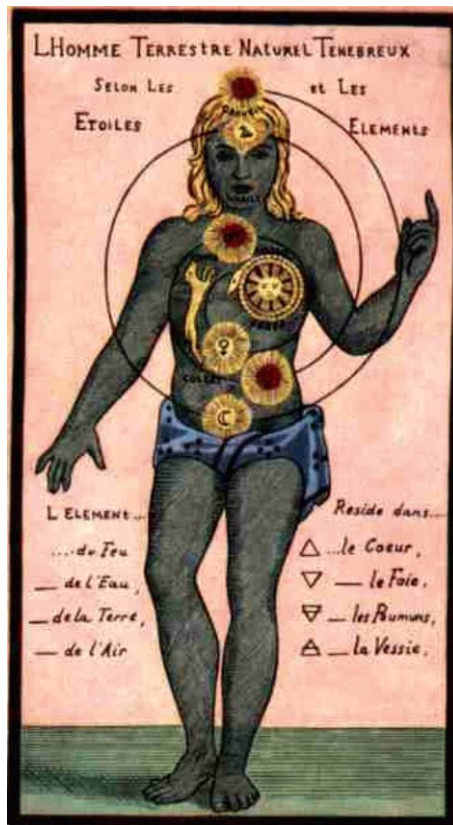


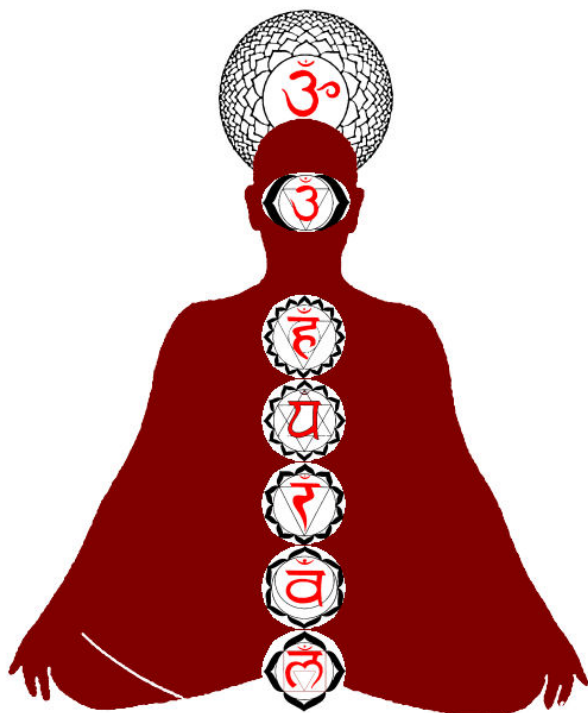
DIE WELT DER CHAKRAS



INHALT

| | |
|--------------------------|----|
| Chakren allgemein | 2 |
| Wurzel-Chakra..... | 4 |
| Sakral-Chakra | 5 |
| Solarplexus-Chakra | 6 |
| Herz-Chakra | 7 |
| Kehlkopf-Chakra | 8 |
| Stirn-Chakra | 9 |
| Scheitel-Chakra | 10 |
| Abbildungen..... | 11 |
| Literatur | 12 |
| Übersichtstabelle..... | 13 |

Chakren allgemein



Chakra (Sanskrit: "Rad, Kreis") ist die Bezeichnung für ein feinstoffliches Energiezentrum im sog. Energiekörper. Im Kundalini-Yoga, im tibetischen Buddhismus, in tantrischen Überlieferungen und in westlichen esoterischen Schulen hat man z.T. sehr komplexe Systeme und Übungen entwickelt, um das menschliche Energiepotential optimal zu fördern. Die Beschreibung der einzelnen Chakren ist in diesen Schriften, die ja aus unterschiedlichen Kulturen und Zeitenstammen, verständlicherweise sehr verschieden. Als gemeinsamer Nenner schält sich jedoch heraus: der menschliche Körper hat auf differenzierte Weise Teil an der kosmischen Energie. Diese Teilhabe kann u.a. über den Atem, über Körperübungen und Imaginationen beeinflusst und gefördert werden. Am Hauptenergiekanal des Körpers, der sich entlang der Wirbelsäule erstreckt, liegen sechs Hauptchakren, welche die kosmische Energie gleichsam als Regulatoren

