Andreas Schwarz

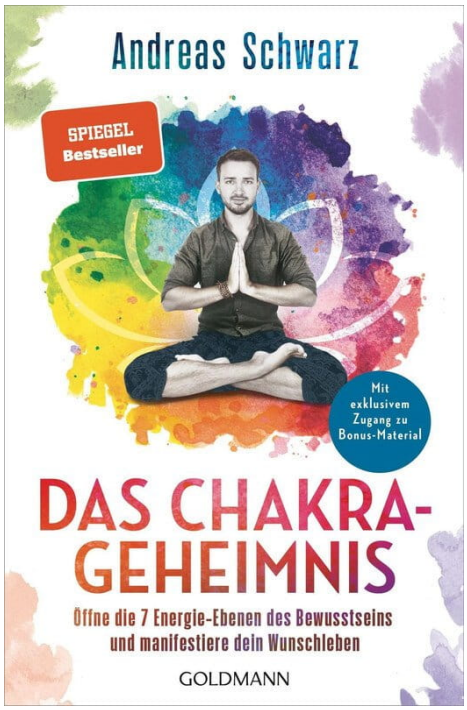
Das Chakra-Geheimnis

Leseprobe

Das Chakra-Geheimnis

von Andreas Schwarz

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Andreas Schwarz

DAS CHAKRA-GEHEIMNIS

GOLDMANN

Andreas Schwarz

DAS CHAKRA-GEHEIMNIS

Öffne die 7 Energie-Ebenen des Bewusstseins und manifestiere dein Wunschleben

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage
Originalausgabe Mai 2022
Copyright © 2022: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Illustrationen: Adobe Stock/Sonya illustration: Chakra-Symbole Kapitelöffner; Dhatfield/Creative Commons: 262; Fibonacci/Café Wall/Creative Commons: 214; Sabine Timmann: 27, 112, 240, 257, 258, 260, 261; shutterstock/Ramziya Khusnullina: Chakra-Symbole in den Kolumnentiteln und weiteren Abbildungen.
Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Hintergrund: FinePic©, München,
Autorenfoto: Andreas Schwarz, Abb. l. Innenklappe l.: Sabine Timmann
Redaktion: Ralf Lay
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
SC · CB
ISBN 978-3-442-22352-7

www.goldmann-verlag.de

Für meine Eltern Walda und Leo.

Durch sie durfte ich erfahren,
was bedingungslose Liebe bedeutet.

INHALT

VORWORT – WERDE DIE BESTE VERSION DEINER SELBST! 11

EINFÜHRUNG: WAS IST DIE CHAKRA-LEHRE? 19

Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen 22
Die sieben (Haupt-)Chakren im Überblick 26
Wie Prāna und Kundalinī dein Leben formen 31
Das passiert, wenn du deine Chakren öffnest 33
So kannst du dein Karma verändern 35

1. DAS WURZELCHAKRA – DIE PHYSISCHE EBENE 39

Das Element Luft 41
Das Element Wasser 45
Das Element Erde 50
Das Element Feuer 58
Das Element Raum 63
Zusammenfassung 68

2. DAS SAKRALCHAKRA – DIE GEFÜHLSEBENE . . . 73

Die Sinneswahrnehmung 75
Die Gefühle: Das innere Navigationssystem 79
Was Emotionen von Gefühlen unterscheidet 85
Der größte Fehler im Umgang mit Gefühlen 89
Wie du richtig mit Gefühlen und Emotionen umgehst 91
Mitleid vs. Mitgefühl 94
Sexuelle Transmutation 98
Zusammenfassung 102

3. DAS SOLARPLEXUSCHAKRA – DIE HANDLUNGSEBENE 105

So treffen wir (unbewusste) Entscheidungen 108
So treffen wir (bewusste) Entscheidungen 111
Warum du ein Lebensziel brauchst 115
Die Suche nach dem Sinn des Lebens 119
Folge dem Weg der höchsten Begeisterung 123
Wie du deine Willenskraft steigerst 127
Zusammenfassung 136

4. DAS HERZCHAKRA – DIE BEZIEHUNGSEBENE . . 139

Was Liebe nicht ist 142
Was Liebe wirklich ist 143
Wie du deine Selbstliebe entfachst 147
Die drei Stufen einer Beziehung 152
So baust du starke Beziehungen auf 159
Das Geheimnis der Liebe 164
Zusammenfassung 166

5. DAS HALSCHAKRA – DIE KOMMUNIKATIONSEBENE 169

Kommunikation ist allgegenwärtig 171
Der Baum der Rede 174
Die Macht unserer Gesellschaft 181
Was Wahrheit wirklich bedeutet 187
Deine Glaubenssätze bestimmen dein Leben 190
Kommunikativer Feinschliff 193
Zusammenfassung 195

6. DAS STIRNCHAKRA – DIE MENTALE EBENE 199

Wie die Physiologie unseres Verstandes funktioniert 201
Das zentrale Nervensystem (ZNS) 202
Das periphere Nervensystem (PNS) 203
Somatisches und vegetatives Nervensystem 204

Wie du die Ketten deines Verstandes sprengst 206
Die unbewusste Seite des Verstandes 212
Was bleibt für den bewussten Verstand übrig? 220
Mentale Fähigkeiten entfalten 225
Geführte Meditationen und Affirmationen 226
Luzides Träumen 226
Selbsthypnose und Autosuggestion 228
Zusammenfassung 229

7. DAS KRONENCHAKRA – DIE GEISTIGE EBENE 233

Warum Bewusstsein mehr als der Verstand ist 236
Die Grenzen des Bewusstseins 240
So schöpfst du Informationen aus der Akasha-Chronik 243
Das Gesetz der Anziehung anwenden 249
Sich des Bewusstseins bewusst sein 250
Was ist die Realität? 254
Wie entsteht die Realität? 256
Wie lässt sich Realität erklären? 262
Das Geheimnis der Manifestation 266
Die Erleuchtung 269
Zusammenfassung 281

8. DAS GEHEIMNIS DES ACHTEN CHAKRAS 285

Die Entwicklungsstufen des Egos 285
Was ist Gott? 289
Der ewige Kreislauf 293
Den Chakra-Loop verstehen – Wie Manifestation funktioniert 296
Den Chakra-Loop anwenden – Wie du Manifestation umsetzt 303
Das Gleichgewicht 312

SCHLUSSWORT –
WIE GEHT ES JETZT WEITER? 315

ANHANG

Übungsverzeichnis 317
Quellenverzeichnis 319
Register 341

VORWORT – WERDE DIE BESTE VERSION DEINER SELBST!

Stell dir mal vor, eine hochentwickelte außerirdische Lebensform würde auf unsere Erdbevölkerung blicken. Sie würde unsere Verhaltensweisen studieren, unsere Emotionen beobachten und unsere Gedanken erforschen. Was glaubst du, wie würden diese Wesen uns mit einem Satz beschreiben? Ein Satz, der ausdrückt, was wir Menschen besonders gut können? Vielleicht so etwas wie: Menschen sind liebevoll? … intelligent? … zielstrebig? … solidarisch? Vermutlich würden sie eher sagen, dass wir Experten darin sind, uns selbst zu sabotieren. »The Masters of Limitation«, das ist doch die perfekte Beschreibung für uns Menschen aus Sicht einer höheren Evolutionsstufe. Warum tragen Menschen so viele Zweifel in sich? Warum sind sie voller negativer Glaubenssätze? Warum können sie nicht mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen umgehen? Warum stehen sie sich selbst im Weg und unternehmen nichts dagegen?

