



Das vierte Chakra - Fähigkeit zu Mitgefühl

| | |
|--------------------------------|---|
| Ort/Sitz | über dem fünften Brustwirbel, etwa auf Höhe des Brustbeins in der Mitte der Brust |
| Farbe | Grün, auch rosa und gold |
| Element | Luft |
| Körperliche Zuordnung | Herz, oberer Rücken mit Brustkorb und Brusthöhle, unterer Lungenbereich, Blut- und Blutkreislaufsystem, Haut. |
| Sinnesorgan | Tasten |
| Zugeordnete Drüsen | Thymusdrüse Die Thymusdrüse regelt das Wachstum und steuert das Lymphsystem, stärkt und regt das Immunsystem an. |
| Harmonische Funktion | Das Herz-Chakra bildet den Mittelpunkt des Chakrasystems und verbindet die drei unteren physischen-emotionalen Zentren mit den oberen geistigen Zentren. Seine Aufgabe ist die Vereinigung durch Liebe. In seiner gereinigten und vollständigen geöffneten Form ist das Herz-Chakra das Zentrum von wahrer, bedingungsloser Liebe. Dadurch wirst du zum Kanal göttlicher Liebe. Die Energien deines Herzens können deine Welt verwandeln und die Menschen in deiner Umgebung vereinen, versöhnen und heilen. Du strahlst eine natürliche Wärme, Herzlichkeit und Fröhlichkeit aus, die das Herz deiner Mitmenschen öffnet. |
| Blockierung/Dysfunktion | Du fühlst dich stark und gibst anderen von deiner Kraft ab, bist aber nicht fähig, selbst Liebe anzunehmen, dich zu öffnen, um zu empfangen. Zärtliches und Sanftes machen dich verlegen. Diese Haltung geht oft mit einem erweiterten, „aufgeblasenen“ Brustkorb einher, ein Hinweis auf innere Panzerung und Abwehr gegen Schmerz und Angriff. Oder du möchtest gerne geben, immer für andere da sein, ohne dabei aber mit der Quelle der Liebe verbunden zu sein. Dann erwartest du vielleicht immer wieder Anerkennung für all deine „Liebe“ und bist enttäuscht, wenn deine Bemühungen nicht gewürdigt werden. Du verschließt dich aus Angst vor möglichen Verletzungen und weichst Konflikten aus. Du ziehst dich in dein inneres Schneckenhaus zurück und bist zu ängstlich, um zu lieben, |

weil du Angst vor Zurückweisung hast. Du fühlst dich leicht verletzbar und abhängig von der Liebe und Zuneigung anderer.

Disharmonie auf körperlicher Ebene

Erkrankungen der Lungen und der Bronchien, Asthma, Herzkrankheiten, Erkrankungen im Brustbereich

Disharmonie auf geistiger Ebene

Du kannst deine Gefühle nicht zeigen und rationalisierst. Wenn das Herz-Chakra ganz geschlossen ist, so kann sich das auch in Kälte und Teilnahmslosigkeit bis hin zur „Herzlosigkeit“ zeigen. Oft geht dies auch mit Depression einher.

Fähigkeit

Liebe ist die Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen und sich des eigenen Daseins im Prozess der Liebe bewusst zu werden. Du kannst deine Emotionen integrieren, handelst aus deiner Intuition heraus und kannst dich ins Gleichgewicht bringen. Du fühlst dich voller Liebe, Mitgefühl und Verständnis für dich selbst und andere Menschen.

„Wir bringen unser Leben hauptsächlich wegen unseres Herzens durcheinander. Dieses Zentrum kontrolliert die Leidenschaft. Immer wenn Leidenschaft nicht von der menschlichen Intuition kontrolliert wird, bringt sie Zerstörung.“ Yogi Bhajan

„Wenn du mitfühlend bist, wirst du die Gefühle der anderen Menschen intuitiv richtig verstehen können.“ Yogi Bhajan

Dein Herzzentrum hat einen bestimmten Puls, einen ganz bestimmten Rhythmus, der sehr stark ist. So kannst du noch so sehr versuchen, deine Gefühle zu verstecken: Was du in deinem Herzen fühlst, wird sich in deinem Gesicht widerspiegeln. Wenn du lernst, mit deiner Sprache und deiner ganzen Schwingung aus diesem Zentrum heraus zu agieren, dann ist das so anziehend, dass du eine andere Person von deiner Meinung überzeugen kannst. Du schwingst wahrhaftig aus diesem Zentrum heraus.

„Dein Herz muss sich nicht anderen gegenüber öffnen. Dein Herz muss sich dir gegenüber öffnen.“ Yogi Bhajan

Übertriebenes Festhalten an Personen oder Dingen, die einem lieb und teuer sind, kann ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht in diesem Chakra sein. Angst ist die Schattenseite des Herzzentrums, mit der man umgehen muss, etwa Angst davor, die geliebte Person oder Sache zu verlieren.

