



“Stress bedeutet, dass dein Körper auf eine Herausforderung reagiert. Entspannung bedeutet, dass dein Körper aufhört zu reagieren.”

- Mokokoma Mokhonoana -

Woche 5: Herz-*cakra*

- Deine Selbstliebe -

Das Herz-*cakra* (*anāhatacakra*) ist das vierte und mittlere unserer sieben Haupt-*cakra*. Es verbindet die drei niederen und die drei höheren *cakra*. Es repräsentiert die Kraft der Liebe, Toleranz und Güte. Dabei geht es nicht um eine sexuelle, partnerschaftliche, z.T. eigennützige Liebe oder Triebe, sondern um eine selbstlose, dienende und mitfühlende Liebe gegenüber allen Lebewesen und vor allem sich selbst.

Überblick

Sitz <i>cakra</i> :	Brustwirbelsäule, auf der Höhe des Herzens
Sitz <i>kṣetra</i> :	In der Mitte des Brustbeines (<i>hr̥dcakra</i>), Herzgeflecht (Plexus cardialis)
<i>cakra</i> -Farbe:	hellgrün
Qualitäten:	Offenheit, Toleranz, Verstehen, Aufnahmefähigkeit, bedingungslose Liebe, Nächstenliebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Güte, Hingabe, Dienen, Heilung, Beziehung, Feingefühl, Herzensfreude, Harmonie
Blockaden:	Angst vor Verletzlichkeit, Angst, sich zu öffnen und Liebe zu empfangen, Angst vor Herzschmerz, Trauer und Verletzung
<i>bīja</i> -Mantra:	<i>yaṁ</i>
<i>kośa</i> /Hülle:	<i>vijñānamayośa</i> , intellektuelle Hülle (Astralkörper)
Organe:	Herz, Lunge, Brustkorb, Brüste, Brustwirbelsäule, Immunsystem, großer Blutkreislauf, Unterarme und Hände
<i>yoga</i> -Stellung:	Fisch, Kobra, Bogen, Taube, Kamel, Pflug

Der Einfluss des Herz-*cakra* im Leben

Das Herz-*cakra* bewirkt die Erfahrung von Liebe und aller feinen Empfindungen, die damit zusammenhängen, wie Mitgefühl, Toleranz und Geborgenheit.

Auf physischer Ebene ist das *cakra* mit dem Herzen, der Lunge und der Haut verbunden. Der zugehörige Sinn des Tastens vermittelt ebenfalls Qualitäten wie spüren, fühlen, berühren und auch berührt werden. Durch das Herz-*cakra* machen wir die Erfahrung von Geben und Empfangen, lieben und geliebt werden, erwidern Liebe und erfahren den Schmerz der Ablehnung.

Zunächst sucht man die Liebe im Außen, durch Lob und Anerkennung, in Beziehungen usw. Doch durch eine spirituelle Praxis begreifen wir allmählich, dass wir selbst der Ursprung der Liebe sind. Wir erkennen, dass Liebe nicht von dem kommt, was wir bekommen, sondern durch das, was wir geben. Wir beginnen uns immer weiter nach Innen zu öffnen in die Selbstliebe, die letztendlich alle Verletzungen heilt. Durch

Vergebung in wirklicher Liebe können wir aus der Dualität von Opfer und Täter, von Schuld und Verurteilung heraustreten. Je weiter wir unser Herz öffnen, desto mehr verbinden wir uns mit unserer Seele. Dazu braucht es stabile und kraftvolle untere drei *cakra*, damit die erwachende Liebe des Herzens nicht von Mustern, Wunden und Bedürftigkeiten verzerrt wird.

Meist sind zunächst viele Blockaden und Schutzmechanismen zu heilen: unaufgelöste Erfahrungen von Verlust, existenzieller Trauer und Schmerz. Alle diese abgekapselten Gefühle wollen gefühlt und gelöst werden, was erst dann möglich ist, wenn wir uns selbst und allen Menschen tief und aufrichtig vergeben und voll in der Liebe ankommen.

Ein balanciertes Herz-*cakra* befähigt dich zu langfristig stabilen Beziehungen, in denen du nicht vor den Strapazen und Schwierigkeiten flüchtest. Du bist dazu in der Lage, Dankbarkeit und Bedauern auszudrücken, zu vergeben und um Vergebung zu bitten, zu lieben und Liebe zu empfangen, echte Nähe zu geben und zuzulassen.

Ist das Herz-*cakra* geöffnet, hast du dich selbst als Quelle der Liebe erkannt und bist nicht mehr auf der Suche nach "Liebe von Außen". Du lässt dich von den feinen Gefühlen und Empfindungen deines Herzens führen. Indem du die Einheit des Lebens erkennst, akzeptierst du alle Menschen und Lebewesen bedingungslos. Du gibst, ohne eine Gegenleistung zu erwarten und ohne Bedingungen.

Menschen mit aktiviertem Herz-*cakra* strahlen universelle Liebe aus und lachen viel. Diese Herzensfreude ist unabhängig von äußeren Ereignissen. Ebenso leben sie in einem tiefen Gefühl von Verbundenheit mit der Welt und allen Lebewesen und tiefer Dankbarkeit. Sie erkennen die Schönheit und Harmonie der Natur und des gesamten Universums.