In allen Menschen steckt ein ungeheures Potenzial an Möglichkeiten und Fähigkeiten, die wir aber aus eigenartigen Gründen nicht aus uns hervorholen. Menschen blockieren sich selbst und das liegt leider in ihrer Natur. Doch gibt es vielleicht eine Möglichkeit, um sich aus dieser Lage zu befreien? Können wir uns weiterentwickeln, all diese unnötigen limitierenden Eigenschaften ablegen und uns in ein Dasein stürzen, das eine gänzlich neue Lebensqualität für uns bereitstellt?

Ja, diese gibt es, und die Anleitung für ein solches Leben existiert bereits seit Tausenden Jahren. Es ist die Chakra-Lehre der

uralten vedischen Kultur, die über die Zeit in Vergessenheit geraten ist, aber immer noch tief in uns wohnt. Sie bestimmt ganz unbewusst über unser Schicksal, zieht im Hintergrund die Strippen unseres Lebens und bildet die Grundlage unserer Existenz. Wenn wir lernen, dieses Chakra-System zu verstehen und auf unser Leben anzuwenden, können wir unsere selbst auferlegten Ketten sprengen und das Leben manifestieren, von dem wir schon immer geträumt haben.

Bevor wir mit der Chakra-Arbeit beginnen, möchte ich mich zunächst einmal ganz herzlich bei dir bedanken. Danke dafür, dass du dich selbst dazu entschlossen hast, mehr aus deinem Leben herauszuholen. Danke dafür, dass du deinen Teil dazu beiträgst, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Danke dafür, dass du dem kollektiven Bewusstsein dabei hilfst, mehr Bewusstsein in das Leben selbst zu bringen. Zuletzt auch danke dafür, dass du mir dein Vertrauen schenkst und mir erlaubst, dich bei deiner spirituellen Reise begleiten zu dürfen.

Das Buch, das du in deinen Händen hältst, soll die bisherige Chakra-Lehre revolutionieren. In ihr liegt eine unglaubliche Macht verborgen, die bisher nur den Menschen zugänglich war, die sehr tief mit spirituellen Denkweisen verbunden waren. Schade eigentlich, denn unsere Welt hat es bitter nötig, dass jeder Mensch davon erfährt, wie man diese Lehre nutzen kann, um so nicht nur sein eigenes Leben, sondern die ganze Welt ins Gleichgewicht zu bringen. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die Weisheiten der fernöstlichen Chakra-Lehre zu entschlüsseln und die Brücke zwischen geistiger und materieller Welt zu schlagen. So soll es nun jedem Menschen möglich sein, vom Geheimnis des Bewusstseins zu erfahren und zu wissen, wie man einfache Prinzipien dazu nutzen kann, um sein Leben maßgeblich zu bereichern.

Dieses Buch bietet dir den Zugang und den Schlüssel zu deinem wahren Selbst und dient dir als Gebrauchsanweisung für dein bestes und schönstes Leben, das tief in dir verborgen liegt und nur darauf wartet, endlich von dir gelebt zu werden.

Unser Bewusstsein besteht aus sieben Ebenen: Körper (Materie), Gefühle, Handlungen, Beziehungen, Sprache, Gedanken und Geist (Information). Jede Ebene stellt ein spezielles Chakra dar, die gemeinsam wie ein energetisches Uhrwerk laufen und so die Weichen unseres Lebens stellen. Ist dieser unsichtbare Mechanismus blockiert, eingerostet oder sogar falsch eingestellt, kann unsere Lebensenergie nicht ungehindert fließen. Brüchige Zahnräder äußern sich in Krankheiten und ratternde Geräusche als Lebenskrisen. Wer dieses System aber zu pflegen weiß, dem steht die ungebremste Lebensenergie zur Verfügung, um sein volles Potenzial ohne Widerstände auszuschöpfen.

In diesem Buch wird die fernöstliche Philosophie mit der westlichen Psychologie vereint, um so eine einfache und anschauliche Sprache zu finden. Die Zusammenhänge habe ich in diesem Buch mit über hundert verschiedenen Studien untermauert. So kann jeder Mensch das Geheimnis der 3000 Jahre alten Chakra-Lehre verstehen. Wer Zugang zu diesem Wissen erhält, der kann zum Architekten seiner eigenen Zukunftsversion werden.[1] Ein altes chinesisches Sprichwort besagt: »Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.« Dieses Prinzip zeigt: Feinstoffliche Energie wie Gedanken und Worte verdichten sich immer mehr, bis sie zu manifestierter Realität werden. Es beschreibt den Weg der Energie, die in unser Kronenchakra strömt und durch alle anderen Chakren bis hin zum Wurzelchakra fließt. Energie wird zu Gedanken, Gedanken werden zu Worten, Worte zu Beziehungen, Beziehungen zu Taten, Taten zu Emotionen und schließlich zur materiellen Wirklichkeit. Jede dieser Bewusstseinsebenen wird von einem spezifischen Chakra gesteuert.

Das Chakra-System ist ein hilfreiches Modell zur Veranschaulichung, wie die Wechselwirkung zwischen unserem Körper,

unserer Seele und unserem Geist funktioniert. Dadurch wirst du lernen, die Funktionsweisen des Lebens zu verstehen, über dich hinauszuwachsen und die beste Version deiner selbst zu werden. Das Leben ist das schönste Geschenk, das wir je erhalten haben, und doch kommt es den meisten Menschen fast selbstverständlich vor. Viele sind leider zu blind, um dies zu erkennen. Um ehrlich zu sein, es ging mir vor einigen Jahren genauso.

Bis zu meiner Jugend war ich ein sehr fauler und unbewusster Mensch. Perspektivlos habe ich mich im Fluss des Lebens verirrt, da mich jeder kleinste Strudel hin- und hergerissen hat. Ich folgte einfach nur meinem Lustprinzip. Ich nahm kaum Rücksicht auf meine Mitmenschen und wollte immer nur das Beste für mich selbst. Mir war jedes Mittel recht, um die Dinge zu bekommen, die ich unbedingt wollte, oder um die Dinge zu vermeiden, die ich nicht ausstehen konnte. Wenn ich heute zurückblicke, dann ist das schon fast beschämend.

Meine Eltern hatten es oft nicht leicht mit meiner Sturheit, und so konnten sie mir auch nicht dabei helfen, meine Schulkarriere in den Griff zu bekommen, obwohl sie ihr Bestmögliches taten. Ich möchte mir nicht vorstellen, wohin mich das Schicksal geführt hätte, wenn ich bis heute so unbewusst geblieben wäre und das Leben weiterhin als so selbstverständlich betrachtet hätte.

Zum Glück kam im Alter von fünfzehn Jahren die Wende. Ich hörte zum ersten Mal etwas vom luziden Träumen, einem Bewusstseinszustand, in dem man seine Träume nach freiem Willen steuern kann (vom lateinischen *lucidus*, das heißt »hell«).[2] Dieses Thema wollte mich einfach nicht loslassen, und so brachte ich die notwendige Disziplin auf, mir diese Fähigkeit anzueignen. Tatsächlich war es eines Nachts endlich so weit. Ich stellte mir während eines meiner Träume die Frage: »Ist das gerade ein Traum?« Ich sah mir die Traumumgebung an, blickte auf meine Finger und zählte über acht davon an einer Hand. Mir wurde bewusst, dass ich gerade träumen muss. Ich wusste, dass

ich zu diesem Zeitpunkt eigentlich im Bett lag, aber ich war direkt in meinem Traum. Hellwach! Ich spürte in diesem Moment des Erwachens regelrecht, wie sich mein Bewusstsein schärfte. Im Traum sprang ich in die Luft und flog über meine Heimatstadt. Tausend Glücksgefühle schossen durch meinen Traum-Körper. Ich fühlte mich zum ersten Mal in meinem Leben wirklich frei und lebendig.

