

M5 - Chakren

In deiner Aura befinden sich sieben größere „Energiewirbel“. Diese Energiezentren werden als Hauptchakren bezeichnet. Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad, ein voll entwickeltes Chakra strahlt in alle Richtungen. Die Chakren versorgen den Körper mit Energie und verteilen diese entlang der Wirbelsäule im gesamten Körper.

~ Basis Chakra - Das erste Chakra ~

Das erste Chakra wird Basis oder auch Wurzel Chakra genannt, im Sanskrit heißt es Muladhara Chakra, ihm ist die **Farbe Rot** und der **Klang LAM** zugeordnet. Es liegt am Ende der Wirbelsäule und hat eine innere Verbindung zum Kronen Chakra. Die Chakren auf deiner Fußsohle stehen ebenso in enger Verbindung mit dem Basis Chakra.

Themen: Heimat, Erdung, Basis, Urvertrauen

~ Sakral Chakra – das zweite Chakra ~

Das zweite Chakra heißt Sakral Chakra (Sanskrit: Svadhisthana Chakra), es ist mit dem Kreuzbein verbunden und liegt zwei Finger breit unterhalb des Nabels. Es ist dem Element Wasser zugeordnet, der **Farbe Orange** und der **Klang VAM**. Zuständig ist es für unsere ursprünglichen Gefühle, unsere Wünsche und Begierden.

Themen: Kreativität und Fortpflanzung

~ Solar Plexus – das dritte Chakra ~

Das dritte Chakra wird Solar Plexus oder Sonnengeflecht und auf Sanskrit Manipura Chakra genannt, es befindet sich zwei Finger breit oberhalb des Nabels. Der Solar Plexus ist ein Nervengeflecht in der Bauchhöhle, es wird der Sonne, der **Farbe Gelb** und dem Element Feuer zugeordnet, sein **Klang** ist **RAM**. Hier zeigt sich auch der sonnenhafte Wesenskern eines Menschen, seine Individualität, Ausstrahlung und sein Durchsetzungsvermögen.

Themen: Macht, Ohnmacht, Durchsetzung und Demut

Der Solar Plexus ist Energieträger der Gefühle. Da Gefühle in der Dualität eine wichtige Rolle spielen, hat dieses Chakra eine große Bedeutung und verbraucht sehr viel Energie.

~ **Herz Chakra - das vierte Chakra** ~

Das vierte Chakra ist das Herz Chakra (Sanskrit: Anahata Chakra), das in der Brustmitte liegt. Es ist das mittlere Chakra und deshalb hat es eine zentrale Bedeutung im Energiesystem. Das Herz ist das Zentrum der bedingungslosen Liebe mit der **Farbe Rosa**, es steht aber auch für Heilung mit der **Farbe Grün**, der **Klang** ist **YAM**. Es verbindet ICH und DU, oben und unten, Yin und Yang, Himmel und Erde.

Das Herz überbrückt Gegensätze und vereint, was getrennt ist. Die Hand Chakren stehen in enger Verbindung mit dem Herz Chakra. Wenn du dir diesen Umstand bewusst machst, dann gibst du gerne und von Herzen. Der zugeordnete Sinn ist der Tastsinn. Das Herz Chakra liegt im Zentrum der sieben Hauptchakren. Aus dem Herzen leben lernen, ist unser aller Ziel. Wir sind alle in Liebe verbunden. Wir sind alle Eins.

Themen: Bedingungslose Liebe und Herzheilung, sowie Heilung, Mitgefühl und Großzügigkeit

~ **Hals Chakra - das fünfte Chakra** ~

Das fünfte Chakra heißt Hals- oder Kehlkopf Chakra und auf Sanskrit Vishuddha Chakra. Es liegt - wie der Namen schon andeutet - am Übergang zwischen Rumpf und Kopf - am Kehlkopf und besitzt eine innere Verbindung zum Solarplexus. Dem fünften Chakra ist die Kommunikation und die Kreativität des Menschen, sowie das Element Äther und die **Farbe Blau** zugeordnet, sein **Klang** ist **HAM**.

Themen: Kommunikation und Selbsta Ausdruck

~ Drittes Auge - das sechste Chakra ~

Das sechste Chakra ist das Stirn Chakra und heißt auf Sanskrit Ajna Chakra. Es wird auch „Drittes Auge“ genannt. Es beginnt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen und der Nasenwurzel, erstreckt sich zwischen den Ohren und endet am Hinterkopf auf der Medulla Oblongata, das ist der halbrunde, weiche Bereich am Hinterkopf, bevor die (harten) Schädelknochen beginnen.

Das dritte Auge bietet Zugang zu deiner Intuition, zu deinen Träumen und mystischen Zusammenhängen. Es verbindet dich mit der mystischen Welt und lässt dich Erfahrungen machen, die jenseits des körperlich Wahrnehmbaren liegen. Das dritte Auge eröffnet den Zugang zu tiefen Wahrheiten und Einsichten.

