

Elizabeth Clare Prophet  
& Patricia R. Spadaro

# CHAKREN

## DEINE SIEBEN ENERGIEZENTREN

Ganzheitliche Techniken

Aus dem Amerikanischen von Andrea Fischer



Copyright © 2000 SUMMIT PUBLICATIONS, INC. All rights reserved.

This book was originally published in English and printed in the U.S.A. This German edition is published under the terms of a License Agreement between Verlag »Die Silberschnur« and Summit University Press.

Originaltitel: Your Seven Energy Centers – A Holistic Approach to Physical, Emotional and Spiritual Vitality from the Pocket Guides to Practical Spirituality Series by Elizabeth Clare Prophet and Patricia R. Spadaro

Contact:

Summit University Press

1 East Gate Road, Gardiner, Montana 59030, U.S.A.

Tel.: 406-848-9500 – Fax: 406-848-9555 – E-Mail: [info@summituniversitypress.com](mailto:info@summituniversitypress.com)

Website: <http://www.summituniversitypress.com>

Kein Teil dieses Werkes darf nachproduziert, übersetzt, elektronisch gespeichert, versandt oder übertragen oder in irgendeinem anderen Format oder auf einem anderen Medium verwandt werden ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch SUMMIT UNIVERSITY PRESS. Ausgenommen von dieser Regelung sind lediglich Rezensenten, die kurze Passagen im Rahmen von Rezensionen zitieren dürfen.

Katalognummer im Library of Congress Catalog: 00-101 825

ISBN: 0-922729-56-5

SUMMIT UNIVERSITY PRESS

»Summit University Press«, »Teachings of the Ascended Masters« (deutsch: »Die Lehren der Aufgestiegenen Meister«), »The Summit Lighthouse« und »Science of the Spoken Word« (deutsch: »Die Wissenschaft des gesprochenen Wortes«) sind eingetragene Warenzeichen beim U.S. Patentamt und in anderen Ländern. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2005 der deutschen Ausgabe Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten

1. - 4. Auflage erschienen unter der ISBN 978-3-89845-107-9

ISBN: 978-3-89845-567-1

1. überarbeitete Neuauflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o., Cesky Tesin, Tschech. Republik

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

*»Das Wunderbare an diesem Buch ist,  
dass es über die Themen Energetisierung  
und inneren Frieden jeden Menschen erreicht.«*

MAGICAL BLEND MAGAZINE

# INHALTSVERZEICHNIS

Harmonisierung von Körper, Verstand und Geist	7
Erstes Energiezentrum: Wurzelchakra <i>Das Materielle mit dem Spirituellen vereinen</i>	26
Zweites Energiezentrum: Sitz-der-Seele-Chakra <i>»Zu deinem wahren Selbst steh' du«</i>	52
Drittes Energiezentrum: Solarplexus-Chakra <i>Gehen Sie den goldenen Weg der Mitte</i>	72
Reinigung der Energiezentren	93
Viertes Energiezentrum: Herzchakra <i>Werden Sie selbst zur wandelnden Liebe</i>	102
Fünftes Energiezentrum: Kehlchakra <i>Sammeln Sie Ihre innere Kraft, um einen konstruktiven Wandel herbeizuführen</i>	126
Sechstes Energiezentrum: Drittes-Auge-Chakra <i>Erhalte die Vision der Ganzheit für alles</i>	146

Siebttes Energiezentrum: Kronenchakra <i>Aus der Vielfalt hin zur Einheit</i>	166
Wie Sie Ihre Chakren versiegeln können	183
Ganzheitliche Heilungsansätze	201
Anmerkungen	225

#### Hinweis:

Da die geschlechtsneutrale Sprache nicht nur unhandlich, sondern manchmal auch verwirrend ist, beziehen wir uns im folgenden Text oft mit »er« und »ihn« auf Gott oder das menschliche Individuum und mit »man« auf die Menschen generell. Dies soll lediglich die Lesbarkeit des Textes erleichtern und ist keinesfalls dazu gedacht, das weibliche Geschlecht bzw. den femininen Aspekt des Göttlichen auszuschließen. Auch die Verwendung der Begriffe »Gott« oder »Geist« zielt keineswegs darauf ab, andere Bezeichnungen für das Göttliche auszuschließen.

# Harmonisierung von Körper, Verstand und Geist

*»Der menschliche Körper ist nur  
Vitalität, Energie und Geist ...  
Wer den großen Weg gehen möchte,  
muss diese drei Schätze hüten.«*

– LÜ YEN

**V**italität – wer möchte sie nicht besitzen? Doch nur wenigen unter uns gelingt es in unserer heutigen komplexen und stressreichen Zeit, sie zu erzielen – und zu bewahren. Der Grund hierfür ist, dass wahre Vitalität mehr als nur guten Schlaf, Vitamine und »aufputschendes« Essen bedeutet. Wahre Vitalität umfasst Körper, Emotionen *und* Geist.