Als ich wieder aufwachte, konnte ich gar nicht mehr aufhören zu grinsen. Mir war damals noch nicht ganz klar, welch unglaublich wertvolle Erkenntnis ich gerade gewonnen hatte. Ich erkannte den Unterschied zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten. Indem mir der luzide Traum verdeutlichte, dass ich aus dem Unbewussten in das Bewusste einsteigen konnte, wurde mir auch klar, dass ich im wirklichen Leben viel zu unbewusst war. Zum ersten Mal wurde mir wirklich deutlich, wie ich mit meinem Bewusstsein mein Leben in eigenen Händen halte. Mir wurde allmählich immer klarer, dass ich die volle Verantwortung für mein Leben selbst trage. Ich verstand, dass ich im Traum wirklich alles machen, alles erreichen, alles schaffen kann. Dann stellte ich mir die Frage, ob ich das auch im wirklichen Leben kann. Mir wurde klar, dass ich meine Gewohnheiten ändern musste, um mein Wunschleben zu erschaffen. Mein Bewusstsein wurde plötzlich aktiv, und ich wusste intuitiv, was zu tun ist.

Ich schrieb von einem Tag auf den anderen gute Noten, verließ die Hauptschule und machte mein Abitur. Meine Eltern waren völlig baff, als sie nach und nach miterlebten, wie ich aus mir herauskam, Ehrgeiz entwickelte und mein Leben in eigene Hände nahm.

Ich sah das Leben nun als Geschenk und erkannte, dass ich nur diese eine einzige Chance habe, das Beste aus meinem Leben zu machen. Mit 24 schloss ich ein knüppelhartes Ingenieursstudium ab und führe heute eine der bekanntesten deutschsprachigen Online-Plattformen zum Thema Bewusstseinsentfaltung.[3]

Ohne diesen Moment der Erleuchtung, den ich im luziden Traum hatte, ohne die Erkenntnis, dass ich mein Leben selbst bestimmen kann und ich nicht meinem Schicksal unterworfen bin, würde ich vermutlich nicht ein solch schönes Leben führen, wie das heute der Fall ist. Das luzide Träumen war für mich der Funke, der ein loderndes Feuer entfachte. Was aber letztendlich zum Erfolg in meinem Leben führte, verstand ich erst während meiner Indienreise. Dort setzte ich mich intensiv mit dem Thema »Chakren« auseinander. Von da an begriff ich, wie unser Leben wirklich funktioniert. Voller Begeisterung studierte ich über vier Jahre intensiv in diesem Themenbereich. Ich machte tiefe spirituelle Erfahrungen durch Astralreisen, Meditation und luzides Träumen und ließ mir so von meinem höheren Selbst das Geheimnis hinter der Chakra-Lehre erklären. Über sechs Jahre habe ich gebraucht, um diese intuitiven Weisheiten mit dem Verstand zu erfassen und aufs Papier zu bringen. Dabei hatte ich das Gefühl, dass eine höhere Energie durch mich hindurchschreibt und ich dabei zusehen durfte, wie sich Puzzleteil für Puzzleteil ineinanderfügt.

Dieses Buch wird also nicht nur für dich eine Reise in die tiefsten Sphären des Bewusstseins sein, sondern das war es auch für mich, als ich es mit Liebe und Leidenschaft von meinem höheren Selbst empfing. Dank dieser Eingebung habe ich meinen Weg, mein Dào, gefunden. Ich bin in jedem Moment glücklich, und mein Leben erfüllt mich mit tiefstem Sinn.

Wie sieht es eigentlich bei dir aus? Wie bewusst bist du? Lebst du das Leben, das du dir wünschst? Arbeitest du wirklich daran, dass du Stück für Stück das Leben manifestierst, das du dir im Inneren ersehnst? Oder ist es eher so, dass du dich vom Leben treiben lässt und hoffst, dein Traumleben fällt dir plötzlich in den Schoß? Vielleicht weißt du auch gar nicht, wie dein Traumleben konkret aussehen soll? Hast du dich mit deiner aktuellen Lebenssituation abgefunden und traust dich vielleicht gar nicht wirklich, über

den Tellerrand hinauszublicken? Was ist, wenn ich dir sage, dass du im Leben alles erreichen könntest? Was, wenn ich dir sage, dass du nur einen kleinen Bruchteil von dem Leben lebst, das dir eigentlich zusteht? Was, wenn bereits ein besseres und schöneres Leben für dich bereitsteht, nach dem du nur noch greifen musst?

Nimm dir diesen einen Augenblick, und stell dir einfach die beste Version deiner selbst vor. So, wie du dich sehen würdest, wenn du im Leben alles richtig machtest. Welchen Job würdest du haben? Wo würdest du wohnen? Mit welchen Menschen würdest du dich gern umgeben? Wie wäre deine gesundheitliche Verfassung? Welches Gewicht und welches Aussehen kannst du dir vorstellen? Wie viel Geld hättest du gern auf dem Konto? Welchen Partner wünschst du dir an deiner Seite? Wie würdest du dich dann fühlen?

Schließe doch für einen Moment deine Augen, und mach dieses kleine Experiment wirklich. Selbst wenn es nur zehn Sekunden sind. Lass dir dafür gern so lange Zeit, wie du möchtest, und versuche, diese Vorstellung so nah wie möglich zu durchleben.

Nun, wenn du die Wahl hättest zwischen deinem jetzigen Leben und dieser Vorstellung, für welches Leben würdest du dich entscheiden? Glaubst du, dass du dieses Wunschleben tatsächlich leben könntest? Glaubst du, dass du sogar noch viel mehr erreichen kannst als das, was du dir soeben vorgestellt hast? Wo hört dein Glaube auf? Wo beginnst du einen Riegel davorzuschieben und dich vor dieser Möglichkeit zu verschließen? Wir Menschen sind Meister darin, uns selbst zu limitieren. Tag für Tag blockieren wir unser unbegrenztes Potenzial und verpassen so Chance für Chance. Woran liegt das? Wie können wir von Natur aus so werden, dass wir unsere wahren Lebenswünsche verfolgen?

Wir müssen lernen, unsere Chakren zu öffnen und die Lebensenergie durch uns fließen zu lassen!

EINFÜHRUNG: WAS IST DIE CHAKRA-LEHRE?

Sicherlich kennst du einen dieser Sandkastenspielplätze mit Handpumpe, um umliegende Becken mit Wasser zu füllen. In meiner Kindheit habe ich Tage damit verbracht, immer wieder Staudämme aus Sand, Erde und Steinen zu bauen, und diese dann mit dem hochgepumpten Wasser zu fluten. Wir haben große Freude daran gehabt, die Becken zum Überlaufen zu bringen oder nach und nach jedes Becken zu befüllen, um anschließend wieder alle Dämme aufzureißen. Damals habe ich noch nicht erkannt, dass ein ähnliches Spiel seit meiner Geburt tagtäglich im Innersten meines Seins stattfindet. Noch heute ist für mich dieser Spielplatz das Sinnbild der Chakra-Lehre.

Stell dir vor, das Wasser ist unsere Lebensenergie. Im Hinduismus wird sie auch als »Prāna« bezeichnet (dazu werde ich dir später mehr erklären). Über die Wasserpumpe läuft das Wasser in ein Becken hinein. Blumen, die in diesem Becken wachsen, benötigen das Wasser als Lebensgrundlage. An einem Ende hat das Becken eine Öffnung, durch die das Wasser in das nächste Becken fließen kann. Insgesamt gibt es sieben solcher Becken, bevor das Wasser dann schließlich in den Sand laufen kann und dort versickert. Das Wasser fließt immer vom obersten Becken in das darunterliegende, damit alle Blumen in jedem Becken schön blühen können.

