



1. CHAKRA (MULADHARA)

WURZELCHAKRA

Wurzelchakra (1. Chakra, Muladhara): Lebenskraft und Urvertrauen.

1. Chakra (Sanskrit: Muladhara = Wurzel, Stütze)

Das Wurzelchakra ist das erste wesentliche Haupt-Chakra des Körpers und befindet sich am Damm, zwischen den Genitalien und dem Anus sowie dem Steißbein. Seine Resonanzfarbe ist rot. Es steht in Resonanz zum physischen Körper und Ätherkörper und bildet eine wichtige Basis für die Entwicklung des gesamten Chakren-Systems und die spirituelle Evolution. Das zugeordnete Element ist die Erde.

Die Themen des Wurzelchakras sind:

Vitalität, Lebenskraft, Überleben, Sicherheit, Körperlichkeit, im Leben stehen und Erdung

Übersicht Wurzelchakra

Name	Wurzelchakra, Mūlādhāra (Sanskrit)
Lage im Körper	Zwischen Anus und Genitalien
Resonanz-Energiekörper	Physischer Körper, Ätherkörper
Farbe	Rot
Element	Erde
Geistige Qualitäten	Sicherheit, Lebenskraft, Ur-Vertrauen und Ur-Instinkte, Verbindung zu allem Irdischen, Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens (Geld, Macht, Karriere etc.), Stabilität und innere Stärke, Bodenhaftung
Blockierende Ängste	Überlebensangst, Angst vor Veränderungen, Angst durch mangelnde Zugehörigkeit zu einer Familie oder einem Stamm, Angst davor im Körper zu sein
Zugehörige endokrine Drüse/Nervengeflecht	Nebennierendrüse/Plexus Sacralis
Hormone	Adrenalin, Noradrenalin, Aldosteron
Sinn	Geruchssinn
Unterstützung/Stärkung durch Edelsteine	Bei Ursache in diesem Leben: roter Achat, Blutjaspis, Granat, rote Koralle, Rubin, Hämatit, Onyx, Rhodonit, schwarzer Turmalin. Bei Ursache im karmischen Bereich: Edelsteine des Dritten Auges
durch Aroma	Nelke, Rosmarin, Ingwer, Vetiver, Zypresse, Zeder Dammar, Kampher, Weihrauch, Myrrhe, Zeder
durch Räucherstoffe	Narde, Moschus, Sandelholz, Aloeholz, Eichenmoos, Vetiver, Patchouli, Nelke, Copal
durch Nahrung	Erdende Wurzelgemüse: Karotten, Rote Beete, Kartoffeln, Pastinaken, Rettich, Radieschen, Klettenwurzel, Rüben, Kohlrabi. Festigkeit vermittelnde Proteine: Hülsenfrüchte, Nüsse, Milch, Milchprodukte, Tofu und Sojaprodukte. Stärkende Saaten: Kürbiskerne (Prostata!), Pinienkerne, Sesam, Sonnenblumensamen, Öle aus o.g. Saaten

Bedeutung und Aufgabe

Das Wurzelchakra ist die Verbindung mit dem physischen Körper, der physischen Welt, den Energien der Erde und bestimmt generell unsere Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens.

Das Hauptthema des Wurzelchakras ist Sicherheit und Stabilität, und gerade weil es das erste und unterste Chakra ist, ist es von enormer Bedeutung. Das Wurzelchakra ist die Grundlage und Basis für unser Dasein und unsere Evolution als Seele in einem Körper. Es ist die Brücke zur körperlichen Welt, das Einlassen der Seele auf die Erfahrung des Inkarniert-Seins.

Ohne ein geheiltes Wurzelchakra ist keine nachhaltige spirituelle Evolution möglich. Erst ein geöffnetes Wurzelchakra ermöglicht es uns, dem Leben angstfrei zu begegnen, mit dem Fluss des Lebens zu fließen und uns wirklich auf die Erfahrung einzulassen, durch die unsere Seele wachsen kann. Nur auf dieser Grundlage ist authentische Spiritualität überhaupt möglich – vielfach wird Spiritualität sonst zu einer Flucht vor einem Leben, das zu bedrohlich und unsicher erscheint, eine eskapistische Spiritualität, welche sich stets nach dem Licht der höheren Sphären sehnt, dieses jedoch nie in die physische Erfahrung zu integrieren vermag. Es liegt auf der Hand, dass eine solche angstbasierte Spiritualität kaum zu wirklicher Transformation führen kann und die Lage oftmals eher verschlimmert als verbessert.

Das Wurzelchakra steht in Verbindung mit unseren Ur-Instinkten und unseren grundlegenden persönlichen und körperlichen Bedürfnissen des Lebens und Überlebens: Unser Bedürfnis nach Nahrung Sicherheit, Wärme, Schutz und Heimat, nach einem zu Hause, nach der Zugehörigkeit zu Unseresgleichen und nach Beruf(-ung). Seine starke Verbindung zu Beinen, Füßen und dem Skelettsystem ist sozusagen die Manifestation seines wesentlichen Themas: völlig verkörpert, stabil und geborgen im Leben zu stehen.

Das Wurzelchakra kann stark beeinflusst werden durch das Erleben von Geborgenheit und das Verhältnis und die Verbindung mit der eigenen Mutter zu Beginn des Lebens – dem ersten Bezugspunkt der Seele für die generelle Erfahrung des Lebens in dieser Welt. So hängen die Themen des Wurzelchakras oft mit der Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Baby-Alter zusammen. Nach der Geburt erfährt der junge Mensch sich selbst zunächst als hilflos und verloren. Um ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln, ist eine gute Verbindung zunächst zur Mutter und später der Erde von existenzieller Wichtigkeit. Oft entscheiden die ersten Jahre der Kindheit darüber, wie gut sich das Wurzelchakra entwickeln kann.

Das Wurzelchakra wird dem Geruchssinn zugeordnet, was auf den ersten Blick merkwürdig erscheinen mag. Da das Chakra sich jedoch vor allem im Baby-Alter

entwickelt, wird die enge Verbindung zum Geruchssinn schnell klar, da dies in dieser Zeit der dominante Sinn ist. Der Geruch der Mutter ist für das Baby der wichtigste Anhaltspunkt in einer sonst eher verwirrenden Erfahrung.

Eine Besonderheit des Basischakras ist, dass in ihm die Kundalini-Energie ruht und erweckt werden kann. Erst das vollständige Aufsteigen der Kundalini ermöglicht eine irreversible Transformation des Bewusstseins und den dauerhaften Übergang in einen erleuchteten Zustand.

Geöffnetes Wurzelchakra

Ein Mensch mit geöffnetem und Wurzelchakra lebt aus einem Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Urvertrauen. Er fühlt sich sicher und wohl im Körper und hat die Angst vor dem Leben und körperlichen Erfahrungen verloren. Er hat eine innere Stabilität und Sicherheit entwickelt, die unabhängig ist von wechselhaften und unsicheren äußeren Umständen. Er fließt gelassen mit dem sich stets verändernden Strom des Lebens, weil er in sich selbst Geborgenheit und Vertrauen gefunden hat. Er ist völlig verkörpert und geerdet, hat eine tiefe, persönliche Verbindung zur Erde und ihren Bewohnern. Er ist in seinem Körper auf diesem Planeten zuhause, steht mit „beiden Beinen im Leben“ und strahlt eine lebensbejahende innere Haltung aus. Materieller Mangel und existenzielle Ängste sind ihm eher fremd.

Wurzelchakra und Gesundheit

Auf der körperlichen Ebene nehmen die Nieren, insbesondere die Nebennieren-Drüsen und der Plexus sacralis die Lebensenergie auf und leiten sie vor allem an folgende Organsysteme weiter:

- Skelettsystem, incl. Zähne
- Beine und Füße
- Haut
- Dammregion
- Dickdarm
- Äußere Geschlechtsorgane
- Lymphsystem
- Nase

Störungen des Wurzelchakras

Störungen des Wurzelchakras entstehen häufig durch Schwierigkeiten und Belastungen, denen der junge Mensch in seinen ersten drei bis fünf Lebensjahren ausgesetzt ist, wenn er keine ausreichende Sicherheit und Geborgenheit erfährt. In späteren Jahren wird das

Wurzelchakra hauptsächlich gestört durch Erfahrungen körperlicher Gewalt, Existenzängste, gesellschaftliche Ängste und eine fehlende höhere Berufung und Verbindung zur eigenen Seele. Es besteht im letzteren vor allem eine Verbindung zum Stirnchakra/Dritten Auge. Störungen des Dritten Auges wirken sich sehr häufig indirekt negativ auf das Wurzelchakra aus. Neben der Angst vor Körperlichkeit ist auch eine übertriebene Anhaftung an das Physische oft auf eine Störung im Wurzelchakra zurückzuführen.

Die meisten Ursachen von Blockaden des Wurzelchakras sind tatsächlich im jetzigen Leben und nicht in vergangenen Leben bzw. im Karma zu finden. Demgemäß kommen die meisten Menschen mit einem gesunden Wurzelchakra zur Welt. In den selteneren Fällen, in denen die Störung jedoch karmischer Natur ist, wird der Betroffene sehr starke Ausprägungen und Probleme erleben.

Psychische Auswirkungen einer Blockade im Wurzelchakra

Eine Person mit einem gestörten Wurzelchakra sieht die Welt durch einen Filter der Unsicherheit und erlebt sie mit der existenziellen Anspannung, jederzeit könne etwas Schlimmes passieren. Die grundlegende Erfahrung des Lebens ist negativ. Die Person könnte überzeugt sein, das Leben ist gefährlich, hart und erbarmungslos. Gleichzeitig fehlt ihr aber jede innere Sicherheit, so dass sie gerade das Bedürfnis hat, das äußere Leben müsse stabil und sicher sein. Dies erzeugt eine enorme innere Anspannung und Angst. Da das Wurzelchakra die Basis unserer persönlichen Entwicklung ist, baut sich so eine Persönlichkeitsstruktur auf dieser Grundangst auf, was auch die Erfahrung in allen anderen Chakren stark beeinflusst und prägt.

Oftmals fühlen sich die Betroffenen heimatlos, haben wenig bis keine innere Sicherheit gepaart mit einem geringen Selbstwertgefühl. Sie haben kaum Vertrauen ins Leben und werden oft von starken Existenz- und/oder Geldängsten geplagt. Vielleicht sind sie in ihrem späteren Leben gehetzt und rastlos oder ohne sichtbaren Grund depressiv.

Aus dieser Angst heraus wird versucht, Sicherheit und Stabilität aus den physischen und sozialen Umständen herzustellen. Das kann sich in einer großen Angst vor Veränderungen äußern, aber auch im genauen Gegenteil, nämlich der Unfähigkeit, sich überhaupt auf irgendetwas einzulassen, da es ja doch zu unsicher erscheint.

Gefühle existenziellen Alleinseins, das Gefühl nirgendwo dazuzugehören, Gefühle von Ohnmacht und Unfähigkeit sind daher häufige Befunde bei einem gestörten Wurzelchakra.

Eine Störung im Wurzelchakra kann zu Fluchtverhalten führen, wie die Flucht in Drogen, Alkohol, Essen, Konsum, Sexsucht – aber auch zu einer spirituellen Flucht. Ebenso kann es häufig zu unbewussten Kompensations- oder gar

Bestrafungshandlungen und Krankheiten wie die Bulimie und Magersucht oder zu einem Burn-Out-Syndrom kommen.

Die fehlende Sicherheit kann neben einer übermäßigen Anhaftung an Beziehungen und Umstände auch durch eine Anhaftung an mentale Konzepte, Ideologien und Glaubenssätze kompensiert werden.

