Euer Herz öffen von Julia Griffin aus

Unsere Herzen dem Leben zu öffnen ist eine der erfüllendsten Aufgaben, die wir uns vornehmen können. Wenn sich das Herz Chakra öffnet, beginnen wir unsere Handlungen aus dem Herzen zu gewichten. Das Herz ist wie ein Lot, es sagt uns, wenn wir zentriert sind, und wenn nicht. Die Ägypter glaubten, dass die Seele im Herz wohnt. Die Göttin Ma'at, nach der dieses Magazin benannt ist, wog das menschliche Herz der Toten, um zu sehen, ob die Seele das Paradies im Nachleben verdient hatte.

Unsere Kultur ist von Botschaften durchdrungen "auf dein Herz hören" und "im Herzen erkennen/wissen". Es ist im Raum des Herzens, in dem unsere Wünsche wohnen. Die Freude der Verbindung mit dem "Eins" oder dem "Alles" wird im Herz gefühlt. Wir finden wahres Mitgefühl im Herz, nicht im Verstand.

Der Tibetanische Buddhismus beschreibt das Herz Chakra als weißes 8-blättriges Zentrum das der Sitz des sehr subtilen Geistes und des sehr subtilen Windes ist. Diese beiden Qualitäten sind unsterblich und wohnen im Sitz des Herzens von Lebenszeit zu Lebenszeit. (Aus diesem Grund sind andere Menschen in anderen Leben erkennbar). Es wird außerdem beschrieben als die Essenz der absoluten Wirklichkeit.

Das Herz Chakra ist das vierte Chakra oder Anahata. Es befindet sich in der Mitte des Chakra Systems und balanciert die drei unteren Chakren, die das physische Leben beherrschen, mit den drei oberen Chakren aus, die unseren Zugang zur Spiritualität kontrollieren, aus. Das Herz (Tiphareth) ist in der mittleren Säule der Kaballah zu finden.

Der mittlere Weg oder zentrale Weg ist ein beherrschendes Thema in der Philosophie. Die Dualität ausbalancieren ist eine wichtige Aufgabe, die durch das Gehen des mittleren Pfades erreicht wird. Auf das Herz hören ist der erste Schritt in diesem Pfad. Wenn wir mit unseren Köpfen und unseren Herzen in Übereinstimmung denken, beginnen unsere Handlungen eine Balance zwischen unseren Gedanken und Emotionen wieder zu spiegeln. Wenn wir eins sind, mit unserem wahren oder authentischen Selbst, sind Ego und Seele integriert. Wir leben aus dem Herzen.

Die Alchemie beschreibt das Erwecken des Herz Chakra als die Kommunikation zwischen dem Herz und dem Höheren Selbst oder Heiligen Schutzengel. Wenn wir unsere Richtung aus

unserem Herz erhalten, wird unsere äußere Richtung im Leben von unserem inneren Erkennen bestimmt. Wir greifen auf die Wahrheit unseres höheren Selbst zu und die unsterbliche Weisheit des Herzraumes.

Universelle Liebe zu erfahren erschafft die Liebe für das Selbst und Andere. Liebe wird mit Integrität abgestimmt und unsere persönliche innere Wahrheit wird wertvoller. Wir gewinnen wahre Unabhängigkeit und Eigenständigkeit, weil wir damit beginnen, unsere Abhängigkeit von der äußeren Welt um eine Richtung, loszulassen.

Wie lernen das Licht in Jedem zu lieben, aber wir lernen ebenso uns selbst wertzuschätzen. Liebe hat, in der Spiegelartigen Qualität unseres Universums, viele Fassetten. Begrenzung und Ausdehnung sind zwei Seiten eines Aspektes der Liebe. Die restriktive und expansive Natur des Universums — Grenzen des Lernens und Sehen der Wahrheit - bietet einen kurzen Blick auf das Mysterium des Alles.

Die Wahrheit unserer Herzen auszusprechen öffnet Korridore der Kommunikation. Wenn wir in der Erkenntnis unsere Herzen leben, geben und empfangen wir gleichermaßen. Wenn wir in Balance mit dem Einen sind, spiegelt sich diese Energie nach außen ins Alles. Im einfachen reflektieren in unserem Herz, können wir wunderbare Veränderungen in unseren Leben bewirken, die sich als Wellen hinaus in die Welt bewegen.

ÜBUNGEN: *Auf die Weisheit des Herz Chakra kann durch Übung, Aufmerksamkeit, Fokus und einen wahren Wunsch Universelle Liebe zu erfahren zugegriffen werden. Ihr mögt herausfinden, dass das Erforschen des Herz Chakra und ein Bild vom Herz Chakra zu zeichnen hilfreich und eine Freude ist.*

ROSA HERZ: Stellt euch einen Strahl aus dem Universum vor, der rosa Licht (Liebe) in das Zentrum der Brust verströmt. Atmet in diese Liebe und erlaubt ihr, durch den ganzen Körper zu fließen. Erlaubt dem rosa Licht in den Kern jeder Zelle zu fließen und in den Raum zwischen den Zellen. Merkt euch: Die Kapazität des Universums zu geben, ist unendlich. Ich könnt soviel Licht empfangen, wie ihr wünscht (Anmerkung: Diese Übung ist im Voice Stream über Manifestation des vorangegangenen Monats enthalten.)

LICHT ZU ANDEREN SENDEN: Ihr könnt ebenso dieses rosa Licht zu jeder Situation oder

Person ausstrahlen. Stellt euch vor, dass der Strahl aus rosa Licht in euer Herz Chakra einströmt. Wenn euer Herz Chakra gefüllt ist, stellt euch eure Freunde und die, die ihr liebt vor. Seht, ob ihr einen Ort für sie finden könnt, oder stellt euch vor, dass sie im Raum bei euch sind. Sendet einen Strahl von rosa Licht zu jedem von ihnen. Kehrt in den gegenwärtigen Moment zurück und lasst mehr Licht in eurer Herz Chakra fließen. Wenn ihr Licht mit anderen teilt, erhöht ihr euere Kapazität Licht zu empfangen. Ihr solltet euch nach dieser Übung leicht energetisiert fühlen.

ALLTAGLICHES ÜBEN: Fragt euch mehrere Male am Tag, bei der Arbeit, beim Gehen oder tägliche Aufgaben ausführen: "Was denkt mein Herz darüber? Wie fühlt sich mein Herz?" Ihr könnt diese Frage zu Menschen, Situationen oder Lebensveränderungen stellen. Schließlich werdet ihr die Antwort "fühlen", oder eine Antwort von eurem inneren Selbst hören. Ihr werdet erkennen, dass dies eure Antwort ist. (Wahrheit ist einfach, also wird eure Antwort wahrscheinlich sehr kurz sein.)