Jedes Becken steht im übertragenen Sinne für ein Chakra. Die Energie fließt in jedes Chakra hinein und versorgt jedes Energiezentrum mit der notwendigen Lebensenergie. Jedes Chakra steht

für eine Bewusstseinsebene: den physischen Körper, die Emotionen, unsere Handlungen, Beziehungen, Kommunikation, Gedanken und den Geist.

Im Optimalfall fließt das Wasser ungehindert durch jedes Becken, und alles ist in Harmonie. Doch leider ist es in der Realität so, dass unsere Beckenauslässe zum Beispiel durch Laub oder Sand verstopft sind und das Wasser nicht mehr so leicht weiterfließen kann. Was passiert dann? In das nächste Becken fließt nicht mehr so viel Wasser ein. Die Blume, die eine Bewusstseinsebene darstellt, beginnt auszutrocknen oder wächst nicht mehr so schnell. Sie bildet sich dann allmählich zurück und wird kleiner. Im oberen Becken staut sich das Wasser an. Es läuft über, und wenn es längere Zeit nicht ungehindert fließt, verdirbt das Wasser, und auch hier verwelkt die Blume. Sobald ein Becken verstopft ist, droht das ganze System aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Die sieben Chakren bilden ein wichtiges Lebenserhaltungssystem. Wir müssen immer dafür sorgen, dass das Prāna reibungslos durch uns fließen kann und wir auf jeder Bewusstseinsebene optimal wachsen und florieren können. In den meisten Fällen stauen sich bei uns irgendwo die Becken an, ohne dass es uns bewusst ist. Trifft das auf unser zweites Chakra zu, können die betroffenen Menschen ihre Gefühle und Emotionen nicht mehr richtig kontrollieren und erleiden Gefühlsausbrüche oder schwere Depressionen. Um dies wieder ins Gleichgewicht bringen zu können, müssen wir lediglich den Damm öffnen. Wir müssen dafür sorgen, dass die Energie wieder weiterfließen kann. Wenn alle Becken geöffnet sind, kann genügend Lebensenergie durch unsere Chakren fließen, und unser Leben kann wie die Blumen optimal wachsen und florieren.

Es wird vermutet, dass die Chakra-Lehre ihren Ursprung in den vedischen Kulturen hat, die über 3000 Jahre zurückliegen.[4] Sie wurde durch die Upanischaden überliefert und ging so in die

hinduistische Kultur über.[5] Die Lehre verbreitete sich von Indien bis in den gesamten ostasiatischen Raum und jüngstens auch überall um den ganzen Globus. Ähnliche Modelle sieht man in verschiedenen Kulturen und Epochen. Beispielsweise die sieben Sakramente aus dem Christentum[6], die zehn Sephira aus dem kabbalistischen Lebensbaum des Judentums,[7] der edle achtfache Pfad aus dem Buddhismus,[8] das Konzept von Spiral Dynamics,[9] die Maslow'sche Bedürfnishierarchie[10] und vieles mehr. Die Chakren sind unsichtbare Energiefelder, die an bestimmten Körperstellen sitzen. Durch sie fließt die unsichtbare Prāna-Energie, auch »Chi« genannt.[11] Insgesamt gibt es sieben Hauptenergiefelder, die das Prāna in verschiedene Energieformen umwandeln.[12] So generieren wir physische Energie im Wurzelchakra, um unsere Zellen am Leben zu erhalten, oder mentale Energie im Stirnchakra, um Gedanken zu erzeugen. Jedes Chakra ist für seine jeweilige Energieform zuständig und wird daher als drehendes Energierad in einer zugehörigen Farbe illustriert.[13] Jedes davon besitzt seine eigene Frequenz, wird mit einer bestimmten Körperstelle in Verbindung gebracht und erfüllt individuelle Aufgaben. So wird unsere individuelle Aura erzeugt, die den Charakter unserer Seele formt.[14] Dazu gleich aber noch mehr.

Das Prāna oder Chi ist eine Art kosmische Energie, die auf physischer Ebene nicht direkt gemessen werden kann.[15] Auch wenn sie auf den ersten Blick nicht erkennbar ist, umgibt sie uns überall und ist die Grundlage für jedes Leben und jede physische Manifestation. Sie wird von unserem obersten Chakra (dem Kronenchakra) empfangen und durch Energiekanäle, die sogenannten Nādī, durch all unsere Chakren geleitet.[16] Das Wurzelchakra, das am untersten Ende unserer Wirbelsäule sitzt, empfängt die Kundalinī-Energie.[17] Sie hilft uns dabei, unsere Chakren zu öffnen, sodass das Prāna besser durch unsere Chakren fließen kann. Kundalinī wird als ruhende Schlange illustriert, die durch meditative Übung und eine bewusste Lebensweise über die Wirbelsäule

entlang der Chakren hinaufsteigen kann. Wenn die Kundalinī-Energie durch spirituelle Praxis bis zum Kronenchakra hinaufsteigt, spricht man von dem Erwachen des Kundalinī.

Hier schließt sich der Kreis zwischen Kundalinī und dem Prāna, und es kommt zum besagten Erwachen. Dieser Zustand wird als »Samādhi« oder »Moksha« bezeichnet und ist in etwa mit dem Begriff »Erleuchtung« gleichzusetzen.[18] Dass du durch dieses Buch zur Erleuchtung kommen wirst, kann ich dir nicht versprechen. Aber dass du zumindest »Satori« (kurze Erleuchtungsmomente) erfährst, ist sehr wahrscheinlich.

Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen

Welche spirituelle Schrift man auch zur Hand nimmt, immer wieder ist von Körper, Geist *und* Seele die Rede. Mich haben diese Begriffe lange Zeit etwas verwirrt. Es dauerte lange, bis ich erkannte, dass hier der Ursprung der Chakra-Lehre liegt. Erst als ich mich näher mit der Trinität – also der christlichen Vorstellung von Vater, Sohn und Heiligem Geist – und mit dem Trimūrti aus dem Hinduismus – mit Brahma als Erschaffer, Vishnu als Erhalter und Shiva als Zerstörer – beschäftigte, wurde mir klar, was mit Körper, Geist und Seele wirklich gemeint ist. Diese Dreifaltigkeit ist die Grundlage, um das Chakra-System richtig anwenden zu können.

Zunächst stelle ich dir die drei Begriffe etwas genauer vor. Beginnen wir mit dem Offensichtlichsten: dem Körper. Jetzt wirst du vermutlich denken: »Klar, ich weiß doch, was mit dem Körper gemeint ist!« Aber viele wissen gar nicht, dass es darüber hinausgeht. Der Körper beschreibt alles, was materiell ist: unsere Arme, Beine, inneren Organe, das Blut, das durch unsere Venen fließt, und sogar jede einzelne unserer Gehirnzellen. Streng genommen zählen Gedanken auch zu den Teilen des Körpers, da sie materielle Wechselwirkungen zwischen unseren Gehirnzellen sind.[19]

Sie sind auch nur Elektronen, also winzigste Materieteilchen, die bestimmte Reize in unseren Synapsen auslösen. Jedes Atom kann man unter den Begriff »Körper« fassen.