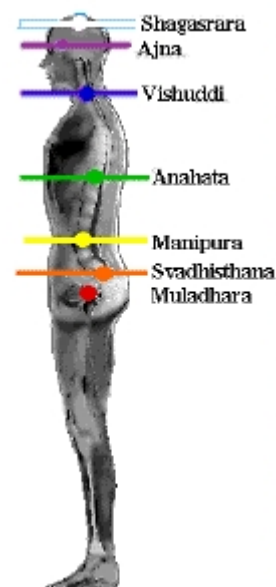
sammeln und verteilen. Ein siebtes Chakra befindet sich außerhalb des Körpers über dem Scheitel.



Im untersten Chakra ruht wie eine Schlange zusammengerollt die gesammelte Energie, die Kundalini, die nach ihrer Erweckung nach oben steigt und dabei alle Chakren nacheinander aktiviert. Jedes Chakra, das die Kundalini auf ihrem Weg berührt, erblüht dabei wie ein Lotus mit unterschiedlicher Blattzahl. Da von den Chakren Energiekanäle ausgehen, werden auch die benachbarten Organe energetisiert.

Mit der Weckung jedes Chakras wachsen Glücksgefühl und Kompetenzerleben. Manchmal werden auch übersinnliche Kräfte geweckt, die in dem Erleben höchster Glückseligkeit (Satori, Samadhi, Erleuchtung) beim Erreichen des 7. Chakras gipfeln.

Wenn die Chakren auch Entsprechungen auf der körperlichen Ebene haben, so sind sie mit diesen Entsprechungen doch nicht identisch. Es sind Orte, an denen sich Geistiges, Seelisches und Körperliches durchdringt. In der Esoterik werden die Chakren als Schwingungskörper aufgefasst, die Energie empfangen, transformieren und verteilen. Man betrachtet sie in wörtlichen Sinn als „Räder“. Im Yoga wird davon ausgegangen, dass die Bewusstseinssebene eines Menschen von der Schwingungsfrequenz seiner Chakren abhängt. Drehen sich die Chakren schnell, dann leuchten sie stark und ihre Farben erscheinen klar. Der entsprechende Mensch ist dann nicht nur körperlich und seelisch gesund, sondern befindet sich auch auf einer hohen spirituellen

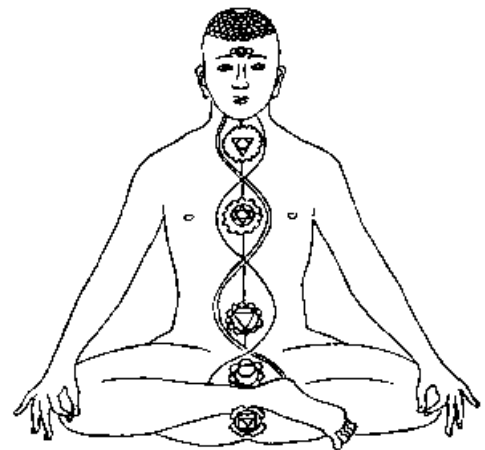


Entwicklungsstufe.

Es wird vermutet, dass die Chakren auch in der christlichen Tradition bekannt gewesen sind. Wann immer auf christlichen Darstellungen Engel oder Heilige abgebildet sind, haben diese einen Heiligenschein, also ein „erleuchtetes“ bzw. voll geöffnetes Kronenchakra. Sie sind demnach auf der höchsten spirituellen Entwicklungsstufe angelangt. Auch das Herzchakra erfreut sich im Christentum besonderer Wertschätzung.

Es heißt, die Entwicklung der einzelnen Chakren erfolge in Zyklen zu bestimmten Zeiten des Lebens und beginne schon im Mutterleib. Die Kindheit bis zum 7. Lebensjahr gilt als eine besonders prägende Phase. So sei das erste Lebensjahr z.B. besonders wichtig für das Muladhara-Chakra, welches u.a. zuständig ist für das Urvertrauen. Wird der Säugling in dieser Zeit z.B. von der Mutter getrennt oder seine Bedürfnisse nach Nähe, Wärme, Nahrung usw. nicht befriedigt, könne das dazu führen, dass der erwachsene Mensch kein Vertrauen ins Leben hat und unter Existenzängsten leidet.

