



Kronen-Chakra



Stirn-Chakra



Hals-Chakra



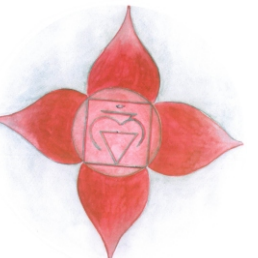
Herz-Chakra



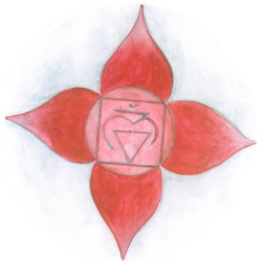
Nabel-Chakra



Sakral-Chakra



Wurzel-Chakra



1. Chakra: Wurzel-Chakra

Ort/Sitz	Am unteren Ende der Wirbelsäule zwischen Anus und Geschlechtsorganen
Farbe	Rot
Element	Erde
Körperliche Zuordnung	Alles Feste, wie Wirbelsäule, Knochen, Zähne, und Nägel; Anus, Rektum, Dickdarm, Mastdarm, Enddarm, Prostata, Blut und Zellenaufbau
Harmonische Funktion	Verbundenheit mit der Erde, Urvertrauen, Sicherheit, Stabilität, Selbstvertrauen, Instinkte, mit beiden Beinen auf dem Boden stehen
Unterfunktion	Sorgen, Unsicherheit, das Leben als Last empfinden, Gefühl nicht recht auf die Erde zu gehören, fehlende Vitalität und keine Lebensfreude
Überfunktion	Nichtloslassen-Können, Festhalten-Wollen; Denken und Handeln sind vorrangig von Instinkten geprägt sowie von sinnlichen Reizen und Genüssen; materieller Besitz und Sicherheit stehen im Vordergrund
Zugeordnete Drüsen	Nebennieren. Die Nebennieren produzieren Adrenalin und Noradrenalin, welche die Aufgabe haben, über die Steuerung der Blutverteilung den Blutkreislauf dem jeweiligen Bedarf anzupassen.
Sinnesorgan	Riechen
Körperliche Störungen bei Disharmonie	Verstopfung, Probleme im Bereich der Wirbelsäule, des unteren Rückens, Probleme in den Beinen (z.B. Krampfadern) und mit den Füßen
Affirmation / Stärkung	„Ich fühle mich sicher.“ / „Ich bin glücklich ich selbst zu sein.“ Spaziergänge (Bodenkontakt), Gartenarbeit, Tanzen zu Trommelmusik



2. Chakra: Sakral-Chakra

Ort/Sitz	Zweifingerbreit oberhalb des Schamhaaransatzes (in einigen Quellen der Sitz der Kundalini Energie)
Farbe	Orange
Element	Wasser
Körperliche Zuordnung	Beckenraum, Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase, alles flüssige wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Sperma
Harmonische Funktion	Kreativität, schöpferische Lebenskraft, Lebensfreude, Sinnlichkeit, Lebensbejahung, Optimismus, Fähigkeit zum Genießen, Inspiration und künstlerische Fähigkeiten, Erotik, Begehren, Hingabe, Sexualität
Unterfunktion	Gefühl von innerer Leere, Mangel an Selbstwertgefühl, Erstarrung der Emotionen, sexuelle Gefühlskälte. Das Leben erscheint dir trist und wenig lebenswert. Suchtprobleme können aus dem Bedürfnis entstehen, eine innere Leere zu füllen. Der Falle, Erfüllung immer wieder im Außen zu suchen, entrinnt man nur, indem man lernt, die Fülle in sich selbst zu entdecken und die eigene Hingabefähigkeit bewusst auszurichten.
Überfunktion	Störungen entstehen oft in der Pubertät, wenn erwachende sexuelle Kräfte eine Verunsicherung hervorrufen und die Eltern nicht richtig damit umgehen. Ein Mangel an Zärtlichkeit in der frühen Kindheit kann auch die Ursache für eine Störung sein. Unterdrückte Triebe, Sexualität ist wie eine Droge anstatt das schöpferische Potential zu sehen. Leben in ständiger Sehnsucht nach sexueller Erfüllung anstatt zu erkennen, dass die Ursache, warum sich dieser Wunsch nicht verwirklicht in dir selber liegt. Ist die Energie im 2. Chakra nicht ausgewogen kann die Suche nach Verbindung leicht in unerfüllte Sehnsucht, in Fixierung auf einen anderen Menschen, in Neid und Eifersucht umschlagen.
Zugeordnete Drüsen	Keimdrüsen (zuständig für die Ausbildung der männlichen und weiblichen Geschlechtsmerkmale sowie die Regelung des weiblichen Zyklus), Eierstöcke, Prostata, Hoden
Sinnesorgan	Schmecken
Körperliche Störungen bei Disharmonie	Potenzprobleme, Menstruationsbeschwerden, Nierenleiden, Probleme mit den Hüften (Probleme mit Nieren und Blase stehen für unterdrückte Ängste) (Probleme mit den Hüften stehen für Angst vor Veränderungen)
Affirmation / Stärkung	„Ich genieße das Leben.“ / „Ich bin hier.“ Berührung mit Wasser, Betrachtung des Mondes. Soziale Kontakte.