Was aber bleibt für den Geist übrig? Wenn alles, selbst unsere Gedanken, körperlich sind, was soll dann der Geist sein? Die ganze Materie besteht grundsätzlich aus drei atomaren Bausteinen, die du vermutlich noch aus der Schule kennst: Elektron, Proton und Neutron. Alles, was existiert, besteht daraus.[20] Wenn aber alles aus den gleichen Stoffen besteht, warum gibt es dann so viele verschiedene Formen auf der Welt? Das Geheimnis liegt im Geist, denn hier wohnt die Information, die die Materieteilchen anordnet. Sie setzt die winzigen Bausteine zu etwas Neuem zusammen, das mehr ergibt als die Summe der Einzelteile. Information ist etwas, was nicht materiell ist, aber das allumfassende universelle Wissen enthält, wie sich Materie anzuordnen hat.[21] So werden aus Atomen Moleküle, dann Zellen, Organe, ein komplexes Nervensystem, der Verstand und schließlich das Lebewesen selbst. Materie ist gleich Formation. In-Formation ist das Gegenteil. Also Nicht-Formation. Diese beiden Begriffe bedingen sich gegenseitig. Es kann keinen Körper geben ohne die Information, die jedes Materieteilchen an seine exakte Position setzt. Materie macht Information also erst sichtbar. Daher kann es auch keine Information geben, wenn es keinen Körper gibt, der diese Information darstellt beziehungsweise zum Ausdruck bringt. Genau diese Information bedeutet Geist.[22] Die Orbitaltheorie, die Festkörperphysik und auch die Quantenphysik beschreiben wichtige Naturgesetze, die vorgeben, wie sich Materie anordnen soll. Man könnte sie sich daher als Werkzeuge des Geistes vorstellen.

Körper und Geist sind so weit also klar, doch was soll die Seele dann sein? Ich weiß, viele sind der Meinung, dass Geist und Seele das Gleiche sind, aber dem ist nicht so. Die Seele ist das, was Körper und Geist miteinander verbindet. Es ist die Brücke zwischen der materiellen und der geistigen Welt.[23] Es ist die Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen Formation und Informa-

tion. Die Seele haucht der Materie und der Information Leben ein. Sie ist das eigentlich Lebendige und verbindet Körper mit Geist. Ein Körper ohne Seele verliert die Information und zersetzt sich. Die Seele hält den Körper und die Information aufrecht. Sie lässt die Lebensenergie durch uns hindurchfließen. Sie verleiht uns einen einzigartigen Charakter, ein einmaliges Wesen, ein individuelles Bewusstsein.[24] Die Seele wirkt durch all unsere Bewusstseinsebenen: durch unseren Körper, unsere Gefühle, unser Handeln, unsere Beziehungen, unsere Worte, unsere Gedanken und unser Sein. Sie wohnt also in allen sieben Chakren, die wie Teile unserer Seele zu verstehen sind. Verlässt uns die Seele, vergehen unser Körper und die Information, die unsere Seele zuvor aufrechterhalten hat. Somit zerfällt unser Körper nach dem Tod langsam wieder in seine materiellen Bestandteile.

Körper, Geist und Seele werden auch durch das Trimūrti dargestellt. Sicherlich hast du schon einmal etwas von den drei hinduistischen Gottheiten gehört. Der Gott Brahma ist der Erschaffer und repräsentiert die materielle Welt. Eben das, was erschaffen wurde, beziehungsweise die Kraft, die etwas in physische Materie formt.

Der Gott Shiva wird als Zerstörer bezeichnet. Er steht für alles, was nicht materiell ist und keine Form hat: für die Information, also für den Geist.

Der Gott Vishnu, der Erhalter, repräsentiert die Seele. Er hält das Leben zwischen Erschaffung und Zerstörung aufrecht. Diese drei Kräfte finden wir überall auf der Welt.[25] Alles hat einen Anfang, beginnt Materie zu werden und endet irgendwann. Die Form wird eine Zeit lang aufrechterhalten und vergeht dann wieder. So ist die Welt immer im Wechsel und in perfekter Balance. Zu jedem Zeitpunkt entsteht, besteht und vergeht etwas. Drei Naturgewalten beeinflussen sich gegenseitig und sind voneinander abhängig. Diese drei Instanzen »Körper, Geist und Seele« bilden eine Einheit. Sie gehen ineinander über. Ohne das

eine kann das andere nicht existieren.[26] Das eine bedingt bereits das andere. So stehen Körper, Geist und Seele im gemeinsamen Einklang. Sie sind eins. Das stellt das berühmte Zeichen Yin und Yang dar. Es ist ein unendlicher Kreis ohne Anfang und Ende. Schwarz und Weiß stellen Körper und Geist dar, Materie und Information. Die beiden Punkte symbolisieren die Seele. Der Geist, der im Körper wohnt, der Körper, der durch den Geist erschaffen wird. Das Geistige im Körperlichen und das Körperliche im Geistigen. Das ist die Seele und das Geheimnis des Yin und Yang. Das ist die Geburt der Polarität und des Lebens.[27]

Gemeinsam sind diese drei Kräfte das, was man allgemein unter Gott, Bewusstsein oder Universum versteht. Sie bilden den Ursprung »des Einen«. Das Modell der Dreifaltigkeit lässt sich nun auch auf das Chakra-System erweitern. Am untersten Ende befinden sich jene Chakren, die mit der Erde, dem Materiellen und dem Körper verbunden sind.[28] Weiter oben liegen die Chakren geistiger Natur, die Worte, Gedanken oder unseren Glauben bilden. Die Chakren sind Energiekanäle zwischen der Welt des Körpers und der des Geistes. Unsere Seele lebt in den Chakren.[29] Unsere Seele erfährt unseren Körper, spürt die Emotionen, bringt uns zum Handeln, geht Beziehungen ein, formuliert unsere Worte, versteht unsere Gedanken und folgt dem Sinn des Lebens. Jedes dieser Beispiele steht für ein spezifisches Chakra. Unsere Seele kommt durch die Chakren in Verbindung mit unserem Körper und dem Geist. Wenn wir also Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen möchten, liegt der Schlüssel dazu in unseren Chakren.[30]

DEFINITION VON CHAKREN

Nach hinduistischer Auffassung befinden sich im Astralkörper (Energieleib) des Menschen Zentren subtiler oder feinstofflicher Energie, »Chakras« oder »Chakren« genannt. Als (Haupt-)Chakren werden die sieben Zentren bezeichnet, die hintereinander entlang der Wir-

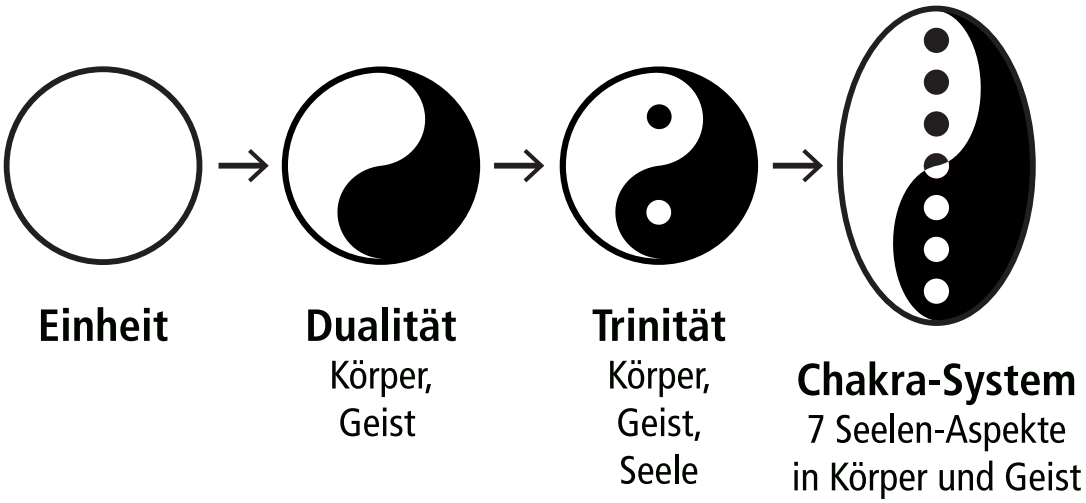
belsäule liegen. Das höchste Chakra befindet sich am Scheitelpunkt des Kopfes. Das Sanskritwort cakrá bedeutet »Rad, Kreis«: Medial begabte Menschen, welche die Aura sehen können, beschreiben die Chakren als »Lotusblüten« in kreisender Bewegung, wodurch der Eindruck eines Rads entsteht.