Jedes der sieben Hauptchakren ist diesen Überlieferungen zufolge für ganz bestimmte Bereiche der körperlichen Gesundheit sowie der seelisch-geistigen Vorgänge verantwortlich. Störungen oder gar Blockaden der Chakren könnten sich daher sowohl auf der physischen als auch auf psychischer Ebene zeigen. In der Yogaphilosophie wird davon ausgegangen, dass der Mensch diesen Störungen nicht machtlos ausgeliefert ist. Ein komplexes System von Übungen bietet Möglichkeiten, die Chakren zu harmonisieren und zu entwickeln. Auf diese Weise werden Körper, Seele und Geist auf energetische Weise geheilt. Der Übende findet zu seiner Ganzheit und schreitet in der spirituellen Entwicklung voran.



| NAME | QUALITÄT |
|--|---------------------------------|
| Sahasrara - Scheitel- oder Kronen-Chakra Oberhalb des Scheitelpunktes des Kopfes | Spiritualität, Weisheit |
| Ajna - Stirn-Chakra "Drittes Auge" in der Mitte zwischen den Augenbrauen | Wahrnehmung, Erkenntnis |
| Visuddha - Kehlkopf-Chakra In der Mitte der Kehle | Ausdruck, Mitteilung |
| Anahata - Herz-Chakra In der Herzgegend | Beziehungen, Liebe |
| Manipura - Solarplexus-Chakra Im Oberbauch, dem Solarplexus | Wille, Selbstvertrauen |
| Svadhithana - Sakral-Chakra In der Höhe des Kreuzbeins | Sexualität, Sinnlichkeit |
| Muladhara - Wurzel-Chakra Am Beckenboden zwischen Geschlechtsorgan und Anus | Urvertrauen, Sicherheit |

Wurzel-Chakra

Die Sanskrit-Bezeichnung für dieses Chakra lautet Muladhara, was so viel wie Wurzel und Stütze bedeutet. In ihm ruht die kosmische Lebensenergie, die auch als Kundalini bezeichnet wird. Wird sie geweckt, so steigt sie wie eine zusammengerollte Schlange vom Ende der Wirbelsäule auf.

Das zentrale Thema dieses Chakras ist das Leben und Überleben an sich. Auf der untersten Stufe bedeutet es physisches Überleben und auf der höchsten Stufe reine Bewusstheit. Das Muladhara-Chakra ist ein Spiegel des Scheitel-Chakras auf einer tieferen Ebene, genauso wie das Scheitel-Chakra ein Spiegel das Muladhara-Chakras auf seiner höchsten Stufe ist.

Allgemeine Zuordnung

Stabilität, Lebenswille, Überleben, Selbsterhaltung, Sicherheit, Urvertrauen, Erdung, Aufnahme der Erdenergie

Physische Zuordnung

Beckenboden, Dick- und Enddarm, Knochengestüt, Beine und Füße, Zähne und Nägel, Blutbildung, Verdauung, Ischiasnerv, Drüsenfunktion der Nebennieren: Bildung von Kortison, Adrenalin, Noradrenalin – für Temperaturregulation, Stressbewältigung, Allergieempfindlichkeit

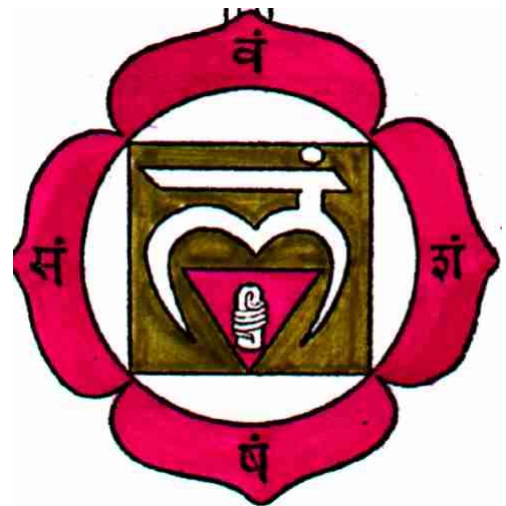
Zuordnung von Störungen

Mangelnde Lebensenergie, wenig Lebensfreude, mangelndes Vertrauen ins Leben, Existenzängste, Misstrauen, Phobien, psychische Kraftlosigkeit, Depressionen, Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischialgien, Knochenerkrankungen, Osteoporose, Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern und Venenleiden, Blutarmut, Blutdruckschwankungen, stressbedingte Erkrankungen, allergische Beschwerden