Vitalität erreicht man, wenn man unsere wichtigste natürliche Quelle verstehen lernt – die Energie. Man erlangt Vitalität, wenn man weiß, wie man diese Energiequelle anzapfen kann. Wie man die Blockaden beseitigt, um diese

Anbindung herzustellen. Wie man den Energiefluss meistert, um sein volles Potenzial zu leben.

Die spirituellen Traditionen dieser Welt mit ihrem alten Wissen haben uns viel darüber zu vermitteln, wie man Körper, Geist und Seele vitalisiert. Immer wieder ist in diesen Traditionen die Rede von den sieben Seinsebenen und den sieben Zentren, die für den Energieaustausch zwischen der spirituellen Welt und unserer Welt sorgen.

Die sieben Himmel des Judentums, die sieben Stufen des Baums des Lebens der Kabbala<sup>1)</sup>, die sieben heiligen Sakramente des Christentums und die sieben Chakren des Hinduismus und Buddhismus – sie alle dienen dazu zu beschreiben, wie wir diese höheren Ebenen des spirituellen Bewusstseins anzapfen können, um den Energiefluss vom Geist zur Materie, vom Himmel zur Erde und von innen nach außen zu beschleunigen.

Ausgangspunkt dieses Buches ist das alte Wissen der östlichen Traditionen über die sieben Energiezentren des Körpers, auch »Chakren« genannt. Das Netzwerk dieser Chakren ist unsere »Straßenkarte«, die uns dabei helfen kann, unsere physischen, emotionalen und geistigen Welten zu ergünden. Denn es steckt da viel mehr in uns – und unserer Vitalität – als sich dem menschlichen Auge darbietet.

## Koordinaten des Geistes

Unsere Energiezentren funktionieren auf feinstofflichen Ebenen, die für unser menschliches Auge nicht sichtbar sind.

Doch sie beeinflussen jeden Aspekt unseres Lebens, darunter unsere Vitalität, unsere Kreativität und unser Wohlbefinden.

Mit einfachen Worten ausgedrückt: Wir können uns die sieben Energiezentren als Empfangs- und Sendestationen für die Energie vorstellen, die jeden Augenblick zu uns, durch uns und aus uns heraus fließt. Jedes Zentrum gleicht einer Trafostation, die diese mächtige Energie des Geistes auf verschiedene Ebenen unseres Seins transformiert und dadurch unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele nährt. Jedes dieser Zentren spielt eine einzigartige Rolle in unserem täglichen Leben und für den Prozess unseres spirituellen Wachstums.

Die sieben Hauptenergiezentren sitzen auf der ätherischen Ebene an der Basis unserer Wirbelsäule, in der Mitte zwischen dieser Basis und dem Nabel, in Höhe des Nabels, des Herzens, der Kehle, zwischen den Augenbrauen sowie an unserem Scheitelpunkt.<sup>2)</sup> Jeder von uns hat schon diesen Energiefluss durch unsere sieben Chakren gespürt, sei es bewusst oder unbewusst.

Mit Hilfe der Energie unseres Wurzelchakras können wir uns mit der Erde und der Natur verbinden und geerdet und praktisch orientiert bleiben, wenn wir unseren Alltag auf der körperlichen Ebene tagtäglich meistern. Gemeinsam mit dem Chakra »Sitz der Seele« reguliert es unsere Sexualität. Dieses »Sitz der Seele« - Chakra ist auch an unsere Darmfunktionen und Gefühle angeschlossen, und wir können mit seiner Hilfe unsere Seele befreien, um deren Lebensplan zu erfüllen. Über den Solarplexus, das Zentrum des Friedens, drücken wir unsere Emotionen und Wünsche aus und meistern diese.



Unser Herzzentrum inspiriert uns zu Mitgefühl und Großzügigkeit, um »Liebe in Aktion« zu sein. Über das Kehlkakra haben wir Zugang zu unserer unermesslichen Willenskraft und dem gesprochenen Wort, mit dem wir unsere Persönlichkeit und die Welt verändern können. Unser Drittes Auge ermöglicht es uns, uns zu konzentrieren, eine Situation klar zu sehen und uns an die höchste Wahrheit anzuschließen. Über das Kronenchakra schließlich lenken wir unseren Intellekt, empfangen Funken der Erkenntnis und erfahren Erleuchtung.

Die Chakren sind Kontaktstellen mit Dimensionen, die über unser körperliches Sein hinausgehen, und dennoch stehen sie mit dem Körperlichen in Verbindung. Sie sind sozusagen Koordinaten des Geistes mitten in unserem Körper.