3. Chakra: Nabel-Chakra

Ort/Sitz	Zweifingerbreit oberhalb des Bauchnabels
Farbe	Rot
Element	Feuer
Körperliche Zuordnung	Unterer Rücken, Bauchhöhle, Verdauungssystem, Magen, Leber, Milz, Gallenblase, vegetatives Nervensystem (im Kampfsport ist hier der Sitz der Chi-Energie, im Yoga „Solarplexus“, hier entspringen 72.000 Nadis) Wichtig: hier werden nicht nur die Nahrung, sondern auch alle Emotionen verdaut.
Harmonische Funktion	Hier ist das Zentrum der Persönlichkeit. Klare Identität, ein reifes Ich-Bewusstsein, eine gesunde Selbstsicherheit, Willenskraft; Fähigkeit, Ziele umzusetzen; Mut, um Veränderungen im eigenen Leben umzusetzen, Organisationsstärke
Unterfunktion	Schmerzliche Erinnerungen, belastende Gefühle wie Wut oder Trauer können nicht genügend verarbeitet werden und werden in sich hineingefressen, mangelndes Selbstbewusstsein, man fühlt sich unentschlossen und nicht zentriert
Überfunktion	Bei jedem Handeln und Denken steht Macht im Vordergrund, übergroße Ausprägung von Ehrgeiz, Rücksichtslosigkeit und Willkür dass die Ursache, warum sich dieser Wunsch nicht verwirklicht in dir selber liegt. Ist die Energie im 2. Chakra nicht ausgewogen kann die Suche nach Verbindung leicht in unerfüllte Sehnsucht, in Fixierung auf einen anderen Menschen, in Neid und Eifersucht umschlagen.
Zugeordnete Drüsen	Bauchspeicheldrüse
Sinnesorgan	Sehen
Körperliche Störungen bei Disharmonie	Essstörungen, Probleme mit der Verdauung, Übersäuerung des Körpers (Galle und Leber verarbeiten Wut, Milz nimmt Prana auf und ist für das Immunsystem verantwortlich)
Affirmation / Stärkung	„Ich bin in meiner Mitte.“ / „Ich bin ich selbst.“ Sonnenlicht, Betrachtung eines Rapsfeldes oder Sonnenblumen. Kampfkunst. Reiten.