Freier Energiefluss

Lebenskraft, gute gesundheitliche Konstitution, Urvertrauen, Sicherheit, Geborgenheit, mit beiden Beinen auf der Erde, Ausdauer, Durchhaltevermögen, stabile Knochen und Nägel, gute Zähne, gute problemlose Verdauung und Ausscheidung

Diesem Chakra wird in der indischen Überlieferung die zusammengerollte Kundalini-Schlange zugeordnet.



Sakral-Chakra

Die Sanskrit Bezeichnung für dieses Chakra lautet Svadhithana, was "Süße" bedeutet. Die Sehnsucht nach Vereinigung der Gegensätze ist die treibende Kraft dieses Chakras, die in der Sexualität ihren Ausdruck findet.

Empfindung, Hingabe und Genuss sind weitere Eigenschaften, die dieses Chakra beschreiben, aber auch Verdauung und Ausscheidung ist ihm zugeordnet.

Allgemeine Zuordnung

Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Arterhaltung, Kreativität, schöpferische Lebensenergie, Emotionen

Physische Zuordnung

Beckenraum, Kreuzbeinbereich, Geschlechts- und Unterleiborgane, Keimdrüsen, Gebärmutter, Nieren, Blase, Prostata, Entgiftung, Blutkreislauf, Lymphfluss, Hüftgelenke, Lendenwirbelsäule, Immunsystem

Zuordnung von Störungen

Unfähigkeit das Leben zu genießen, seelische Kraftlosigkeit, Motivationslosigkeit, Eifersucht, Schuldgefühle, zwanghaftes Sexualverhalten, Sexgier, sexuelles Desinteresse, Suchtgefährdung, starke Stimmungsschwankungen, Triebhaftigkeit, Menstruationsbeschwerden, Erkrankungen von Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen, Pilzkrankungen der Geschlechtsorgane, Geschlechtskrankheiten, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme, Harnwegsinfektionen, Schmerzen im Bereich der LWS, Hüftschmerzen, Folgeerscheinungen mangelnder Entgiftung

Freier Energiefluss

Sinnlichkeit, Lebensfreude, Schöpferische Kraft, Kreativität, Sexuelle Energie, Lust am Leben, positive Bindungen zu anderen Menschen und zum anderen Geschlecht, Selbstbewusstsein, Begeisterungsfähigkeit

Diesem Chakra wird in der indischen Überlieferung das grüne, im Wasser lebende Krokodil zugeordnet.

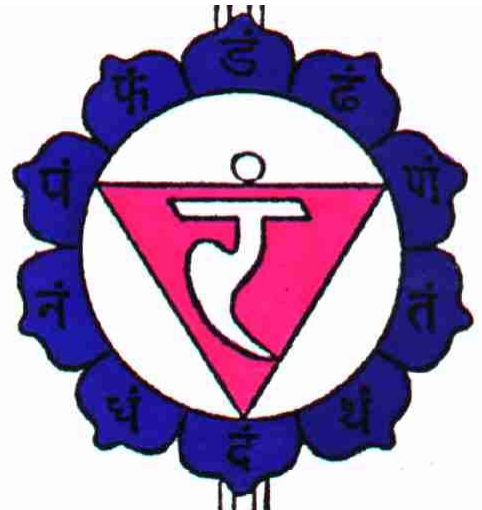


Solarplexus-Chakra

Die Sanskrit Bezeichnung für dieses Chakra lautet Manipura, was "leuchtendes Juwel" bedeutet.

Aus energetischer Sicht ist das Manipura-Chakra der zentrale Energiespeicher im Körper, der auch gleichzeitig der Ursprung der 72.000 feinstoffliche Energiebahnen (Nadis) ist, die den ganzen Körper durchziehen.

Auf der psychologischen Ebene stellt es das Ich dar, das ein Gleichgewicht zwischen Gefühlen und Intellekt finden muss. Menschen mit einem ausgeglichenen Manipura-Chakra verfügen über Energie, Kraft, Autorität und Selbstbewusstsein.