Die sieben (Haupt-)Chakren im Überblick

Die Chakren sind entlang der Wirbelsäule lokalisiert, und deren Zentrum befindet sich jeweils im Inneren des Körpers. Sie stehen eng im Zusammenhang mit den Endokrinen Drüsen der jeweiligen Körpergegend und übernehmen eine bestimmte Aufgabe.[31] Klassisch betrachtet man das Chakra-System von unten nach oben, da die meisten Menschen für gewöhnlich eher im Materiellen verankert sind.

Das Chakra-System besteht nicht in allen Schriften aus sieben Hauptenergierädern. Die Buddhisten haben oft nur fünf, und auch in den ältesten Schriften der Upanischaden war ursprünglich von sechs Chakren die Rede. Im 11. Jahrhundert fand man die ersten Erklärungsmodelle zum siebten Chakra.[32] Auch die farbenfrohe Gestaltung der Regenbogenfarben gewann erst im New-Age-Zeitalter an Bedeutung.[33] Die Chakra-Lehre hat sich über die Jahre also immer weiterentwickelt und bildet kein einheitlich definiertes System.[34] So ist heute auch von Dutzenden Nebenchakren die Rede, die überall im Körper verteilt sind. Nicht selten liest man auch von einem geheimnisvollen achten Chakra.

Das Chakra-System lässt also viel Raum für eigene Interpretationen und Neugestaltungen. Das Grundprinzip ist jedoch immer sehr ähnlich. Es ist hilfreich zu wissen, dass mithilfe des Chakra-Systems versucht wird, ein inneres Konzept anschaulich zu machen. Es mag den Anschein erwecken, dass jedes Chakra



fest definierte Zustandsbereiche abdeckt. Doch lass dich nicht in die Irre führen. Alle Chakren haben fließende Übergänge und gehen ineinander über. Wir nutzen unsere Sprache und Bilder, um ihre Funktionsweise zu beschreiben, doch das sind nur Hilfestellungen. Sie spiegeln nicht die Realität wider. Jeder mag das Konzept auf seine Weise verstehen und auf seine Art veranschaulichen. Versuch also nicht, die Weisheit der Chakra-Lehre in Einzelteile zu zerpflücken und sie zu streng in Definitionen einzugrenzen. Das wird nicht gelingen. Wir können das System zwar grob gliedern, sodass es unser Verstand leichter auffassen kann, doch die wahre Bedeutung liegt jenseits von Konzepten und Veranschaulichungen.

Ich möchte dir hier das gängigste Modell vorstellen und näher darauf eingehen. Im Klappentext findest du eine interessante Tabelle mit allen wichtigen Informationen auf einen Blick.

Das erste Chakra nennt sich **Wurzelchakra.** Hier beginnt unsere Entwicklung. Das Wurzelchakra, auch »Mūlādhāra« genannt, steht für die physische Ebene und ist am unteren Ende der Wirbelsäule lokalisiert. Die Farbe Rot symbolisiert hier die Verbindung zur Erde und die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse. Wie starke Wurzeln eines Baums sorgt das Wurzelchakra für Stabilität und Sicherheit in unserem Leben und setzt phy-

sische Energie frei. Wer auf dieser Ebene gut entwickelt ist, hat einen gesunden, widerstandsfähigen Körper und kann selbstständig für sein Leben sorgen. Wer hier Schwächen aufzeigt, ist oft energielos, schlapp, hat ein schwaches Immunsystem und oftmals Geld- oder Zukunftssorgen.

Das zweite Chakra ist das **Sakralchakra**, auch »Svādhishthāna« genannt. In einem satten Orangeton symbolisiert es die Ebene der Gefühle. Es hat seinen Sitz in der Unterleibsgegend. Hier werden unsere Gefühle verarbeitet und emotionale Energie freigesetzt. Wer hier gut entwickelt ist, hat seine Gefühle unter Kontrolle, genießt beste Lebensfreude und ist emotional ausgeglichen. Wer hier Schwächen aufzeigt, fühlt sich oft unerfüllt, ist lustlos und wird von seinen Gefühlen erdrückt.

Als Drittes folgt das **Solarplexuschakra** (Manipūra). Im Sonnengeflecht, der Magengegend, befindet sich der Energiemeridian mit der leuchtend gelben Farbe, die in uns Willenskraft erzeugt. Sie ist für die Ebene des Handelns und der Zielstrebigkeit zuständig. Wer in diesem Bereich gut entwickelt ist, weiß ganz genau, was zu tun ist, und setzt es mit Elan in die Tat um. Diese Menschen strotzen regelrecht vor Tatendrang. Sie wollen ihre Ziele im Leben um jeden Preis erreichen. Wer auf dieser Ebene Schwächen aufzeigt, dem fehlt das innere Feuer, das Selbstbewusstsein und die innere Stärke, um seiner Lebensvision nachzugehen.

In der Mitte liegt das vierte, das **Herzchakra** (Anāhata). Leuchtend grün symbolisiert es die Ebene der Beziehungen, die alles miteinander verbindet. Die Kraft dieses Chakras ist die unabhängige Liebe, die in uns erblüht und die wir an unsere Mitmenschen weitergeben können. So sind wir in der Lage, als einzelner Mensch und als individuelles Bewusstsein in einer Gruppe beziehungsweise Gesellschaft zu leben. Es liegt in der Natur, dass wir stärker und intelligenter sind, wenn wir uns vernetzen. Wer diese Ebene meistert, ist Profi darin, gute Kontakte aufrechtzuerhalten, Freunde zu finden und gute, tiefgründige Beziehungen

zu führen. Wenn diese Ebene blockiert ist, fühlt man sich oftmals nicht akzeptiert, allein gelassen und wird in Beziehungen meist ausgenutzt.

Das Vishuddha, das hellblaue **Halschakra**, repräsentiert als fünftes Energiezentrum die Ebene der Kommunikation. Worte sind Macht, wie du sicherlich weißt. Mit Worten kann man traurige Menschen zum Lachen bringen. Man kann sogar Menschenmassen dazu bewegen, die Welt zu verbessern, andere Menschen inspirieren oder seine Gedanken und Ideen für andere greifbar machen. Diese Ebene ist auch das Symbol der Wahrheit. Das macht sie so wichtig. Wer hier Schwächen aufzeigt, hat Probleme dabei, sich deutlich auszudrücken. Oft haben diese Menschen sogar Schwierigkeiten, die Welt zu verstehen, da sie von einer selbst auferlegten Illusion geblendet sind. Der Ausdruck seiner Seele ist daher in gewisser Weise blockiert.

