



4^e chakra - hart

De vierde chakra wordt in verband gebracht met liefde en is gelegen in de hartstreek. Dit chakra is verbonden met het midden van de borst, het gebied van het (stoffelijk) hart. Het staat in verbinding met alle aspecten van de liefde en heeft ook te maken met vreugde, achting en overgave. Ook spirituele leiding en hoger bewustzijn kunnen zich in het hart manifesteren. Dit is een van de belangrijkste chakra's waardoor de reiki-energie het lichaam kan binnenstromen. Reiki-energie is universele energie die doorheen het lichaam stroomt en kan doorgegeven worden via de handen van de gever aan de ontvanger. De gever fungeert dan als kanaal tussen kosmos en de ontvanger. Een van de grootste krachten van Reiki is de mogelijkheid om ook zichzelf te helen.

Andere benamingen:	4e of hartchakra, borstcentrum
Plaats in het lichaam:	Midden op de borst, ter hoogte van het hart
Klieren:	Thymusklier
Kleur:	Groen en rookkleurig
Element:	Lucht
Symbol:	Davidster
Zintuig:	Tastzin
Samenhang met natuur:	Bos, weiden, akkers, vrije natuur
Centrale thema	Liefde, mededogen, medeleven, genegenheid, geborgenheid.
Lichaam:	Hart, bloedsomloop, bloed, huid, handen, armen, borstkas, longen, bronchiën en bovenste deel van de rug
Positieve werking:	Naasteliefde, warmte, groepsbewustzijn, zelfwaardering, creativiteit, tolerantie, openheid, zijn grenzen kunnen bepalen
Negatieve werking:	Eigenliefde, aanmatigend, liefdeloos, hard, verbittering
Lichamelijke tekenen van slecht functioneren:	Hartklachten, pijn in de borst, hoge bloeddruk, longklachten, ademhalingsmoeilijkheden, verkoudheid, schouderpijn, rugklachten op borsthoogte
Geestelijke tekenen van slecht functioneren:	Ongevoelig, eenzaam, geïsoleerd, moeilijk contact makend, vijandige houding, moeilijk je eigen grenzen kunnen bepalen.
Identiteit	Sociale identiteit gericht op zelfacceptatie
Affirmatie	Ik ben het waard te beminnen en bemind te worden