst. Was machen wir? Wir lassen uns oft in diese Energie von Hass ein und schwelgen darin. Jesus lehrt uns auch, dass wir alle verbunden sind. Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Dein Nachbar ist nicht besser oder schlechter als du. Wir sind alle Puzzlestücke eines großen Ganzen. Wir stammen alle aus der exakt gleichen Göttlichen Quelle. Wenn du deinen Nächsten liebst, liebst du dich selbst. Wir müssen also unser Ego neu „verdrahten“, während wir spirituell in unser volles Potential hineinwachsen.

Als zweiten Lehrer des Herzens müssen wir natürlich auch über Mutter Theresa sprechen. Sie ist eine sehr arme Frau in Kalkutta. Sie liebte jeden. Sie half jedem. Viele Menschen begannen ihr zu folgen. Und bald darauf veränderte sie die Welt durch kleine Taten. Sie lehrt uns, dass wir nicht die ganze Welt auf einmal ändern müssen und dass wir große Taten vollbringen müssen. Eine kleine Tat für eine Person, dann die nächste kleine Tat für eine andere Person und diese Liebe wird ausgesendet, multipliziert und breitet sich immer weiter aus. Und sehr schnell wird dieser ganze Planet ein wundervoller Ort sein. Und ich glaube, dass er das schon ist. Du kannst das mit mir glauben – oder nicht.



4.10) Diagnose deines Herz Chakras

Wenn dein Herz Chakra geschlossen ist oder zu langsam dreht, dann hat man das Gefühl, isoliert zu sein. Man hat das Gefühl, dass jeder Mensch für sich ist, mit nichts und niemand verbunden ist, man ist nicht verbunden mit der Natur, mit Gott, mit dem Universum. Da bist nur du mit deinem kleinen Menschenkostüm, du gehst durch dein Leben und versuchst zu überleben. Wenn dein Herz Chakra zu langsam dreht, kann es auch sein, dass du kalte Hände hast. Die Energie des Herz Chakras fließt in unsere Hand Chakren. Wenn deine Hand Chakras offen sind, sendest du Liebe. Jeder gute Masseur weiß, dass das der Schlüssel zu einer guten Massage ist.

Ein weiteres Anzeichen eines geschlossenen Herz Chakras sind Depressionen. Ganz generell gesprochen sind Depressionen ein Anzeichen eines gebrochenen Herzens. Das Herz ist die Quelle für deine Freude und dein Glück. Dein Wurzel Chakra ist wichtig und dein Chakra für Spaß und Freude, dein Sakral Chakra ist ebenfalls essenziell wichtig. Dein Herz Chakra aber verbindet und „verlinkt“ dich mit der Welt und den Menschen darin. Wenn dein Herz Chakra geschlossen ist, dann hast du das Gefühl, du solltest gar nicht hier sein, die Welt fühlt sich einsam und kalt an. Wenn dein Herz Chakra gesund und in Balance ist, dann fühlst du diese gute Verbindung zu jedem. Du hast Mitgefühl, du sorgst dich um andere. Du siehst jemanden leiden und du reagierst sofort darauf, indem du helfen möchtest. Du möchtest, dass jeder um dich herum glücklich ist, wenn dein Herz Chakra gesund ist. Gebrochene Herzen kreieren mehr gebrochene Herzen, glückliche Herzen kreieren mehr glückliche Herzen. Mit einem gesunden Herz Chakra weißt du auch, wie man Liebe empfängt. Das ist etwas, das viel von uns gerade lernen. Dieses Empfangen ist wirklich wichtig. Es ist einfach zu geben. Aber Empfangen ist manchmal sehr schwer. Wenn das Herz Chakra gesund ist, dann können wir empfangen und auch diese pinke Selbstliebe empfangen.