Allgemeine Zuordnung

Willenskraft, Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Entwicklung des Ich, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungskraft

Physische Zuordnung

Magen, Dünndarm, Leber, Milz, Gallenblase, Verdauungsprozess, vegetatives Nervensystem, Bauchspeicheldrüse

Zuordnung von Störungen

Wenig Lebensenergie, Gefühlskälte, Gleichgültigkeit, Unsicherheit, mangelndes Selbstbewusstsein, Machtbesessenheit, übertriebener Ehrgeiz und Leistungsdenken, Rücksichtslosigkeit, Essstörungen, Schlafstörungen, geringe Durchsetzungskraft, blockierte Gefühle, Magenerkrankungen, Sodbrennen, Erkrankungen von Leber, Milz und Gallenblase, Gelbsucht, Verdauungsstörungen, Schmerzen in der LWS, Nervenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht

Freier Energiefluss

Hohes Maß an Energie und Lebendigkeit, Selbstbewusstsein, Ziele werden verwirklicht, Tatkraft, starke Persönlichkeit, Macht im positiven Sinne einhergehend mit Sensibilität und Mitgefühl, intuitive Entscheidungen (aus dem Bauch heraus), Gefühle können akzeptiert und gelebt werden, gute Nerven, guter Schlaf

Diesem Chakra wird in der indischen Überlieferung das Widder, zugeordnet, Symbol des Feuergottes Agni.



Herz-Chakra

Die Sanskrit Bezeichnung für dieses Chakra lautet Anahata, was so viel wie "nicht beschädigt" bedeutet.

Das Anahata-Chakara verbindet die unteren drei Chakras mit den oberen drei Chakras, was der Davidstern, das Symbol für dieses Chakra, wunderbar zum Ausdruck bringt.

Das Herz-Chakra repräsentiert universelle Liebe, Hingabe und Demut. Es ist aber auch der Sitz unseres Kollektivbewusstseins. Durch die Arbeit mit diesem Chakra kann die Verschmelzung des Ich mit dem Anderen erfahren werden. Hier wachsen Mitgefühl und Verstehen.



Allgemeine Zuordnung

Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte

Physische Zuordnung

Herz, Lunge, Bronchien, Blutkreislauf, Blutdruck, Haut, Arme und Hände, oberer Rücken, Schultern, Thymusdrüse, Immunsystem

Zuordnung von Störungen

Lieblosigkeit, Herzenskälte, Verbitterung, Kontaktschwierigkeiten, Einsamkeit, Probleme, Liebe anzunehmen, Beziehungsprobleme, Koronare Herzerkrankungen, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, hoher oder niedriger Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen, Asthma, Atembeschwerden, häufige Erkältungen, Allergien, Schmerzen in der BWS und Schultern, Rheuma in Armen und Händen, Hauterkrankungen



Freier Energiefluss

Mitgefühl, tiefes Verständnis und Empathie, umfassende uneigennützig Liebe, Toleranz gegenüber Andersdenkenden und fremden Kulturen, Übernahme von Verantwortung, Barmherzigkeit sich selbst gegenüber, Herzenswärme

Diesem Chakra wird in der indischen Überlieferung die dunkle Antilope oder Gazelle zugeordnet.

Kehlkopf-Chakra

Die Sanskrit Bezeichnung für dieses Chakra lautet Vishuddha, was "reinigen" heißt. Dieses Chakra steht ganz im Zeichen der Kommunikation, dazu gehört zum einen der Austausch mit Anderen und zum anderen aber auch der aktive Ausdruck des eigenen Erlebens.