Die Vorstellung, dass die materielle Welt und unser eigener Körper ein Spiegelbild der spirituellen Welt sind, stammt bereits aus alten Zeiten. »Wie das Atom, so das Universum«, sagen die Upanischaden. »In der Schale eines Hirsekörnchens kann man ein ganzes Universum finden ... In der Pupille unseres Auges liegt die endlose Weite des Himmels«, schreibt der Sufi-Dichter Mahmud Shabestari. Und im berühmten Lehrsatz der Hermetik heißt es: »Wie im Großen, so im Kleinen. Wie oben, so unten.« Mit anderen Worten, das Muster des Geistes ist unauslöschlich in das Webmuster unseres Seins eingeprägt. Die Weisen und Heiler dieser Welt lehren uns, dass unsere Heilkraft durch unsere innere Resonanz mit dem Göttlichen aus uns selbst heraus stammt. Der hellseherige Heiler des 20. Jahrhunderts, Edgar Cayce, lehrte beispielsweise, dass jegliche

*»Was vor uns und hinter uns liegt, ist völlig  
unbedeutend angesichts dessen, was in uns liegt.«*

RALPH WALDO EMERSON

---

Heilung erfolgt, wenn man »jedes Atom des Körpers und jede Regung der geistigen Kräfte in das göttliche Bewusstsein einstimmt«, das sich in jedem Atom und jeder Zelle des Körpers befindet. Er sagte auch, dass wahre Heilung nur stattfinden kann, wenn das spirituelle Selbst erwacht.

Unsere sieben Energiezentren sind die Tore zu diesem spirituellen Selbst. Wenn wir die Funktionsweise dieser Energiezentren verstanden haben, können wir mit ihnen arbeiten und unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle wieder in Balance mit unserer wahren Natur bringen.

## Krafträder des Lebens

Das Wort »Chakra« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad« oder »Scheibe«. Jedes Chakra wird symbolisch als Lotosblüte mit einer unterschiedlichen Anzahl von Blütenblättern dargestellt. Je mehr Blütenblätter das Chakra besitzt, desto höher ist seine Eigenfrequenz oder Schwingung. Die alten Weisen lehrten, dass die spirituelle Urkraft des Lebens (bekannt unter der Bezeichnung »Kundalini«) im Wurzelchakra am Ende der Wirbelsäule versiegelt sitzt.

Diese mächtige, verborgene Energie können wir durch Akte der Liebe, Dienst am Leben, Meditation und Gebet wecken. Wenn die Kundalini die Wirbelsäule emporsteigt, aktiviert sie auf ihrem Weg jedes Chakra und lässt das »Rad« sich drehen, die »Lotosblüte« erblühen.

Das siebte Energiechakra, das Kronenchakra, ist als »tausendblättriger Lotos« bekannt. Ist dieses Zentrum ganz geöffnet, so erreichen wir den Zustand der Erleuchtung, wie es die Buddhisten nennen. Statuen und Thankas zeigen Buddha oft in diesem Zustand, mit einer Feueraura umgeben und einer Art Flamme auf dem Kopf, die seinem Scheitel entspringt. Künstler des Christentums stellen diesen Zustand als goldenen Heiligenschein über den Köpfen der Heiligen dar.

Wenn sich die Energieräder »drehen«, gibt jedes seine einzigartige Frequenz und Farbe ab, die jeweils einem der sieben Lichtstrahlen des Regenbogens entspricht. Könnten wir uns auf der geistigen Ebene selbst sehen, würden wir jedoch wahrnehmen, dass das Licht, das aus jedem Chakra entströmt, in Intensität und Reinheit variiert, je nachdem, ob die Energie, die durch den Kanal unserer Chakren fließt, ausbalanciert oder blockiert ist. Sind diese Ströme ganz stark und rein, so ist dies ein Hinweis darauf, dass die Energie stark und harmonisch fließt. Schwächere, träge Ströme weisen auf einen blockierten Energiefluss im betreffenden Chakra hin.

Ist ein Energiezentrum blockiert, kann es zu Müdigkeit oder gesundheitlichen Problemen, Gefühlsschwankungen und Lethargie kommen. Fließt die Energie frei durch ein Energiezentrum, so fühlen wir uns energiegeladen, kreativ und im Frieden.

## Die Lehre vom Fluss der Energie

Alles im Leben ist Energie. Die Mystiker definierten sogar Gott als Licht, als Energie und als den Fluss dieses Lichts und der Energie.\* Im ersten Kapitel des Johannes im Neuen Testament heißt es: »Gott ist Licht«. »In jedem Atom«, so sagte Shabestari, »liegt das gleißende Licht Tausender von Sonnen.« Und im Tao Te King lehrt der weise Lao Tse aus China: »Ein mysteriöses Gebilde, das vor der Entstehung von Himmel und Erde geboren wurde ... stets allgegenwärtig und in Bewegung ... Ich kenne es nicht mit Namen. Nennen wir es ›Tao‹. In Ermangelung eines besseren Wortes nenne ich es ›großes Etwas‹. Weil es groß ist, fließt es. Es fließt weit weg. Wenn es weit weggeströmt ist, kehrt es zurück.«<sup>3)</sup>