Das sechste Chakra, das **Stirnchakra** (Ājñā) oder auch das »Dritte Auge« genannt, steht für die mentale Ebene. Knapp oberhalb der Augenbrauen in der Mitte der Stirn, wird es in einem Indigoblau dargestellt. Hier entstehen unsere Gedanken, die unser gesamtes Handeln bestimmen. Die mentale Kraft wird aus der Kraft unseres Verstandes gewonnen. Hier wird Instinkt zu Intellekt und Intellekt zu Intuition. Hier entstehen unsere Zukunftsvorstellungen und werden zu einem Plan umgesetzt. Durch ständiges Wiederholen und Formen neuer Gedanken ziehen wir das Leben an, das wir uns in unserem inneren Auge, unserer Vision, vorstellen.

Die letzte Ebene ist das **Kronenchakra**, das Sahasrāra. Die violette Farbe und der tausendblättrige Lotus stehen für die Unendlichkeit des kollektiven Bewusstseins. Hier entsteht spirituelle Energie, die du in Form von Glauben wahrnehmen kannst. Dein Glaube steht für die Realität, die du erlebst. Dein Glaube, wer oder was du bist, was du kannst und was nicht oder was du zu sein glaubst, all das formt sich zu tief sitzenden Glaubenssätzen, die dein gesamtes Verhalten programmieren. Was auch immer du also glaubst, es bestimmt dein Leben. Wie oft im Leben glau-

ben wir, dass wir zu schlecht, zu untalentiert oder zu schwach für etwas sind? Wir können durch einen stärkeren Glauben an uns selbst unser volles Potenzial aus uns herausholen. Wir können den Weg gehen, der unser Leben mit Sinn erfüllt, und unsere größten Wünsche in Erfüllung gehen lassen.

Die Chakren verdeutlichen das Zusammenspiel von Körper (Materie), Geist (Information) und Seele (Persönlichkeit). Die Chakren sind wie Stellschrauben eines Empfängers. Sie lassen die Lebensenergie (das Prāna) je nachdem, wie sie eingestellt sind, durch unser System fließen. Wir bewegen uns in einem Informationsfeld, in dem jede Realität potenziell existiert. Mit der Einstellung der Chakren empfangen wir eine Realität und manifestieren diese auf physischer Ebene. Die unendlich vielen anderen Möglichkeiten bleiben in der geistigen Welt verborgen. Wenn wir die Realität, die wir erleben wollen, ändern möchten, dann müssen wir die Einstellung unserer Chakren ändern und können dann eine andere Realität manifestieren. Wir machen das zu jeder Sekunde unseres Lebens. Wir verändern ständig und permanent unsere Chakren, und die Energie fließt hindurch. Deswegen ist unser Leben auch immer in Bewegung. Die Zeit bleibt nie stehen. Es findet immer Veränderung statt, weil die Lebensenergie zu jedem Zeitpunkt durch uns hindurchströmt. Welchen Weg sie einschlägt, bestimmt die Einstellung unserer Chakren. Wenn wir immer die gleiche Einstellung haben, voller Ängste, Negativität und Bedauern sind, werden wir auch stets das Gleiche in unserem Leben manifestieren. Wollen wir unser Leben ändern und ein Dasein voller Freude, Glück und Zuversicht, dann müssen wir auch unsere Chakren öffnen. So ändern wir die Qualität der Energie, die durch unser Leben fließt.

Wenn du verstehst, wie du diese einzelnen Stellschrauben justieren kannst, liegt dir die ganze Welt zu Füßen. Sobald wir wissen, wie wir unsere Chakren einstellen müssen, um unser Traumleben zu empfangen, steht uns nichts mehr im Wege.

Wie Prāna und Kundalinī dein Leben formen

Wie du bereits weißt, wird die Prāna-Energie vom Kronenchakra empfangen. Es ist die Energie, die aus der geistigen Ebene – der Information – geschöpft wird. Sie wird durch unsere Energiekanäle, die sogenannten Nādī, durch alle Chakren geführt.[35] Dort, wo Blockaden herrschen, wird der Energiefluss behindert. Ein Chakra beginnt zu verkümmern, und in einem anderen staut sich die Energie an. Unsere Aufgabe ist es, diese Blockaden zu lösen und für einen ungestörten Energiefluss zu sorgen. Prāna wird auch oft als Licht oder Atem dargestellt. Das soll deutlich machen, dass Prāna überall um uns herum vorhanden ist. Sie ist feinstoffliche Energie und nicht sichtbar. Sie ist nichtphysisch.[36]

Die Kundalinī-Energie ist praktisch der Antagonist von Prāna. Diese Energie wird in Form einer zusammengerollten Schlange dargestellt, die ruhend im untersten Chakra liegt. Sie nährt sich durch die physische, materielle Ebene. Wenn wir unsere Chakren öffnen, kann sie die Wirbelsäule entlang hinaufsteigen. Klettert die Kundalinī-Energie bis ins oberste Chakra, spricht man vom Kundalinī-Erwachen, das zur Erleuchtung führen kann. Dort verbindet sich das Kundalinī mit dem Prāna und wird eins.[37] Dann sind alle Energiekanäle frei, alle Blockaden aufgelöst, und Energie kann wie in einem unendlichen Kreislauf ungestört durch uns fließen.

Wir beginnen mit deiner spirituellen Entwicklung im untersten Chakra, dem Wurzelchakra, und steigen Schritt für Schritt alle Chakren entlang nach oben bis zum Kronenchakra. Du wirst mit der Kundalinī-Energie arbeiten und so Blockade für Blockade in dir lösen. Je mehr Blockaden vorhanden sind, desto stärker ist dabei das Kundalinī-Erlebnis.[38] Das Aufsteigen der Kundalinī-Energie kann unter Umständen auch Gefahren in sich bergen. Daher ist es wichtig, dass jedes Chakra der Reihe nach geöffnet wird. Jede Erkenntnis, die du auf einer Ebene erlangst, ist notwendig für die nächste Ebene. Deshalb musst du

unbedingt darauf achten, dass du die Lektionen der Reihe nach sorgfältig durcharbeitest und die praktischen Anleitungen dazu auch mitmachst. Überspringe keinesfalls ein Chakra, weil du es als unwichtig erachtest. Das kann sonst zu einer energetischen Dysbalance führen. Es kann dann passieren, dass die Kundalinī-Energie zu schnell hinaufsteigt und durch den heftigen Energiefluss Begleiterscheinungen verursacht werden. Dazu zählen Hitzewallungen, Kälteschübe, zeitweilige Schmerzen im Körper, die sich nicht genau lokalisieren lassen, Stechen im Körper, Taubheitsgefühle, Schwankungen des Sexualtriebs, Gefühlsausbrüche, ekstatische Momente, innere Bilder, Visionen und vieles mehr.[39] Manche Menschen fühlen sich dann schlicht überwältigt und wissen mit der freigesetzten Energie erst mal nichts anzufangen. Um dies zu verhindern, ist das Buch so strukturiert, dass du langsam auf den Prozess des Kundalinī-Erwachens vorbereitet wirst. Wir erzwingen diesen aber nicht. Kundalinī wird selbst emporsteigen, wenn du bereit dazu bist.

