

# Die Chakren für Heilung und Selbsterkenntnis



***Die besten Tipps rund um  
Meditation und Chakren***

## Über uns



Seit über 22 Jahren beschäftigt sich die Deutsche Heilerschule intensiv mit Spiritualität, Persönlichkeitsentwicklung, Wegen, Methoden und Techniken von Verbesserungsmöglichkeiten im Leben.

Besonders gerne geben wir unsere Erfahrungen und unser Wissen weiter, indem wir Menschen unterstützen, verborgene Seiten an sich zu entdecken, Wünsche aufzudecken, Möglichkeiten und wahre Ziele zu identifizieren, neue Wege zu finden und die Schritte auf diesem Weg zu gehen. Auf unserer Website [www.deutsche-heilerschule.de](http://www.deutsche-heilerschule.de) finden Sie Inspiration, Einsichten, Quellen, Erfahrungen, Ideen, Tipps und praktische Schritte für Persönlichkeitsentwicklung –

Ohne Taten verändern Sie nichts.

**Anfangen** ist der wichtigste Schritt! Gerne begleiten wir Sie dabei.

*Deutsche Heilerschule*

<http://www.deutsche-heilerschule.de>

<http://www.twitter.com/heilerschule>

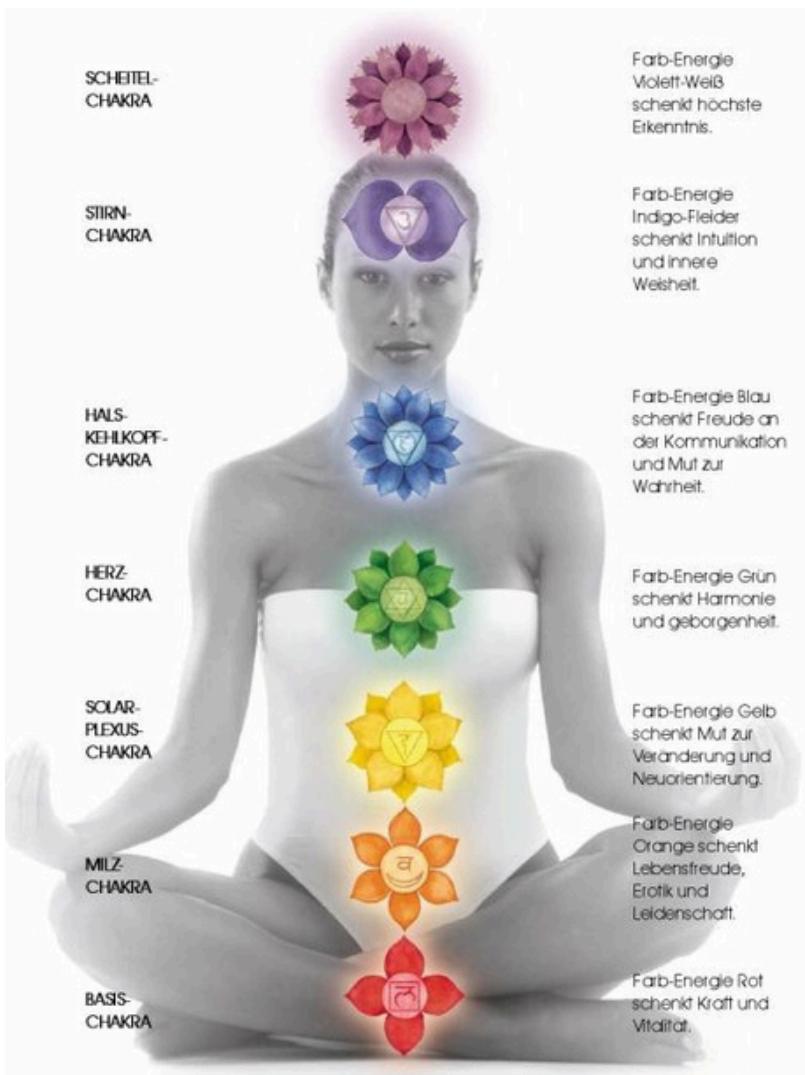
<http://facebook.com/deutscheheilerschule>