Für Lao Tse lautete die Definition des Universums »Fluss, Bewegung«. Das Leben, das durch unsere Adern, unser Gehirn und unser Herz pulsiert, ist Energie – Bewegung – Gott. Lao Tse erklärt uns auch, dass es im Universum und in unserem Leben eine natürliche Ordnung gibt. Wenn wir gegen diese Ordnung arbeiten, schaffen wir nach seinen Worten Disharmonie und Unglück.<sup>1)</sup>

Die Entscheidung liegt bei uns. Jeden Augenblick unseres Lebens fließt der kristallklare Strom des Lebens in seinem natürlichen Rhythmus von unserer Quelle auf uns nieder. Diese Energie wird zunächst zu unserem Herzzentrum gelenkt, und von dort aus zu unseren anderen

---

\* In einigen Traditionen bezeichnet man diese Energie als »Chi« oder »Prana«.

Chakren. Es ist diese Lebenskraft, die unser Herz schlagen lässt, die uns den Anstoß gibt, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln, und die Organe und Systeme unseres Körpers mit Energie füllt.

Doch wir verfügen stets über unseren freien Willen. Wir können diese Energie auf positive Weise benutzen oder den natürlichen Fluss in Aufruhr bringen, indem wir uns entgegen unserer spirituellen Natur verhalten. Wir können die Energie unseres Herzzentrums beispielsweise dazu benutzen, um auf natürliche Weise freundlich, liebevoll und wohlätig zu sein. Wir können sie jedoch auch dazu benutzen, egoistisch und geizig zu handeln. Die Kraft unseres Kehlkochas können wir ausdrücken, indem wir eine Kommunikation führen, die fürsorglich oder auch kritisch gefärbt ist.

Je nachdem, wie wir uns entscheiden, hat dies auch seine Konsequenzen. Wenn wir Energie benutzen, um auf positive Weise zu denken, zu fühlen oder zu handeln, so ziehen wir mehr von dieser positiven Energie an, gerade so wie mit einer Ansaugpumpe. Formen wir diese Energie auf eine Art und Weise um, die nicht unserem wahren inneren Wesen entspricht, so entstehen geistige und emotionale Gifte, die den Energiefluss blockieren. Ebenso, wie körperliche Gifte und Substanzen, wie Cholesterin, sich in unseren Adern und Venen anlagern können und damit die Nährstoffversorgung des Blutes hemmen, können auch geistige und emotionale Toxine, die sich energetisch in unseren Chakren und um sie herum ansammeln, den freien Energiefluss in uns behindern.

*»Sei dir stets bewusst, dass du ein Energiewesen und ein körperliches Wesen zugleich bist.«*

CAROLINE MYSS

---

Da jedes Chakra die Energie, die es erhält, über eine bestimmte Drüse oder eine bestimmte Körperzone nach außen bringt, beeinträchtigen diese Blockaden unsere Gesundheit und führen zu Müdigkeit, Depression oder sogar Krankheit. Oder wir scheinen einfach die Ziele, die wir uns im Leben gesteckt haben, nicht mehr zu erreichen. Wenn ein Chakra überstimuliert wird (indem es ständigem Stress ausgesetzt ist), unterstimuliert wird (indem es ignoriert wird und damit verkümmert) oder seiner natürlichen Vitalität beraubt wird (indem man seine Energien unüberlegt vergeudet), kann dies zu Blockaden im Energiesystem unseres Körpers führen.

Da alle unsere Energiezentren miteinander verbunden sind, beeinträchtigt das, was in einem Chakra vor sich geht, gleichzeitig unser gesamtes Energiesystem. Ist irgendein Zentrum blockiert, kann dies das gesamte restliche System aus der Bahn bringen.

Das ist noch nicht alles. Der Zustand unserer Chakren wirkt sich auch auf die Personen aus, mit welchen wir zu tun haben. Denn die Energie unserer Chakren färbt und formt das elektromagnetische Kraftfeld oder die Aura, die jeden von uns umgibt. Dieses Energiefeld durchdringt und beeinflusst das Feld derjenigen Menschen, die uns umgeben – zu deren Vorteil oder Nachteil. Wir alle wissen, wie schön es sich anfühlt, wenn wir in der Nähe einer

Person sind, die freundlich, fröhlich und liebevoll ist im Gegensatz zum Umfeld einer depressiven oder griesgrämigen Person. Beides kann ansteckend sein.

## Die Energie speichern

Nicht nur die Qualität der Schwingung, die wir über unsere Chakren aussenden, sondern auch die Quantität dieser Schwingung wirkt sich auf unsere Vitalität und Lebenskraft aus. Wie viel Energie können wir denn tatsächlich speichern? Menschen, die beständig Wutausbrüche haben, erhalten viel Energie, können diese jedoch weder speichern noch meistern.