4. Chakra: Herz-Chakra

Ort/Sitz	In der Mitte des Brustbeines
Farbe	Grün
Element	Luft
Körperliche Zuordnung	Herz, oberer Rücken mit Brustkorb und Brusthöhle, unterer Lungenbereich, Blut und Kreislaufsystem, Haut Wichtig: das Herzchakra verbindet die unteren Chakren (tierisches Selbst, Instinkte) mit den oberen Chakren (höheres Selbst)
Harmonische Funktion	Das Leben mit dem Herzen sehen. Sich und andere lieben. Gefühle haben wie Mitgefühl, Güte, Freude und Zufriedenheit. Das Leben ist harmonisch, da es vom Herzzentrum aus gesteuert wird. Bei einem geöffneten Herzzentrum ist man zu bedingungsloser Liebe fähig. Es bedeutet, dass du lieben kannst, ohne etwa dafür zu erwarten. Du strahlst eine natürliche Wärme, Herzlichkeit und Fröhlichkeit aus. Mitgefühl und Hilfsbereitschaft sind für dich selbstverständlich. Hingabe, selbstloses Handeln sind eine Qualität des Herzzentrums.
Disharmonische Funktion	Du liebst und akzeptierst dich nicht. Du erwartest für deine Liebe, die du jemand anders gibst's Anerkennung und Bestätigung. Du bist nicht fähig, selbst Liebe zu empfangen. Du fühlst dich oft einsam, da du nicht in der Lage bist, dir selbst ein gutes Gefühl zu geben. Du bist abhängig von Liebe und Zuneigung anderer Menschen. Es kann auch sein, dass du dein Herz verschließt, aus Angst verletzt zu werden. Das kann zur Teilnahmslosigkeit und zu Depressionen führen.
Zugeordnete Drüsen	Thymusdrüse (verantwortlich für Immunsystem)
Sinnesorgan	Tasten
Körperliche Störungen bei Disharmonie	Die Thymusdrüse ist geschwächt und dadurch auch das Immunsystem. Allergien, Krebs, Asthma, Herz- und Kreislauferkrankungen. Lungenkrankheiten.
Affirmation / Stärkung	„Das bin wirklich ich.“ Spaziergänge im Wald. Verzeihen. Lächeln. Die Bedürfnisse der anderen sehen.



5. Chakra: Hals-Chakra

Ort/Sitz	Im Hals auf Höhe der Kehle.
Farbe	Hellblau / Türkis
Element	Äther
Körperliche Zuordnung	Hals-, Nacken-, Kieferbereich, Ohren, Stimme, Luftröhre, Bronchien, oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme
Harmonische Funktion	<p>Gefühl akzeptiert zu sein (das 5. Chakra ist die Verbindung von deiner inneren Welt zur äußeren Welt der Vermittler, auch Vermittler zwischen Denken und Fühlen)</p> <p>Wir nehmen im Leben den Raum ein, der uns zusteht. Wir bringen alles zum Ausdruck, was wir im Innen fühlen. Wir haben eine ehrliche Selbstdarstellung, eine eigene Meinung, wir treffen den richtigen Ton, wir fühlen uns verstanden.</p> <p>Fähigkeit zur Selbstreflektion.</p>
Disharmonische Funktion	<p>Wir drücken nicht das aus, was wir fühlen. „Kloß im Hals“</p> <p>Wir können uns selbst nicht reflektieren.</p> <p>Wir reagieren oft nicht angemessen (Wutausbrüche, Aggressionen).</p> <p>Entweder reden wir kaum oder viel zu viel (ununterbrochener Redefluss).</p> <p>Furcht vor Meinung und Urteile von anderen.</p>
Zugeordnete Drüsen	Schilddrüse
Sinnesorgan	Hören
Körperliche Störungen bei Disharmonie	<p>Krankheiten der Schilddrüse (Stoffwechsel) und im Halsbereich stehen energetisch für einen Konflikt zwischen dem eigenen Leben und den Bedürfnissen der Seele.</p> <p>Verspannungen im Nackenbereich und in den Schultern stehen für „sich zu viel aufladen“</p> <p>Zähneknirschen (Anspannung im Kieferbereich)</p> <p>Halsstarrigkeit = sich nicht bewegen können</p>
Affirmation / Stärkung	<p>„Ich teile mich mit und habe offene Ohren für alles um mich herum,“ / Ich entscheide.</p> <p>Einen hellblauen wolkenlosen Himmel betrachten. Singen.</p>



