



Chakraleer: Hart (4e Chakra)



Het vierde Chakra is ons Hart Chakra in het Sanskriet Anahata genaamd wat betekend ` *geluid dat gemaakt wordt zonder dat twee dingen elkaar raken* '. Tevens heeft het de betekenis van onaantastbaar, zuiver en onkwetsbaar.

Het is het eerste Chakra dat los staat van de aarde. Het Perineum is aarde, Sacraal-Chakra is water en Zonnevlecht is vuur, en hoewel vuur niet gebonden is aan de zwaartekracht van de aarde, is het wel gebonden aan zijn brandstof welk aards is.

Met het Hart-Chakra verlaten we de Fysieke Chakra's en komen aan bij onze emotionele Chakra's (Hart- en Keel-Chakra).

<b>Sanskriet</b>	<b>Anahata (onvermoeibaar, onbeschadigd)</b>
<b>Benamingen</b>	<b>4e Chakra, borstcentrum</b>
<b>Positie</b>	<b>midden op de borst ter hoogte van je hart</b>
<b>Kleur</b>	<b>groen</b>
<b>Mantra</b>	<b>YAM en NI</b>
<b>Element</b>	<b>lucht</b>
<b>Identiteit</b>	<b>Sociale identiteit gericht op zelfacceptatie</b>
<b>Affirmatie</b>	<b>Ik ben het waard te beminnen en bemind te worden</b>

Zintuig	tastzin
Lichaam	hart, bloedsomloop, bloed, huid, handen, armen, bovenste deel van de rug, borstkas, longen, bronchiën
Voeding	groenten
Etherisch oliemengsel	Roos, Jasmijn, Vanille en Dragon

Als we gaan kijken naar de belangrijkste Chakra binnen de Chakraleer dan lopen de meningen nogal uiteen.

In de (meer materialistische) Westerse Chakra psychologie is de belangrijkste Chakra ons Basis-Chakra (Perineum én Sacraal Chakra bijeen, dit gegeven op basis van de Boeddhistische Chakraleer die maar 5 Chakra's kent. Perineum en Sacraal is Basis-Chakra en Derde-Oog en Kruin is Hoofd-Chakra).

De Basis-Chakra is de fundering van ons hele Chakrastelsel en alle andere Chakra's kunnen zich pas ontwikkelen als de basis in orde is.

In de Hindoeïstische Yogafilosofie zijn de bovenste Chakra's, Derde oog en Kruin-Chakra, het belangrijkste omdat dit de Spirituele Chakra's zijn die ons in staat stellen contact te maken met onze Boeddha-natuur of Rama. Dit levert ons inzichten op die tot spirituele groei leiden en daarmee ons een betere incarnatie verzekeren.

Swami Vivekananda was de eerste die de Bhakti-Yoga in het Westen introduceerde en daarmee ook de gedachte dat het Hart-Chakra als centrum en middelpunt van ons Chakrastelsel de belangrijkste Chakra is.

Het Hart-Chakra staat namelijk voor Liefde, Medemenselijkheid, (Christelijke) naastenliefde, Begrip, Saamhorigheid ofwel; Mededogen.

Als je vanuit Mededogen kunt handelen en naar de wereld, je naasten en jezelf kunt kijken, dan moeten de andere Chakra's wel in orde zijn. In die zin is het Hart-Chakra ons belangrijkste Chakra namelijk, Mededogen is het enige wat je nodig hebt om zuiver te worden en te zijn.

#### Liefde:

Mededogen en compassie tonen zijn uitermate belangrijk bij het Hart Chakra.

Je moet van jezelf houden (eerste drie Chakras) wil je van anderen kunnen houden (Hart Chakra). Maar je moet van anderen kunnen houden wil je van jezelf kunnen houden. Een paradoxaal gegeven dat voortkomt uit het feit dat het Hart Chakra ons middelste Chakra is (uitgaande van het 7-Chakrasysteem). Het is geven en nemen, Ying- en Yang, hier ontmoet je je eigen innerlijke weegschaal. En die balans zoeken is verdraaid moeilijk.