Es handelt sich um eine ganz einfache Gleichung: Je mehr Energie wir speichern und meistern können, desto mehr persönliche Kraft steht uns zur Verfügung. Je mehr Kraft wir haben, desto mehr Energie können wir aufbringen, um positive Veränderungen in unserem Leben und im Leben der Menschen in unserem Umfeld zu bewirken. In der Tat können Menschen, die in ihren Chakren außergewöhnliche Energiemengen angesammelt haben, in ihrem Wirkungskreis – und weit darüber hinaus – Veränderungen bewirken. In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie erkennen, wenn ein Energiezentrum blockiert ist, und wie Sie diese Blockade wieder beseitigen, um Ihre persönliche Vitalität zu erhöhen und anderen besser helfen zu können.

## Unterschiedliche Möglichkeiten, unsere Spiritualität zum Ausdruck zu bringen

Eine andere Sicht der Chakren ist die, dass jedes uns unterschiedliche Möglichkeiten bietet, unserer persönlichen Spiritualität Ausdruck zu verleihen. Wenn wir das Feuer unseres Herzchakras benutzen, um jemandem in Not zu helfen, machen wir eine ganz andere Erfahrung als wenn wir über unser Kronenchakra an unsere Kreativität andocken, um jemand anderem etwas beizubringen. Es handelt sich hier um zwei unterschiedliche Möglichkeiten, mit unserer spirituellen Essenz in Kontakt zu kommen und diese weiterzugeben.

Die direkte Erfahrung unserer spirituellen Essenz ist der rote Faden, der sich durch alle Mysterien der Weltreligionen zieht. Egal, von welchem Standpunkt aus sie dies versuchen, streben alle Mystiker stets nach einer direkten Verbindung zum Göttlichen, ob sie es Christus oder Buddha, Tao oder Brahman, Allah oder Ein Sof bzw. den Großen Geist nennen.

Die Lehre von den Energiezentren unseres Körpers vermittelt uns praktische Einsicht in die Möglichkeit, wie wir die Kraftquelle des Göttlichen anzapfen können – wie wir, mit den Worten der Mystiker, ein Instrument Gottes werden können, das Er benutzen kann, um in die Welt hinaus zu wirken. Das ist die wahre Bedeutung von »Vollmacht« – der Macht, die reine Energie, die uns durchströmt, zum Wohle dieser Erde einzusetzen.



## Sieben Stadien des persönlichen Wachstums

Jedes Chakra gibt uns die Möglichkeit, eine andere Dimension der Energie zu meistern und dadurch eine andere BewusstseinsEbene einzunehmen sowie Einsicht und persönliche Stärke zu erlangen. Diese Übergangsriten sind Phasen unseres persönlichen Wachstums, die unsere Seele mit einbeziehen und den Lauf unseres Lebens bestimmen. Denn auf jeder BewusstseinsEbene erfolgt eine Unterscheidung zwischen der Wirklichkeit und der Illusion, dem Licht und der Dunkelheit.

In einigen Traditionen ist dieser Prozess als »Initiation« bekannt – eine Prüfung der Seele, um festzustellen, wie viel Licht sie speichern kann, um ihre selbst auferlegte Dunkelheit wieder aufzulösen. Diese Übergangsriten sind ein archetypisches Erbe. Jeder von uns wird sie durchleben – egal, wer er ist, egal, welchen Weg er gewählt hat.

Auf den folgenden Seiten werden wir die Übergangsriten besprechen, die zu den jeweiligen Chakren gehören. Wir werden auch einige Techniken vermitteln, um sanfter durch die Engpässe des Lebens zu gleiten.

## Wie Sie dieses Buch im Alltag verwenden können

In unserer heutigen komplexen Welt erfolgt die Synchronisation von Körper, Geist und Seele nicht notwen-

digerweise von selbst. Dieser Prozess erfordert beständige Aufmerksamkeit und Konzentration sowie eine Bewusstwerdung der persönlichen Initiationen, die mit den Energiezentren verbunden sind.

In diesem Buch werden Sie Schlüssel finden, die Ihnen Zugang zum ABC der Stärkung Ihrer Energiezentren bieten – wie Sie diese aktivieren, harmonisieren und reinigen. Jedes Kapitel ist einem Chakra gewidmet und beschreibt die dazugehörigen Initiationen, die zu meistern wir berufen sind. Sie enthalten Fragen, die Sie dazu benutzen können, um über sich selbst nachzudenken, sowie Affirmationen und spirituelle Techniken, die Ihnen dabei helfen können, die Initiationen erfolgreich zu absolvieren. Diese Lektionen des Lebens begegnen uns nicht nur einmal. Sie kehren in rhythmischen Zyklen wieder und heben uns mit jeder weiteren Windung der Spirale ein Stück höher empor.