„Dich selbst abzulehnen bringt dir nichts als Leid. Lerne dich selbst zu lieben.“ Yogi Bhajan

Affirmation/Stärkung

„Ich liebe und ich werde geliebt.“

„Ich bin liebenswert.“ „Ich werde unendlich geliebt.“

Rosafarbene Blumen, kräftiges Blattgrün

Stiller Spaziergang in der unberührten, grünen Natur
Schönheit und Sanftheit von Farben eines gefärbten
Himmels

Musik, der Vokal „a“ ist dem Herzchakra zugeordnet

Bhakti Yoga, Gott in allen Dingen sehen

Edelsteine: Rosenquarz, Smaragd, Jade

Rosenöl

Kundalini Yoga Übungen für das vierte Chakra

Übung, um das Herz zu öffnen

Strecke die Arme nach vorne aus und presse die Handflächen fest aneinander, die Ellbogen sind dabei durchgedrückt, die Arme parallel zum Boden. Atme nun tief durch die Nase ein und öffne die Arme weit mit einer ausladenden Bewegung. Fühle, wie sich der Bereich des Herzzentrums öffnet und vergrößert, während sich deine Lungen mit Luft füllen. Die Arme bleiben geöffnet und ausgestreckt, versuche, sie soweit wie möglich nach hinten zu strecken als seien deine Arme riesige Flügel, die du der hellen Morgensonne entgegenstreckst. Fühle die Dehnung quer über die Brust, unter den Armen, unter den Rippen, entlang der Arme bis hin zu den Fingerspitzen. Lass die Arme parallel zum Boden. Wenn deine Arme so weit geöffnet und gedehnt sind wie möglich, spüre, wie sich deine Schulterblätter fast berühren. Atme nun kraftvoll durch die Nase aus und bringe die Arme zurück in die ursprüngliche Position, die damit endet, dass du die Handflächen wieder fest aufeinanderpresst. Fahre fort für 1 - 3 Minuten.

Ego Eradicator (Ego-Vernichter)

Bringe die gestreckten Arme hoch in einen 60 Grad Winkel und rolle die Finger ein und spreize die Daumen ab, so dass die Daumenspitzen zueinander zeigen. Visualisiere einen Lichtbogen von einer Daumenspitze zur anderen. Mache Feueratem. Fahre fort für 1 - 3 Minuten.

Übungsreihen nach Yogi Bhajan für das Herzzentrum

Herzöffnende Asanas:

Kobra, Kamel, Bogenposition

Mantren für das Herzchakra:

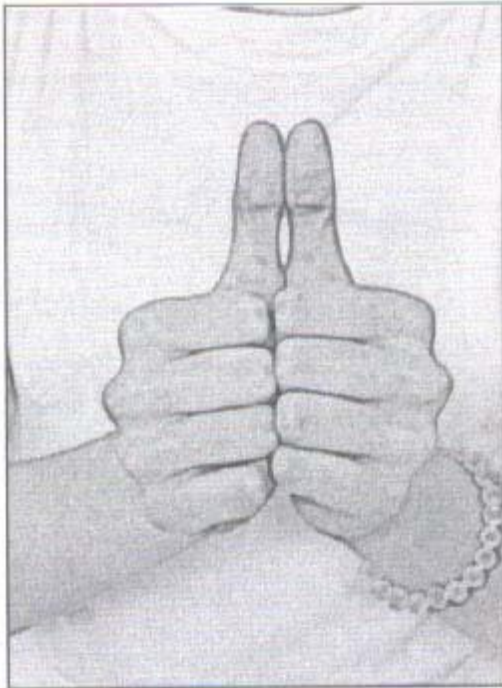
Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru
Chattr Chakkr Varti, Rakhe Rakhenehar

Kundalini Meditation

Meditation, um Selbstliebe zu fördern

Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule im Schneidersitz auf den Boden oder auf einen Stuhl.

Haltung: Halte die Arme entspannt neben dem Körper, beuge die Ellenbogen und bewege die Unterarme zum Brustkorb, bis die Hände auf Herzhöhe sind. Rolle die Finger beider Hände zu Fäusten und strecke die Daumen nach oben. Bringe die Fäuste zusammen, so dass sich sowohl die Daumen als auch die mittleren Fingergelenke berühren. Halte die Wirbelsäule aufrecht, ziehe das Kinn leicht nach innen, der Nacken ist lang.



Fokus: Öffne die Augen ein Zehntel und halte den Blick auf die Nasenspitze gerichtet. Oder schließe die Augen und rolle die Augen hoch und schaue auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, dem sogenannten Dritten Auge.

Lausche auf den feinen Klang deines Atems.

Atem:

- Atme durch die Nase ein.
- Atme vollständig durch den gerundeten O-Mund aus.
- Atme vollständig durch den O-Mund ein.
- Dann atme durch die Nase aus.

Fahre in dieser Weise fort und atme lang und tief.

Zeit: Beginne mit 3 Minuten. Dehne die Übung allmählich auf 11 Minuten aus. Praktiziere täglich, aber achte darauf, dass du die Meditation nie länger als 22 Minuten durchgehend machst.

Abschluss: Atme ein und strecke die Arme über den Kopf. Halte den Atem, während du die Arme streckst. Atme dann aus. Atme wieder tief ein, strecke die Arme, halte den Atem, dann atme aus. Atme noch einmal ein. Halte den Atem. Atme aus und entspanne.

Quelle: „The Aquarian Teacher, KRI International Praxisbuch Stufe Eins“ Yogi Bhajan

Quelle: „Die 8 Gaben des Menschen“ Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga von Gurmukh