Bij onze Zonnevlecht ontwikkelde we ons Ego en onze individualiteit. Bij ons Hart Chakra zetten we onze individu voort door een belangrijk evenwicht te vinden tussen onze innerlijke vrouwelijke kant en onze mannelijke kant.

Ondanks de emancipatie hebben we geleerd dat jongens en mannen sterk zijn, spelen met auto's, niet huilen, stoer en rationeel zijn en hun emoties niet teveel laten zien. Dit veroorzaakt een gefixeerdheid op het mannelijk component.

Meisjes en vrouwen behoren zorgzaam, lief en teder te zijn, spelen met poppen en zijn meer emotioneel. Ook hier tredt snel een gefixeerdheid op maar dan op het vrouwelijke component.

Een sterk mannelijk component als man zijnde of vrouwelijk component als vrouw zijnde heeft niet alleen een sterke invloed op jezelf, maar ook op je relaties en de liefde of aversie die je voelt naar anderen.

Het Hart Chakra is wat dat betreft een echte weegschaal. Als een man zijn eigen vrouwelijke aard verwerpt dan verafschuwt hij ook snel mannen die dat wel hebben.

Tegelijk verwacht hij van zijn vrouwelijke partner een zeer sterk vrouwelijke aard. Elk stukje onafhankelijkheid, eigen mening, stoer gedrag van de vrouw is dan ongewenst.


Een vrouw die haar mannelijke kant niet goed heeft ontwikkeld zal juist vallen op "echte" mannen die krachtig, deskundig, zelfverzekerd en stoer zijn.

Liefde is ook iets dat we allemaal nodig hebben. Een baby is nog maar net geboren of heeft de hulp en steun van zijn ouders nodig. Een kind, puber, adolescent, jonge volwassene, midlife-crisis-er, jong bejaarde of oudere jongere, iedereen heeft liefde nodig. Iedereen heeft op één ander niveau liefde nodig en op zich is dit heel mooi te koppelen aan de ontwikkelingsstadia van de afzonderlijke Chakra's, maar feit blijft dat iedereen liefde nodig heeft.

En dan ook nog het liefst onvoorwaardelijke liefde. Liefde die er gewoon is, en waar je niet perse iets voor terug hoeft te doen. Daarom is pure ouderliefde de mooiste liefde die er is.

Deze is namelijk altijd en onvoorwaardelijk aanwezig. Toch is het hier waar de schoen vaak wringt.

Juist omdat iedereen liefde nodig heeft, maar moeite heeft het te geven te delen of te ontvangen, krijg je de meest uitzonderlijke uitwassen. Mensen hebben behoefte aan liefde, maar schamen zich er tegelijk voor. Daardoor transformeren ze het tot iets waar ze zich niet voor hoeven te schamen. Ze ervaren de Liefde niet vanuit hun (emotioneel gerichte) Hart-Chakra, maar vanuit hun (Fysieke dus Ego gerichte) Zonnevlecht of Sacraal-Chakra. Door deze verschuiving van beleving vindt er een transformatie plaats van onvoorwaardelijke Liefde naar voorwaardelijke Liefde. En de voorwaarde is het Ik of het Ego. Bijkomende emoties als macht, jaloezie, angst, woede, Egogerichte sex en vooroordelen komen dan weer snel de hoek omkijken. Hierdoor wordt het Ego op de eerste plaats gezet en bepaald het egocentrisme voor een belangrijk deel je gevoel van Liefde. Het Hart-Chakra is zodoende over het algemeen het minst ontwikkelde Chakra. En dit is paradoxaal met het gegeven dat Liefde het allergrootste genoegen van elk levens wezen is. Zou iedereen die behoefte aan Liefde vanuit het Hart-Chakra beleven, dan zou het er iets anders uitzien op deze aardkloon. Juist het bestaan van welke vorm van onrecht geeft aan dat Liefde voelen vanuit het Hart-Chakra een moeilijke opgave is.