Wir alle besitzen unsere Stärken und Schwächen. Auf unserem individuellen Weg der Selbstverwandlung sollen wir unsere Stärken einsetzen, um unsere Schwächen zu überwinden. Während wir uns der archetypischen Initiationen, welchen wir ausgesetzt sind, immer bewusster werden, können wir die Bereiche erkennen, die unserer Zuwendung bedürfen, und unsere Aufmerksamkeit darauf konzentrieren.

Diese Kapitel sollen Ihnen dabei behilflich sein, die Muster in Ihrem Leben zu erkennen. Wenn Sie stets aufs Neue mit den gleichen Themen konfrontiert werden, die nur in einer neuen Maskerade oder anderen Umständen verpackt sind, dann werfen Sie doch einfach einen Blick

auf das Chakra, das zu diesem Thema gehört. Versuchen Sie, die Schlüssel und Techniken in diesem Abschnitt zu verinnerlichen, die Ihnen dabei helfen können, diese Thematik zu verarbeiten und Ihren Weg weiterzugehen. Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, einige der Affirmationen zu sprechen, die in diesem Kapitel genannt sind, oder auch Ihre eigenen Affirmationen zu formulieren. Vielleicht entscheiden Sie sich auch, ein spezielles Tagebuch für die Meditationen und Gedanken anzulegen, die sich Ihnen erschließen, während Sie die Themen erforschen, die ans Licht kommen.

Zusätzlich zu Ihrer Chakrenarbeit können Sie auch mit ganzheitlichen Techniken experimentieren, die auf Heilung durch Synchronisation abzielen. Im letzten Kapitel werden wir einige der ganzheitlichen Therapien vorstellen, die auf die körperlichen, emotionalen und spirituellen Komponenten unseres Wohlbefindens ausgerichtet sind.

Jedes Energiezentrum ist eine archetypische Matrix. Daher steht jedes Zentrum in Beziehung zu verschiedenen Merkmalen, beispielsweise unterschiedlichen Farben, Körperteilen, positiven Eigenschaften, spirituellen Traditionen, Musikinstrumenten usw. Damit Sie mit den Chakren leichter in Resonanz treten können, haben wir einige dieser Beziehungen zu Beginn jedes Kapitels aufgelistet. Bitte bedenken Sie, dass diese Elemente jeweils von der Körperzone abhängen, die das jeweilige Chakra regiert, und daher variieren können.

In der vielseitigen Fachliteratur zum Thema Chakren werden Sie auch unterschiedliche Angaben zu den Farben finden, die den jeweiligen Chakren zugeordnet sind. Einige

*»Die sieben Chakren sind die Fenster der Seele.«*

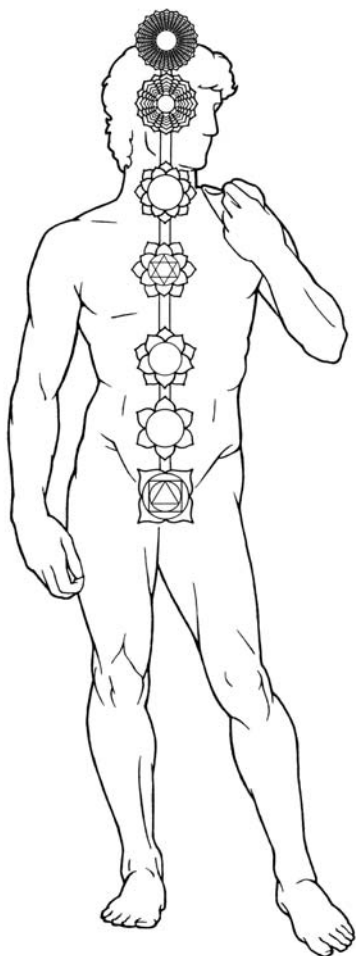
DJIWAL KUL

---

dieser Informationen stammen von der Arbeit helllichtiger Menschen, die mit ihrem »inneren Auge« die Schwingungen und Farben regelrecht sehen können. Manchmal spiegeln die Farben, die von helllichtigen oder anderen Menschen angegeben werden, die gedämpften oder gar getrübbten Nuancen wider, die unsere Chakren umgeben können, wenn sie im Begriff sind, blockiert zu werden.

Die in diesem Buch dargestellten Farben der Chakren entsprechen diesen schwingenden Lichtwirbeln auf spiritueller Ebene, wenn sie perfekt und mit Hochleistung funktionieren. Wir sind der Meinung, dass es wichtig ist, sich bei Chakrenmeditationen auf die reinen, ursprünglichen Farbmuster zu konzentrieren.

