

Hart Chakra: Anahata / Thymus Gland/ Radma mudra/ 4th Church / Tiyatira

Dit betekent Hals over Kop rennen, dus dat is ons Enthousiasme, onze Ijver, onze Liefde

kleur groen

stuurt de liefde en is Verbonden met Vayu (Lucht)

Mantra Klank - Yam

lokatie op ruggengraat : boven 5e borstwervel

lokatie aan voorkant : midden van de borst

kleur : groen

aantal blaadjes : 12

element : lucht

vermogens : tastzin en gevoel

beïnvloede klier : thymes

frequentie : 639

engelen : 888

Positief : compassie , sterke intuïtie

Negatief : hardvochtigheid , geslotenheid , wanhoop

werkt met : liefde

geblokkeerd door : rouw, levensschade

gactiveerde koendalini : gevoeligheid voor pijn en kwalen van anderen, ze in het eigen lichaam voelen

oefening

diep en kalm ademen

mentale beheersing

1: wees je bewust van elke plaats die geblokkeerd lijkt en verspreidt vandaaruit de energie over je hele lichaam.

2: wees je bewust van elke blokkade en denk dat de energie terug naar je ruggengraat, daarlangs naar boven en langs je Kruin-Chakra naar buiten.

3: Wees je bewust van elke plaats die gespannen is en DENK daar extra energie naartoe om te helpen door de spanning heen te breken en ze te bevrijden .

gebed

Onze Vader, die in de Hemel zijt.

activeert de opening van het derde oog Chakra: 6e C

Uw naam zij geheiligd.

activeert de opening van de Kruin Chakra: 7e C

Uw koninkrijk komen, U wil geschiede op aarde zoals in de Hemel.

activeert de opening van de keel Chakra: 5e C

Geef ons heden ons dagelijks brood.

activeert de opening van de wortel Chakra: 1e C

En vergeef ons onze zonden zoals wij degene vergeven die tegen ons zondigen.

activeert de opening van de zonnevlecht Chakra: 3e C

En leid ons niet in verleiding.

activeert de opening van de geslachts Chakra: 2e C

Maar verlos ons van het kwaad.

activeert de opening van de hart Chakra: 4e C

Want van U is het koninkrijk.

opent het tweede slot van de keel Chakra: 5e C

En de kracht.

brengt terug naar de kruin Chakra: 7e C

En de glorie voor altijd en altijd, Amen.

en zo komt het terug bij het derde oog Chakra: 6e C

Vader in de hemel

Dank U God voor het verwijderen van beperkingen door toxische overtuigingen of invloeden. Verzwakkende leugens, gevoelens van nederlaag, vertroebeling en verwarring uit mijn Geest, Lichaam en Ziel. Bedankt dat U mij heeft toegerust met Wijsheid, Heldere kracht, Vertrouwen, Kracht, Vrede en Vreugde. Dat ik triomfantelijk voorwaarts ben gegaan. Stromend met U eindeloze Liefde en Grenzeloze Kracht.

Dank U God voor het Vierde Spirituele Energie centrum van mijn Lichaam, van Liefde dat geblokkeerd raakte door verdriet.

U heeft mij geholpen om alles Moedig los te laten, van mijn verdriet op welke manier dan ook, en terwijl de tranen vallen, weet ik dat U mij heeft Getroost en Genezen. Ik heb al mijn verdriet en bitterheid aan U over gegeven en Verwelkom Spirituele Golven van Vreugde en Hoop. Laten we U Sympathie voor onze pijn bevestigen.

Ik ben Genezen.

Ik ben Getroost.

Ik ga Vooaruit Heer.

Psalm23

4: Yea, though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil; For You are with me.

4: Al ga ik door een dal vol schaduw van de dood, ik vrees geen kwaad, want U bent bij mij.

Matthew 5:37

"Let your 'yes' be 'yes', and your 'no' be 'no', anything else comes not from Heaven, but from adversary."

If you have your full attention in the moment, you will see only Love.

"The road to hell is paved with good Intentions." "There are Thousands of paths. They all Lead nowhere.

You must ask yourselves one question: 'Does this path have a Heart? If it does, it is good. If it doesn't, it is of no use.'

De **hart-Chakra** (ook wel *Anahata* genoemd) is de vierde chakra in het systeem van de zeven belangrijkste Chakra's en bevindt zich in het midden van de borst, ter hoogte van het hart. De functie van de hart-Chakra heeft te maken met **liefde, compassie, emotionele balans, en verbinding**.