Körperliche Auswirkungen einer Blockade im Wurzelchakra

Auf der körperlichen Ebene kann sich eine Blockade des Wurzelchakras häufig in folgenden Problemen zeigen: Generelle Kränklichkeit und Immunschwäche, Energielosigkeit, Haut-, Knochen- und Skelettkrankheiten, Probleme in Beinen und Füßen, in der Analregion und Hämorrhoiden, erektile Dysfunktion und/oder Probleme, einen Orgasmus zu erleben (bei beiden Geschlechtern). Eine Erschöpfung der Nebennierenfunktion (Morbus Addison) bewirkt chronische Müdigkeit und geringe Ausdauer. Meiner Beobachtung nach, vermindern sich diese Symptome und Belastungen oder gar Erkrankungen – teilweise sogar schlagartig – wenn die rohe Erdenergie wieder ungehindert durch den gesamten Energiehaushalt fließen kann.

Wurzelchakra öffnen

Das Wurzelchakra öffnet sich, wenn die existenzielle Angst und das Misstrauen gegenüber dem Leben losgelassen werden können und es gelingt, sich vollständig auf die körperliche Erfahrung einzulassen.

Folgende Herangehensweisen können helfen, das Wurzelchakra zu öffnen:

- Aufarbeitung von frühkindlichen oder karmischen Traumata
- Entwicklung eines neuen Verhältnisses zu Körperlichkeit, Loslassen der Angst vor Schmerz
- Auseinandersetzung mit Existenzängsten, Überlebensängsten
- Chakra-Meditation und Energiearbeit
- Körperarbeit um gefrorene Angst im Körper zu lösen und den Körper zu spüren und zu erfahren. (Massage, Yoga, therapeutische Körperarbeit)
- Körperlicher Genuss in Form von Sex, gutem Essen, Zärtlichkeit, Kuscheln
- Interaktion mit der Natur z.B. durch Gartenarbeit, Bäume, Wald, Sonne, insbesondere die Abendsonne und die rote untergehende Sonne, Berge, das Meer, insbesondere Ozeane
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen, Räuchern, Ernährung



2. CHAKRA (SVADHISTHANA)

SAKRALCHAKRA

Sakralchakra (2. Chakra, Svadhisthana): Lebenslust und Schaffenskraft.

2. Chakra (Sanskrit: Svadhisthana = Süße, Lieblichkeit)

Das Sakralchakra befindet sich als zweites Haupt-Chakra auf Höhe der Hüftknochen, etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel, in Resonanz zu orangefarbenem Licht. Das Sakralchakra steht in Resonanz zum Äther- und Emotionalkörper und verarbeitet die Erfahrungen dieser Ebene. Das zugeordnete Element ist das Wasser.

Die Themen des Sakralchakras sind:

Fluss der Lebensenergie, Kanal für die kreative Energie des Lebens sein, Erfahren der Welt, Lebendigkeit, Verlangen/Begehren, Lebensfreude, Emotionen, Lust, Sexualität, Kreativität und schöpferische Kraft

Übersicht Sakralchakra

Name	Sakralchakra, Svadhisthana (Sanskrit)
Lage im Körper	Eine Handbreit unter dem Bauchnabel
Resonanz-Energiekörper	Ätherkörper, Emotionalkörper

Farbe	Orange
Element	Wasser
Resonanz-Alter	3. bis 8. Lebensjahr, Teenager
Geistige Qualitäten	Beziehung zur Lebensenergie, Ursprüngliche Lebendigkeit, Schöpferische Kraft, Kanal für die Lebensenergie sein, Loslassen in den Lebensfluss, Begehren, Sinnlichkeit, Sexualität
Blockierende Ängste	Scham, Schuld, Angst vor Sexualität und Sinnlichkeit, Angst sich emotional und kreativ auszudrücken
Zugehörige endokrine Drüse/Nervengeflecht	Keimdrüsen/Plexus lumbalis
Hormone	Östrogene, Testosteron, Progesteron
Sinn	Geschmackssinn
Unterstützung durch Steine	Oranger Beryll, oranger Jaspis, Karneol, Citrin
durch Aroma	Ylang-Ylang, Sandelholz, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille, Orange
durch Räucherstoffe	Vanille, Tolu, Styrax, Benzoe, Rosenholz, Angelikawurzel, Myrrhe, Sandelholz, Drachenblut, Weihrauch
durch Nahrung	Reinigende Früchte: Süße Äpfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Melone, Mango, Orange, Granatapfel, Erdbeeren, Weintrauben, Feigen, Ananas Entwässernde Gemüse und Salate: Kresse, Spinat, Tomaten, Gurke, Rukola, Radicchio, Grüner Salat, Brennessel Entschlackende Getränke: Wasser, Fruchtsaft, Tee aus Brombeerblättern, Himbeerblättern, Birke, Löwenzahn, usw. Reinigungsfördernde Gewürze: z.B. Bertramwurzel

Bedeutung und Aufgabe

Das Sakralchakra steht für den schöpferischen Fluss purer Lebensenergie, unsere Beziehung zur Lebendigkeit und unsere Leidenschaft für das Leben. Es spielt außerdem eine zentrale Rolle für den Ausdruck und das Empfinden von Emotionen.

Das Sakralchakra dreht sich ganz um das sinnliche Erfahren des Lebens, das Berühren und Schmecken der Welt. Hier drückt sich unser Verlangen als Seele aus, mit dem Leben auf freudige Weise zu interagieren, teilzunehmen am kreativen Spiel der Lebensenergie. Die reinsten Formen der Lebenskraft, der Lebensfreude und des emotionalen Selbstausdrucks gehören in die Erfahrungsebene des Sakralchakras. Im Sakralchakra drücken wir unser tiefstes Bedürfnis aus, unsere Lebensenergie fließen zu lassen, uns auszudrücken, das Leben zu erfahren, unsere schöpferische Kraft zu leben.

Das Sakralchakra steht für unsere Erfahrung als kreative, freudige Lebensenergie. Die Verbindung des Sakralchakras mit den Keimdrüsen und inneren Geschlechtsorganen ist die äußere Manifestation der Verbindung zur schöpferischen Kraft des Lebens – der Fähigkeit zum Kanal für das Leben zu werden.

Sexualität ist dabei nur ein Aspekt des freudvollen, sinnlichen und kreativen Ausdrucks unserer Lebensenergie und unseres Bedürfnisses, die Welt zu erfahren und zu berühren. Emotionen sind ein weiterer wichtiger Aspekt, erst durch unsere Emotionen wird die irdische Erfahrung wirklich „real“ für die Seele, erst die Emotionen ermöglichen eine sinnliche, direkte, intensive und farbenprächtige Erfahrung der Welt.

Das Sakralchakra ist verbunden mit dem Element Wasser und jenen Organen, die den Wasserhaushalt in unserem Körper regulieren – eine weitere äußere Manifestation für das Fließen der Lebensenergie. Es ist das Sakralchakra, das den Ätherkörper und den physischen Körper mit Energie versorgt, weshalb es eine große Rolle zum Beispiel im Chi Gong und Tai Chi einnimmt. Das Sakralchakra ist daher wesentlich für unsere Lebendigkeit und allgemeine Gesundheit mit verantwortlich.

Das Sakralchakra wird stark durch Erlebnisse im Kleinkindalter zwischen dem dritten und dem fünften Lebensjahr beeinflusst, in dem sich das authentische Verlangen, mit der Welt in Beziehung zu treten, sie zu berühren zu schmecken und zu erfahren, besonders stark ausdrückt. Außerdem lernen wir in dieser Phase, unsere Lebensfreude und -energie auszudrücken und auszuleben. Wird diesem Bedürfnis von Seiten der Eltern kein Raum eingeräumt, kann es zu Störungen des Sakralchakras kommen.

Das Sakralchakra wird dem Geschmackssinn zugeordnet, was in sich schon ein schönes Bild ist: Die Seele möchte das Leben schmecken. Beobachtet man Kleinkinder, wird man feststellen, dass sie tatsächlich alles zunächst in den Mund stecken – eine wichtige Zeit für die Entwicklung des Sakralchakras.

Eine weitere wichtige Zeit ist das Teenager-Alter, in welchem sich die sexuelle Identität ausbildet.

Geöffnetes Sakralchakra

Menschen, deren Sakralchakra voll geöffnet ist, haben eine leidenschaftliche Liebe für das lebendig sein. Sie lieben es, ihre Lebendigkeit zu spüren und auszudrücken. Sie sind ein Kanal für die freudige und sinnliche kreative Energie des Lebens. Sie nehmen Teil am kreativen Spiel der Lebensenergie. Ihre grundlegende Erfahrung des Lebens ist eine vibrierende Freude und ursprüngliche Leidenschaft. Sie fühlen und leben ihre Emotionen in vollem Vertrauen. Sie stehen mitten im Lebensstrom und sind ganz hier. Ein lustvolles Sexualleben ist Bestandteil ihres Seins, da ihnen die Öffnung und die Hingabe an den Moment und andere Menschen leicht fallen. Sie lieben es, ihre sexuelle Energie fließen zu lassen und sexuelle Energie mit anderen zu genießen.

Sie sind eins mit den authentischen Bedürfnissen von Körper und Seele, Scham oder Schuld sind ihnen fremd. Daraus erwachsen tiefe Selbstliebe und Selbstakzeptanz und eine natürliche Hingabe an die Erfahrung als Mensch mit allen authentischen menschlichen Bedürfnissen und Begehren.

Sie können sich selbst durch kreatives Handeln in der Welt ausdrücken und mitteilen. Diese innere Ausgeglichenheit spiegelt sich natürlich auch in positiven Beziehungen zu anderen Menschen einschließlich der Liebesbeziehungen wieder.

Durch ein geöffnetes Sakralchakra ist die Beziehung zu den Grundsichten der Psyche und dem Körper von harmonischer Reinheit geprägt. Menschen mit einem offenen, Sakralchakra spüren ihre körperlichen und menschlichen Bedürfnisse und erfüllen diese mit unbesorgter und freudiger Selbstverständlichkeit z.B. in Form von Berührung, Bewegung, ausreichend Ruhe und frischer Luft.

Da dieses Chakra auch den Fortpflanzungstrieb beeinflusst, steht es auch in Verbindung mit der Rollenempfindung als Mutter- und Vater. Menschen mit einem geöffneten Sakralchakra fühlen sich relativ sicher in ihrer Elternrolle und dem Umgang mit kindlichen Emotionen, da sie diese in sich selbst völlig integriert haben.

Sakralchakra und Gesundheit

Körperlich gesehen, nehmen die Keimdrüsen (Gonaden) und der Plexus lumbalis die Lebensenergie auf und leiten sie an die folgenden Organe weiter:

- innere Geschlechtsorgane weiblich: Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter, Scheide
- innere Geschlechtsorgane männlich: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Bläschendrüse, Harn-Samen-Röhre (auch Wurzelchakra)
- Harnorgane, Nieren, Nierenbecken, Harnleiter, Harnblase
- Mund und Zunge

Auch die körpereigenen Säfte wie Blut, Schweiß, Verdauungssäfte, Sperma, Urin und Tränen werden beeinflusst.

Störungen des Sakralchakras

Das Sakralchakra verarbeitet sinnliche, sexuelle und emotionale Erfahrungen. Eine Blockade kann entweder durch ein Fehlen solcher Erfahrungen oder eine Überwältigung durch zu intensive Erfahrungen entstehen.

Eine Blockade des Sakralchakras entsteht oft schon in der Kindheit, wenn der ursprüngliche Selbstaussdruck und das Ausleben authentischer Bedürfnisse zu einem negativen Feedback aus der Umwelt und schmerzlichen Erfahrungen führen.

Häufige Ursachen für eine Störung im Sakralchakra wären fehlende Zuneigung, Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks, überwältigende emotionale Erlebnisse, zu wenig oder gar keine körperliche Nähe und Zärtlichkeitsaustausch - bis hin zu schwerwiegenden Traumata wie sexuellem Missbrauch.