<https://www.facebook.com/heilerschule>

[www.youtube.com/user/deutscheheilerschule](http://www.youtube.com/user/deutscheheilerschule)

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---



***Eine Erklärung der Chakren und ihrer Rolle in Bezug auf das Verständnis der Interaktionen zwischen dem Körper und dem Bewusstsein.***

***Ein Schlüssel zum Verständnis innerer Ursachen bezüglich äusserer Symptome.***

**Was ist ein Chakra ?**

ist ein Sanskrit Wort. Es heißt Rad oder Vortex und es bezieht sich auf die 7 Energiezentren aus denen unser Bewusstsein, unser Energiesystem besteht.

Die Chakren (sing. Chakra) funktionieren wie Pumpen, oder Ventile, und regulieren den Energiefluss durch unser Energiesystem. Das Funktionieren der Chakren reflektiert die von uns getroffenen Entscheidungen bezüglich dessen wie wir wählen auf die Bedingungen in unserem Leben zu antworten.

**Wir öffnen und schließen diese Ventile:**

Wenn wir entscheiden was wir denken und fühlen.

Durch gewählte Wahrnehmungsfilter, mit denen wir die Welt um uns herum erleben.

Chakren sind nicht physisch. Sie sind Aspekte des Bewusstseins in der gleichen Weise, wie die Auras Aspekte des Bewusstseins sind.

Die Chakren sind dichter als die Aura, aber weniger dicht als der physische Körper. Sie stehen durch zwei Hauptvehikel, dem Endokrinsystem und dem Nervensystem, in Interaktion mit dem physischen Körper. Jedes der sieben Chakren ist verbunden mit je einer der sieben endokrinen Drüsen und auch mit einer Nervengruppe, die Plexus genannt wird. Somit kann jedes Chakra mit bestimmten Teilen des Körpers assoziiert werden und mit bestimmten Funktionen, die von dem jeweiligen Plexus oder der endokrinen Drüse kontrolliert werden, welche mit dem Chakra in Verbindung steht.

All deine Sinne, all deine Wahrnehmungen, all deine Bewusstseinszustände, alles was du erfahren kannst, kann in sieben Kategorien aufgeteilt werden. Jede Kategorie kann mit einem bestimmten Chakra verbunden werden. Somit repräsentieren die Chakren nicht nur verschiedene Teile des physischen Körpers, sondern auch verschiedene Teile des Bewusstseins.

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Fühlst du eine Spannung in deinem Bewusstsein, so fühlst du sie in dem Chakra, welches mit dem gestressten Teil deines Bewusstseins verbunden ist und in dem Teil deines physischen Körpers, der wiederum mit diesem Chakra verbunden ist. Dort wo du den Stress fühlst, ist abhängig davon, warum du den Stress fühlst. Die Spannung in dem Chakra wird von der Nervengruppe aufgenommen, die mit dem Chakra verbunden ist, und von dort weitergeleitet zu den Teilen des Körpers, die von dem Plexus kontrolliert werden.

Wenn die Spannung eine gewisse Zeit anhält oder eine bestimmte Intensität erreicht, erschafft die Person ein Symptom auf der physischen Ebene.

Das Symptom spricht eine Sprache, welche die Idee reflektiert, dass wir jeder unsere eigene Realität erschaffen. Die metaphorische Bedeutung des Symptoms wird deutlich, wenn das Symptom von diesem Gesichtspunkt beschrieben wird. Einige Beispiele: Anstatt zu sagen: "Ich kann nicht sehen," würde die Person sagen, dass sie sich davon abhält etwas zu sehen. "Ich kann nicht laufen" heißt, dass die Person sich selbst davon abhält von einer Situation wegzugehen, in welcher sie sich unglücklich fühlt.