Letztlich gibt es keine magische Formel, mit der wir unsere Energiezentren beleben können. Das Schöne am Leben ist, dass jeder von uns auf seine Weise einmalig ist. Es liegt an uns, wie Alchemisten des Geistes die Werkzeuge in die Hand zu nehmen und im Labor unserer Persönlichkeit damit herumzuxperimentieren. Wie schön, dass persönliches Wachstum ein kreativer Prozess und ein heiliges Abenteuer ist!



KRONENCHAKRA

DRITTES AUGE

KEHLCHAKRA

HERZCHAKRA

SOLARPLEXUS

SITZ DER SEELE

WURZELCHAKRA

ERSTES ENERGIEZENTRUM:

## WURZELCHAKRA



**SITZ:** Basis der Wirbelsäule

**FARBE:** Weiß

**NAME IM SANSKRIT:** Muladhara

(»Wurzel« und »Basis« oder »Fundament«)

**BLÜTENBLÄTTER:** 4

**AUSDRUCK IM POSITIVEN ZUSTAND:**

Reinheit, Hoffnung, Freude, Selbstdisziplin,  
Synchronisation, Perfektion, Ganzheit, Fürsorge

**IM UNAUSGEGLICHENEN ZUSTAND:**

Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Unreinheit,  
Chaos

**KÖRPERZONEN:** Nebennieren

**MUSIKINSTRUMENT:** Trommel, Tabla

**EDELSTEINE:** Diamant, Perle, Zirkon, Bergkristall

**TRADITIONELLE SPIRITUELLE LEHRE:**

Hinduismus



*Durch praktische Veranlagung, Selbstdisziplin und Freude  
bringen wir das Leben zur Vollkommenheit.*



# WURZELCHAKRA

---

## LEBENSLEKTION:

Das Materielle mit dem Spirituellen vereinen

*»Warum sollten wir unser spirituelles Leben vom Alltag trennen? Für einen Menschen, der in der Balance ist, gibt es keine solche Unterscheidung.«*

– LAOTSE

Unser Aufstieg beginnt auf der untersten Ebene – der Ebene des Energiezentrums, das als Wurzelchakra oder Basischakra bekannt ist. Sein Name leitet sich von seinem Sitz an der Basis der Wirbelsäule ab. Es bildet jedoch auch die Basis (das Fundament) unserer inneren und äußeren Persönlichkeitsentwicklung. Mit dem Basischakra erhalten wir Zugang zur Lebenskraft, die uns sowohl körperlich als auch spirituell belebt. Diese Energie ist die kreative Kraft des Geistes, die in unserem physischen Körper verankert ist.

Das Wurzelchakra ist der Punkt, an dem wir uns mit der physischen Welt, mit der Natur und mit unserem Umfeld verbinden. Eine Harmonisierung der Energien dieses Chakras ist daher unerlässlich für ein praktisches, effektives Handeln in der physischen Welt. Werden die reinen Schwingungsenergien des Basischakras in Harmonie benutzt, so können sie uns mit Hoffnung, Freude, Selbstdisziplin und einem Gefühl der Ganzheit beglücken. Zusammen mit dem Seelenchakra erzeugt das Basischakra auch die Kraft für die Fortpflanzung.

Dieses Energiezentrum mit seinem weißen Licht wird mit Planung, Streben nach Einzigartigkeit und Perfektion und dem Ausdruck innerer Muster und der heiligen Geometrie in der äußeren Form assoziiert. Man verbindet das Wurzelchakra auch mit dem Ausdruck von Reinheit, Harmonie, Perfektion, Symmetrie, Ordnung und Synchronisation in den Bereichen Musik, Kunst, Bildhauerei, Architektur, Technologie, Mathematik und anderen.

Einer der Gründe, warum dieses erste Energiezentrum von grundlegender Bedeutung ist, besteht darin, dass seine Gesundheit und Vitalität Auswirkung auf all die anderen Chakren hat. Die Art und Weise, wie wir die Energie nutzen, die ihren Sitz im Basischakra hat, bestimmt darüber, ob das Potenzial unserer anderen Chakren weiterschläumert oder ob es ganz erweckt wird.

Manche von uns meistern die Energie des Wurzelchakras besser als andere. Doch auf dieser Ebene sind wir alle dazu aufgerufen, bestimmte Lektionen zu lernen. Welche sind diese Lektionen und Initiationen? Und wie können wir den Energiefluss durch dieses Zentrum meistern?



Die Gedanken, die wir Ihnen gleich vorstellen werden, sind als Sprungbrett gedacht, das Sie nutzen können. Wenn Sie diese Vorstellungen mit in Ihren Alltag nehmen und sich dazu Ihre eigenen Gedanken machen, werden Sie Ihr Wissen vertiefen, wie Sie diese Energien des ersten Chakras beschleunigen, harmonisieren und reinigen können, um Ihr inneres Potenzial stärker zum Ausdruck zu bringen.