Auch eine Unterdrückung der Sexualität während der Pubertät kann später zu einem blockierten Sakralchakra und einem gehemmten oder gestörten Sexualleben führen.

Psychische Auswirkungen einer Blockade im Sakralchakra

Diese Störungen können sich meiner Erfahrung nach wie folgt äußern: Der Verlust der Lebensfreude, chronische Müdigkeit und Lustlosigkeit durch das Verschließen gegenüber dem Fluss der Lebensenergie, eine Angst mit der Umwelt zu interagieren, Erfahrungen zu sammeln, auszuprobieren und zu experimentieren. Eine energetische und emotionale „Austrocknung“, die oft zu mangelnder Vitalität und Gesundheit führt. Eine Unfähigkeit, körperliche Berührungen zu genießen, Schwierigkeiten, Intimität zuzulassen, bis hin zu Orgasmusschwierigkeiten und erektilen Dysfunktionen. In diesen Bereich fallen auch das grundsätzliche Missfallen an Sex und der Libidoverlust. Auch das komplette Gegenteil, wie Sexsucht und Nymphomanie können als Zeichen eines gestörten Sakralchakras gedeutet werden.

Eine Störung des Sakralchakras äußert sich meiner Beobachtung nach oft in Problemen, die eigenen Emotionen zuzulassen und auszudrücken und/oder mit den Emotionen seiner Mitmenschen umzugehen. Betroffene klagen meiner Erfahrung nach oft über Einsamkeit und ein Gefühl der Fremdheit, sie fühlen sich vom Leben abgeschnitten und erfahren sich nicht als wirklich lebendig. Sie sind nicht selten von starken Stimmungsschwankungen und oft extremer Eifersucht geplagt.

Körperliche Auswirkungen einer Blockade im Sakralchakra

Auf der körperlichen Ebene kann sich meiner Erfahrung nach eine Blockade des Sakralchakras in folgenden Problemen äußern: Chronische Müdigkeit, Erkrankungen

von Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen, Pilzkrankungen der Geschlechtsorgane, Geschlechtskrankheiten, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme, Harnwegsinfektionen, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüftschmerzen aufgrund mangelnder Flexibilität.

Sakralchakra öffnen

Das Sakralchakra öffnet sich, wenn wir uns dem vibrierenden Fluss der Lebensenergie wieder hingeben können und wir unserem Grundbedürfnis, als Seele mit dem Leben und der Welt in freudige Interaktion zu treten, wieder Folge leisten können.

Dazu können folgende Strategien sehr hilfreich sein:

- Aufarbeitung von frühkindlichen und karmischen Erfahrungen und Traumata
- Ein neues Verhältnis zu Sinnlichkeit und Lebendigkeit entwickeln: z. B. durch Tanz, sinnliche Erfahrungen, Kreativität, Geselligkeit, Sexualität
- Auseinandersetzung mit Schuld, Scham, Verlegenheit und anderen Blockaden, die uns hindern, unsere menschlichen Bedürfnisse zu lieben
- Chakren-Meditation und Energiearbeit
- Sinnliche Körperarbeit (z.B. wie Ölmassagen, therapeutischer Tanz)
- Verbindung mit dem Element Wasser durch ausreichendes Trinken, Schwimmen, Spaziergänge an Flüssen und am Meer
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen, Räuchern, Ernährung

Autor: David Rotter



3. CHAKRA (MANIPURA)

SOLARPLEXUS CHAKRA

Solarplexus-Chakra (3. Chakra, Manipura): Gedanken und Willen.

3. Chakra (Sanskrit: Manipura = leuchtender Juwel)

Das Solarplexuschakra steht in Resonanz zur Farbe gelb und befindet sich als drittes Haupt-Chakra auf Höhe der auslaufenden Rippenbögen, in der Mitte des Oberbauches, knapp unter dem Sonnengeflecht bzw. Solarplexus. Es steht in Resonanz zum Emotional- und Mentalkörper und verarbeitet die Informationen dieser Erfahrungsebenen. Das zugeordnete Element ist das Feuer.

Die Themen des Solarplexuschakras sind:

Mentales, Gedanken, Glaubenssätze, Persönlichkeit, Selbstsicherheit, Wille, Macht, Handeln, Kontrolle, innere Identitäten, niederer Verstand und Intellekt, Unterbewusstsein

Übersicht Solarplexus-Chakra

Nachfolgend sind die wichtigsten Informationen und Zuordnungen des Solarplexuschakra betreffend zusammengefasst:

Name	Solarplexus-Chakra, Manipura (Sanskrit)
Lage im Körper	Oberhalb des Nabels, auf dem Solarplexus

Resonanz-Energiekörper	Emotional-Körper, Mental-Körper
Farbe	Gelb
Element	Feuer
Resonanz-Alter	5. bis 12. Lebensjahr
Geistige Qualitäten	Gedankenformen, Wille, Sitz unserer Persönlichkeit, Identitäten, persönliche Macht, Bauchgefühl/unterbewusste Intuition, Verantwortung, Grenzsetzung, Tatkraft, Ausgeglichenheit
Blockierende Ängste	Angst, die Kontrolle zu verlieren, Angst vor Wut, Angst vor Kritik und Versagen
Zugehörige endokrine Drüse/Nervengeflecht	Bauchspeicheldrüse/Solar Plexus
Hormone	Insulin, Glucagon
Sinn	Sehvermögen
Unterstützung durch Steine	Bernstein, Citrin, Tigerauge, Topas, gelber Turmalin
durch Aroma	Kamille, Zitrone, Anis, Grapefruit, Fenchel
durch Räucherstoffe	Benzoe, Nelke, Rosmarin, Cistrose, Kamille, Immortelle, Weihrauch, Melisse, Sandelholz, Zimt
durch Nahrung	<p>Wärmende Gewürze: Schwarzer Pfeffer, Chilli, Ingwer, Zimt, Nelken, Piment, etc.</p> <p>Saaten zur Kühlung übermäßigen Feuers: Fenchel, Anis, Kümmel, Leinsamen, Sonnenblumenkerne</p> <p>Wärmende Kohlenhydrate: Buchweizen, Mais, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel, ... gekocht, als Nudeln, Brot, Müsli, Esskastanien usw.</p> <p>Wärmende Proteine: Linsen, Kichererbsen ... bevorzugt als Eintopf</p> <p>Wärmende Gemüse: Fenchel, verschiedene Kohlsorten, etc.</p> <p>Wärmende Getränke: Zimttee, Ingwerwasser, Tee aus oben stehenden Kräutern</p>

Bedeutung und Aufgabe

Das Solarplexuschakra ist der Sitz unseres Selbstverständnisses als Person, unserer persönlichen Macht und Kraft.

Dies hat vielfach in der Spiritualität den negativen Beigeschmack des „Egos“ – zu Unrecht, denn man kann nichts transzendieren, was man nicht zuvor voll integriert hat. Entsprechend ist die Entwicklung einer gesunden, kraftvollen Persönlichkeit ein wichtiger Schritt in einer nachhaltigen spirituellen Entwicklung. Es ist diese Persönlichkeit, die letztlich zum Gefäß für die Seele wird, durch das sie sich in der Welt ausdrücken kann.

Im Solarplexuschakra ist vor allem mit unseren Verdauungsorganen verbunden – eine Manifestation seiner energetischen Funktion. Hier werden unsere Erfahrungen und komplexeren Emotionen „verdaut“ und in eine mentale Struktur gebracht. Hier liegen die Grundlagen für das Denken in mentalen Begriffen, durch das wir unsere Erlebnisse bewusst und unbewusst verarbeiten. Aus diesem Prozess entsteht eine mentale Struktur aus Gedankenformen und Überzeugungen, die zu unserer Selbstwahrnehmung als Persönlichkeit wird.

Um unsere Lebenserfahrungen herum bildet sich also eine Identität als Person – tatsächlich handelt es sich eher um eine vielschichtige Ansammlung verschiedener Identitäten. Das Solarplexus-Chakra ist der Zugang zu unseren inneren Identitäten (z.B. inneres Kind) in Form von gespeicherten Erfahrungen und Ängsten, von tief verwurzelten, unbewussten Gedanken- und Verhaltensmustern.

Ein großes Thema des Solarplexuschakras ist Macht und Kraft – im besten Fall in Form von Selbstbewusstsein, Klarheit, Integrität und Handlungsfähigkeit als Person. Das Element des Chakras ist das Feuer und sowohl im indischen als auch im deutschen Namen finden sich das Leuchten, bzw. die Sonne wieder. Dies ist ein starkes Symbol für die Qualität dieses Chakras, durch welches das Licht unserer Seele als Persönlichkeit in die Welt ausstrahlt. Das Solarplexuschakra hat einen starken Einfluss auf unseren Grundhaushalt an Energie.

Mit dem Thema der Kraft und Macht hängen Themen wie Selbstdisziplin, Integrität und Belastbarkeit zusammen, aber auch Schattenseiten wie Wut – Ausdruck eines Gefühls von Machtlosigkeit – Manipulation und Dominanz.

Im Solarplexuschakra liegen auch unser Bedürfnis und unser Antrieb verborgen, unsere eigenen Ideen in die Welt zu tragen und dort zu verwirklichen, Herausforderungen zu meistern, uns selbst zu testen. Im Solarplexuschakra liegt die Kraft für Veränderungen, für Disziplin und Selbst-Transformation, aber auch das Bedürfnis nach Kontrolle.

Das Solarplexuschakra verarbeitet unser Unterbewusstsein und damit auch unser Bauchgefühl und wird daher von einigen auch als das „Bauchgehirn“ bezeichnet. In

erweiterter spiritueller Hinsicht ermöglicht ein völlig geöffnetes Solarplexuschakra, den Zugang zum morphogenetischen/ morphologischen Feld.

Die Entwicklung des Solarplexuschakras wird in besonderer Weise durch Erlebnisse in der frühen Jugend zwischen dem 5. und 12. Lebensjahr beeinflusst. Hier entwickeln sich unter anderem das Denken und das Selbstkonzept. In dieser Zeit sollten uns Aufgaben begegnen, die uns herausfordern, aber nicht überfordern, die uns die eigenen Grenzen erkunden lassen. Aufrichtiges Lob und konstruktive Kritik sind nährend in dieser Zeit.

Das Sehe ist der dem Solarplexuschakra zugeordnete Sinn – der Blick hinaus in die Welt und der Abgleich mit dem Selbstkonzept. Das stimmt auch in einer anderen energetischen Hinsicht: durch das Solarplexuschakra können wir das uns umgebende emotional-mentale Feld wahrnehmen, intuitiv erfassen wir durch diese Art spirituellen Sehens die Energie in unserer Familie, unserem Freundeskreis oder die wirklichen Gefühle und Gedanken unseres Gesprächspartners.

Geöffnetes Solarplexuschakra

Ein Mensch, dessen Solarplexuschakra vollständig geöffnet ist, ist eine erwachsene Persönlichkeit. Er hat die Erfahrungen seines Lebens, das "innere Kind" und den "inneren Teenager" integriert und lebt in einer gesunden Abgrenzung zu seiner Umwelt. Er hat ein gesundes Selbstwertgefühl, weiß um seine Stärken und Schwächen, ist fähig zur Selbstreflexion und Selbstdisziplin. Er ist sich der einschränkenden und unterbewussten Natur von Überzeugungen und Denkmustern bewusst und lebt als reifer Mensch. Er hat es gelernt, seine eigene Meinung zu bilden und zu vertreten, auch wenn er damit vielleicht alleine dasteht. Er liebt Herausforderungen und kann seine Ziele auch trotz Widerständen und Hindernissen verwirklichen. Er hat realistische Vorstellungen über seine Fähigkeiten und seine Wirkungsmacht. Er kann Verantwortung übernehmen und hat ein hohes Maß an Integrität. Ihm gelingt eine harmonische Verbindung von Intellekt und Emotionen, selten wird er von seinen Gefühlen überrollt oder geht in ihnen verloren, weil eine bereichernde Reflexion derselben möglich ist. Von seinen Mitmenschen wird als in seiner Mitte ruhend und nervenstark wahrgenommen, auch in Stresssituation ist er konzentriert, ruhig und besonnen.