Das Symptom dient dem Zweck, der Person über ihren Körper mitzuteilen, was sie sich selbst in ihrem Bewusstsein angetan hat. Wenn die Person etwas in ihrer Art und Weise zu Sein verändert und die Botschaft des Symptoms erhält, hat das Symptom keinen Grund mehr weiter zu bestehen und es kann sich auflösen. Dies geschieht in Übereinstimmung mit dem was jemand glaubt, was möglich ist.

Wir glauben, dass alles möglich ist.

Wir glauben, dass alles geheilt werden kann. Es geht nur darum, wie man es tun kann.

Das Verständnis der Chakren erlaubt dir die Beziehung zwischen deinem Bewusstsein und deinem Körper zu verstehen und deinen Körper als Karte deines Bewusstseins

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

zu lesen. Es gibt dir ein besseres Verständnis von dir selbst und den Menschen deines Umfelds.

### **Wurzel Chakra**

Auch bekannt als: Sicherheitszentrum, Muladhara

Lage: Perineum, zwischen dem Anus und den Geschlechtsorganen

Farbe: Rot

Körperteile: Lymphsystem, Skelett als System (Zähne und Knochen), Prostata, Plexus Sacralis, die Blase, das Ausscheidungssystem und die unteren Extremitäten (Beine, Füße, Knöchel). Ebenfalls die Nase, da es das Organ des Geruchssinnes ist.

Endokrindrüse: Nebennierendrüse

Sinn: Geruchssinn

Bewußtsein: Sicherheit, Überleben, Vertrauen, die Beziehung zu Geld, Zuhause, Beruf. Die Fähigkeit geerdet zu sein und im hier und jetzt präsent zu sein. Die Fähigkeit sich selbst zu erlauben genährt zu werden; in dem Sinne seinem inneren Wesen zu erlauben, Befriedigung zu erfahren. Dieses Chakra reflektiert ebenfalls die Verbindung der Person zu seiner Mutter und zur Mutter Erde. Wie sich die Person fühlt, auf der Erde zu sein. Die Verbindung mit dem physischen Körper.

Symptome oder Spannungen in den Teilen des Körpers, die von diesem Chakra kontrolliert werden, weist auf Spannungen in den Teilen des Bewußtseins der Person hin, die mit diesem Chakra in Verbindung stehen. Gibt es dort einige Spannungen erfährt man es als einen generellen Wahrnehmungsfilter von Unsicherheit. Mehr Spannung wird als Angst erfahren. Noch mehr Spannung wird als Überlebensangst erfahren.

Element: Erde

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

### **Zweites Chakra**

Auch bekannt als: Empfindungszentrum, Hara, Svadhistana

Lage: Bauchmitte

Farbe: Orange

Körperteile: Fortpflanzungssystem, Geschlechtsorgane,  
Plexus Lumbalis

Endokrindrüse: Gonaden

Sinn: Geschmackssinn, Appetit

Bewußtsein: Dieses Chakra betrifft die Teile des Bewußtseins, die mit Nahrung und Sexualität zu tun haben. Es hat mit Kommunikation mit dem inneren Wesen zu tun, mit dem was der Körper möchte und braucht und womit er Freude erfährt. Die Fähigkeit der Person Kinder zu bekommen ist ebenfalls mit dem Chakra verbunden. Wenn es keine klare Beziehung mit dem Element Wasser gibt, wird es mit diesem Chakra assoziiert. Die Beziehung der Person zu Wasser reflektiert ihre Beziehung zu den Teilen des Bewußtseins, die mit diesem Chakra in Verbindung stehen.

Dieses Chakra ist auch mit dem Emotionalkörper und der Bereitschaft der Person ihre Emotionen zu fühlen verbunden.

Element: Wasser



### **Solar Plexus Chakra**

Auch bekannt als: Kraftzentrum, Manipura

Lage: Solarplexus

Farbe: Gelb

Körperteile: Muskelsystem, die Haut als System, Solarplexus, Darm, Magen, Leber und die anderen Organe und Drüsen lokalisiert auf der Ebene des Solarplexus. Ebenfalls die Augen, als Organ der Sehkraft und das Gesicht im allgemeinen, welches das Gesicht der Person der Welt zeigt bildlich repräsentiert.