Solltest du jemals das Gefühl haben, dass unsere Chakra-Arbeit zu starke Energien freigesetzt hat, mit denen du zunächst nicht umgehen kannst, hast du immer die Möglichkeit, die über folgenden QR-Code zugängliche geführte Schutz- und Erdungsmeditation durchzuführen. Du kannst sie gern auch jederzeit anwenden, um dich vor einem zu schnellen Kundalinī-Erwachen zu schützen.

https://www.highermind.de/buch-c4

Das passiert, wenn du deine Chakren öffnest

Das Chakra-System, das ich dir hier vorstelle, ist wie ein Handbuch fürs Leben. Nicht für ein einfaches Leben, sondern für die beste Version, die in dir steckt. Sobald du begreifst, dass du deine Chakren aktivieren und öffnen kannst, stehen dir unendliche Möglichkeiten zur Verfügung. Nimm das Chakra-System als Schritt-für-Schritt-Anleitung wahr, um dein neues Leben und die beste Version aus dir herauszuholen. Die Veränderungen, die in dein Dasein treten, wenn du deine Chakren öffnest, sind auf allen Ebenen deines Lebens spürbar, das sagen auch mehrere Studien.[40] Gern möchte ich dir dazu ein paar Beispiele nennen.

Wenn du das Chakra-System anwendest, verlierst du das Gefühl, dass sich das Leben gegen dich gestellt hat. Mit aktivierten Chakren ist das Leben auf deiner Seite. Du wirst keine einzige Sekunde mehr daran denken, dass es das Schicksal schlecht mit dir meint. Das bedeutet zwar nicht, dass du nie wieder negative Momente erleben wirst, aber du lernst, dass auch so etwas zum Fluss deines Lebens dazugehört. Du lernst, wie du mit solchen Situationen umgehen kannst und wie sie deinen Alltag bereichern können. Lang anhaltende Müdigkeit oder Antriebslosigkeit gehören nun der Vergangenheit an. Natürlich wirst du ab und an Müdigkeit empfinden, aber du wirst lernen, deine Energie optimal einzusetzen. Du wirst wissen, wie du deine Höhen reiten kannst und deine Tiefen nutzt, um neue Energie zu tanken. Aktivierte Chakren helfen dir dabei, deinen körperlichen Energiehaushalt anzukurbeln. Du wirst deinen Körper optimieren, dein Idealgewicht erreichen und Gesundheit in dein Leben bringen. Wenn du deine Chakren aktivierst, verstehst du, richtig mit schweren Gefühlen umzugehen. Du lernst, jedes Gefühl in dir willkommen zu heißen, und kannst Negatives in Positives umwandeln. Du lernst, das Leben richtig zu schätzen und den Moment vollends zu genießen.

Oft sind es Motivationsprobleme, die unseren inneren Schweinehund bekräftigen. Wie viele tolle Chancen hast du in deinem Leben bereits verpasst, nur weil dir die nötige Willenskraft oder die Disziplin gefehlt hat? Die Chakra-Arbeit hilft dir dabei, diese Blockaden zu lösen und zu einer zielstrebigen Persönlichkeit heranzuwachsen.

Die meisten Menschen wünschen sich oft einen Liebespartner, einen Seelenpartner, mit dem sie ihr Leben verbringen möchten. Vielleicht warst du bisher der Meinung, dass es sehr schwierig ist, einen Partner zu finden, der perfekt zu dir passt. Wenn du aber nach den Gesetzmäßigkeiten des Chakra-Systems lebst, wird es einfach sein. Du lernst, dich selbst zu lieben und Liebe in dein Leben zu ziehen. So wirst du automatisch begehrenswert für andere.

Während du deine Chakren entwickelst, wirst du merken, wie sich deine Intuition verbessert. Das ist in allen Lebenssituationen hilfreich. Sei es, um in der Arbeit zu mehr Erfolg zu kommen oder bessere Freundschaften zu knüpfen. Mit einer guten Intuition kannst du schädliche Personen oder Gefahrensituationen besser einschätzen und gezielter mit ihnen umgehen.

Einer der größten Vorteile des Chakra-Systems ist die Regulierung der Selbstheilungskräfte. Wir alle haben einen inneren Arzt in uns, um uns von Krankheit oder Unfällen erholen zu können. Durch falsche Gewohnheiten und mentale Einstellungen können wir unsere eigenen Selbstheilungskräfte jedoch blockieren. So schaffen wir einen Nährboden für allerlei (Volks)krankheiten. Wenn unsere Chakren perfekt in Balance sind, können wir uns vor Malaisen schützen und bestehende Krankheiten auflösen.

Das Chakra-System hilft dir nicht nur, dich selbst zu optimieren und das Beste aus dir herauszuholen, es unterstützt dich vor allem auch dabei, dich selbst zu erkennen.[41] Hast du dir jemals die Frage gestellt, wer du wirklich bist? Was der

Sinn deines Lebens ist und warum du bist, wer du bist? Wenn du deine Chakren öffnest, dann öffnest du dich auch für die Selbsterkenntnis. Dann bist du empfänglich für spirituelle Erfahrungen, die dein Bewusstsein erweitern. Dies kann so weit gehen, dass du Erleuchtungsmomente erleben wirst. Das sind die wundervollsten, heilsamsten und glückseligsten Erfahrungen, die wir Menschen machen können. Freu dich schon mal darauf, dich beim Lesen des Buches selbst neu kennenzulernen.

So kannst du dein Karma verändern

Ich möchte dir gern noch eine kleine Gebrauchsanweisung für dieses Buch mitgeben. Jedes Kapitel enthält Übungsaufgaben. Gern kannst du das Buch in deinem eigenen Tempo durchgehen und für dich selbst entscheiden, wie intensiv du die jeweiligen Übungen ausführen möchtest. Wichtig ist, dass du nichts überstürzt! Es geht nicht darum, das Buch in Windeseile durchzuarbeiten, sondern jedes Kapitel und jede Übung zu verinnerlichen und in dein Leben zu integrieren. So kannst du Chakra für Chakra öffnen und eine wahre Transformation erreichen.

Das Allerwichtigste, das dich während der gesamten Zeit begleiten muss, sind Achtsamkeit und Bewusstsein. Wir Menschen leben in einer sehr unbewussten Welt. Unser Leben wird von automatischen Prozessen gesteuert, und auch unsere Chakren unterliegen dieser unbewussten Einstellung. In Fernost spricht man hier vom »Karma«. Unser Karma bestimmt über unser Leben und ist von unseren vergangenen Taten abhängig. [42] Jeder Situation in unserem Leben liegt eine Ursache zugrunde. Und auch die Taten von heute werden eine Auswirkung auf unsere Zukunft haben. Führen wir ein unbewusstes Leben, wird unser Karma unser Schicksal. Doch leben wir bewusst und arbeiten aktiv an uns selbst, können wir uns von unse-

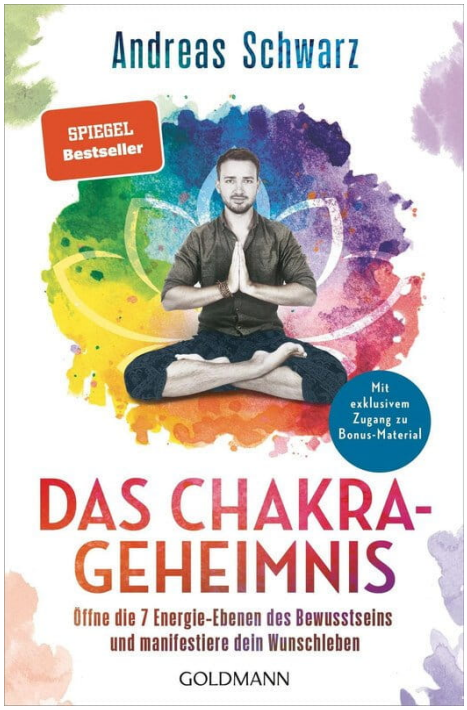
Andreas Schwarz

Das Chakra-Geheimnis

Öffne die 7 Energie-Ebenen des Bewusstseins und manifestiere dein Wunschleben - Mit exklusivem Zugang zu Bonus-Material

352 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de