	Te zwak ontwikkelde Chakra	Te sterk ontwikkelde Chakra
Eigenschap	Asociaal gedrag, kille houding	Op andere gericht ten koste van zichzelf
	Veroordelend, kritisch, onverdraagzaam	Zwakke grenzen
	Eenzaam, ietwat zielig	Veeleisend
	Depressie, Narcisme	Op een kleverige manier aanhankelijk
	Angst voor intieme vriendschappen	Jalourzie
	Tont weinig emotie, gevoel, liefde	Overdreven opofferend
Gebreken/	Stoornissen aan hart, longen, thymus, borsten, armen	
Fysiek	Kortademig	
	Ingevallen borstkas, spanning tussen de de Schouderbladen, pijn in de borst	
	Problemen met bloedsomloop	
	Astma	

Aangezien de natuur altijd streeft naar evenwicht, zal in dergelijke relaties zeer snel spanningen en stress ontstaan. Een onbalans tussen je mannelijke en vrouwelijke aard wordt snel op de ander verweten. Hij verwijt zijn vrouw teveel vrijheid en eigen beslissingen te nemen (mannelijke aard). Dat verwijt moet hij echter niet bij haar maar bij zichzelf plaatsen aangezien hij een te zwak vrouwelijk component heeft.

Tegelijk kan hij van andere vrouwen ook moeilijk accepteren dat zij leiding geven en machtsposities uitoefenen. Tevens vindt hij mannen die vrouwelijke componenten hebben nietjes of watjes. Er zullen dus zeer veel mensen zijn waaraan hij zich ergert. Meer dan waar hij compassie voor voelt. De bevrijdende energiestroom blokkeert bij het Hart Chakra. Hij kan geen liefde voor anderen voelen. Blijft dit zo, dan kan de energie weer afdalen naar de Zonnevlecht, waardoor er ook een persoonlijk conflict ontstaan over het eigen ZIJN.

Wanneer er een *hieros gamos*, een heilig huwelijk, tussen ons beider componenten ontstaat, dan kenmerken onze relaties zich door stabiliteit, wederzijds respect en mededogen. Je kunt liefde en geneigdheid voelen en geven naar veel meer mensen. Lukt dit dan ontstaat er een sociale identiteit. Deze sociale identiteit ontwikkelt zich lichtelijk ten koste van de voorgaande drie losse identiteiten (Fysieke-, Emotionele-, Ego identiteit). Maar dit is geen nadeel maar een voordeel, omdat een sociale identiteit de voorgaande drie verenigd.

Gek genoeg kan dit ook op een excessieve manier gebeuren, het Hart Chakra ontwikkelt zich in overdreven vorm. Dit zijn vaak mensen die anderen willen helpen ten koste van

zichzelf, om op die manier waardering en respect te krijgen. Zij kunnen op die wijze zichzelf (eerste drie identiteiten) opzij schuiven ten koste van een hulpbehoevende (in hun ogen). Deze mensen kunnen enorm vermoeiend zijn, en hebben niet zozeer een zwakke Hart Chakra, maar hebben grote onbalans in de eerste drie Chakras. Ook hier zien we dat de Chakras niet los van elkaar staan, maar elkaar enorm beïnvloeden. Bij een goed werkende Hart Chakra kan vaak gezegd worden dat de Perineum, Sacraal Chakra en Zonnevlecht ook redelijk moeten functioneren. Dan is het Hart Chakra de poort tot de hogere Chakras en een uitnodiging tot spirituele bevrediging en persoonlijke zeggenschap.

De mens is in staat dagen, zo niet weken zonder water en voedsel te stellen. We kunnen overleven zonder licht of warmte, maar we kunnen geen minuut zonder zuurstof in ons lijf. De ademhaling is de fysieke kant welk hoort bij het Hart-Chakra en laat op zijn beurt de mate van belang zien van dit Chakra.

Mensen die geen eigenwaarde hebben, niet van zichzelf houden en geen positief zelfbeeld hebben, lopen vaak gebogen. Met ingezakte schouders en holle buik zorgen ze ervoor dat de ademhaling zeer oppervlakkig is. Alsof ze datgene wat ze het hardst nodig hebben zichzelf misgunnen. Vaak zie je ook dat bij deze mensen geur en smaak verstoord zijn. Mensen die een positief zelfbeeld hebben en van zichzelf houden lopen vaak rechtop, hebben een diepere ademhaling en ruiken en proeven vaak meer. Juist hierdoor zoeken ze vaak een omgeving op die ruikt naar bos, heide of strand om als het ware zich vol te laden met frisse lucht, zuivere lucht als ware het Liefde te inhaleren.