Endokrindrüse: Bauchspeicheldrüse

Sinn: Sehkraft

Bewußtsein: Die Wahrnehmungen betreffend Macht, Kontrolle, Freiheit und die Leichtigkeit man selbst zu sein; die Leichtigkeit des Seins. Es zeigt auch wie die Person sich selbst definiert und mit welcher Rolle sie sich identifiziert. Mentale Aktivitäten haben mit dem Chakra zu tun.

Wenn die Person keine klare Beziehung zur Sonne hat, kann es als Reflexion der Beziehung der Person mit den Teilen des Bewußtseins, die mit dem Chakra verbunden sind, gesehen werden.

Elemente: Feuer, die Sonne

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

### **Herz Chakra**

Auch bekannt als: Zentrum der Liebe, Anahata

Lage: Brustmitte

Farbe: Grün

Körperteile: Dieses Chakra ist verbunden mit dem Herzen, der Blutzirkulation und dem Plexus cardiacus, genauso wie mit der Lunge und dem gesamten Brustraum.

Endokrindrüse: die Tymusdrüse, kontrolliert das Immunsystem

Sinn: Der Tastsinn, in dem Aspekt gesehen, sich auf die Person in dem Körper zu beziehen. Im Unterschied zum orangen Chakra, das mehr die Empfindung die einer von seinem eigenen Körper hat betrifft. Eine Umarmung ist deshalb eine Herzchakra-Aktivität. Wenn sich jemand umarmt, ist der eine sich dessen bewußt, was die andere Person im anderen Körper fühlt und der andere ist dessen bewußt was derjenige fühlt. Die Sensibilität in Bezug dazu berührt zu werden, weist auf eine Herzchakrasensibilität hin.

Bewußtsein: Die Wahrnehmung von Liebe. Die Beziehung mit einer Person, die dir am Herzen liegt, so zum Beispiel der Partner, Familienmitglieder, die Eltern oder die Kinder. Schwierigkeiten mit der Atmung oder mit der Lunge, den Atmungsorganen weist auf Spannungen im Herzchakra hin. Die Beziehung einer Person zur Luft reflektiert die Beziehung zur Liebe.

AIDS weist auf ein Problem der Person bezüglich ihrer Wahrnehmung von Liebe hin, da das Immunsystem betroffen ist. Der Lebensstil dieser Personen trennt sie von denen die sie lieben.

Element: Luft

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

### **Hals Chakra**

Auch bekannt als: Visuddha

Lage: Hals

Farbe: Himmelblau

Körperteile: Dieses Chakra kontrolliert den Hals und den Nacken, die Arme und die Hände. Es steht in Verbindung mit dem Plexus Cervicalis.

Sinn: Gehörsinn

Endokrindrüse: Schilddrüse

Bewußtsein: Die Aspekte des Ausdrucks und des Empfangens. Der Ausdruck kann in Form von Kommunikation dessen was jemand möchte und was er fühlt gesehen werden, oder es kann ein künstlerischer Ausdruck sein, so zum Beispiel ein Maler der malt, ein Tänzer der tanzt, ein Musiker der musiziert das heißtt irgendeine Form des Ausdrucks verwendend und das nach außen bringt was sich in ihnen befand. Ausdrücken steht in Beziehung zu Empfangen in der Form von: "Frage und du wirst bekommen".

Dieses Chakra ist damit verbunden, daß man auf seine Intuition hört, diese einen in dem optimalen Fluß führt und jemand seine Ziele manifestiert sieht. Es scheint so, als ob sich das Universum um seine Bedürfnisse sorgt, ohne das es einer Willensanstrengung seinerseits bedarf. Das ist der Gnadenzustand. Überfluß wird somit in Verbindung mit diesem Chakra als Aspekt der bedingungslosen Annahme gesehen, der Notwendigkeit den Überfluß des Universums zu akzeptieren.

Das ist die erste Ebene des Bewußtseins , wo man die direkte Erfahrung von einer anderen Ebene der Intelligenz macht und eine Interaktion mit der anderen Intelligenz erfährt.