Wenn dein Herz Chakra zu weit offen ist, viel zu schnell dreht, was machst du dann? Du gibst viel zu viel. Du gibst deine Zeit, deine Energie und das Ergebnis ist, dass du dich völlig verausgabst. Du erschöpfst dich. Du lässt nichts für dich selbst übrig. Du setzt keine klaren Grenzen. Du ärgerst dich sehr oft über andere. Du willst dich aber nicht über andere ärgern, weil du sie so liebst, du hast keine Verbindung, du bist

gebunden! Und das saugt das Leben aus dir heraus. Liebe ist gut und Liebe ist auch da, du brauchst gute Grenzen und Balance. Du kannst nicht jeden retten und du solltest jedem zugestehen, seine eigenen Entscheidungen zu treffen und auch die Konsequenzen dafür zu tragen. Jeder ist für sein eigenes Leben verantwortlich. Du kannst helfen und unterstützen, aber auf eine gesunde Art und Weise mit gesunden Grenzen und dem Respekt für den freien Willen eines jeden. Das ist die Weisheit und das große Geschenk deines Herz Chakras: zu wissen, wann du dich kümmern sollst und wann du den anderen Menschen seinen Weg ziehen lassen sollst und zu wissen, dass ist sein Weg, aber nicht deiner. Wünsche ihm Glück und Erfolg und sende deine guten Wünsche und dann lass los.

4.11) Lösungen und Strategien für dein Herz Chakra



Was können wir also tun, um das Herz zu heilen? Was machen wir, um dieses Chakra zu stärken? Wie kommen wir aus diesem Herzscherz wieder raus? Wir haben bereits über Vergebung gesprochen und wir haben darüber gesprochen, mit anderen Augen zu sehen. Wir haben auch darüber gesprochen, anderen Menschen auf einer tieferen Ebene zu sehen und wahrzunehmen. Was aber sind nun die praktischen Dinge, die wir tun können?

Wenn du jeden Tag eine kleine freundliche, liebevolle Tat vollbringst, einfach so, ohne Grund, ohne Hintergedanken. Du hilfst jemandem, du schenkst jemandem eine Kleinigkeit, du schreibst einen anonymen Brief an jemanden, einen Ich-mag-dich-weil-Brief vielleicht...

Wenn du also dein Herz Chakra stärken willst, dann musst du anfangen, diese Liebe und Freundlichkeit zu praktizieren. Dein Geben hat keinen Hintergedanken, keinerlei Erwartung, keinen Grund. Der einzige Grund, warum du das tust, ist, weil es sich gut anfühlt und weil es unsere Welt zu einem besseren Ort macht ♥.

Das zweite, das wir tun können ist Meditation. Setze dich hin, werde still, sei mit und bei dir und meditiere, 20 Minuten, einmal am Tag. Das stärkt alle deine Chakren, aber funktioniert sehr gut bei deinem Herz Chakra. Während du atmest, fühlst du dieses Eindringen von Sauerstoff in deinen Mund und weiter in deinen Körper, du atmest diese Liebe ein und du lässt Liebe wieder gehen, du atmest sie aus, in die Welt. Und diese Übung öffnet dich auf vielen verschiedenen Ebenen. Wenn du das machst, fallen dein Hass, deine Ablehnung, dein Ärger mit dir selbst und anderen ganz automatisch weg. Du heilst deine Emotionen ganz natürlich durch diesen Prozess, der auch deine Schwingung erhöht. Manchmal kommen während der Meditation starke Gefühle hoch. Das ist okay. Das ist ein Teil dessen, wie diese Meditation funktionieren sollte.

Das dritte, was du tun kannst neben täglichen kleinen Taten und der Meditation ist ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen. Dankbarkeit nährt unser Herz, es weitet sich aus. Du kennst sicher Tony Robins. Er arbeitet als Coach mit sehr erfolgreichen Leuten, also Top Performern. Und Tony Robins unterrichtet diese Menschen in Dankbarkeit. Er sagt, dass dieses Praktizieren von Dankbarkeit die allerwichtigste Sache ist. So ein Dankbarkeits-Tagebuch verbessert deinen Wohlfühlfaktor um ein Vielfaches, das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Und es senkt deinen Stress-Level. Du nimmst dir einfach 1-mal am Tag, morgens oder abends, dein Tagebuch und du schreibst einfach drei bis fünf Dinge auf, für die du dankbar bist. Schreibe sie aber nicht einfach nur auf. Atme diese Dinge ein und wertschätze diese Dinge, fühle diese Dankbarkeit. Was du in deinem Leben wertschätzt, wächst! Du wertschätzt das Gute in deinem Leben und mehr Gutes wird folgen. Fülle dich mit dem Guten, lass dieses Gefühl von Dankbarkeit in dich hineinlaufen. Diese Übung wird nicht spurlos

an dir vorbeigehen. Fokussiere dich auf das Gute, auch, wenn es im Moment nicht so großartig läuft für dich. Fokussiere deine mentale und emotionale Energie auf das Gute. Die Wolken verziehen sich schneller als du denkst. Du änderst damit deine Vibration und beginnst, neue Dinge in dein Leben zu ziehen.
Die Meditation für dein Herz Chakra findest du wie immer unter dem Video.