Als je alle Chakra's gaat uitbalanceren (Kruin/Perineum, Derde-Oog/Sacraal, Keel/Zonnevlecht) dan kom je bij het Hart-Chakra uit.

Een Yoga-oefening die in bijna elke cultuur terugkomt is het Kruis; door recht te staan en je armen helemaal te spreiden hanteer je de meest symmetrische houding die voor de mens mogelijk is met het Hart-Chakra als bindend middelpunt.

Als je Cho-Ku-Rei tekent over iemand lichaam met de beginnende horizontale streep over de Kruin-Chakra en dan naar beneden met de ronding over het Perineum, dan zie je dat je elke Chakra raakt met het Hart-Chakra als middelpunt.

Hiermee komen we gelijk aan te betekenis van '*Anahata*' wat betekend '*geluid dat gemaakt wordt zonder dat twee dingen elkaar raken*'.

Het gaat er niet om dat je dingen raakt, maar dat je het uitbalanceert. Pas dan zul je vanuit mededogen naar de wereld, je naasten en jezelf kunnen kijken.

#### Harmoniseren van het Hart Chakra:

1. Stel je open voor schoonheid. Ga de natuur in, daar waar het groen is.
2. Verwen uzelf, laat u regelmatig masseren.
3. Integreer groen in uw kleding en interieur. Zet kamerplanten in uw woonkamer neer.
4. Probeer op een liefdevolle manier met familie en vrienden om te gaan.
5. Probeer mensen een aan te raken.
6. Probeer ook eens liefdevol en begripvol met mensen om te gaan die u minder liggen.
7. Luister naar lichte, vrolijke muziek: Singer-Songwriter, Mozart, Hayden, Bach.
8. Als u mediteert, zing een lage AAAAAAA klank.

#### Bachbloesem:

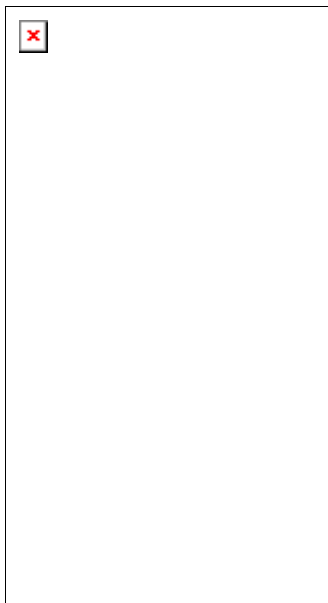
Driemaal daags (voor de maaltijd) 5 druppels van één van de volgende Bachbloesems: Red Chestnut (rode kastanje), Chicory (Cichorei), Willow (Wilg).

#### Etherische olie:

Roos, Jasmijn, Vanille en Dragon. 3 á 4 druppels in een verdamper of in het badwater of in een eetlepel bodylotion om te masseren.

#### Affirmatie:

1. Ik ben het waard bemind te worden.
2. Ik ben het waard om te beminnen.
3. Met al mijn mededogen en compassie kan ik liefde voelen met alle levende wezens.
4. Ik kan liefde geven en ontvangen.
5. Ik houd van mezelf zoals ik ben.



**Kruin Chakra (Sahasrara Chakra)**

**Derde oog (Ajna Chakra)**

**Keel Chakra (Vishuddha Chakra)**

**Hart Chakra (Anahata Chakra)**

**Zonnevlecht (Manipura Chakra)**

**Sacraal Chakra (Svadhithana Chakra)**

**Perineum (Muladhara Chakra)**

Chakra Meditatie  
CD's



Gericht op alle  
Chakra's  
Reiki-Lotus  
Klik hier



Reiki-Lotus is een Reiki- en meditatiepraktijk die werkt vanuit een Boeddhistische visie. U kunt contact met ons opnemen op [info@reiki-lotus.com](mailto:info@reiki-lotus.com).  
Deze website is gebouwd door Ivar Mol, [Ivar@reiki-lotus.com](mailto:Ivar@reiki-lotus.com).  
Op alle artikelen rust een auteursrecht.