Das dritte Auge ist das Chakra der Wirklichkeit und des Erscheinens von geistigen Botschaften in Form von Bildern. Du stärkst es mit der **Farbe Violett** und dem **Klang OM**. Wenn der Mensch dieses Chakra ausdehnt, beginnt das wahre Sehen – das geht nur mit einem liebenden Herzen! Du betrachtest den anderen (und damit dich selbst) liebevoll, ohne zu bewerten.

Themen: innere Einsichten, Sehen mit dem Herzen, deinen Seelenplan erkennen

~ Kronen Chakra - das siebente Chakra ~

Das siebente Chakra wird Kronen- oder Scheitel Chakra (Sanskrit: Sahasrara Chakra) genannt. Es befindet sich oberhalb der Fontanelle, auf dem Mittelscheitel. Hier vereinigen sich die Farben aller Chakren. Das Kronen Chakra verbindet dich mit der Quelle von Allem-Was-Ist, aus dem alles kommt und in das alles zurückkehrt. Es spiegelt die Essenz des ewigen Seins.

Zugeordnete **Farben** sind **Gold** und **Weiß** und somit das volle Farbspektrum, sein **Klang** ist **HRIM**.

Das Kronen Chakra steht im direkten Bezug zu deinem Höheren Selbst – so wie du gemeint bist - und zu deinen kosmischen Eltern. Die Entwicklung des Kronen Chakras kannst du nicht erzwingen. Durch Stille, Rückzug, Geduld und Bescheidenheit wirst du innerlich wachsen und dein wahres Sein entfalten. Du trägst alles in dir, in der Stille wirst du dich wieder daran erinnern (er-innern).

Über das Kronen Chakra kannst du verstärkt Liebes- und Lebensenergie aufnehmen und in Kontakt zu den feinstofflichen Welten treten.

Themen: Entwicklung von inneren Einsichten und Wachstum der Zirbeldrüse und deiner Vorstellungs- und Schöpferkraft gemeinsam mit dem dritten Auge, Einfälle, Ideen, Erkenntnisse

~ Achtes Chakra ~

Das achte Chakra befindet sich außerhalb des Körpers ca. 50 cm über dem Kronen Chakra. Es dient als Kanal zum Höchsten und verbindet dich über deine Seele mit der Quelle von Allem-Was-Ist. Diesem Chakra sind alle Körperbereiche zugeordnet und es versorgt den Körper mit Lichtnahrung, das heißt die Energie der Quelle versorgt dich mit heilender und nährender Energie.

Das achte Chakra kannst du dir als Füllhorn vorstellen. Es schüttet kosmische Energie, Liebe, Fülle oder was immer du möchtest über dich. Die Energie der Fülle wird durch das Kronen Chakra von dir aufgenommen. Es hat keine direkte Verbindung zum Körper mehr und ermöglicht deinen spirituellen, geistigen Lehrern einen direkten Zugang in dein Inneres. Die mystische Welt kann durch und mit diesem Chakra mit dir kommunizieren.

Wenn das achte Chakra gut entwickelt ist – das geschieht immer erst, wenn alle sieben Hauptchakren gut entwickelt sind - dann liegt die Weisheit des Universums erfahr- und fühlbar vor dir.

Aufgabe zu M5 - Chakren

Mache alle Chakren Übungen (Singen der Klänge, Rosa Wolke, Aufblühen der Chakren, weißer Lichtstrahl) einmal durch und suche dir dann eine aus, die du täglich morgens und (oder) abends durchführst. Folgende Übungen gibt es:

1. Übungs-Audio: Singen der Klänge (2.54 min)

Beschreibung: LAM – VAM – RAM – YAM – HAM – OM – HRIM

2. Übungs-Audio: Rosa Wolke (7.42 min)

Beschreibung: Verbindung aufnehmen, rosa Wolke, verzeihen und Heilung deines inneren Kindes

3. Übungs-Video: Aufblühen der Chakren und weißer Lichtstrahl (7.06 min)

Beschreibung: [Aufblühen der Chakren](#)

Stelle dir eine tiefrote Seerose am unteren Ende der Wirbelsäule vor, wie sie aufblüht

Stelle dir eine orange Seerose eine Handbreit unter dem Nabel vor, wie sie aufblüht

Stelle dir eine sonnengelbe Seerose eine Handbreit oberhalb des Nabels vor, wie sie aufblüht

Stelle dir eine rosarote Seerose auf deinem Herz Chakra vor, wie sie aufblüht

Stelle dir eine blaue Seerose am Hals Chakra vor, wie sie aufblüht

Stelle dir eine violette Seerose auf dem dritten Auge vor, wie sie aufblüht

Stelle dir eine weiße Seerose als Krone auf deinem Kopf vor

Weißer Lichtstrahl

Stelle dir einen weiß-goldenen Lichtstrahl vor und stelle dich hinein, spüre wie das Licht deine Schwingungen anhebt und dich reinigt.