6. Chakra: Stirn-Chakra (Drittes Auge)

Ort/Sitz

Einen Fingerbreit über der Nasenwurzel in der Mitte der Stirn

Farbe

Dunkelblau

Körperliche Zuordnung

Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn, Zentralnervensystem

Harmonische Funktion

Intuitives Erfassen von Zusammenhängen. Der Geist ist gesammelt und gleichzeitig offen für mystische Wahrheiten. Denken ist von Idealismus und Phantasie getragen. Bei guter Entwicklung: Gabe zu Hellsichtigkeit und Hellfühligkeit. Gute Vorstellungskraft.

Disharmonische Funktion

Du bist zu kopflastig und lebst ausschließlich über die Vernunft und über den Intellekt. Dir fehlt die ganzheitliche Sichtweise. Es kann zu einer intellektuellen Überheblichkeit kommen. Du lässt nur gelten, was mit deinem Verstand erfassbar und mit wissenschaftlichen Methoden nachprüfbar ist.

Nur die äußere sichtbare Welt zählt und dein Leben ist von materiellen Wünschen, körperlichen Bedürfnissen und unreflektierten Emotionen bestimmt. Geistige Auseinandersetzungen findest Du unnützlich. Dein Denken orientiert sich weitgehend an vorherrschenden Meinungen.

Zugeordnete Drüsen

Hirnanhangdrüse (Hypophyse)

Sinnesorgan

Alle Sinne, auch in Form der übersinnlichen Wahrnehmung

Körperliche Störungen bei Disharmonie

Sehstörungen

Affirmation / Stärkung

„Ich vertraue meiner Intuition.“ / „Ich tue es.“

Betrachten eines tiefblauen sternensäten Nachthimmels. Gedichte lesen, Philosophie studieren, Phantasieisen.



7. Chakra: Kronen-Chakra

Ort/Sitz	Der oberste Punkt auf dem Kopf
Farbe	Violett
Körperliche Zuordnung	Großhirn
Harmonische Funktion	Öffnung für die tiefe, innere Weisheit. Einfühlen mit dem Großen Ganzen. Vertrauen in den eigenen spirituellen Weg. Tiefes Vertrauen in das Unbekannte. (Jede Mühe und jeder Kampf werden überflüssig)
Disharmonische Funktion	Wird das Kronenchakra zu schnell geöffnet, verliert man schnell den Boden unter den Füßen. Wenn das Chakra nicht ausgeglichen ist, können Entfremdungsgefühle, Melancholie und Persönlichkeitsspaltungen entstehen. Auch Gefühle von Isolation, tiefe existentielle Sinnkrisen und mangelndes Urvertrauen können entstehen.
Zugeordnete Drüsen	Zirbeldrüse
Körperliche Störungen bei Disharmonie	Schlafstörungen (Die Zirbeldrüse beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus)
Affirmation / Stärkung	“Ich bin eins mit mir, der Welt und dem Universum.” / Ich bin die Quelle, der Ursprung.“ Nähe zum Himmel, Bergbesteigung, Berggipfel. Beten. Meditation.



Definition Chakra

Der Begriff chakra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie «Rad» oder «Scheibe» und taucht erstmals in der vedischen Literatur um 2.000 vor Christus auf. Chakra bezeichnet auch die Lotusblüte. In der indischen Religion zeugen die kosmischen Wasser, wenn sie bereit sind, das Universum zu erschaffen, eine Lotusblüte aus purem Gold mit hundert Blütenblättern, strahlend wie die Sonne. Diese ist die Tür, die Öffnung, gleichsam der Muttermund des Universums. Wie die Blumen so können auch die Chakras geöffnet oder geschlossen sein, in Blüte stehen oder am Verwelken sein entsprechend dem inneren Bewußtsein des Menschen.