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Metaphysisch ist dieses Chakra mit Kreativität, erschaffen und manifestieren in der physischen Welt verbunden, der Vervollkommenung der eigenen Ziele.

Element: Äther, als der Übergang zwischen der physischen und der spirituellen Welt. Auf der physischen Ebene entspricht es mit dem Weltraum, dem subtilsten physischen Element. Metaphorisch repräsentiert es die Beziehung der Person mit ihrem Raum, dem Film der um sie herum gespielt wird.

Vom Blickwinkel des Spirituellen repräsentiert es die Matrix auf welcher sich die physische Realität manifestiert.

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

### **STIRN CHAKRA**

Auch bekannt als: Bewußtseinszentrum, drittes Auge, Ajna

Lage: Stirnmitte

Farbe: Indigo

Körperteile: Dieses Chakra ist verbunden mit der Stirn und den Schläfen, Plexus carotikus

Endokrindrüse: Hypophyse

Sinn: Außersinnliche Wahrnehmung

Bewußtsein: Dieses Chakra ist verbunden mit der tiefen, inneren Ebene des Seins, mit dem was wir Geist nennen und was wir als Spiritualität und als spirituelle Perspektive betrachten. Vom Gesichtspunkt des tiefsten Teils unseres Wesens wird es in der westlichen Tradition als das Subbewußtsein oder Unterbewußtsein bezeichnet. Das ist der Ort, wo unsere wahren Motivationen fundiert sind und es ist die Ebene des Bewußtseins, welche unsere Aktionen und tatsächlich unser Leben leitet.

Es ist auch von diesem Gesichtspunkt aus gesehen, wenn jemand die Ereignisse in der physischen Welt als Manifestation der Co-kreation inmitten der Wesen die in die Ereignisse verstrickt sind, sieht.

Element: Innerer Klang, der Klang den jemand hört, der jedoch nicht von äußeren Ereignissen herrührt. Es wird oft in der traditionellen Medizin als ein pathologischer Zustand gesehen. In der östlichen Tradition wird es jedoch als notwendige Voraussetzung für das zukünftige spirituelle Wachstum gesehen.

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

### **Kronen Chakra**

Auch bekannt als: Kosmisches Bewußtseinszentrum, "Ich Bin" Zentrum, Sahasrara

Lage: Scheitelpunkt des Kopfes

Körperteile: Dieses Chakra ist mit dem Scheitelpunkt des Kopfes, mit dem Gehirn und dem gesamten Nervensystem verbunden.

Endokrindrüse: Zwirbeldrüse

Sinn: Das Einfühlungsvermögen, der Einheitssinn, die Erfahrung dessen was die andere Person erfährt so zu erleben, als ob du in ihr wärest und sie bist.

Bewußtsein: Dieses Chakra repräsentiert die Teile unseres Bewußtseins, die mit der Wahrnehmung von Einheit oder Getrenntheit zu tun haben. So wie das Wurzelchakra unsere Beziehung zur Mutter Erde darstellt, zeigt uns dieses Chakra unsere Beziehung zu unserem Vater im Himmel. Es repräsentiert unsere Beziehung zu unserem biologischen Vater, welche das Modell für unsere Beziehung zu Autorität wird und letztendlich zu Gott. Es ist die Ebene der Seele. Wenn jemand einen Sinn der Getrenntheit von seinem Vater erfährt, verschließt derjenige sein Kronenchakra und erfährt ein Gefühl der Isolation und der Einsamkeit.

Es ist so als ob sie in einer Muschelschale sind und Schwierigkeiten erfahren, sich mit den um sie herum verbunden zu fühlen. Gedankenprozesse tendieren dazu das Gefühl von Einsamkeit zu rechtfertigen. Die Sicht von diesem Chakra aus beinhaltet, sich selbst als einziges Bewußtsein zu sehen, das alles erschafft und paradocher Weise somit mit allem verbunden ist, so wie ein Träumer der seinen Traum träumt und erkennt, das alles was er sieht eine Erweiterung seines eigenen Bewußtseins ist.

