







## Alles ist Leben! Alles ist Energie!

Stell dir vor du stehst vor einem Tunnel an dessen Ende du das Licht erblicken kannst. Dein Körper ist dieser Tunnel und das Licht ist dein Höchstes Bewusstsein. Der Tunnel hat in sich sieben Tore, welche für die sieben Chakren stehen. Sobald nur eines dieser Tore verschlossen ist, kann deine Energie nicht mehr durch den Tunnel strömen und du kannst das Licht nicht sehen.

Das Licht ist immer da. Du kannst lernen alle deine Tore zu öffnen und du wirst dieses Licht finden.

Jedes dieser Tore steht für eine bestimmte Emotion in dir, welche durch die Erfahrungen in deinem bisherigen Leben blockiert wurden. Das Tor hat sich durch negative Einflüsse verschlossen und du kannst nun lernen diese Blockaden zu lösen um es wieder zu öffnen.

	Chakra	Sanskrit	Lage	Farbe	Mantra	Element	Sinn	Bedeutung
	Wurzelchakra	Muladhara Chakra	untere Ende der Wirbelsäule	rot	LAM	Erde	Geruch	Überlebensinstinkt Lebenskraft
	Sakralchakra	Swadisthana Chakra	kurz unter dem Nabel	orange	VAM	Wasser	Geschmack	Emotionen Lust Sex
	Nabelchakra	Manipura Chakra	Magengegend	gelb	RAM	Feuer	Sehen	Selbstvertrauen Mut Lebenskraft
	Herzchakra	Anahata Chakra	Herzgegend	hellgrün	YAM	Luft	Tasten	Liebe Hingabe Mitgefühl
	Halschakra	Vishudda Chakra	auf dem Kehlkopf	hellblau	HAM	Äther	Hören	Kommunikation Geborgenheit im Unendlichen
	Stirnchakra	Ajina Chakra	untere Stirn zwischen den Augenbrauen	violett	AUM	Zeit	Denken, sechster Sinn	Drittes Auge Chakra der besonderen Erkennt-
	Scheitelchakra	Sahasrara Chakra	kurz über dem Kopf	weiß mit violett		Raum		Höheres Selbst Göttliche Bestimmung



*Schauen wir uns die einzelnen Chakren einmal genauer an.*



### Das Muladhara

Das Wurzelchakra (Muladhara Chakra) sitzt am Ende deiner Wirbelsäule und sollte von dir offen gehalten werden, wenn du deine Energie in Balance mit der Welt bringen möchtest. Dem Wurzelchakra ist die Farbe rot zugeordnet, sie symbolisiert das Innere der Erde. Dieses Chakra ist auch untrennbar mit der Erde verbunden. Bist du ein sehr bodenständiger, geerdeter Mensch, so ist dieses Chakra bei dir stark ausgeprägt. Im Wurzelchakra steckt aber beispielsweise auch eines deiner Urinstinkte: Der Drang überleben zu wollen. Dieser

natürliche Instinkt wird von deiner Angst blockiert. Damit du dieses Tor zum Licht öffnen kannst, musst du deinen Blick auf deine Ängste richten. Was fürchtest du am meisten? Erkenne alle deine Ängste und erkenne, dass sie vorhanden sind, weil du dich um dein Überleben sorgst. Beschäftige dich intensiv mit deiner Angst und lerne sie gehen zu lassen. Öffne das erste Tor. [[mehr...](#)]



### Das Swadisthana

Das [Sakralchakra](#) (Swadhisthana Chakra) liegt unterhalb des Bauchnabels. In diesem Chakra steckt unter anderem dein Selbstwertgefühl, Zärtlichkeit, Körperbewusstsein und auch deine Lust. Das Element des [Sakralchakras](#) ist das Wasser – alles fließt, alles ist im Fluss. Der Blutkreislauf, die körpereigenen Säfte lassen uns leben und lassen neues Leben entstehen. Das Tor dieses Chakren wird zumeist durch Schuldgefühle blockiert. Welche Schuld hast du vermeintlich auf dich genommen? Für was bestrafst du dich selbst? Sei dir bewusst, dass du ein Mensch bist und niemand fehlerfrei lebt. Die Schuld die du trägst, blockiert dein Lustchakra. Vergebe dir alles und werde dir bewusst, dass Fehler menschlich sind und wirklich jedem widerfahren. Nimm nicht länger die Last der Schuld auf dich, sondern befreie dich von ihr. Vergib und verzeihe dir und löse dich aus diesem beengenden Gefühl. Öffne das zweite Tor. [[mehr...](#)]



