



Chakranummer	5
Omschrijving	Hartchakra - Anâhata
Betekenis	Centrum van mededogen, harmonie en liefde
Complementaire chakra	Geen
Affirmatie	Mijn hart klopt in het ritme van liefde, of Ik accepteer me zelf volkomen en met heel mijn hart.
Lichaamsdeel	Borstholte, hart, hartzakje, borstkas, circulatie, longen, thymus, neuro-vegetatief systeem.
Lichamelijke laag	Thymus, zwezerik: een sterke immuniteit opbouwen door pijn en ziekte.
Emotionele laag	In staat zijn tot liefhebben en medeleven voor uzelf en anderen.
Mentale laag	Houdingen van geluk, vreugde, behagen, weten wat en wie u blij maken, het leven omarmen.
Kleur (Ayurvedisch)	groen, rood, goud, roze (violet)
Functie	Vereniging door liefde, zelfaanvaarding, onvoorwaardelijke liefde, begrip, levensvreugde
Bij disharmonische werking	Bovenrug, onderste deel van de longen, oppervlakkig ademen, hartklachten (infarct, ritmestoornissen), vernauwingen van hart en longen, bloed, bloedsomloopproblemen, aderverkalking, keelontsteking, tuberculose, bronchitis, longontsteking, huid en handen; afhankelijk van liefde voor anderen, eenzaam, lage eigendunk, melancholie, kwetsbaar, koel en afstandelijk, onevenwichtig.
Archetype positief	De Minnaar/Minnares; gul, open, liefhebbend, goedwillend.
Archetype negatief	De Acteur; voorwaardelijke liefde, behoudend
Positieve houding	Als liefde de kern van ons bestaan is, kunnen we moeilijke tijden doorstaan. Deze houding houdt onze geest open en ons hart levend. De geest verkwikt en het hart geneest als we houden van onszelf en wat we doen. De wetenschap dat we liefde zijn, is onderdeel van ons hele leven. Zij helpt ons een positieve, loyale houding te ontwikkelen tegenover anderen en geneest wonden die door pijn, verlies of scheiding zijn veroorzaakt. Liefde is het grootste geschenk aan ons zelf. Ze maakt ons compleet.
Negatieve houding	De angst om liefde te geven en ontvangen, verhindert gezondheid, vreugde en goedheid in onze levens te komen. Angst is het tegenovergestelde van liefde. Door angst kan hethart niet meer gelukkig zijn en raakt de geest uitgeput. Het hart verzwakt als we dingen die we leuk vinden vermijden en we onder verliezen lijden. Het nalaten van dingen die we fijn vinden, belemmert het hartin zijn hoofddoel: liefhebben.
Intelligentie aspect	Het goede herinneren
Bekrachtiging	Alle liefde woont in mijn hart. Ik ben stil en luister naar het lied dat mijn hart zingt. Ik wil graag dat men van mij houdt. Ik ben liefde. Liefde is het centrum van mijn leven. Leven geneest me en vernieuwt me. Liefde is het enige wat er echt toe doet in het leven. Liefde stelt me in verbinding met het oneindige.
Locatie	Midden van de borst.
Ontvankelijke leeftijd	21-28.
Vorm	Halve maan, 12-bladige lotus
Muzieknoot	F.
Soort muziek	Vocaal, new age, sacrale muziek
Zintuig	Voelen, tastzin
Etherische oliën	Roos, anjer, lelietjes van dalen.
Zielenles	Broederschap en liefde



Meditatie	Concentreer je op dit chakra, en ervaar de Muur die je in je etherische lichaam hebt opgetrokken als bescherming tegen de pijn en ellende die zich in al je vorige levens manifesteerden. Echter, met die Muur heb jij je zelf ook afgesloten voor de liefde van de Schepper! Laten we het voorbeeld van de Berlijnse Muur volgen. Opdat liefde weer in vrijheid kan stromen. Wordt een Strijder van het Licht, opdat je nooit meer de pijn en het lijden hoeft te voelen dat uit de (imaginaire) afgescheidenheid van de Bron voortkomt. Geloof het of niet, maar door de beperkingen van het hartcentrum los te laten zal de thymusklier zijn oorspronkelijke leven gevende hormonen weer door je stoffelijke voertuig sturen. Hiermee behoud je je jeugdigheid en vitaliteit. Veroudering, verschrompeling, verzwakking en dood zijn het resultaat als je afgesneden blijft van de levenskracht van je Goddelijk Zelf! Het gezegde “Ouderdom komt met gebreken” is, wat ons betreft, een uiting van ouder domheid! ArjunA weiger er aan mee te doen en dat is ook aan zijn uiterlijke verschijning te zien!
Mantra	YAM
Edelstenen	Rozenkwarts, kunziet, smaragd, groene toermalijn, jade, groene aventurijn, olivijn(peridoot), malachiet, chrysopraas, groene fluoriet, jade, rhodoniet, agaath, amazoniet, aventurijn, bergkristal, diamant, dioptaas, magnesiet, onyx, opaal, rhodochrosiet, sneeuwvlakobsidiaan, groene fluoriet, groene calciet, watermeloen toermalijn, chrysocola, turkoois, roze toermalijn(rubelliet), blauwe saffier
Planeten (Ayurvedisch)	Venus, Zon.(Saturnus)
Astrologie	Weegschaal, Stier, Leeuw
Dag	zaterdag
Element	Lucht.
Metaal	Koper, goud.
Aardse locaties	Spanje.
Mythologische dieren	Hert.
Plant	Vingerhoedskruid, roos, anjer, lelie.
Kwaliteiten	Eenheid, broederschap/zusterschap, liefde, vrede, puurheid, onschuld.
Levenszaken	Liefde de kern van uw leven laten zijn. Ontplooiing van de hartkwaliteiten, onvoorwaardelijke liefde, compassie, met elkaar delen, onbaatzuchtigheid, overgave en genezing
Lichamelijke activiteiten	Yoga, massage, genezende aanrakingen, lopen, dansen.
Spirituele activiteiten	Leer eerst uzelf lief te hebben en daarna anderen, gebed, genezing, zingen, opgewekt streven.
Aanwezigheid van Engel	Aartsengel Rafael.
Voedingstherapie	Lams-, kippen- en runderhart, wijn, spruitjes, groene groenten, kwark. Voedsel dat rijk is aan omega-vetzuren, zoals zalm.
Aura	Subtiel lichaam - Sukshma Sharina
Omhulsel	Intellectueel - Vijnanamaya Kosha
Rijk	Middelste wereld - Mahah Loka
Toestand	Toestand van dromen



Reiki-Touch voor ...

- Reiki
- Quantum Touch
- Voetreflexmassage
- Feng Shui
- Aurahealing
- Chakrahealing
- Intuïtieve ontspanningsmassage
- Intuïtieve Joya edelsteenmassage
- Intuïtieve Hot Stone massage
- Edelstenentherapie
- Kleurentherapie
- Individuele Reiki cursussen tot en met de Mastergraad

Vestigingen in Amsterdam en Hoorn