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Element: Das innere Licht ist das was jemand erfährt, wenn er sich im tiefsten Teil des Seins befindet, als ein Bewußtseinspunkt der mit Intelligenz leuchtet. Metaphysisch ist es die Verbindung mit dem subtilsten Element, aus welchem das ganze Universum erschaffen ist. Es wird auch weißes Licht genannt.

# **Das Körper-Spiegel System**

Eine praktische Anleitung

Dein Körper ist der Spiegel deines Lebens

Alles beginnt in deinem Bewusstsein. Alles was in deinem Leben geschieht und alles was in deinem Körper geschieht, hat mit etwas in deinem Bewusstsein begonnen.

Dein Bewusstsein ist das, was du bist, deine Erfahrung des Seins.

Du entscheidest, welche Ideen du akzeptierst und welche du zurückweist. Du entscheidest, was du denkst und du entscheidest, was du fühlst. Wenn diese Entscheidungen Stress in dir erzeugen, dann erfährst du diesen Stress genauso in deinem physischen Körper. Wir wissen, dass Stress Symptome erschafft. Die interessante Frage ist: "Welcher Stress erschafft welche Symptome?" Wenn wir fähig sind, diesen Prozess zu bestimmen, dann sind wir fähig den Körper als Karte des Bewusstseins zu lesen. Wir können bestimmte Symptome mit bestimmtem Stress und einer bestimmten Art und Weise zu Sein verbinden, in der selben Weise wie das Typ "A" Verhalten mit Herzkrankheit assoziiert werden kann.

## **Alles beginnt in deinem Bewusstsein**

Um diese Karte zu verstehen, müssen wir als erstes uns selbst mit der Idee vertraut machen, dass die Ursache von Symptomen in uns selbst liegt. Es ist wahr, dass Viren Krankheiten verursachen, es ist jedoch auch wahr, dass es im Einklang steht mit dem, was im Bewusstsein der betreffenden Person geschieht.

Viren sind überall. Warum sind einige Personen betroffen und andere nicht? Etwas anderes geschieht in ihrem Bewusstsein. Warum schlägt bei einigen Patienten im Krankenhaus die Behandlung besser an als bei anderen? Sie haben verschiedene Einstellungen. Etwas anderes geschieht in ihrem Bewusstsein. Warum ist ein ganz spezifischer Teil des Körpers betroffen, wenn jemand in einen "Unfall" verwickelt ist und warum ist es derselbe Teil der immer Probleme hat? Ist das ein "Unfall" oder gibt es da ein bestimmtes Schema und eine Ordnung nach der die Dinge im Körper passieren?

## **Du bist ein Energiewesen**

Dein Bewusstsein, deine Erfahrung des Seins, der du wirklich bist, ist Energie. Wir können es vorerst "Lebensenergie" nennen. Diese Energie lebt nicht nur in deinem Gehirn. Es füllt deinen gesamten Körper aus. Dein Bewusstsein ist mit jeder Zelle in deinem Körper verbunden, und eine Anzahl von Therapien basiert auf dieser Kommunikation mit den Organen, die von einer Art von Symptom oder Störung betroffen sind.

Diese Energie, die unser Bewusstsein ist und die unseren Bewusstseinzustand reflektiert, kann man durch den Prozess, den man Kirlianfotographie nennt, messen. Wenn du ein Kirlianfoto deiner Hand machen lässt, zeigt es ein bestimmtes Energiemuster. Wenn du ein weiteres Foto anfertigst, bei dem du dir währenddessen vorstellst, Liebe und Energie zu jemandem zu senden, den du kennst, wird sich ein anderes Energiefeld auf dem Kirlianfoto zeigen. Wir können also sehen, dass eine Veränderung in unserem Bewusstsein eine

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Veränderung in dem Energiefeld, das fotografiert wurde, erschafft.