Functies van de hart-Chakra:

1. **Liefde en Compassie:** De hart-Chakra is het centrum van onvoorwaardelijke liefde, zowel voor anderen als voor jezelf. Het stelt je in staat om liefde en mededogen te ervaren, te geven en te ontvangen.
2. **Emotioneel Evenwicht:** De hart-Chakra helpt om je emoties in balans te houden. Het ondersteunt het vermogen om negatieve emoties zoals verdriet, boosheid, of jaloezie los te laten en ruimte te maken voor positieve gevoelens zoals liefde en vreugde.
3. **Verbondenheid met anderen:** De hart-Chakra bevordert verbinding en harmonie in relaties. Het helpt je om gezonde relaties op te bouwen en te onderhouden, gebaseerd op wederzijds respect en liefde.
4. **Zelfliefde en Zelfzorg:** Deze Chakra helpt je om liefde en zorg voor jezelf te ontwikkelen. Het versterkt het vermogen om jezelf te accepteren, te respecteren en voor jezelf te zorgen.
5. **Spirituele Groei:** De hart-Chakra vormt een brug tussen de lagere Chakra's, die met de fysieke wereld en overleving te maken hebben, en de hogere Chakra's, die met bewustzijn en spiritualiteit verbonden zijn. Het helpt bij de integratie van zowel aardse als spirituele energieën.

Wanneer de hart-Chakra in balans is, voel je je open, liefdevol en verbonden. Wanneer deze geblokkeerd is, kun je je emotioneel afgesloten, eenzaam of ongevoelig voelen. Het kan ook lichamelijke klachten veroorzaken, zoals

hartproblemen of ademhalingsmoeilijkheden.

Wanneer de hart-Chakra in balans is:

1. **Liefdevolle relaties** – Je voelt je verbonden met anderen en kunt onvoorwaardelijke liefde geven én ontvangen, zonder afhankelijkheid of jaloezie.
2. **Empathie en compassie** – Je leeft je moeiteloos in in anderen en voelt een diep medeleven, zonder jezelf te verliezen.
3. **Vergevingsgezindheid** – Je bent in staat om oude wonden los te laten en anderen (en jezelf) te vergeven, wat innerlijke rust geeft.
4. **Innerlijke vrede** – Je ervaart een gevoel van harmonie en acceptatie, zowel met jezelf als met de wereld om je heen.
5. **Openheid en vertrouwen** – Je staat open voor verbinding, durft je kwetsbaar op te stellen en vertrouwt op de stroom van het leven.

Wanneer de hart-Chakra uit balans is:

1. **Moeite met intimiteit of afstandelijkheid** – Je houdt anderen op emotionele afstand of hebt moeite met hechte, liefdevolle relaties.
2. **Wrok of moeite met vergeven** – Je blijft hangen in oude pijn, wrok of verdriet en hebt moeite om los te laten.
3. **Overmatige afhankelijkheid of jaloezie** – Je kunt overdreven gehecht raken aan mensen of je snel jaloers voelen, uit angst om liefde te verliezen.
4. **Gebrek aan zelfliefde** – Je bent kritisch op jezelf, voelt je niet goed genoeg of worstelt met een negatief zelfbeeld.
5. **Fysieke klachten rond borst en hart** – Denk aan spanning op de borst, hartkloppingen of moeite met diep ademen (kan psychosomatisch zijn).

Manieren om de hart-Chakra in balans te brengen:

- Meditatie en ademhalingsoefeningen gericht op het hartgebied.
- Het uiten van dankbaarheid en liefde, zowel voor jezelf als voor anderen.
- Het beoefenen van vergeving, zowel voor jezelf als voor anderen.
- Het dragen van groene kleuren (de kleur van de hart-Chakra) of het gebruik van stenen zoals rozenkwarts, die bekend staan om hun helende eigenschappen voor de hart-Chakra.

Het openen van de hart-Chakra kan worden bevorderd door middel van verschillende oefeningen, meditatiepraktijken en mantra's. Hier zijn enkele technieken die je kunt proberen:

Oefeningen voor het openen van de hart-Chakra:

De **hart-Chakra** (ook wel *Anahata* genoemd) is de vierde chakra in het systeem

van de zeven belangrijkste Chakra's en bevindt zich in het midden van de borst, ter hoogte van het hart. De functie van de hart-Chakra heeft te maken met **liefde, compassie, emotionele balans, en verbinding.**

1. Diepe ademhaling (Pranayama):

- Ga comfortabel zitten, met je rug recht en je handen op je knieën.
- Adem diep in door je neus, vul je buik en borst met lucht, en adem langzaam uit door je mond.
- Visualiseer bij elke inademing dat je hart zich opent en bij elke uitademing dat negatieve emoties loslaten.
- Herhaal dit 5-10 minuten, focus je op je hartgebied.