Er hat ein Gefühl von tiefer Sicherheit als Person. Er ist entscheidungsfähig, auch bei schwierigen Entscheidungen und unter Druck. Er strahlt natürliche Kraft aus und gibt seine Macht nicht an andere ab, er ist nicht manipulierbar. Die vollständige Entwicklung seiner Persönlichkeit hat ihn erwachsen werden lassen – er hat seinen Platz im Leben gefunden.

Solarplexuschakra und Gesundheit

Körperlich gesehen nimmt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und der Solarplexus die Lebensenergie auf und leiten sie an folgende Organsysteme weiter:

- Verdauungsorgane: Magen, Leber, Nieren, Milz, Galle, Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm bis Enddarm
- Zwerchfell
- Haut
- Augen
- Gesicht
- Haare, Fingernägel, Fußnägel
- Muskulatur
- Bindegewebe

Störungen des Solarplexuschakras

Das Solarplexuschakra ist für die emotional-mentale Verarbeitung von Erfahrungen zuständig. Werden wir von negativen Gedanken oder mentalen Energien überwältigt, oder wurde unser Gefühl für unsere Wirkungsmacht, unseren Wert als Person, unsere Fähigkeiten und unser Selbstwertgefühl nicht gefördert, kann es zu einer Blockade im Solarplexuschakra kommen.

Besonders Überforderungen durch Erlebnisse, die wir nicht verdauen können, die Angst zu Versagen und die Angst vor Liebesentzug und Kritik führen oft zu Blockaden in diesem Chakra. Auch psychische Angriffe durch mentale Projektionen und mentale Beeinflussung richten sich gegen dieses Chakra. Das Solarplexuschakra wird auch oft aktiv, wenn eines der anderen Chakren überlastet ist.

Psychische Auswirkungen einer Blockade im Solarplexuschakra

Ein blockiertes und schwaches Solarplexuschakra äußert sich vor allem in den Extremen und oftmals in Überforderung, Verzweiflung, Angst und Wut. Die betroffene Person nimmt das Leben durch einen Filter der Machtlosigkeit und/oder Wertlosigkeit wahr. Sie fühlt sich von den Herausforderungen des Lebens überfordert und ist emotional extrem instabil.

Dies kann sich sehr verschieden auswirken. Machtlosigkeit kann sich zum Beispiel als Wut, Apathie, Depression, Verzweiflung, Selbsthass, Kontrollwahn und Grenzverlust äußern.

Betroffene sind oft auf einer tiefen Ebene willenlos und beeinflussbar und leiden entweder an Kontrollwahn oder lassen sich völlig gehen. Ausgelöst durch ihre Willensschwäche ist ihr Opportunismus ausgeprägt, sie ordnen sich unbewusst den Wünschen und Vorstellungen anderer unter, um im nächsten Augenblick womöglich in einem Wutanfall ihrer Frustration über die Missachtung ihrer Bedürfnisse und Grenzen Luft zu machen.

Menschen mit einem gestörten Solarplexuschakra fühlen sich oft als Opfer und geraten leicht in Abhängigkeiten. Sie fühlen sich schnell vernachlässigt und übergehen sich selbst, aus Angst nicht geliebt zu werden. Oft sind sie von Neid und Verbitterung geplagt. Der Verlust des Selbstwertes durch negative Überzeugungen über sich selbst kann bis zu Selbsthass gehen.

Durch die Störung des Solarplexuschakras können Erlebnisse und Gefühle nicht auf gesunde Art und Weise verdaut werden, man fühlt sich von ihnen überwältigt, glaubt ihnen nicht gewachsen zu sein. Betroffene Personen unterdrücken daher oft ihre überwältigenden Gefühle und neigen zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen. Häufig projizieren sie ihre nicht gelebten eigenen negativen Gefühle auf Mitmenschen und Partner oder das Leben – die Umstände sind scheinbar “zu viel”. Nicht selten werden sie entweder als aufbrausend oder auch als völlig gefühllos und gleichgültig wahrgenommen, weil sie ständig versuchen, die Kontrolle zu wahren.

Ein gestörtes Solarplexuschakra unterdrückt den Ausdruck von Emotionen und Gefühlen, und versucht diese zu kontrollieren und zu rationalisieren, um ihrer irgendwie Herr zu werden.

Körperliche Auswirkungen einer Blockade im Solarplexuschakra

Auf der körperlichen Ebene kann sich eine Blockade des Solarplexuschakras meiner Erfahrung nach in Erkrankungen der Verdauungsorgane und des Stoffwechsel sowie in Problemen mit dem Zwerchfell und der Atmung zeigen.

Solarplexuschakra öffnen

Das Solarplexuschakra öffnet sich, wenn wir unsere Unterbewussten Programmierungen und Identitäten transformieren und vergangene Erlebnisse aus der Perspektive eines freien und gesunden erwachsenen Menschen verdauen können, um so wieder in unsere Kraft und unseren Selbstwert als unabhängige Person zu kommen.

Folgende Strategien können helfen, das Solarplexuschakra zu öffnen:

- Aufgestaute Emotionen zulassen und bewusst verarbeiten – insbesondere Wut, Verzweiflung und Minderwertigkeitsgefühle

- Unterbewusste Glaubenssätze bewusst machen, die einen großen Teil des Lebens bestimmten können
- Auseinandersetzung mit der frühen Jugend und dem Selbstwertgefühl
- Arbeit mit dem Inneren Kind und dem Inneren Teenager
- Sich Herausforderungen stellen, Risiken eingehen. Gruppensituationen konfrontieren.
- Bewusster, schonender Umgang mit allen Formen von Ängsten und Aufregung
- Chakra-Meditation und Energiearbeit aber auch Stressmanagement und Tiefenentspannung
- Herausfordernde körperliche Betätigung und Wettbewerb (Kampfkünste, Kraftsport, Klettern, Natursportarten, aber auch kathartische Bewegungsmeditationen)
- Sich den Herausforderungen der Natur stellen (Survival-Training, Bergsteigen, Camping, Natur-Abenteuer, Visionssuche)
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen, Räuchern, Ernährung (auch Fasten)

Autor: *David Rotter*



4. CHAKRA (ANAHATA)

HERZCHAKRA

Herzchakra (4. Chakra, Anahata): Universelle Liebe und Heilung.

4. Chakra (Sanskrit: Anahata = nicht angeschlagen, unbeschädigt)

Das Herzchakra liegt als viertes Haupt-Chakra in der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens. Die ihm zugeordnete Farbe ist hellgrün. Es liegt exakt in der Mitte der sieben Hauptchakren und ist die Brücke zwischen den unteren und oberen Chakren – die Verbindung zwischen den weltlichen und spirituellen Ebenen, zwischen uns als Menschen und uns als Seele. Der zugehörige Energiekörper ist der Kausalkörper, der die Erinnerungen an die Gefühle aus allen inkarnierten Leben in sich trägt. Das Element des Herzchakras ist die Luft.

Die Themen des Herzchakras sind:

Liebe, Vertrauen, Hingabe, Schmerz, Trauer, Vergebung und Karma

Übersicht Herzchakra

Nachfolgend sind die wichtigsten Informationen und Zuordnungen des Herzchakras betreffend zusammengefasst:

Name	Herzchakra, Anahata (Sanskrit)
Lage im Körper	In der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens
Resonanz-Energiekörper	Kausalkörper
Farbe	Hellgrün (Leuchtgrün, Giftgrün)
Element	Luft
Sinn	Tastsinn
Resonanz-Alter	12. bis 18. Lebensjahr
Geistige Qualitäten	Sitz der universellen Liebe, Hingabe, Heilung, Beziehung, Mitgefühl, Sensitivität, Herzensfreude, Feingefühl
Blockierende Ängste	Angst vor Herzschmerz, Trauer und Verletzung; Angst vor Verletzlichkeit; Angst, sich zu öffnen; Angst, Liebe zu empfangen und genährt zu sein
Traumata	Zurückweisung, Verlust, Verrat, Trauer
Zugehörige endokrine Drüse/Nervengeflecht	Thymusdrüse/Plexus-Cardiacus
Hormone	Thymosin

Bedeutung und Aufgabe

Das Herzchakra verarbeitet die Erfahrungen der Liebe und der feinen Gefühle und Empfindungen, die mit ihr zusammenhängen. Zu diesen Gefühlen gehören Liebe, Mitgefühl, Hingabe, Trauer, Schmerz und Dankbarkeit.

Das Herzchakra entwickelt unsere Fähigkeit zu bedingungsloser Liebe und Hingabe. Durch das Herzchakra erkennen wir die wahre Natur sowohl der Dualität, als auch der Liebe. Hier im Herzen ist die reine, universelle Liebe unserer Seele zu Hause, die alle

Menschen und Ereignisse mit nicht-wertender Akzeptanz annehmen kann. Im Licht dieser Liebe fühlen wir unsere innerste Wahrheit und lernen so, zu unterscheiden, ohne dabei zu verurteilen.

Auf der körperlichen Ebene ist das Herzchakra verbunden mit dem Herzen und der Lunge. In der jeweils polaren Natur dieser Organe können wir eine starke Symbolkraft erkennen: Der Raum, den das Herzchakra uns eröffnet, liegt jenseits von Ein- oder Ausatmung, jenseits von Anspannung und Entspannung, es ist der Raum, in dem all diese Dinge geschehen, ein Raum jenseits der Dualität. Durch das Herzchakra verbinden wir uns mit der bedingungslosen Liebe der Einheit, die allen Erscheinungen zugrunde liegt. Unsichtbar wie die Luft, die das Element dieses Chakras ist, wird diese Einheit hinter den Dingen endlich für uns spürbar. Diese Symbolik zeigt sich besonders deutlich im Atem – als Verbindungsstrom zwischen uns und der Schöpfung, in dem die Luft, die uns umgibt, in uns eindringt und als unser Lebensatem wiederum die Welt berührt.

Das Herzchakra ist von großer Sensitivität. Hier sind wir berührbar bis in unsere Seele und spüren auch alle anderen Wesen in ihrer wahren Essenz. Der zugehörige Sinn des Tastsinns deutet an, worum es bei diesem Chakra geht: spüren, fühlen, berühren und berührt werden. Auch die starke Verbindung des Herzchakras zu den Händen manifestiert symbolisch die Fähigkeit zu berühren, zu umarmen, zu geben und zu empfangen. Erst durch die transzendente Liebe des Herzchakras wird es uns möglich, so viel zarte Offenheit überhaupt zulassen zu können. Und hier erklärt sich auch der zunächst mysteriöse Sanskrit-Name dieses Chakras: Anahata bedeutet „nicht angeschlagen, unbeschädigt“, was auf die transzendente Natur des Herzchakras hindeutet. Das Herzchakra öffnet den Zugang zu einer Liebe, die jenseits von Freude, Leid, Schmerz und Verletzung ist – eine Liebe, die alle Wesen und Erscheinungen bedingungslos liebt, und einen Raum öffnet, in dem wir alles fühlen können, was immer es auch ist. Diese Liebe ist so stark, das keine Dunkelheit und kein Schmerz sie beschädigen kann.