**Dieses Energiefeld nennen wir die Aura.**

Dieses Energiefeld, welches sich in der Kirlianfotographie zeigt, ist gemessen worden, und wenn es dort "Löcher" in bestimmten Teilen des Energiefeldes gibt, dann stehen diese in Beziehung mit bestimmten Schwächen in speziellen Teilen des physischen Körpers. Die interessante Sache ist diesbezüglich, dass sich Schwächen im Energiefeld zeigen, bevor es irgendein Anzeichen dafür auf der physischen Ebene gibt.

Durch das oben Beschriebene, ergibt sich so eine interessante Richtung der Manifestation:

1. Eine Veränderung im Bewusstsein, erschafft eine Veränderung im Energiefeld.
2. Eine Veränderung im Energiefeld, geschieht vor einer Veränderung im physischen Körper.

Die Richtung der Manifestation geht vom Bewusstsein, durch das Energiefeld zum physischen Körper hin.

Bewusstsein ---- Energiefeld ---- physischer Körper

Wenn wir die Dinge in dieser Richtung betrachten, können wir sehen, dass es nicht der physische Körper ist, der das Energiefeld erschafft, sondern dass die Aura oder das Energiefeld den physischen Körper erschafft. Was wir als den physischen Körper erkennen, ist das Endresultat eines Prozesses der im Bewusstsein beginnt.

## **Wie erschaffen jeder unsere Realität**

Wenn jemand eine Entscheidung trifft, die Stress in ihm erzeugt und eine Blockade im Energiefeld mit einer ausreichenden Stärke erschafft, dann erzeugt dies ein Symptom auf physischer Ebene. Die Symptome sprechen eine bestimmte Sprache, welche die Idee reflektiert, dass wir jeder unsere Realität erschaffen. Wenn das Symptom von diesem Gesichtspunkt beschrieben wird, wird die metaphorische Bedeutung des Symptoms klar. Also anstatt zu sagen, "Ich kann nicht sehen", würde die Person sagen, "Ich habe mich davon abgehalten zu sehen". Wenn sie nicht laufen können, würde sie sagen, "Ich habe mich selbst davon abgehalten, von etwas wegzugehen". Und so weiter. Wir müssen erkennen, dass es keinen Unfall und kein Zusammentreffen gibt. Die Dinge geschehen im Einklang mit einem bestimmten Muster und einer Ordnung.

## **Das menschliche Führungssystem**

Wir können sagen, dass wir ein inneres Führungssystem haben, eine Verbindung zu unserem höheren Selbst oder unserem inneren Wesen, egal welchen Namen wir auch immer wählen um diese höhere Intelligenz zu benennen. Dieses innere Führungssystem funktioniert durch das, was wir unsere Intuition nennen, oder unseren Instinkt. Es spricht eine sehr einfache Sprache. Entweder etwas fühlt sich gut an oder es fühlt sich nicht gut an. Der Rest ist nur Politik.

Wir sollten dem folgen, was sich gut anfühlt und nicht das tun, was sich nicht gut für uns anfühlt. Wir sollten dieser inneren Stimme vertrauen. Wenn wir dieser inneren Stimme nicht folgen, fühlen wir Spannung. Wir fühlen uns nicht gut. Dann muss die Stimme lauter werden.

Die nächste Ebene der Kommunikation ist die Emotionale.

Wenn wir uns mehr und mehr in die Richtung, die sich nicht gut anfühlt, bewegen, erfahren wir mehr und mehr Emotionen, die sich nicht gut anfühlen und im selben Zusammenhang können wir sagen: "Ich hätte auf mich selbst hören sollen, als ich daran dachte in die andere Richtung zu gehen". Was

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

bedeutet, dass wir die innere Stimme hören, denn sonst könnten wir nicht sagen: "Ich hätte darauf hören sollen". Wenn wir die Entscheidung, die richtig für uns ist treffen und somit die Richtung ändern, ergibt dies eine Befreiung von der Spannung. Wir fühlen uns besser und wir wissen, dass wir wieder auf dem richtigen Weg sind.

