

# Chakras

Chakra ist ein Indisches Wort und bedeutet „Rad“. Die alten indischen Mystiker sahen die Chakra-Zentren des Körpers als radähnliche Energiewirbel. Es gibt sieben Haupt-Chakras oder Energiezentren und viele Neben- oder kleinere Chakras. Letztere umfassen die Handflächen, die Finger und die Fusssohlen.

## Das Kronen-Chakra,

das siebte Chakra, befindet sich auf dem Kopf und steht in Verbindung zu Gott, zum höchsten Selbst und zum Geist. Wenn dieses Chakra klar ist, befinden wir uns in Harmonie mit uns selbst, mit dem Geist und mit anderen Menschen. Liebe, innerer Frieden und Verbindung zum Geist sind die positiven Qualitäten dieses Chakras. Es verbindet das Menschliche mit dem Göttlichen und hängt zusammen mit der göttlichen Vorsehung und dem Schicksal eines Menschen. Es führt über Sprache, Zeit und Raum hinaus. Das Kronen-Chakra steht in Zusammenhang mit dem oberen Teil des Kopfes, der Hypophyse, der Zirbeldrüse und dem oberen Gehirn. Es klingt mit der Note „B“ und wird wahrgenommen als Farbe **Violett**.

## Das Hals-Chakra,

das fünfte Chakra, befindet sich am Hals und steht in Beziehung zum Ausdruck durch Kommunikation. Angst, Bangigkeit oder Traumata können dieses Chakra einengen oder verschliessen. Wenn die geschieht, sind wir unfähig, uns klar auszudrücken und wir können in schweren Situationen sogar sprachlos werden. Indem wir das Verurteilen, das Kritisieren und die Angst vor der Kommunikation heilen, wird unsere Stimme voller, klarer und tiefer. Dieses Chakra steht im Zusammenhang mit dem Mund, dem Hals, der Schilddrüse, den Bronchien, den Ohren und der Nase. Es klingt mit der Note „G“ und wird wahrgenommen als Farbe **Blau**.

## Das dritte Chakra, das Sonnengeflecht-Chakra,

befindet sich an der Wurzel des Brustbeins und enthält unsere emotionale Sensibilität und Angelegenheiten der persönlichen Kraft. Um es mit anderen Worten zu beschreiben, ist es das Chakra des Selbstbildes und der Selbstachtung. Alle persönlichen Gefühle befinden sich in diesem Chakra-Zentrum. Wenn es ausbalanciert ist, verfügen wir über ein klares Denken, über Selbstvertrauen, persönliche Kraft und wir lernen leicht. Gerät es aus dem Gleichgewicht, kann dieses Chakra Ärger, Feindseligkeit und sogar Zorn enthalten. Es schafft mehr Probleme als alle andern Chakren, weil es unser Gefühls-Ich widerspiegelt. Es steht im Zusammenhang mit der Leber, der Milz dem Magen, der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse. Es klingt zur Note „E“ und wird wahrgenommen als Farbe **Gelb**.

## Das Wurzel-Chakra

Befindet sich an der Basis des Rückgrades. Es ist der Erde am nächsten und steht in Verbindung zum Grundwissen und zum Überleben. Wenn es blockiert ist, enthält dieses Chakra Angst und den „Kampf-oder-Flucht“-Mechanismus. Die Heilung dieses Chakras löst die Angst, lässt uns sicherer fühlen und hilft uns, auf unsere Mitte bezogen und erdverbunden zu bleiben. Dieses Chakra hängt zusammen mit der Blase, den Geschlechtsorganen, der Fortpflanzung, der Sexualität, dem Überleben, der Sicherheit, der Stärke und des Verwurzeltheits. Es klingt zur Note „C“ und wird als Farbe **Rot** angesehen.

## Das Brauen- oder Dritte-Auge-Chakra,

das sechste Chakra, befindet sich in der Mitte der Stirn knapp über den Augenbrauen. Dieses Chakra ist verbunden mit dem Idealismus und der Vorstellungskraft. Wenn wir es erträumen oder sehen, können wir es erschaffen. Manche Formen der übersinnlichen Heilung erfolgen dadurch, dass Energiestrahlen von diesem Zentrum ausgesandt werden. Wenn das dritte Auge ausgebildet ist, verleiht es uns die Fähigkeit, über den physischen Bereich hinaus in andere Dimensionen zu blicken. Dieses Chakra hilft uns, tief in unser Inneres zu sehen und zu beurteilen, wie weit wir auf dem Pfad der Heilung und des spirituellen Wachstums vorangeschritten sind. Es steht im Zusammenhang mit dem Thalamus und der Hypophyse, mit den Ohren, der Nase, den Augen und dem unteren Teil des Gehirns. Es klingt zur Note „A“ und wird wahrgenommen als Farbe **Indigo**.

## Das Herz-Chakra,

das vierte Chakra, befindet sich beim Herzen und hängt zusammen mit dem Einfühlungsvermögen dem Mitgefühl, der Liebe und der Harmonie. Je klarer und je offener dieses Chakra ist, umso grösser ist die Fähigkeit, unbedingte Liebe zu geben und zu empfangen. Dieses Chakra steht im Zusammenhang mit dem Herzen, den Lungen, dem Brustbereich, dem Thymus, dem Blut und dem Kreislauf, und betrifft das Immun- und das endokrine System. Es klingt mit der Note „F“ und wird wahrgenommen als Farbe **Smaragdgrün**.

## Das Milz-Chakra,

das zweite Chakra, befindet sich in der Nähe der Milz. Es steht im Zusammenhang mit Macht und Willen Die Heilung des zweiten Chakras setzt Gefühle der Ohnmacht frei und das Gefühl, ausser Kontrolle zu geraten ebenso, wie das Bedürfnis andere zu dominieren und überwachen. Wenn das zweite Chakra ausbalanciert ist, haben wir das Gefühl, unser Leben unter Kontrolle zu haben und wir setzen unsere Macht sanft und in angemessener Weise zu unser aller Wohl ein. Dieses Chakra hängt zusammen mit dem unteren Darmbereich, den Nebennieren, den Nieren, mit der Intimität, den Gefühlen, dem Energiespiegel, dem Appetit und der Immunität. Es klingt zur Note „D“ und wird wahrgenommen als Farbe **Orange**.



## Die Aura

Im Universum besteht alles aus Energie und alles trägt ein Energiefeld um sich. Pflanzen, Tiere, Bäume und Menschen haben Energiefelder um sich. Dieses Energiefeld, das dem nackten, ungeübten Auge unsichtbar bleibt, dehnt sich vom Gegenstand nach aussen und wird als Aura oder Aurafeld bezeichnet. Die Aura ähnelt in vielen Aspekten der Erdatmosphäre; am dichtesten nahe der Oberfläche, weniger dicht mit zunehmender Ausdehnung nach aussen. Alle Energiefelder haben viele verschiedene Schichten, genau so wie die Erde viele atmosphärische Schichten aufweist. Bei Menschen kann man dieses Energiefeld im Abstand von bis zu einem Meter und mehr vom physischen Körper spüren.