**Der SINN des Lebens besteht darin, seine Gabe zu finden.
Das ZIEL des Lebens ist es, sie HERZuschenken. " 🧘❤️**

**☆Pablo Picasso☆
(1881-1973)**

4.12) Technische Daten zum Herz Chakra



Sanskrit Name	Anahata	Farbe	grün
Element	Luft	Klang Mantra	Yam
Drüse	Thymus	Sinn	Tastsinn
Lage	In der Mitte der Brust, etwas über dem Herzen	Repräsentiert	Kraft der Liebe „Ich liebe“
Bedeutung	Liebe, Passion, Freude, akzeptieren, innerer Friede, Beziehung, Verbundenheit	Körperteile	Herz, untere Lungen, Brustmuskel, obere Wirbel, Lymphsystem
Ausgeglichen	tief empfundene Liebe, mit jedem und allem verbunden, offen für Liebe und Akzeptanz des Lebens, Liebe, Freude, Glück	Nicht ausgeglichen	isolieren sich selbst, unbeabsichtigt egoistisch, lehnen die bedingungslose Liebe ab, sind sehr verletzt durch Liebeskummer, traurig, Hass, Ablehnung, eifersüchtig, neidisch
Heilsteine	Rosenquarz, Rubellit, Turmalin, Wassermelonen Turmalin, grüner Aventurin, Malachit, Jade, Amazonit, Chrysokoll, Chrysopras, Smaragd, grüner Calcit, grüner Fluorit, Kunzit	Heilende Öle	Bergamotte, Zypresse, Geranie, Jasmin, Lavendel, Limone, Mandarine, Melisse, Neroli, Orange, Rose, Sandelholz, Ylang Ylang
Praktische Übung	Cardio, Tanz, Yoga	Heilende Nahrung	Grüne Lebensmittel: Kiwi, grüne Äpfel, Spinat, Kohl, Brokkoli, Sprossen, Rucola, Algen, grüner Tee
Heilung deiner Kreativität	Pranayama Yoga, Songs wie „all you need is love“ anhören, Sauerstoff	Affirmationen	Ich liebe mich wahrhaftig Ich bin immer voll und ganz geeignet, um alle Aufgaben erledigen zu können

*Wenn du andere glücklich machen willst, praktiziere Mitgefühl.
Wenn du dich selbst glücklich machen willst, praktiziere Mitgefühl.*



4.13) Fragen über das Herz Chakra, die du deinem Klienten stellen kannst

- 1) Welche emotionalen Erinnerungen musst du immer noch heilen?
- 2) Welche Beziehungen in deinem Leben müssen geheilt werden?
- 3) Benutzt du emotionale Verletzungen dazu, andere Menschen oder Situationen zu kontrollieren? Falls ja, beschreibe sie.
- 4) Hast du es zugelassen, dass du selbst von den Wunden eines anderen Menschen kontrolliert wirst? Wirst du das nochmal zulassen? Welche Schritte unternimmst du, dass du dich zukünftig nicht mehr auf so etwas einlässt?
- 5) Welche ängstigt dich an dem Gedanken, emotional gesund zu werden?
- 6) Verbindest du emotionale Gesundheit damit, dass du keine engen Freundschaften mehr brauchst?
- 7) Was verstehst du unter Vergebung?
- 8) Wem solltest du vergeben und was hält dich davon ab, den Schmerz, den du mit diesen Leuten verbindest, gehen zu lassen?

4.14) Affirmationen zum Herz Chakra

- ❖ Ich wertschätze und liebe mich selbst ohne Bedingungen
- ❖ Ich bin offen, um Liebe bedingungslos zu geben und zu empfangen
- ❖ Ich bringe Liebe und Mitgefühl für mich und andere zum Ausdruck
- ❖ Ich lasse vergangene Verletzungen los und erlaube meinem Herzen zu heilen
- ❖ Ich führe mein Leben aus einem liebevollen Herzen heraus
- ❖ Ich bin vergebend und verständnisvoll
- ❖ Ich schaffe liebevolle und unterstützende Beziehungen
- ❖ Es ist sicher für mich, zu lieben und geliebt zu werden