*Ich schätze die materielle Welt und meinen Körper als Kelche für den Geist.*



Wir können uns nur spirituell weiterentwickeln, wenn wir eine sichere körperliche Plattform besitzen. Diese beiden Aspekte gehen Hand in Hand. Manchmal haben wir auf Grund unserer religiösen Erziehung die falsche Vorstellung, dass der Geist gut und Materie schlecht ist bzw. dass spirituelle Dinge gut sind, der Körper jedoch schlecht ist. In Wirklichkeit sollen beide, sowohl das Spirituelle als auch das Materielle, in ihrem höchsten Zustand eine Reflexion des Göttlichen sein.

»Materie« stammt vom lateinischen Begriff »mater«, was »Mutter« bedeutet. Die physische Welt *ist* die Mutter, denn Materie ist die Gebärmutter bzw. der Kelch, in den der Geist hinabsteigt. Materie ist das Instrument des Geistes. Sie erlaubt es dem Geist, sich zum Ausdruck zu bringen. Man kann die Materie mit einer Flöte und den Geist mit dem Atem vergleichen. Ohne Flöte – unser Instrument

Körper – kann der Geist sein Lied nicht auf uns spielen. Und jeder von uns beherbergt sein eigenes, einzigartiges Lied, das nur darauf wartet, zu erklingen.

Eine weitere falsche Vorstellung, der wir vielleicht unterliegen, ist die, dass wir, um spirituell zu werden, uns aus der Welt um uns herum herausbegeben müssen. Wahre Spiritualität jedoch bedeutet nicht, die physische Welt hinter uns zu lassen. *Wahre Spiritualität bedeutet, die physische Welt mit dem Geist zu durchtränken.* Es bedeutet, Teil dieser Welt zu sein, sich jedoch nicht so sehr mit dem Materiellen zu identifizieren, dass wir vergessen, wer wir sind (nämlich spirituelle Wesen) und warum wir hier auf Erden sind (nämlich, um unsere Spiritualität auf praktische Weise zum Ausdruck zu bringen, während wir unseren alleinigen Daseinszweck erfüllen, nämlich anderen zu helfen). Mit anderen Worten ist es eine Grundvoraussetzung für Spiritualität, geerdet zu sein und praktisch zu handeln.

Auf der Ebene des Wurzelchakras lernen wir, mit der Welt auf möglichst sinnvolle Weise Kontakt aufzunehmen. Auf dieser Ebene fordert die Initiation von uns, dass wir uns liebevoll um die Menschen kümmern, für die wir verantwortlich sind, und gleichzeitig unsere Pflichten anderen gegenüber nicht vernachlässigen, weil wir gerade »auf dem Weg der Spiritualität« sind.

In der Tat fordert es unsere Spiritualität von uns, dass wir uns in die Arena der physischen Welt begeben. Sie fordert, dass wir das Spirituelle mit dem Materiellen vereinen. Ramana Maharishi, einer der großen spirituellen Lehrer des Indiens unserer Zeit, tadelte einmal einen Schüler, der seinen Beruf und seine Familie aufgeben wollte, um Gott

zu dienen. Er sagte: »Verzicht bedeutet nicht, unser Geld wegzugeben oder unser Haus zu verlassen ... Nein – wer wirklich verzichtet, verschmilzt mit dieser Welt und breitet seine Liebe aus, um die ganze Welt zu umarmen.«<sup>1)</sup>

Es ist genau so, wie in Äsops Fabel vom Astronom, der jede Nacht durch die Stadt wanderte und den Himmel studierte. Eines Nachts, als er wieder einmal in den Himmel starrte, fiel er in einen tiefen Brunnen. Der Nachbar, der schließlich seine Hilferufe hörte, fragte: »Warum willst du den Himmel ergründen, wenn du noch nicht einmal die Dinge hier auf der Erde siehst?« Eine weitere Lektion, die wir auf der Ebene des Wurzelchakras lernen, besteht darin, unseren Körper positiv zu betrachten und eine gut funktionierende Beziehung zu ihm aufzubauen. Wenn wir hinsichtlich der physischen Welt und unseres eigenen Körpers eine gesunde Sichtweise einnehmen, werden wir dem Geist ein viel besserer Partner. Wenn wir unsere einzigartige Mission im Leben erfüllen wollen, müssen wir auf der mentalen, emotionalen, spirituellen *und* körperlichen Ebene stark sein.

Gott möchte, dass wir uns fürsorglich um unseren Körper kümmern – dass wir darauf hören, was unser Körper uns erzählt, und verstehen, was er braucht. Jeder von uns hat andere Bedürfnisse.

Es kann sein, dass Ihre beste Freundin nach dem Mittagessen ein herrliches, üppiges Dessert verspeisen kann. Das gleiche Dessert könnte Sie jedoch für den Rest des Tages lähmen. Vielleicht kann Ihre Freundin auch die ganze Nacht über aufbleiben, Sie selbst jedoch beim besten Willen nicht.