Bedeutung der Chakras

Die sieben Chakras decken sich mit den sieben wichtigsten Nervenzentren dem Perineum (Damm zwischen After und äußeren Geschlechtsteilen), dem Kreuzbeinbereich (Unterleib), dem Solarplexus, dem Herz, dem Hals, der Stirn und dem Scheitel.



Von besonderer Bedeutung sind das unterste Körperzentrum mit Namen muladhara, das hier die Nummer 1 trägt und das oberste Zentrum mit der Nummer 7, das seinen Ort im Scheitel, in der Nähe der Fontanelle hat und sahasrara genannt wird. Das muladhara umfaßt eine mysteriöse göttliche Potenz, die es dem Individuum mit Hilfe von Yoga-Techniken erlaubt, von Chakra zu Chakra aufzusteigen, um auf der höchsten Stufe, eben sahasrara, die Erleuchtung zu finden. Man beginnt in der raum-zeitlichen Welt der Körper (Materie) und endet in der spirituellen Welt des Wissens und des Bewußtseins.



Dieselbe Bewegung unternimmt auch die Göttin Kundalini, deren Gefährten die Chakras sind. Kundalini windet sich wie eine Schlange dreieinhalb Mal um das erste Chakra und erklimmt bei jedem Erwachen das nächsten Chakra, bis sie das siebente, letzte und höchste der Chakras erreicht hat.

Die 3 Gunas

Das System der Chakras bezieht die drei Gunas mit ein, die drei Qualitäten, aus welchen Prakriti (der Kosmos, der nicht manifeste Raum) gewoben ist. Es sind dies **Tamas** (die Materie, die Masse, die Trägheit); **Rajas** (die Energie, die Bewegung) und **Sattwa** (der Geist, die Intelligenz, das Bewußtsein). Alle drei Qualitäten finden sich in jedem Chakra, wenn auch in unterschiedlichem Maße. Die Art des vorherrschenden Guna bestimmt, ob das jeweilige Chakra zu den niederen, mittleren oder höheren Chakras gehört.

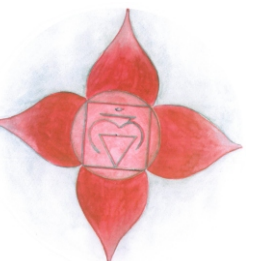


Symbolik

Die kleine runde Figur in der Mitte, welche an das Tai Chi-Symbol der chinesischen Tradition erinnert, wird hier als Graphik der möglichen Beziehungen der drei Guna (Rajas = R, Tamas = T und Sattwa = S) interpretiert. Sie zeigt, wie die sieben Farben der Chakra-Leiter aus drei Grundfarben Rot, Gelb und Blau und ihren vier Kombinationen geformt und gemischt werden können.



Wenn den drei Grundfarben je ein Guna zugeordnet werden, sehen wir, wie die Materie (Tamas) und Energie (Rajas) sich zur Bewegung (Orange) finden, wie Energie und Geist (Sattwa) die Beziehungen (Grün) ermöglichen, wie Materie und Geist zum Licht der Wahrnehmung (Indigo) führen und sich alle zusammen in Form der Erleuchtung (Violett) wiederfinden.





Energiefluss - Nadis

In den Chakras wird der Körper des Praktikanten von einem energetischen Strom durchflutet. Derselbe Strom durchfließt den Kosmos, die Götter und den «subtilen Körper». Es bildet sich ein Netz von Kanälen (nadi), die in der indischen Tradition als Röhren, Venen oder Nerven dargestellt sind und welche die diversen Chakras, die vitalen Zentren der mystischen Anatomie, miteinander verknüpfen.



Die Zahl der nadi ist unerschöpflich. Die Kanäle und die Zentren beziehen sich unter anderem auf astrale, göttliche, elementare und mineralische Übereinstimmungen, so daß sich eine breite Palette von Entsprechungen zwischen den sieben Chakras, den Elementen, den Energieflüssen, den menschlichen Körperteilen, den Jahreszeiten, der Geometrie, den Edelsteinen und den Farben aufstellen ließe.