### Das Manipura

Das [Nabelchakra](#) (Manipura Chakra) befindetet sich in der Magengegend. Dort sitzt deine Kraft, deine Power und dein sogenanntes Bauchgefühl. Du spürst die Kraft des Nabelchakras, wenn eine frisch aufkeimende Liebe Schmetterlinge durch deinen Bauch tanzen lässt. Diese Energie wird oftmals durch die Scham blockiert. Finde heraus für was du dich schämst! Schauge ganz genau, welche von dir getätigten Handlungen so gravierend für dich waren, dass du dich ihrer schämst. Was hast du getan, was hat dich so sehr enttäuscht, dass deine Scham dieses Chakra blockiert? Vergebe dir auch das. Lasse die Scham los und mache deinen Frieden mit diesem Gefühl. Öffne das dritte Tor. [[mehr...](#)]



### Das Anahata

Das **Herzchakra** (Anahata Chakra) befindet sich im Bereich deines Herzens. Das Herz steht für die Liebe und so ist es auch mit diesem Chakra. Du erkennst ob dein **Herzchakra** ausgeglichen ist, wenn du dich selbst liebst und keine Schwierigkeiten hast andere Menschen zu lieben. Die Liebe wird oftmals von der Trauer blockiert. Verlieren wir etwas wichtiges in unserem Leben, sei es zum Beispiel die Liebe der eigenen Mutter, welche uns nie geschenkt wurde oder sei es der Tod eines uns nahestehenden Menschen, so setzt sich Trauer in uns fest. Verluste können mannigfaltig sein und sind nicht immer gleich erkennbar. Blicke ganz genau auf deine Trauer und lasse sie gehen. Alle Liebe geht niemals verloren, sie wohnt alle Zeit in deinem Herzen. Du darfst die Trauer loslassen und die Liebe spüren. So wirst Du auch diese Blockade lösen. Öffne das vierte Tor. [\[mehr...\]](#)



### **Das Vishudda**

Das **Halschakra** (Vishuddha Chakra) sitzt in deinem Nacken. Es ist das Chakra der reinen Wahrheit. Dieses Tor verschließt sich, wenn du durch Lügen blockiert bist. Es sind nicht die Lügen anderer Menschen, welche dich blockieren, sondern deine eigenen Lügen. Die Lügen die du dir selbst erzählst. Alles was du dir selbst vormachst stärkt das Tor und hält es fest verschlossen. Du kennst deine wahre Natur, Du weißt ganz genau wer du bist. Lasse alles fallen und schaue auf deine nackte Seele, schaue wer du bist und sei wer du bist. Baue eine liebevolle Beziehung zu dir auf. Akzeptiere alles an dir und verleugne es nicht länger und so wird sich auch das fünfte Tor öffnen. [\[mehr ...\]](#)



### **Das Ajna**

Das **Stirnchakra** (Ajna Chakra) liegt im Frontbereich deines Kopfes. Dort fließt die Energie der Wahrnehmung, der Erkenntnis und Deiner Intuition. Dieser sogenannte siebte Sinn wird durch deine eigenen Illusionen blockiert. Die stärkste Illusion des Lebens ist, dass wir für uns selbst stehen und ganz allein inmitten von allem sind. Diese Illusion ist machtvoll und stark. Erkenne wie alles in der Welt miteinander in Verbindung steht. Betrachte den Kreislauf der Natur. Alles ist untrennbar miteinander verwoben und du bist ein Teil davon. Du bist durch nichts ausser deiner eigenen Illusion von der Welt getrennt. Dein sechstes Tor wird sich öffnen, wenn du erkennst, dass alles und jeder ein und das selbe ist, weil alles miteinander verbunden ist.



### **Das Sahasrara**

Das Kronenchakra (Sahasrara Chakra) ist am schwierigsten zu öffnen. Es befindet sich kurz über deinem Kopf. Wir bewegen uns im Bereich unserer Aura. Die Verbundenheit des Weltlichen wird hier aufgelöst und ins Kosmische übertragen. Das Kronenchakra beinhaltet die kosmische Energie und wird durch das Festklammern am weltlichen Geschehen blockiert. Du fühlst dich der Welt angehaftet und stark an sie gebunden. Das Kronenchakra ist nach oben hin geöffnet. Dein Bewusstsein verbindet deine menschlichen Anteile mit dem Großen Ganzen. Es liegt bewusst ausserhalb des grobstofflichen Körpers, da eine Verbindung mit dem Göttlichen, besser ausgedrückt **Über-Weltlichen** hergestellt werden soll. Schaffst du es dich der kosmischen Energie zu unterwerfen, so wird sich das letzte Tor zur spirituellen Welt öffnen.