Allgemeine Zuordnung

Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, Wahrheit, mentale Kraft, Ausdruck der Kreativität, Musikalität

Physische Zuordnung

Hals, Kehlkopf, Kiefer, Speise- und Luftröhre, Atmung, Stimme, Halswirbelsäule, Nacken, Schultern, Ohren, Schilddrüse: Stoffwechsel, Nervensystem

Zuordnung von Störungen

Schwierigkeiten, Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen,
Angst, seine eigene Meinung zu vertreten, Hemmungen, Schüchternheit,
wenig Zugang zur inneren Stimme, Halsschmerzen, Hals- und Mandelentzündungen, Heiserkeit, Sprachstörungen z.B. Stottern, Mundhöhlen-, Zahnfleisch-, Kieferentzündungen, Schmerzen in HWS, Nacken + Schultern, Über- bzw. Unterfunktion der Schilddrüse und damit einhergehende Störungen wie z.B. Nervosität oder Antriebsschwäche

Freier Energiefluss

Ausdrucksfähigkeit, Sprachgewandtheit, Kommunikationsfähigkeit, bewusster Umgang mit Worten, Wahrhaftigkeit, schöne Stimme, Musikalität

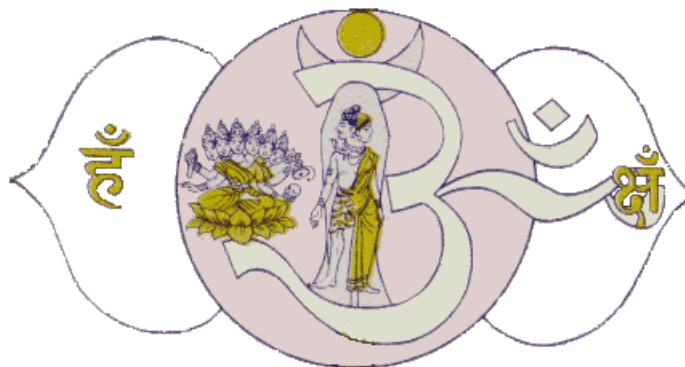
Diesem Chakra wird in der indischen Überlieferung der Elefant zugeordnet. Er ist der Herr der Pflanzen fressenden Tiere und trägt die Farbe der grauen Wolken.



Stirn-Chakra

Die Sanskrit Bezeichnung für dieses Chakra lautet Ajna, was "wissen, wahrnehmen" heißt.

Das Stirn-Chakra regelt alle höheren mentalen Aktivitäten, wie Intuition, rationales Denken und Erinnerungsvermögen.



Durch dieses Chakra gelangt man zu der Erkenntnis, dass die äußere Erscheinung der Dinge nur ein Gleichnis ist für das geistige Prinzip, welches sich in der Materie ausdrückt. Ist dieses Chakra vollständig geöffnet, kommt es zur vollständigen Verschmelzung von Bewusstsein und Unbewusstem. Alle Aspekte der Persönlichkeit sind integriert.

Allgemeine Zuordnung

Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Wahrnehmung, Phantasie, Vorstellungskraft, Selbsterkenntnis

Physische Zuordnung

Sinnesorgane: Augen, Ohren + Nase, Tastsinn, Nebenhöhlen, Gehirn, Hypophyse (und damit das gesamte Hormon- und Nervensystem)

Zuordnung von Störungen

Konzentrations- und Lernschwächen, fehlende Einsicht und Phantasie, ein unruhiger Geist, Schizophrenie, Ängste und Wahnvorstellungen, Aberglauben und geistige Verwirrung, Stimmungstiefs, Empfinden von Sinnlosigkeit, Kopfschmerzen und Migräne, Gehirnerkrankungen, Augenleiden, Ohrenleiden, chronischer Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen, Erkrankungen des Nervensystems und neurologische Störungen

Freier Energiefluss

Gutes Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit, gute Intuition und Erkenntnis höherer Wirklichkeiten über das Alltagsbewusstsein hinaus, übersinnliche Wahrnehmung, gute Vorstellungskraft und viel Phantasie, geistige Klarheit, Selbsterkenntnis

Kronen-Chakra

Die Sanskrit Bezeichnung für dieses Chakra lautet Sahasrara, was "tausendfältig" oder auch "tausendfach" bedeutet. Das Scheitel- oder Kronen-Chakra ist der Sitz der höchsten Vollendung im Menschen. In ihm vereinigen sich die polaren Energien, wodurch der Zustand der Dualität vollständig überwunden wird.



Auf dieser Stufe des Seins ist der Unterschied zwischen dem Subjekt und dem Objekt des Bewusstseins aufgelöst. Die Gegensätze sind zu einem unzertrennlichen Ganzen verschmolzen.