Das Rechthabenwollen der Ego-Persönlichkeit des Nabel-*cakra* wird transzendiert, so dass sie niemanden mehr überzeugen müssen und alle Wege, Werte und Sichtweisen anderer Menschen akzeptieren als deren Weg zur Erkenntnis. Damit befreien sie sich und andere in Freiheit und Selbstverantwortung und Toleranz. Es ist ihnen allerdings ein Bedürfnis, für andere da zu sein und ihnen zu dienen.

Das Herz-*cakra* kann immer dann blockiert werden, wenn man Erfahrungen macht, die den Eindruck erwecken, getrennt oder abgeschnitten von der Liebe zu sein: Verlust, Ablehnung, Verrat, Betrug, Trauer, Trennung, Liebeskummer. Diese Erfahrungen geschehen nur aus der Sicht der bedingten Liebe und der Bedürftigkeiten. Ebenso können Taten, die wir anderen Menschen zugefügt haben, unser Energiesystem so belasten, dass wir glauben, nicht liebenswert zu sein oder nicht lieben zu können. Wenn wir nicht in der Lage sind, uns selbst zu vergeben, unterbrechen wir die Verbindung zu unserem Herzen.

Störungen im Herz-*cakra* entstehen besonders häufig zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr, wenn die Empfindungsebene erstmals voll geöffnet wird und erste Erfahrungen von Liebe und geliebt werden gemacht werden.

Eine Blockade des Herz-*cakra* kann sich durch tiefen Misstrauen gegenüber Menschen, oder auch nur Männern bzw. Frauen oder dem gesamten Leben gegenüber äußern. Dies wiederum kann zur Unfähigkeit zu lieben oder Liebe anzunehmen führen. Auch tiefer Groll und Rachsucht kann das Herz-*cakra* verschließen.

Störungen im Herz-*cakra* führen meist entweder zu narzisstischer Selbstbezogenheit oder als aufopfernde Abhängigkeit von der Liebe anderer Menschen (Selbstaufgabe, Selbsthass). In beiden Fällen zeigt sich die Illusion, von der Liebe getrennt zu sein. Im ersten Fall führt es zu Verhärtung, Gleichgültigkeit, Distanziertheit, Gefühlskälte, Verschlossenheit, Anklage, Verurteilung, Misstrauen gegenüber sich selbst, anderen Menschen und dem Leben, der Unfähigkeit zu vergeben sowie Schwierigkeiten oder Verweigerung, in Beziehungen echte Nähe zuzulassen und Liebe zu geben. Diese Trennung von anderen Menschen und auch vom Leben kann existenzielle Einsamkeit verursachen, welche dann oft vor sich selbst als Unabhängigkeit kaschiert wird. Dahinter

steckt meist aber eine Tiefe Verletzung oder die Angst vor Verbundenheit und Abhängigkeit.

Menschen hingegen, die zur Selbstaufgabe neigen, glauben hingegen, die Liebe anderer Menschen ständig verdienen zu müssen und glauben, diese Liebe nicht zu verdienen. Diese Menschen dienen um Liebe zu bekommen. Sie sind völlig abhängig von der Welt, weil sie denken, nur dadurch an Liebe zu gelangen. Es ist ihnen nicht möglich, allein zu sein oder Liebe aus sich selbst heraus zu empfinden.

Auf körperlicher Ebene kann sich eine Blockade des Herz-*cakra* durch Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, zu hoher oder niedriger Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen, Asthma, Bronchitis, Emphyse, Atembeschwerden, Allergien, Schmerzen in der Brustwirbelsäule und den Schultern, Rheuma in den Armen und Händen, Angina Pectoris sowie Hauterkrankungen zeigen.

In Bezug auf Stress wirkt das Herz-*cakra* als emotionaler Ausgleich, indem es dazu beiträgt, „negative“ Emotionen wie Angst, Ärger und Frustration zu reduzieren, die häufig mit Stress verbunden sind.

Ebenso fördert ein ausgeglichenes Herz-*cakra* Mitgefühl und Empathie sowohl für sich selbst als auch für andere. Durch die Entwicklung dieser Qualitäten können Stressreaktionen wie Konflikte, Spannungen und negative zwischenmenschliche Beziehungen reduziert werden. Zudem ist das Herz-*cakra* mit dem Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit und Unterstützung verbunden. Wenn es aktiv ist, können wir uns in Beziehungen und Gemeinschaften besser eingebunden fühlen, was uns helfen kann, Stress zu bewältigen, indem wir Unterstützung und Zusammenhalt erfahren.

Das Herz-*cakra* steht auch für Selbstliebe und Akzeptanz. Indem wir uns selbst mit Liebe und Mitgefühl behandeln, können wir unseren Stress reduzieren und ein gesünderes Verhältnis zu uns selbst entwickeln.

Und zu guter Letzt hilft uns ein starkes Herz-*cakra* die eigenen Grenzen zu setzen und zu verteidigen. Das schließt auch ein, Nein zu sagen, wenn es einem zu viel wird. Zudem fördert das *cakra* die Selbstliebe und das Selbstbewusstsein, so dass wir nicht mehr so stark von äußerer Anerkennung abhängig sind. Die Suche nach äußerer Anerkennung führt besonders dann zu erhöhtem Stress, wenn man sich zu viel zumutet, weil man nicht Nein sagen kann, zum Beispiel aus Angst vor Ablehnung oder dem Verlust von Anerkennung.