Das Herzchakra ist auch das Chakra der Beziehungen wirklicher Liebe. Während es im Sakralchakra um einfacher gestrickte emotionale Beziehungen geht, öffnet sich mit dem Herzchakra die komplexe Welt der menschlichen Liebe. Auch hier mögen Herz und Lunge mit ihrem Spiel von Ein – und Ausatmung und Herzschlag als Symbol für das Spiel der Beziehungen in der Polarität und Dualität stehen.

Erfahrungen von Geben und Empfangen, lieben und geliebt werden, die Ekstase der erwiderten Liebe, aber auch der Schmerz von Ablehnung und Verlust bereiten vor auf eine tiefere Ebene von Liebe, die spirituelle Liebe der Seele und die göttliche kosmische Liebe. Die Beziehung erstreckt sich auf alle Ebenen unserer Existenz als inkarnierte Seele: Die Beziehung zu Partnern, die Beziehung zur Welt, die Beziehung zur Schöpfung, zu Gott und zu uns selbst und unserer eigenen Seele.

Nachdem die Suche nach Liebe im Äußeren sich erschöpft hat, begreifen wir endlich, dass wir selbst die Quelle der Liebe sind, die wir so sehr gesucht haben. Wir begreifen, dass Liebe immer aus der Ganzheit fließt, nicht aus Bedürftigkeit. Wir erkennen, dass Liebe nicht durch das fließt, was wir bekommen, sondern durch das, was wir geben, dass sich das Licht unserer Liebe in der Welt spiegelt und erfüllt. Wir begreifen, dass Liebe nicht etwas ist, was uns von außen gegeben wird, sondern etwas, das wir sind. Je mehr wir dies erkennen, desto weniger suchen wir im Äußeren und desto tiefer öffnen wir uns nach Innen und sinken in diese Liebe hinein. Dort entdecken wir, dass die Quelle der Liebe ewig ist, dass sie nicht unterbrochen werden kann, dass sie immer fließt, wenn wir mit ihr in Kontakt treten.

Erst diese tiefe Selbstliebe des Herzchakras erlaubt es uns, die tiefen Wunden der Dualität zu heilen, die durch unsere Bedürftigkeit und Abhängigkeit verursacht wurden und damit wirklich jenseits unserer Persönlichkeit zu gelangen. Die Liebe des Herzchakras und die Öffnung für den Raum der Einheit und Verbundenheit hinter der Geschichte unseres Lebens ermöglicht es auch erstmals, wirklich aus der Dualität von Opfer und Täter, von Schuld, Groll und Verurteilung herauszutreten und uns selbst, den anderen und dem Leben wirklich in Liebe zu vergeben. Wir erkennen, dass wir selbst die Quelle und andererseits doch gleichzeitig in dieser Liebe völlig verbunden und abhängig sind und lernen so, das wahre Wunder des Lebens zu erkennen.

Das Herzchakra liegt in der Mitte der sieben Hauptchakren und markiert den Übergang von den unteren Chakren, die stark mit der menschlichen Individualität zusammenhängen und den höheren drei Chakren, welche die Identität als Person bereits wieder transzendieren und sich zum „Ich bin“ der Seele öffnen. Das Herz ist wie eine Brücke, welche diese Pole unserer Inkarnation verbindet. Im Herzen fühlen wir die Seele und in diesem Fühlen begegnen sich das Menschliche und das Göttliche in uns. Je weiter sich das Herz öffnet, desto mehr verbinden sich auch Herz und Verstand im Licht der Seele, desto stärker drückt sich die Seele in unserer Persönlichkeit aus. Wärme, Liebe, Sanftheit, Sensitivität, Geduld und Mitgefühl werden Teil unserer Natur. Umgekehrt braucht es ein stabiles, kraftvolles Selbst in den unteren drei Chakren, damit sich das Herz öffnen kann, da die Liebe des Herzens sonst immer wieder von den Mustern, Wunden und Bedürftigkeiten der unteren Chakren verzerrt wird.

Die Entwicklung des Herzchakras wird in besonderer Weise beeinflusst durch Erlebnisse in der Jugend und Pubertät zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr. Nachdem sich die Persönlichkeit im Solarplexuschakra gefestigt hat, öffnet sich der junge Mensch nun für die tiefen Gefühle der Seele, für Liebe und Beziehung. Er lernt auch, selbst Quelle zu sein, sich zu geben, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in Beziehung und eingegliedert in ein großes Ganzes. Das Bewusstsein öffnet sich nicht nur für Mitgefühl und Menschlichkeit, sondern ein universelles Bewusstsein der Verbundenheit beginnt zu entstehen, das weit über die eigene Persönlichkeit hinausgeht.

Das Herzchakra ist zentral für jede Art von Heilung und wirkliches spirituelles Wachstum. Im Herzchakra werden die Persönlichkeit und das Ego transzendiert, und der Kontakt zur Seele und dem Göttlichen öffnet sich. In spiritueller Hinsicht ist ein voll geöffnetes Herzchakra das Tor zu anderen Dimensionen des Seins und einer intimen, hingebungsvollen Beziehung zum Göttlichen.

Geöffnetes Herzchakra

Ein Mensch mit geöffnetem Herzchakra hat in sich selbst die Quelle der Liebe erkannt und lebt und liebt sich darum bedingungslos. Er folgt den feinen Empfindungen und Gefühlen seines Herzens und lässt sich von ihnen führen. Er fühlt die Einheit allen Lebens und empfindet darum bedingungslose, hingebungsvolle Liebe und Akzeptanz für andere Lebewesen. Seine Liebe ist ein Geschenk ohne Erwartungen, ohne Bedürftigkeit. Er kann sich in das innere Wesen eines anderen einfühlen, er fühlt die Seele jenseits der Persönlichkeit und die Liebe dieser Verbindung.

Ein Mensch mit einem voll geöffneten Herzchakra ist für jedermann spürbar – diese Menschen strahlen in ihrer universellen Liebe sanft von innen. Sie können sich an den kleinen Geschenken und Begegnungen des Lebens erfreuen. Sie haben wahre Herzensfreude und Lachen viel. Diese Herzensfreude ist unabhängig von einer äußeren Quelle, sie entsteht aus sich selbst heraus. Menschen mit einem freien Herzchakra können Liebe ebenso geben wie empfangen, sind absolut berührbar, können echte Nähe geben und zulassen. Sie empfinden die Schönheit und Harmonie in Kunst und Natur und können sich wahrhaft daran erfreuen. Sie leben in einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit und der Verbundenheit mit allem, was ist.

Durch das Transzendieren des mentalen Feldes des Solarplexuschakras hört das Bedürfnis Recht zu haben auf, und Menschen mit einem geöffneten Herzchakra erkennen die Relativität aller Konzepte und Wahrheiten. Sie fühlen ihre eigene Wahrheit und ihre Verbindung zum Göttlichen so stark, dass sie niemanden mehr überzeugen müssen. Sie akzeptieren alle Wege und Sichtweisen anderer Menschen, als deren Weg zur Erkenntnis und lassen sich selbst und anderen die Freiheit, zu wachsen. Es ist ihnen ein Herzensbedürfnis, für andere da zu sein, dem Ganzen zu dienen, aus einem Gefühl der Berufung, des Mitgefühls und der Hingabe.

Herzchakra und Gesundheit

Körperlich gesehen nehmen die Thymusdrüse und der Plexus-Cardiacus die Lebensenergie auf und leiten sie an folgende Organsysteme weiter:

- Herz
- Lunge
- Brüste, Brustkorb und Brustwirbelsäule

- Immunsystem
- großer Kreislauf
- Unterarme und Handflächen.

Störungen des Herzchakras

Das Herzchakra verarbeitet unsere Erfahrungen der Liebe in all ihren Formen. Wann immer wir eine Erfahrung machen, die den Eindruck erweckt, wir wären getrennt und abgeschnitten von der Liebe oder hätten keine Liebe zu geben, kann dies zu traumatischen Störungen des Herzchakras führen. Verlust, Ablehnung, Verrat, Trauer, Liebeskummer, Trennung, Scheidung und Kummer sind Beispiele für Erlebnisse, die tiefe Verletzungen und Blockaden des Herzchakras hinterlassen können, wenn sie nicht verarbeitet werden konnten. Diese Dinge folgen meist aus abhängiger Liebe und Bedürftigkeit und dem Gefühl verlassen, betrogen oder ungeliebt zu sein. Aber auch Dinge, die wir anderen Menschen angetan haben, können die Seele so sehr belasten, dass wir glauben, uns selbst nicht vergeben und lieben zu können, was die Verbindung zu unserem Herzen unterbricht.

Störungen in der Entwicklung des Herzchakras sind oft karmischer Natur, können aber insbesondere auch durch belastende Lebensumstände zwischen dem 12. und dem 18. Lebensjahr entstehen, wenn sich diese Empfindungsebene erstmals voll öffnet. Insbesondere wenn der pubertierende Teenager sich in seinen vielfältigen Veränderungen und seinem Bedürfnis nach Beziehung abgelehnt und missverstanden fühlt, kann es zu einem extremen emotionalen Rückzug kommen, so dass temporär sämtliche Verbindungen nach außen abbrechen oder maximal oberflächlich werden.

Starker emotionaler Schmerz kann zu einer Blockade des Herzchakras führen, die sich in Misstrauen den Menschen und dem Leben gegenüber äußert und der vollständigen Weigerung oder Unfähigkeit Liebe zu geben und anzunehmen. Auch Gefühle des Grolls und der Rachsucht wegen erfahrenem Leid können das Herzchakra nachhaltig blockieren.

Die tieferen Schichten des Herzchakras öffnen sich erst nach intensiver Arbeit mit vergangenem Karma. Diese Verletzungen liegen noch tiefer als jene aus dem gegenwärtigen Leben, wobei Letztere nicht selten eine Re-Inszenierung bereits erlebter Situationen sind.

Psychische Auswirkungen eines blockierten Herzchakras

Eine Störung des Herzchakras verursacht in meiner Wahrnehmung meist die Überbetonung eines der beiden Pole von Beziehung: entweder in Form narzisstischer Selbstbezogenheit und einer Verweigerung gegenüber der Welt oder als eine aufopfernde, bis zu Selbstaufgabe und Selbsthass reichende Abhängigkeit von der Liebe

anderer Menschen. In beiden Formen zeigt sich die grundlegende Illusion, von der Liebe abgeschnitten zu sein, die aus einer äußeren Quelle erwartet wird und das Gefühl, nichts zu geben zu haben.

Im ersten Fall führt die Störung des Herzchakras meiner Erfahrung nach zu Verhärtung, Gleichgültigkeit, gefühlsmäßiger Distanziertheit, der Unfähigkeit, zu vergeben, oft anhaltender Negativität, sowie Schwierigkeiten oder Weigerung, in Beziehungen echte Nähe zuzulassen und Liebe zu geben oder zu empfangen. Gefühlskälte, Härte, Verschlussenheit, Anklage, Verurteilung, Groll und Misstrauen gegenüber sich selbst, anderen Menschen und dem Leben/Gott sind ebenfalls häufige Auswirkungen. Diese Trennung sowohl von anderen Menschen als auch vom Leben, der eigenen Seele und dem Göttlichen kann eine existenzielle Einsamkeit verursachen, welche diese Menschen in meiner Beobachtung oft vor sich selbst als Unabhängigkeit zu kaschieren versuchen. Dahinter steckt oft eine tiefe Verletzung oder die Angst vor Verbundenheit und Abhängigkeit.

Menschen, die zur Selbstaufgabe neigen, glauben hingehen, sich die Liebe anderer Menschen und Gottes ständig verdienen zu müssen und glauben doch insgeheim, diese Liebe nicht zu verdienen. Diese Menschen dienen, aber nicht aus der Fülle ihrer Liebe, sondern sie dienen, um Liebe zu bekommen. Sie sind völlig abhängig von der Welt, die ihnen als der einzige Zugang zur Liebe erscheint. Es ist ihnen nicht möglich, allein zu sein oder Liebe in sich selbst zu empfinden..