2. Yoga voor de hart-Chakra: Er zijn specifieke yogahoudingen die de energie in de hartchakra stimuleren:

- **Bhujangasana (Cobra pose):** Lig op je buik en druk je handen in de mat om je bovenlichaam op te tillen. Dit opent de borst en stimuleert de hart-Chakra.
- **Ustrasana (Camel pose):** Ga op je knieën zitten, buig je rug naar achteren en pak je hielen vast. Dit opent de borst en bevordert een diepe verbinding met het hart.
- **Setu Bandhasana (Bridge pose):** Lig op je rug, buig je knieën en til je heupen omhoog terwijl je je handen onder je rug plaatst. Dit opent de hart-Chakra en helpt de emotionele blokkades los te laten.

3. Zelfliefde oefeningen:

- Kijk in de spiegel en zeg tegen jezelf: "Ik ben liefde. Ik ben goed zoals ik ben. Ik accepteer en waardeer mezelf volledig."
- Het herhalen van positieve affirmaties kan helpen om negatieve overtuigingen over jezelf te veranderen en de hartchakra te openen.

Meditatie voor het openen van de hart-Chakra:

1. Liefdevolle vriendelijkheid meditatie (Metta Bhavana):

- Zit in een comfortabele houding en sluit je ogen.
- Begin met het focussen op je ademhaling. Adem rustig in en uit.
- Breng nu je aandacht naar je hartgebied en visualiseer een warm, groen licht (de kleur van de hart-Chakra).
- Stel je voor dat dit licht groeit en zich uitbreidt naar je hele lichaam, totdat je volledig omgeven wordt door liefdevolle energie.
- Herhaal innerlijk de zinnen: "Moge ik gelukkig zijn, moge ik gezond zijn, moge ik veilig zijn, moge ik vrij zijn van lijden."
- Richt vervolgens deze energie naar anderen, beginnend met je dierbaren en vervolgens naar de hele wereld.

2. Visualisatie van het openen van het hart:

- Zit comfortabel en sluit je ogen.
- Visualiseer een bloem in het midden van je borst, in het

- hartgebied.
- Stel je voor dat de bloem langzaam begint te openen, bloeiend in een prachtig groen licht.
 - Terwijl de bloem zich opent, voel je een gevoel van liefde, vrede en verbinding verspreiden vanuit je hart naar de wereld om je heen.
 - Blijf een paar minuten in deze visualisatie, en adem diep en rustig.

Mantra's voor het openen van de hart-Chakra:

Mantra's kunnen helpen om de energie van de hart-Chakra te activeren en in balans te brengen. Hier zijn enkele krachtige mantra's die je kunt gebruiken:

1. "YAM":

- Dit is de specifieke geluidstrilling (bijbehorende klank) van de hartchakra. Herhaal "YAM" in je meditatie of tijdens pranayama. Dit geluid helpt de energie van de hartchakra te openen.

2. Mantra van liefde en compassie:

- **"Om Mani Padme Hum":** Dit is een bekende boeddhistische mantra die vaak wordt gebruikt voor liefde en mededogen. Het betekent "De juweel in de lotus" en symboliseert de zuivering van emoties en het ontwikkelen van compassie.

3. Affirmaties (in de vorm van mantra's):

- Herhaal de volgende affirmaties als mantra's om de energie van de hart-Chakra te versterken:

"Ik ben liefde."

"Ik ben verbonden met alle wezens."

"Mijn hart is open en ik ontvang liefde."

"Ik heb alle blokkades in mijn hart losgelaten."

Tips voor effectiviteit:

- **Consistentie is belangrijk:** Doe de oefeningen en meditatie regelmatig, bijvoorbeeld dagelijks of wekelijks, om een blijvende verandering te ervaren.
- **Creëer een rustige ruimte:** Zorg voor een rustige, comfortabele omgeving voor je meditatie en oefeningen.
- **Gebruik groene stenen:** Als je werkt met kristallen, kunnen stenen zoals **rozenkwarts**, **jade** of **malachiet** je ondersteunen in je werk met de hart-Chakra.

Door deze technieken te integreren in je dagelijkse routine, kun je beginnen met het openen en in balans brengen van je hart-Chakra, wat leidt tot meer liefde, vrede en verbinding in je leven.