Blütenblätter

Jedes Chakra ist charakterisiert durch eine farbige Lotusblume mit einer bestimmten Blütenblätterzahl, wobei jedem Blütenblatt ein Buchstaben einbeschrieben ist :

Das erste Chakra ist Mulhadara, (die Stütze). Es sitzt im Bereiche des Perineums. Von diesem Ort vielfältigster Empfindungen, in dem auch die physische Begierde ihren Platz findet, gehen die meisten Verbindungen aus. Es wird in einer roten Lotusblume mit vier Blütenblättern dargestellt.



Das zweite Chakra, Svadhisthana, mit Sitz im Kreuzbein zeigt sich in Form einer rot-orangen, sechsblättrigen Lotusblume. Das Wort der Hindusprache bedeutet angenehm, süß und verweist auf sexuelle Gefühle. .

Manipura, (der glänzende Edelstein) wohnt im Solarplexus, ist von der Farbe Gelb und wird in einer Lotusblume mit zehn Blütenblättern dargestellt.



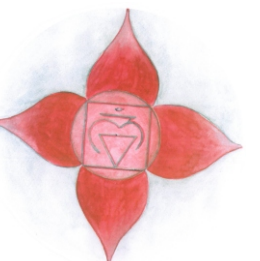
Das vierte Chakra Anahata (das Nicht-Getroffene) sitzt im Bereich des Herzens und wird in einer grünen, zwölfblättrigen Lotusblume dargestellt.

Vishuddha (die Reinigung) heisst das fünfte Chakra; sein Ort ist der Hals im Bereiche des Kehlkopfes, die ihm entsprechende Lotusblume ist sechzehnblättrig und Azur.



Das sechste Chakra Ajna (die Wahrnehmung) ist mit der Stirn verbunden. Es wird in einer zweiblättrigen, indigofarbenen Lotusblüte dargestellt und ihm entspricht das Licht.

Das siebente, höchste und letzte Chakra ist Sahasrara, tausendblättrige Lotusblüte von der Farbe Violett oder aber Weiß. Den Blütenblättern sind alle aus den Buchstaben des sanskritischen Alphabetes möglichen Kombinationen (20 x 50) einbeschrieben; seine Entsprechung ist das Denken oder das Bewußtsein. Im Zentrum der sieben verschiedenen Lotusblüten steht bei allen nebst anderer, je Chakra unterschiedlicher Formsymbole das Dreieck, welches die Vereinigung von Shakti und Shiva darstellt.





Blockierung der Chakren

Der Mensch befindet sich in einem Zustand absoluter Ausgewogenheit, wenn alle Chakren ganz geöffnet sind. Doch häufig sind wir in einigen Chakren blockiert, dann sind die Chakren kleiner oder sogar beinahe geschlossen. Diese Blockaden gehen einher mit körperlichen und / oder psychischen Beschwerden oder Missbefindlichkeiten.



Chakren stehen im Mittelpunkt des Energiesystems des Menschen. Sie sind wie große offene Räume in denen sich Energie aber auch Bewusstsein konzentriert. Wenn Chakren blockiert sind, d.h. sie wenig geladen sind, wenig fließen, geschlossen und in Folge dessen unbewusst und funktionsgestört sind, treten Erkrankungen oder Funktionsstörungen auch von inneren Organen auf. Ist das Solar Plexus Chakra blockiert, können z.B. Magengeschwüre entstehen, oder die Verdauung der Nahrung ist deutlich eingeschränkt. Man kennt 7 Hauptchakren aufgereiht in der Mitte des Körpers vom Damm bis zur Schädeldecke. Daneben sind einige Dutzend kleinere Nebenchakren bekannt, die mit der Lage von wichtigen Akupunkturpunkten übereinstimmen.