Körperliche Auswirkungen eines blockierten Herzchakras

Auf der körperlichen Ebene kann sich eine Blockade des Herzchakras meiner Erfahrung nach in folgenden Problemen zeigen: Eingefallene Schultern, Herzerkrankungen und Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, hoher oder niedriger Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen, Asthma, Atembeschwerden, Allergien, Schmerzen in der Brustwirbelsäule und Schultern, Rheuma in Armen und Händen und Hauterkrankungen. Auch Erkrankungen der Atemwege wie Bronchitis, Asthma, Emphysem und andere sind möglich.

Herzchakra öffnen

Die Heilung eines blockierten Herzchakras erfordert vor allem die Bereitschaft, wieder bedingungslos zu fühlen und zu spüren, tief in die Erfahrung einzutauchen – in die angenehmen, wie auch die unangenehmen und in diesem Spüren in eine Akzeptanz jenseits aller Wertungen zu gelangen, in reines liebendes Empfinden von dem, was ist. Das Herzchakra öffnen bedeutet auch, sich der eigenen Verletzlichkeit aufrichtig zu nähern, sich der tiefen Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe bewusst zu werden – und diese Liebe in sich selbst zu entdecken.

Die letztliche Heilung des Herzchakras liegt in der Erkenntnis der wahren Natur der Liebe: Das sie der wahre Urgrund unseres eigenen Wesens ist, ewig, allgegenwärtig, unerschöpflich und ununterbrochen. Dass die Liebe nicht etwas ist, was wir bekommen, sondern etwas, das sich in uns und durch uns offenbart.

Dazu ist es auch nötig, die wahre Bedeutung von Selbstbezogenheit und Selbstaufgabe zu erkennen: Die Wahrheit in der Selbstbezogenheit ist, dass wir Liebe nur in uns selbst verwirklichen können. Die Wahrheit der Selbstaufgabe ist, dass Liebe dann fließt, wenn wir leer genug sind, mit Liebe gefüllt zu werden. Wir empfangen nur, um zu geben. Erst wenn wir als Person mit unseren Bedürfnissen zur Seite treten und die Liebe wirklich absichtslos scheinen lassen können, erfüllt sich ihr höchstes Potenzial. Im verletzten Zustand werden diese Wahrheiten bis ins Absurde verzerrt.

Oft sind zunächst viele Blockaden und Schutzmechanismen zu heilen. Unaufgelöste Erfahrungen von Verlust, existenzieller Trauer und Schmerz wollen gefühlt und erlöst werden. Diese Blockaden können erst dann wirklich gelöst werden, wenn man aufrichtig bereit ist, das Drama des Lebens loszulassen, sich selbst, dem Leben und allen Menschen tief zu vergeben und sich wirklich ganz in die Liebe zu begeben.

Arbeit mit dem inneren Kind und Teenager kann sinnvoll sein, wenn diese Zeiten mit schmerzhaften Gefühlen einhergingen, auch Co-Abhängigkeiten in Beziehungen und die dahinter liegenden Gründe können ein Thema der Herzensarbeit sein. Verschiedene Techniken der Vergebungsarbeit sind ebenfalls oft sinnvoll.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist es, eine tiefe Präsenz mit dem Spüren zu entwickeln – einem tiefen und voll bewussten Erfühlen des Moments mit allen Sinnen. Sich immer feinerer Nuancen des eigenen Fühlens (jenseits der groben Emotionen) bewusst zu werden und auch in schwierigen und schmerzhaften Prozessen in der Lage zu sein, diesen liebevollen und furchtlosen Raum des Spürens offenzuhalten, hat großen Einfluss auf das Herzchakra.

Die karmischen Schichten des Herzchakras offenbaren sich selbst, sobald der Kausalkörper voll aktiviert ist, dies kann meiner Erfahrung nach zu spontanen Rückführungen in vergangene Leben führen, die oft schmerzhaft Erinnerungen aber auch eine große Befreiung mit sich bringen. Rückführungsarbeit und Hilfe von hellseherischen Personen können helfen, hier die tieferen Ursachen für Blockaden aufzudecken.

Atemarbeit und sinnlich-kreative Arbeit mit den Händen entfalten durch die enge energetische Verbindung eine positive Wirkung auf das Herzchakra, genau wie ehrliche und liebevolle Umarmungen und Berührungen.

Aber nicht nur versteckter Schmerz, sondern auch die ursprüngliche Sensitivität, Freude und Dankbarkeit des Herzens und das tiefe Vertrauen in das Leben und die Liebe

wollen wieder entdeckt werden. Schon die Natur und die alltäglichen wunderbaren Kleinigkeiten wahrzunehmen und sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen, kann hier einen kleinen Reinigungsprozess in Gang setzen. Die Unterstützung durch Energiearbeit, Chakra-Meditation, Steine, Aromen, Räuchern sowie eine bestimmte Ernährung ist ebenfalls ein Bestandteil der Heilarbeit.

Herzchakra aktivieren und unterstützen

Folgende Dinge haben sich zur energetischen Unterstützung des Herzchakras bewährt.

Unterstützung durch Steine	Grüne Steine: Malachit, Smaragd, Aventurin, Chrysokoll, Jade, Moosachat, Olivin, Turmalin Rosa Steine: rosa Koralle, Rhodonit Rhodochrosit und Rosenquarz
durch Aroma	Rose, Jasmin, Kardamom
durch Räucherstoffe	Kardamom, Süßgras, Beifuß
durch Nahrung	Leichte Mahlzeiten: Reis, gedünstete Gemüse, Sprossen und Keime, Salate, Obst, Essbare Blüten als Deko und im Salat: Borretsch-, Kapuzinerkresse-, Holunder-, Rosenblüten, Gänseblümchen, Löwenzahnblüten, usw. Dazu reichlich duftende, grüne Kräuter: Basilikum, Koriander-Grün, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Quendel Duftende Blüten-Tees und -Wasser: Rose, Ringelblume, Lavendel, Kamille, Jasmin, Holunderblüten, ...Herzöffnende Spezialitäten: Lotus-Samen bzw. -Nüsse, rote Äpfel (bekannt seit Adam und Eva!), Rosenwasser



5. CHAKRA (VISSUDHA)

HALSCHAKRA

Halschakra (5. Chakra, Vissudha): Ausdruck der Seele und Wahrheit.

5. Chakra, Kehlkopfchakra (Sanskrit: Vissudha = reinigen)

Das Halschakra (auch Kehlkopfchakra genannt) steht in Resonanz zur Farbe himmelblau und liegt als fünftes Haupt-Chakra am Hals, etwas unterhalb des Kehlkopfes. Das Halschakra verarbeitet die Energien des Weisheits-Körpers/höheren Verstandes. Das zugeordnete Element ist der Äther.

Die Themen des Halschakras sind:

Selbst-Ausdruck, Wahrheit, höheres Selbst, Kommunikation, Integrität, Authentizität, Interdimensionalität

Übersicht Halschakra

Nachfolgend sind die wichtigsten Informationen und Zuordnungen des Halschakra betreffend zusammengefasst:

Name	Halschakra, Kehlkopfchakra, Visuddha (Sanskrit)
Lage im Körper	in Höhe des Kehlkopfes

Resonanz-Energiekörper	Weisheits-Körper /höherer Verstand
Farbe	hellblau
Element	Äther
Resonanz-Alter	16. bis 21. Lebensjahr
Geistige Qualitäten	Sitz unserer Einzigartigkeit und Individualität, authentischer Selbstaussdruck der Seele, Fähigkeit, zu manifestieren, Öffnung für die feinstoffliche Ebene, Zugang zur Intuition, Klarheit im Inneren und im Außen
Blockierende Ängste	Angst, sich auszudrücken; Angst vor Zurückweisung; Angst, sich zu verpflichten; Angst vor Konfrontation
Zugehörige endokrine Drüse/Nervengeflecht	Schilddrüse/Plexus cervicalis
Hormone	Thyroxin
Sinn	Gehörsinn
Unterstützung durch Steine	Aquamarin, Chalcedon, Coelestin, Chrysokoll, Opal, Türkis, blauer Topas
durch Aroma	Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminze, römische Kamille, Manuka
durch Räucherstoffe	Salbei, Lavendel, Lorbeer, Sandelholz, Mastix, Eukalyptus, Weihrauch, Benzoe
durch Nahrung	Entlastungs-Kost: reinigende Samen, Obst und Früchte (Element Raum: über Früchte und Samen verbreiten sich Pflanzen im Raum) Natürliche, reinigende Süße: Fruchtsäfte, Honig, Agavendicksaft, etc. reinigende Spezialitäten: Wegerich-Samen (bzw. Flohsamen), Hagebutten, Brennessel-Samen, Leinsaat, etc.

Bedeutung und Aufgabe

Das Halschakra verarbeitet Erfahrungen des Selbstaudrucks, besonders des Ausdrucks unserer höchsten Wahrheit als Seele. Es verbindet uns mit dem höheren, transpersonalen Verstand. Das Halschakra ist die Quelle unserer Verständigung und Kommunikationsfähigkeit. In ihm ist unsere ganz eigene Wahrheitsfindung verborgen, sowie die Möglichkeit, diese mit unserer Umwelt zu teilen. Unser Kontakt zur Außenwelt kann durch Sprache, Körpersprache, Gedanken und Wünsche erfolgen. Anerzogene Glaubensmuster und -sätze werden durch die Aktivierung des Halschakras im Licht der eigenen Wahrheit geprüft – Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Freiheit als Seele werden erlangt. Hier drückt sich die Einzigartigkeit und Individualität unserer Seele aus, durch Kommunikation, aber auch über den kreativen Selbstaudruck in der Welt – durch Gesang, Kunst, Tanz, Musik, Schauspielerei, Literatur.

Das Halschakra verbindet uns mit dem höheren Verstand, so dass innere Botschaften der Seele, die eigene Bestimmung und Synchronizität im Außen bedingungslos wahrgenommen werden, in dem Wissen, dass die äußere Welt nur ein Spiegel unseres Inneren ist. In spiritueller Hinsicht transzendiert ein geöffnetes Halschakra die Identifikation mit der Ego-Persönlichkeit, wir werden unser wahres Selbst und öffnen uns für die höhere Wahrheit der feinstofflichen Dimensionen. Die größeren Zusammenhänge hinter den Dingen, die Realität auf der Ebene reiner Schwingungen werden erkannt. Die Entwicklung des Halschakras wird in besonderer Weise beeinflusst durch Erlebnisse zwischen dem 16. und dem 21. Lebensjahr.

Geöffnetes Halschakra

Menschen, deren Halschakra geöffnet ist, sind in der Lage sich selbst und ihre Wahrheit frei auszudrücken. Sie können ihre Empfindungen, Gedanken und Haltungen offen zeigen und ausdrücken, in der vollen Akzeptanz ihrer eignen Schwächen. Sie sind besonders gute Zuhörer, da sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere aus der höheren Perspektive verstehen können. Auch können sie gut improvisieren und sind offen für jegliche Art von Inspiration. Diese Menschen reden in Klarheit und können Dinge in kurzer Zeit auf den Punkt bringen. Sie lieben es, zu kommunizieren und schrecken auch vor einem Streitgespräch nicht zurück – es erweitert den Horizont. Sie können ihre Wünsche klar und ohne Umschweife wahrnehmen und sind in der Lage, diese in ihrem Leben zu manifestieren und in Erfüllung gehen zu lassen. Außerdem haben diese Menschen einen ungestörten Ausdruck ihrer Intuition/Seele und lassen sich vertrauensvoll von ihrer inneren Führung leiten. Sie sind sich selbst und anderen gegenüber authentisch und erlangen Integrität mit ihrer Seele. Die Identifikation mit der Persönlichkeit hört auf und weicht einer Öffnung für den ungetrübten Ausdruck der Seele.

