

DIE ENTWICKLUNG
DES HERZCHAKRAS

Das Herzchakra ist die Brücke zwischen den unteren und dem oberen drei Chakren. Durch diese Verbindung der Chakren miteinander hat es eine ganz besondere Bedeutung. Menschen mit einem offenen Herzchakra besitzen die Fähigkeit, sich selbst und anderen bedingungslose Liebe zu geben. Kleine Kinder haben in der Regel, wenn sie keine schlechten Erfahrungen gemacht haben, ein offenes Herz. Sie sind offen und vertrauensvoll gegenüber allen Menschen und Lebewesen. Sie kennen keine Vorurteile und nehmen jeden so, wie er ist. Das sind die Qualitäten des Herzchakras. Außerdem gehören noch Freude, Friedlichkeit, Mitgefühl und Liebe dazu.

Natürlich haben wir alle schon schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Vielleicht haben sich deine Eltern getrennt, die geliebte große Schwester ist ausgezogen, Freunde waren gemein und ungerecht zu dir oder sie gehen jetzt ganz andere Wege als du. Das Herzchakra immer wieder zu öffnen ist ein großes Zeichen von Stärke. Es zeigt, dass du in der Lage bist zu akzeptieren, dass nicht immer alles so ist, wie du es dir wünschst.

Bist du trotzdem bereit, dein Herzchakra immer wieder zu öffnen? Das macht dich verletzlich und gleichzeitig innerlich unglaublich stark! Es ermöglicht dir, viele neue positive und tiefe Erfahrungen zu machen. Die Kraft des Herzens, also der Liebe, ist viel, viel stärker als Macht und Geld. Sie ist unbezahlbar.



DAS UNAUSGEGLICHENE
HERZCHAKRA

Hier werden wieder deine Drachen aktiv!

Ist dein Herzchakra schwach, fühlst du dich nicht geliebt. Vielleicht hast du das Gefühl, dass andere bevorzugt werden z.B. deine Eltern bevorzugen eines deiner Geschwister oder deine Freundin ist mit einem anderen Mädchen öfter zusammen als mit dir. Du bist verliebt aber der oder die andere ist nicht in dich verliebt. Dein Lehrer hat nicht dich als Lieblingsschüler. Wahrscheinlich hast du es schon einmal erlebt! Das kränkt einen und kann sehr weh tun. Man zieht sich zurück, ist traurig oder ist wütend und tobt. Man grollt mit den Anderen und hält lange an diesen schlechten Erlebnissen fest. Auch in Zukunft hast du vielleicht erst einmal Angst davor wieder ähnliche Erfahrungen zu machen. *Wie gehst du damit um?* Du kannst deine „negativen“ Gefühle einfach erst mal wahrnehmen und sie spüren., Sei mutig und öffne dich, wenn es dir wichtig ist! Schau und frage nach, ob deine Beobachtung und dein Gefühl richtig sind. Frage die Eltern, die Freunde, den Lehrer oder vielleicht den Jungen oder das Mädchen in den oder in das du verliebt bist. Nicht immer wirst du die Antwort bekommen, die du dir wünschst. Aber du wirst klarer werden! Es ist mutig sich zu öffnen und seine Gefühle zu zeigen. Das macht stark!

Meine Freundin und ich kennen uns schon sehr lange. Im Laufe der Zeit sind wir unterschiedliche Wege gegangen. Mir hat das am Anfang ziemlich wehgetan. Am liebsten hätte ich mich von ihr getrennt.

Aber irgendwann habe ich erkannt, dass es immer noch Dinge gibt, die uns verbinden. So konnte ich mein Herz wieder öffnen und sie so akzeptiere wie sie ist. Jetzt bin ich sehr froh, dass wir uzns nicht getrennt haben!

Schau dir die Zuordnungen des vierten Chakras genau an. Ist dein Herzchakra schwach, suche das aus, was zu dir passt, um es wieder zu stärken.

HEILUNG

Hier ist deine Schatzkammer. Nicht nur ein Schatz, sondern auch mehrere können dir helfen. Alles, was dich öffnet, weich und gefühlvoll macht, könnte dich bei deiner Heilung unterstützen.

- Yogahaltungen, die den Brustkorb öffnen, wie zum Beispiel Rückwärtsstreckungen
- Atemübungen
- Sachen machen, die du liebst, wie zum Beispiel Yoga üben
- Anderen Menschen freundliche oder liebevolle Dinge sagen oder schreiben
- Deine Gefühle zeigen und dazu stehen
- Mit kleinen Kindern spielen
- Tierbabys im Zoo besuchen
- Hunde ausführen
- Filme anschauen, die gut enden und ohne Gewalt sind
- Ein Plakat mit einem großen Herz in deinem Zimmer aufhängen und dort hineinschreiben, was dir alles gut an dir selbst gefällt
- Sich gegenseitig massieren (mit Freunden oder der Familie), Tanzen gehen oder allein zu Hause tanzen
- Sich liebe Menschen zum Umarmen suchen
- Dich mit grünen Sachen umgeben (Tücher, Kleidung, Schmuck)
- Grünpflanzen in dein Zimmer stellen
- Deine Lieblingsfreundin oder deinen Lieblingsfreund anrufen und ganz lange mit ihr oder ihm telefonieren
- Rosenöl in eine Duftlampe geben
- Überall kleine Zettel mit dem Kraftsatz verteilen
- Meditieren