Aktivierung der Chakren

Bei der ersten und wichtigsten Methode zur Aktivierung der Chakren fokussiert man das Bewusstsein auf das Gebiet des Chakras, d.h. man bringt die Aufmerksamkeit dorthin, fühlt in diesen Raum hinein. Zum Beispiel geht man zur Aktivierung des Herzchakras in die Mitte des Brustkorbes und fühlt dieses Gebiet, bringt also Bewusstsein in diesen Bereich.



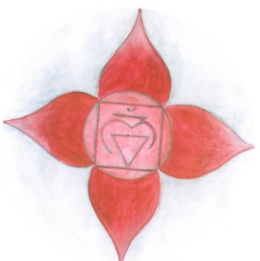
Die zweite Methode bringt mit Hilfe des Atems noch mehr Energie und Bewusstheit in die Chakrenregion. Man atmet in das Chakra hinein, z.B. in die Mitte des Brustkorbes beim Herzchakra, oder in den Bauch um das 3. Chakra zu aktivieren. Auch andere Chakren kann man mit dieser Methode öffnen, in dem man sich vorstellt, dass der Atem in diese Gegend fließt, z.B. in den Hals (5. Chakra) oder in die Stirn (6. Chakra).



Bei der dritten Methode benutzt man die Hände, um den Energieraum des Chakras zu "halten", d.h. zu stabilisieren und damit eine größere Bewusstheit und so einen stärkeren Energiefluss möglich zu machen. Die Hände werden entweder kreisförmig vor das Chakra gehalten oder trichterförmig an den Rändern der Chakren. So fühlt man die Öffnung des Chakras und die energetische Ladung. Nach intensiver Übung nimmt man die Weite der Chakrenöffnung wahr und richtet den Öffnungswinkel danach. Man sollte die Hände sehr locker und unverkrampft halten. Wenn sie ermüden oder sich steif anfühlen, lässt man sie für einige Minuten auf den Oberschenkeln ruhen.



Die Hauptursache, dass die Chakren sich nicht öffnen, sind energetische Blockaden im Bereich der Chakren. Die vierte Methode der Chakrenöffnung dient dem Lösen von Blockaden. Es gibt zahlreiche Methoden zum Lösen von Blockaden, hier soll das ART, Awareness Release Technique von Robert Jaffe erwähnt werden. Wenn man z.B. ART im Bereich eines Chakras übt, öffnet sich das entsprechende Chakra nachdem die Blockade in diesem Chakra gelöst ist - mehr Energie und mehr Bewusstheit wird spürbar. Intuitiv findet man einen Ton der mit dem Chakra resoniert. Solange man diesen Ton leise "singt" ist das Bewusstsein im Raum des entsprechenden Chakras fokussiert.





Yogi Bhajan über die Chakren:

Wir denken, wir sind hier auf der Erde, um Geld zu verdienen. Das ist nicht wahr. Das ist kein Bewusstsein. Es ist eine sehr grobe erste Chakra-Sache. Wir denken, wir müssen erschaffen, das ist das 2. Chakra. Wir denken, wir müssen wissen, was wir haben und was wir nicht haben. Das ist das 3. Chakra. Wir müssen wissen; wir müssen geben. Das ist das 4. Chakra. Wir müssen wissen, wie wir jemandem etwas erzählen. Das ist das 5. Chakra. Wir müssen wissen, dass alles Unendlichkeit ist. Das ist das 6. Chakra. Wir müssen uns selbst ins Gleichgewicht ausbalancieren, das ist das 7. Chakra.



Wir müssen wissen, wie man gibt und nimmt, wann und wo, an welchem Ort und zu welcher Zeit, und wir müssen uns über Zeit und Raum erheben. Das ist Das 8. Chakra.

(In Yogi Bhajans Lehren gibt es das 8. Chakra, die Aura, das Bewusstsein.)



Buchtipps:

Das Chakren-Handbuch, Windpferd Verlag

Atlas der Chakras: Der Weg zu Gesundheit und spirituellem Wachstum:

Kalashatra Govinda (Autor)