Halschakra und Gesundheit

Körperlich gesehen nehmen die Schilddrüse und der Plexus cervicalis die Lebensenergie auf und leiten sie an folgende Organsysteme weiter:

- Nacken und Schultern
- die Rückseiten der Arme und Hände
- die Ohren und die Nase
- die Kiefernebenhöhlen, Mund, Zähne, Rachen
- Kehlkopf, Schilddrüse, Nebenschilddrüse

Störungen des Halschakras

Das Halschakra verarbeitet unsern Selbstaussdruck als Wesen. Schmerzliche Erfahrungen in dieser Hinsicht oder ein Mangel solchen Ausdrucks können zu einer Blockade des Halschakras führen. Besonders schwierige Lebensumstände zwischen dem 16. und dem 21. Lebensjahr können die Entwicklung des Halschakras hemmen, so dass die Betroffenen sich nicht klar nach außen zeigen können.

Psychische Auswirkungen eines blockierten Halschakras

Bei Menschen mit einem blockierten Halschakra ist der Selbstaussdruck und die Kommunikation mit der Umwelt gestört. Weder ist es ihnen möglich, Bedürfnisse, Wünsche, Meinung, Ideen und Vorstellungen zu kommunizieren, noch sind sie in der Lage, anderen zuzuhören. Oft steckt dahinter die Angst, sich zu zeigen. Angst ist in jeglicher Hinsicht ihr Hemmnis, mit anderen in Kontakt zu treten – Angst vor Kritik, Angst vor Ablehnung, Angst vor negativen Reaktionen, Angst, die Kontrolle zu verlieren. Diese Ängste führen oft zu einem ausgeklügelten Netz an Lügen – sich selbst und anderen gegenüber – oder zu ständigen Übertreibungen bis zu bizarren Formen der Selbstinszenierung, um niemandem seine wahre Wesen zeigen zu müssen.

Auch haben die Betroffenen kaum Zugang zu ihrer inneren Stimme und kein Vertrauen zur eigenen Intuition. Sie haben wenig bis kein Selbstvertrauen, wirken verklemmt und oftmals teilnahmslos. In extremen Fällen leiden sie unter Sprachstörungen wie z.B. Nuscheln und Stottern. Da auch ihr kreativer Selbstaussdruck gestört ist, nehmen sie ihre Welt oft farblos und arm wahr, in Ermangelung ihrer Fähigkeit, zu träumen, auszuprobieren, zu improvisieren und Ideen zu entwickeln. Der Schmerz der Seele, sich nicht ausdrücken zu können, spiegelt sich auf der psychologischen Ebene in Reue, Selbstverurteilung und übermäßiger Härte im Selbsturteil.

Körperliche Auswirkungen eines blockierten Halschakras

Auf der körperlichen Ebene kann sich eine Störung des Halschakras in folgenden Problemen äußern: Immer wiederkehrende Entzündungen des Rachens oder der Nebenhöhlen, der Mundhöhle und des Zahnfleisches, Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse und damit einhergehend Antriebslosigkeit und/oder Nervosität, Probleme mit den Zähnen und Schmerzen im Bereich von Schultern und Nacken sowie der Halswirbelsäule. Auch Osteoporose kann auf einen gestörten Calciumhaushalt hinweisen, als Folge einer Erkrankung der Nebenschilddrüsen.

Halschakra öffnen

Die Heilung des Halschakras setzt dort an, wo die eigene innere Wahrheit verleugnet oder durch Ego-Identitäten verzerrt wird. Seine eigene Wirklichkeit zu erkennen und anzunehmen wird helfen, dieser auch Stück für Stück Ausdruck zu verleihen – bis wir schließlich in jeder Situation die höchste Wahrheit unserer Seele leben und ausdrücken können.

Dazu gehört, zu lernen, seine eigenen inneren Botschaften von den adaptierten Botschaften Dritter, z.B. der Eltern, zu unterscheiden. Aber ganz besonders gilt es, die eigenen Lügen und Unaufrichtigkeiten aufzudecken – die Punkte, an denen wir unsere Authentizität und Integrität verlieren, uns verstellen oder bestimmte Rollenbilder imitieren. Sich von der Angst vor Zurückweisung, Kritik, Unverständnis, Hohn oder ähnlichen negativen Reaktionen zu befreien und wirklich zu sich selbst zu stehen, hat extrem befreiende Wirkung auf das Halschakra.

Klangheilung über die Stimme, Schauspiel, Pantomime und auch ein Rhetoriktraining kann meiner Erfahrung nach helfen, sich ein größeres Spektrum des Ausdrucks zu erschließen. Hilfreich ist auch das bewusste Wahrnehmen von Gelegenheiten, vor anderen Menschen oder in Gruppen zu sprechen und die dabei aufsteigenden Gefühle zu beobachten. Alles, was unsere Stimme erklingen lässt, z.B. Gesang und Gespräche, ist heilsam für ein blockiertes Halschakra. Die Unterstützung durch Energiearbeit, Chakra-Meditationen, Steine, Aromen, Räuchern sowie eine bestimmte Ernährung ist ebenfalls ein Bestandteil der Heilarbeit.

Autor: *David Rotter*



6. CHAKRA (AJNA)

STIRNCHAKRA

Stirnchakra (6. Chakra, Drittes Auge, Ajna): Öffnung zu Seele und Geist.

6. Chakra / Drittes Auge (Sanskrit Ajna=wahrnehmen)

Das Stirnchakra (oft auch als Drittes Auge bezeichnet) liegt als sechstes Haupt-Chakra in der Mitte des Kopfes, von der Höhe her leicht über und zwischen den Augenbrauen. Es schwingt in Resonanz zu den Farben ist indigoblau bis violett. Es wird auch das „Dritte Auge“ genannt. Der zugehörige Energie-Körper ist der himmlische Körper. Das zugeordnete Element ist der Geist.

Die Themen des Stirnchakras sind:

Seele, Geist, Intuition, innere Führung, göttliche Inspiration, Präsenz, Klarheit, Hellsicht, Visualisation, Telepathie

Übersicht Stirnchakra, Drittes Auge

Nachfolgend sind die wichtigsten Informationen und Zuordnungen des Stirnchakra betreffend zusammengefasst:

Name	Stirnchakra, „Drittes Auge“, Ajna (Sanskrit)
Lage im Körper	in der Mitte des Kopfes, über und zwischen den Augenbrauen
Resonanz-Energiekörper	Himmlicher Körper
Farbe	dunkles Violett
Element	Geist
Resonanz-Alter	21. bis 26. Lebensjahr
Geistige Qualitäten	Kommunikation mit der Seele, Intuition, höherer Verstand, Hellsichtigkeit, Visionen, Phantasie, Präsenz
Blockierende Ängste	Angst, nicht zu wissen und zu verstehen „warum“, Angst nach Innen zu schauen
Zugehörige endokrine Drüse/Nervengeflecht	Hirnanhangsdrüse (Hypophyse)/Plexus caroticus
Hormone	Vasopressin, Pituitrin
Sinn	Außersinnliche Wahrnehmung
Unterstützung durch Steine	Amethyst, Iolit, Saphir
durch Aroma	Jasmin, Minze, Zitronengras, Veilchen, Weihrauch, Basilikum
durch Räucherstoffe	Aloeholz, Basilikum, Jasmin, Kampher, Mastix, Sandelholz, Veilchenwurzel, Pfefferminze, Rosmarin, Immortelle, Weihrauch, Wacholder

durch Nahrung	Spirituell motiviertes Fasten zur Stärkung der Geisteskraft: Intensiv-Fasten, Wasserfasten, Teefasten, Gemüsebrühe-Fasten Sanftere Fastenformen: Saftfasten, Obstfasten, Reisfasten
---------------	--

Drittes Auge: Bedeutung und Aufgabe

Das Stirnchakra ist der Sitz der reinen Präsenz der Seele. Es verbindet uns mit der höheren Intuition und der Führung durch unsere Seele. Es ist auch der Sitz des Bewusstseins, des höheren Geistes und der inneren Sicht.

Während der unbewusste Geist zwischen den unteren Chakren hin und her schwankt, verankert sich der erwachte Geist in der transzendenten Präsenz des Stirnchakras. Sind alle anderen Chakren geöffnet, vollendet sich so die Entwicklung und der Mensch öffnet sich endgültig dem göttlichen Bewusstsein und den höheren Dimensionen. Durch das Stirnchakra empfangen wir die Führung der Seele durch die Intuition, es wird deshalb auch als „Tor zur Seele“ bezeichnet. Wir erweitern unser Sein und unsere Wahrnehmung weit über die physische Realität hinaus – unsere hellen Fähigkeiten werden hier entwickelt, weshalb dieses Chakra auch das Dritte Auge genannt wird. Dem Stirnchakra entspringt das Wissen und die Erfahrung, dass wir mehr sind als unser Körper. Es ist das Tor zu höheren spirituellen Erfahrungen und wirklicher kosmischer Liebe.

Die Entwicklung des Stirnchakras wird besonders beeinflusst durch Erlebnisse zwischen dem 21. und dem 26. Lebensjahr. Auch ist sehr intensive Energiearbeit mit dem dritten Auge vor diesem Alter nur bedingt empfehlenswert, da das Nervensystem oft erst in dieser Zeit bereit ist, derart starke Energien aufzunehmen. Besonders negativ kann sich eine gewaltsame Über-Aktivierung des Dritten Auges durch halluzinogene Drogen auswirken.

Geöffnetes Stirnchakra

Ein voll geöffnetes Stirnchakra ermöglicht tiefe spirituelle Erfahrungen des kosmischen Bewusstseins und Fähigkeiten wie Hellsichtigkeit, Telepathie und den Zugang zu höherer Intuition. Menschen mit einem aktivierten Stirnchakra stehen in enger Kommunikation mit ihrer Seele – ist es ganz geöffnet, leben sie den starken, fast völligen Ausdruck dieser Seele.

Erwachsene, deren Stirnchakra zumindest aktiviert ist, haben eine ausgeprägte Phantasie, sie können Dinge hervorragend visualisieren, ihnen begegnen Ideen als Bilder in ihrem Inneren. Sie lassen mehr und mehr die Begrenzung ihres Alltagsbewusstseins fallen und lassen sich zunehmend von der universellen Weisheit und ihrer eignen Intuition führen, für die sie immer sensibler werden. Die Erkenntnis, dass jedes Ereignis

mit allem verbunden ist, die Synchronizitäten des Lebens zu erkennen und zu deuten, sich selbst als spirituelles Wesen wahrzunehmen – all das zeichnet diese Menschen aus. Sie leben völlig im „Jetzt“ und sind stets verbunden mit der kristallklaren Präsenz des Gewahrseins. Sie widmen sich hingebungsvoll der Meditation oder/und dem Gebet und sind sich des Göttlichen in sich selbst und in allem, was sie umgibt, bewusst.

Menschen mit einem geöffneten Dritten Auge können helllichtige Gaben entwickeln, auf jeden Fall aber sind sie in der Lage, unausgesprochene Dinge wahrzunehmen und Schwingungen in ihrer Qualität zu spüren und zu unterscheiden. Menschen mit einem stark ausgeprägten Stirnchakra können häufig telepathisch kommunizieren. Sie nutzen ihre Fähigkeiten und ihre spirituellen Erkenntnisse zur Lebensbereicherung für andere und sich selbst. Sie können sich dem Fluss des Lebens anpassen und Altes loslassen, um Raum für Neues zu schaffen.

Drittes Auge und Gesundheit

Körperlich gesehen nehmen die Hypophyse (Drüse) und der Plexus caroticus die Lebensenergie auf und leiten sie an das endokrine Hormonsystem weiter. Das Stirnchakra repräsentiert auch die Augen und den Sehweg im Gehirn und reguliert den Schlaf, unsere Körperuhr und den Biorhythmus. Bei einem gut entwickelten Stirnchakra fühlen wir uns jugendlich und lebendig, haben große Kraft und Ausdauer.