Allgemeine Zuordnung

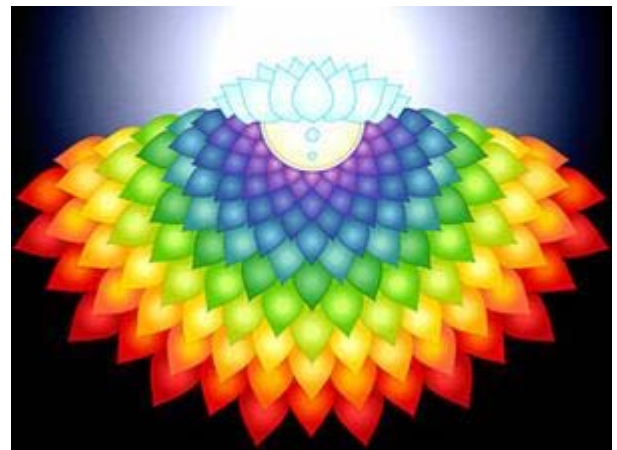
Spiritualität, Gotterkenntnis, Gottvertrauen, Erleuchtung, Religiosität, Vollendung

Physische Zuordnung

Mittelhirn, Zirbeldrüse (Epiphyse) (Schlaf-Wach-Rhythmus), ist nicht einzelnen Organen zugeordnet, sondern hat eine schützende Wirkung auf den gesamten Organismus

Zuordnung von Störungen

Verhaftung in der materiellen Welt, ein Gefühl von Mangel, Leere und Unzufriedenheit, Weltschmerz, Dumpfheit, geistige Erschöpfung, Verneinung der Schöpferkraft, Immunschwäche, Nervenleiden, Lähmungserscheinungen, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen, Ein- und Durchschlafstörungen



Freier Energiefluss

Spirituelles Verständnis, Selbstverwirklichung, tieferer innerer Frieden, und (vorausgesetzt, auch alle anderen Chakras sind voll entwickelt und frei von Störungen) Erleuchtung, Vollendung

Abbildungen

DIE CHAKRAS

Sahasrara
Das siebte Chakra
'Kronen' Chakra:



Ajna
Das sechste Chakra
Dritte Auge



Vishuddha
Das fünfte Chakra
Kehlichakra



Anahata
Das vierte Chakra
Herzchakra



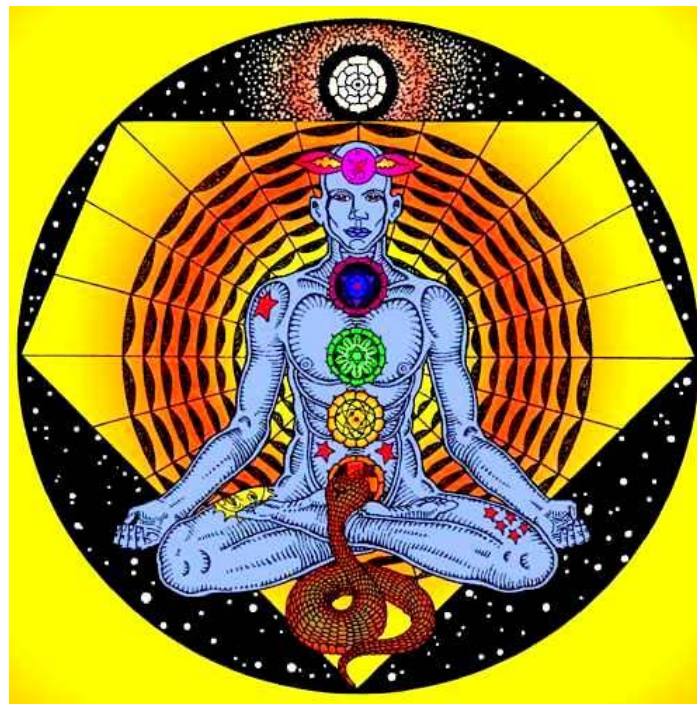
Manipura
Das dritte Chakra
Solar Plexus

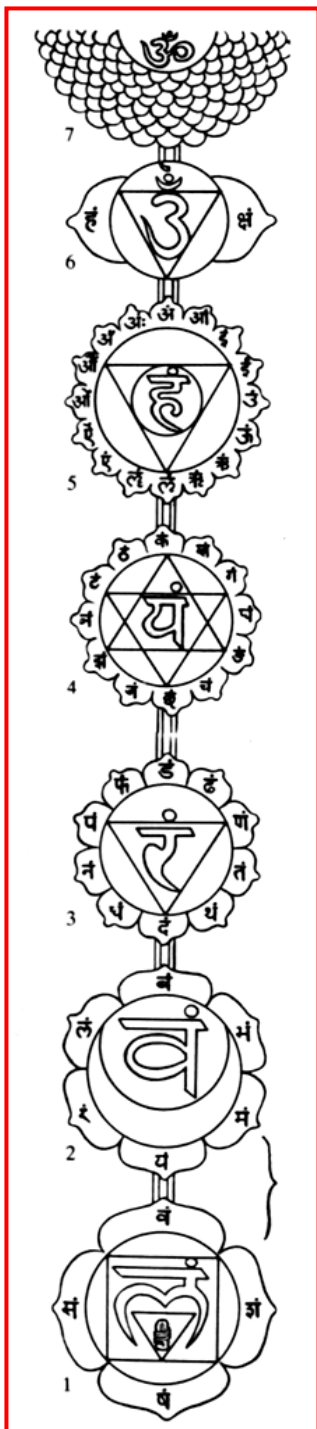


Swadisthana,
Das zweite Chakra
Sakralchakra



Mulhadara,
Das erste Chakra
Basis-Chakra





Literatur

Arthur Avalon (Sir John Woodroffe)

Die Schlangenkraft. Die Erfahrung schöpferischer Kräfte im Menschen.

[Originalausgabe: The Serpent Power. Ganesh & Co., Madras, India
¹1918, ⁵1953] Bern ³1982

Eligio Stephan Gallegos

Indianisches Chakra-Heilen.

[Originalausgabe: The Personal Totem Pole. Moon Bear Press, Santa Fe, USA 1987] Verlag Peter Erd München ¹1991, ³1997, 179 S.

Lama Anagarika Govinda

Grundlagen tibetischer Mystik.

Bern 1985

Marie-Luise Stangl

Die Welt der Chakren. Praktische Übungen zur Seins-Erfahrung. Econ
 TB 20022 580. Econ Taschenbuchverlag Düsseldorf ¹1984, ⁵1987, 105 S.

Art. Chakra.

In: **Lexikon der östlichen Weisheitslehren.**

Otto Wilhelm Barth Verlag, Scherz Verlag Bern, München, Wien 1986

Übersichtstabelle

| CHAKRA | Sanskrit-Name | Ort | Körperfunktion | Element | Symbol | Farbe | Vokal | Erleben |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------|---------------------|---------------|--------------------|---|
| Kronen | Sahasrara (dh. tausendfältig) | Oberhalb des Scheitels am Hinterkopf | Nervensystem | Zeit | Lotus | Violett, Weiß | | Transpersonaler Bezug, Spiritualität |
| Stirn | Ajna (dh. wissen, wahrnehmen) | Mitte der Stirn, "Drittes Auge" | Endokrinsystem | Raum | Kreis mit 2 Flügeln | Indigo | I | Verständnis, Einsicht, Sinn |
| Kehlkopf | Visuddha (dh. reinigen) | Kehle, Hals | Stoffwechsel | Äther | Kreis | Blau | E | Ausdruck, Kommunikation |
| Herz | Anahata (dh. nicht beschädigt) | Herzgegend | Atmung, Kreislauf, Immunsystem | Wind | Davidstern | Grün | A | Mitgefühl, Empathie, Liebe |
| Solarplexus | Manipura (dh. leuchtendes Juwel) | Sonnengeflecht, Oberbauch | Haut, Muskeln | Feuer | Dreieck | Gelb | O (offen) | Gefühle, Freiheit, Kraft, Selbstbewusstsein |
| Sakral | Svadhithana (dh. Süße) | Kreuzbein | Sexualität, Verdauung | Wasser | Schale | Orange | O (geschlossen) | Appetit, Verdauung, Sex |
| Wurzel | Muladhara (dh. Wurzel, Stütze) | Beckenboden, Damm | Skelett (Knochen), Beine, Füße | Erde | Quadrat | Rot | U | Urvertrauen, Sicherheit, Geborgenheit |