Störungen des Stirnchakras

Neben schweren karmischen Ursachen, bei denen Menschen sich gänzlich ihrer eigenen Seele gegenüber verschließen, liegt die Ursache, warum das Stirnchakra bei den meisten Menschen unterentwickelt ist, auch in dem Weltbild und Glaubenssystem in das wir hineingeboren werden. Insbesondere in unserer westlichen Welt liegt der Schwerpunkt auf einer materiellen Sicht des Lebens, die wenig Raum für ein Erleben jenseits der physischen Realität lässt. Die Entwicklung der Intuition spielt in der westlichen Erziehung kaum eine Rolle, wie jede Fähigkeit braucht jedoch auch die Intuition Übung, um feiner und genauer zu werden.

Das Stirnchakra schließt sich auch durch eine Überbetonung des intellektuellen Verstandes und dem permanenten Versuch, alles rational verstehen zu müssen – eine Angewohnheit, die in unserer Kultur sehr präsent ist. Auch das Unterdrücken von Emotionen und ein Rückzug vom Körper kann eine solche Flucht in den Verstand auslösen, die in der Folge auch das Stirnchakra blockiert. Sicherlich können bestimmte Ereignisse zwischen dem 21. und dem 26. Lebensjahr spezifische Störungen des Stirnchakras hervorrufen, aber in den meisten Fällen ist dieses Chakra schlichtweg „unterentwickelt“.

Psychische Auswirkungen eines blockierten Stirnchakras

Personen, deren Stirnchakra nicht entwickelt ist, fehlt der Sinn für Mystisches. Alles wird von der materiellen und verstandesgesteuerten, intellektuellen Ebene betrachtet, Spiritualität hat wenig bis keinen Platz in ihrem Leben. Nur das Sichtbare, Messbare, Analytische wird als real akzeptiert, begleitet von einer Intoleranz gegen alles, was darüber hinausgeht. Die Gedanken kreisen sich oft um Ängste und Sorgen. Dies führt oftmals zu einer geistigen Verlorenheit und Orientierungslosigkeit und infolge dessen zu Gefühlen der Sinnlosigkeit. Diese Menschen leben oft stark aus ihren Konditionierungen heraus. Originelle, visionäre Gedanken und die Entwicklung langfristiger Pläne sind den Betroffenen nicht möglich. Sie leiden oft auch unter Konzentrationsschwäche. Illusionäre Wirklichkeiten, Alpträume, Wahnvorstellungen und Halluzinationen können Indikatoren für ein aktiviertes, aber stark gestörtes Stirnchakra sein.

Körperliche Auswirkungen eines blockierten Stirnchakras

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich eine Störung des Stirnchakras meiner Erfahrung nach gerne in Kopfschmerzen und Migräne, Gehirnerkrankungen, Augenleiden, Ohrenleiden, chron. Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen, Erkrankungen des Nervensystems und neurologische Störungen, Gedächtnisstörungen und Epilepsie.

Öffnung des Dritten Auges / Stirnchakras

Wichtigster Punkt zur Öffnung des Stirnchakras ist die Ausrichtung auf die Intuition und innere Führung und natürlich eine intensive Zuwendung zur eigenen inneren Welt durch Meditation. Auch bei kleinen täglichen Entscheidungen kann durch einfache Ja/Nein-Abfragen die Verbindung zur Intuition gestärkt werden. Vertrauen in die höhere Führung ist dabei der zentrale Punkt. Dabei spielen richtig und falsch, und das warum keine Rolle – es ist gerade dieses ständige mentale Hinterfragen, was das Stirnchakra blockieren kann.

Tiefer hinter die Dinge zu schauen, energetische Qualitäten zu erspüren, subtilste Ahnungen und Empfindungen zu achten, stärkt das Stirnchakra. Eine Defokussierung des Blicks hin zu einer offenen Panorama-Sicht, bewusstes Verankern in der Präsenz und Klarheit, sind ebenfalls enorm hilfreiche Übungen. Außerdem helfen Visualisation und Traumreise, Kunst und bildliches Denken. Die Unterstützung durch Energiearbeit, Chakra-Meditationen, Edelsteine, Aromen, Räucherstoffe sowie eine bestimmte Ernährung ist oft ebenfalls ein Bestandteil der Heilarbeit.



7. CHAKRA (SAHASRARA)

KRONENCHAKRA

7. Chakra, Scheitelchakra (Sanskrit: Sahasrara = tausendfältig, tausendfach)

Das Kronenchakra befindet sich als siebtes Haupt-Chakra direkt am und über dem Scheitelpunkt des Kopfes und steht in Resonanz zu durchsichtigem oder weißem Licht und dem Geist-Licht-Körper. Das zugeordnete Element ist der Kosmos.

Themen des Kronenchakras

Einheitsbewusstsein, göttliche Führung

Übersicht Kronenchakra

Nachfolgend sind die wichtigsten Informationen und Zuordnungen des Kronenchakra betreffend zusammengefasst:

Name	Kronenchakra, Scheitelchakra, Sahasrara (Sanskrit)
Lage im Körper	Direkt am und über dem Scheitelpunkt des Kopfes
Zugehöriger Energiekörper	Geist-Licht-Körper
Farbe	Weiß, transparent, mit ganz leichten violetten Anteilen
Element	Universum (kein stoffliches Element)

Resonanz-Alter	26. bis 30. Lebensjahr
Geistige Qualitäten	Verbindung des Menschlichen mit dem Göttlichen, Einheitsbewusstsein, Erleuchtung, göttliche Liebe
Blockierende Ängste	Angst, Alleingelassen zu sein; Angst, das Universum Sorge nicht für uns; Angst, die Identität und den freien Willen zu verlieren
Zugehörige endokrine Drüse / Nervengeflecht	Zirbeldrüse (Epiphyse) / Gehirn
Hormone	Serotonin, Melatonin
Sinn	Einfühlung
Unterstützung durch Steine	Phenakit, Herkimer Diamant, Bergkristall
durch Aroma	Weihrauch, Rosenholz, Neroli
durch Räucherstoffe	Myrrhe, Weihrauch, Sandelholz
durch Nahrung	Minimalistische Kost, die nicht belastet und Raum lässt für spirituelle Erfahrungen: sehr leichte, rein pflanzliche bzw. vegane Kost, Obst, Blätter, Nüsse, reines Quellwasser, grüner Tee, Saft

Bedeutung und Aufgabe

Das Kronenchakra ist nach oben geöffnet, denn es verbindet das Menschliche mit dem Göttlichen und Kosmischen, dem Großen Ganzen. Es befindet sich außerhalb des grobstofflichen Körpers und ist Sitz des Einheitsbewusstseins. Durch diese Verbindung zum Göttlichen durch das Kronenchakra können wir die höchste Form von Wissen und Weisheit erlangen – Wissen durch Verschmelzung und Einheit. Ein Verstehen, das wir existenziell begreifen, ohne es verstandesgemäß zu verstehen. Ein vollständig geöffnetes Kronenchakra bedeutet vollständiges Transzendieren der Identität als getrennte Person – dies ist, was wir allgemein unter dem Begriff "Erleuchtung" verstehen.

Das Resonanz-Alter des Kronenchakras liegt zwischen dem 26. und dem 30. Lebensjahr, wird jedoch erst wirklich geöffnet, wenn die Kundalini-Kraft aktiviert wurde. Meist ist es gerade soweit aktiviert, dass eine minimale Energieaufnahme erfolgen kann. Eine Weiterentwicklung des Kronenchakras ist nur möglich, wenn alle anderen sechs

Chakren aktiviert wurden, die volle Öffnung ist gleichbedeutend mit der ersten Stufe der Erleuchtung. Im Gegensatz zu den anderen Chakren entzieht sich dieses Chakra weitgehend der bewussten Steuerung.

Eine Besonderheit des Kronenchakras ist, dass sich in ihm die Kundalini-Energie vereint, die aus dem Wurzelchakra durch alle Hauptchakren aufgestiegen ist. Nach diesem Akt kehrt sie zum Wurzelchakra zurück und legt sich in eine achtsame Ruhe.

Geöffnetes Kronenchakra

Menschen mit einem geöffneten Kronenchakra leben im Einheitsbewusstsein und erfahren sich als grenzenlos, unbeschränkt und doch alles umfassend. Sie verstehen und begreifen die Welt jenseits ihres Verstandes. Sie fühlen sich soweit mit der geistigen Welt verbunden, dass ihnen Angst und Furcht im Innern fremd ist, sie haben einen tiefen, inneren Frieden gefunden, in der Verbundenheit mit der göttlichen Liebe.

Wird das Kronenchakra geöffnet, öffnet sich der Mensch der göttlichen Führung in seinem Leben. Es entsteht ein Einheitsgefühl mit allem, was ist. Er begegnet seinen Mitmenschen mit Mitgefühl und Toleranz, und hat kein Interesse daran, einen anderen zu verändern. Eine sich stetig vertiefende Einsicht in Lebenszusammenhänge auf der universellen Ebene ist eine weitere Gabe des Kronenchakras.

Kronenchakra und Gesundheit

Körperlich gesehen nehmen die Zirbeldrüse (Epiphyse) und das Gehirn die Lebensenergie auf und leiten sie an das zentrale Nervensystem weiter. Das Scheitelchakra reguliert den Hormonhaushalt und ist für das Gleichgewicht in unserem gesamten körperlichen System zuständig.

Störungen des Scheitelchakras

Es gibt wenig Blockaden des Scheitelchakras, vielmehr ist ein unterentwickeltes Scheitelchakra weit verbreitet. Wenn sich durch Schmerz und Enttäuschung, Zorn und Groll aufgetürmt haben, die auf die diffuse Vorstellung eines Gottes oder einer höheren Kraft projiziert werden, kann dies dazu führen, dass sich die Betroffenen einer Verbindung zum Göttlichen komplett oder teilweise verweigern.

Psychische Auswirkungen eines blockierten Kronenchakras

Durch das Abgeschnitten-Sein von den höheren Aspekten setzt eine zunehmende Orientierungslosigkeit, gepaart mit geistiger Leere, ein. Der schleichende Prozess der Entwurzelung und inneren Isolation, macht sich oft ab einem Alter von Mitte Vierzig als sogenannte "Midlifecrisis" bemerkbar, mit dem Gefühl, ein Leben völliger Bedeutungslosigkeit zu führen und nicht zu wissen, wer man ist.

Körperliche Auswirkungen eines blockierten Kronenchakras

Meiner Erfahrung nach können folgende typische Probleme von Blockaden des Kronenchakras herrühren: auf der körperlichen Ebene treten mit zunehmendem Alter Nervenleiden, Lähmungserscheinungen, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen, Ein- und Durchschlafstörungen sowie eine generelle Immunschwäche auf – alles Anzeichen dessen, dass sich der Mensch seiner innewohnenden Schöpferkraft und seiner natürlichen Sehnsucht nach dem höheren Teil seines Selbst verschlossen hat.

Kronenchakra öffnen

Um das Kronenchakra zu aktivieren und zu heilen, ist es unumgänglich, die eigene Spiritualität zu entdecken und anzuerkennen und das Wissen um eine größere Wirklichkeit und die Hingabe an den kosmischen Plan in den Alltag zu integrieren. Meditation, Gebet und die Ausrichtung auf das höchste Ziel im Leben sind dabei hilfreich. Weiterhin können auch hier Energiearbeit, Chakra-Meditationen, besonders hochschwingende Edelsteine, Aromen, Räucherstoffe sowie eine bestimmte Ernährung unterstützend wirken.

Autor: David Rotter