Wenn wir fortfahren, uns in die Richtung zu bewegen, die sich nicht gut anfühlt, erreicht die Kommunikation die physische Ebene. Wir erschaffen ein Symptom und das Symptom spricht eine Sprache, die die Idee reflektiert, dass wir jeder unsere eigene Realität erschaffen. Wenn wir das Symptom von diesem Blickwinkel aus betrachten, können wir die Botschaft verstehen.

Wenn wir die Art und Weise zu Sein verändern, haben wir die Botschaft verstanden, und das Symptom hat keinen Grund mehr da zu sein. Es kann losgelassen werden, im Einklang mit dem, was wir glauben was möglich ist.

Wenn wir das Symptom mit einer Entscheidung erschaffen hatten, sind wir auch fähig es mit einer Entscheidung freizulassen.

Hypothetisch können wir uns vorstellen, dass man eine Entscheidung trifft, dass es keine gute Idee ist, auszudrücken, was man will. Von diesem Moment an, wann immer es etwas gibt, was man will, hält man sich davon ab, es auszudrücken und somit davon ab, das zu bekommen, was man will. Das fühlt sich nicht gut an. Die Spannung wächst. Man fühlt sich mehr und mehr nicht gut, indem man sich davon abhält auszudrücken, was man will und es auch nicht bekommt.

Eventuell passiert etwas, was ein Symptom auf physischer Ebene erschafft und der rechte Arm ist betroffen. Das könnte passieren, indem die Person von einer Leiter fällt, oder in einem Autounfall gerät, oder indem sie einen Nerv im Nacken einklemmt, oder "einen steifen Hals bekommt".

Etwas ist auf physischer Ebene passiert, um das Symptom zu erschaffen, um der Person die Botschaft auf physischer Ebene Copyright 2013 Deutsche Heilerschule <http://www.deutsche-heilerschule.de>

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

diesbezüglich zu geben, was sie sich selbst angetan hat. Wir tun uns selbst buchstäblich das an, was wir uns selbst bildlich angetan haben.

Das wirkt sich dann so aus, dass die Person ihren Arm nicht mehr bewegen kann. Sie hält sich selbst davon ab, etwas zu bekommen und wenn es der rechte Arm ist (auf der Willenseite des Körpers) hält sie sich davon ab, danach zu langen, oder sich darauf zu zu bewegen (hin zu dem, was sie möchte). Sie hat sich selbst Gründe gegeben, nicht zu glauben, dass sie haben kann, was sie möchte. Wenn sie beginnt etwas anderes in ihrem Bewusstsein zu tun, bemerkt sie, dass etwas anderes mit ihrem Arm passiert und das Symptom freigelassen werden kann.

### **Die Chakras und die Karte**

Um die Karte des Bewusstsein zu verstehen, die den Körper darstellt, können wir uns einer alten, hinduistischen Tradition zuwenden, die das Bewusstsein seit tausenden von Jahren studiert hat. Wir können die Sprache der Chakren benutzen. Chakra ist ein Sanskritwort und bedeutet "Rad" oder "Wirbel", weil es so aussieht, wenn wir es betrachten. Jedes Chakra ist wie eine solide Energiekugel, die den physischen Körper in derselben Weise durchdringt wie ein Magnetfeld einen physischen Körper durchdringt.

Die Chakren sind nicht physisch. Sie sind Aspekte des Bewusstseins, in derselben Art und Weise, wie die Auras Aspekte des Bewusstseins sind. Die Chakren sind dichter als die Aura, aber weniger dicht als der physische Körper. Sie stehen durch zwei Hauptvehikel, dem Endokrinsystem und dem Nervensystem, in Interaktion mit dem physischen Körper. Jedes der sieben Chakren ist verbunden mit je einer der sieben endokrinen Drüsen und auch mit einer Nervengruppe, die Plexus genannt wird. Somit kann jedes Chakra mit bestimmten Teilen des Körpers assoziiert werden und mit bestimmten Funktionen, die von dem jeweiligen Plexus oder der endokrinen Drüse kontrolliert werden, welche mit dem Chakra in Verbindung steht.

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

All deine Sinne, all deine Wahrnehmungen, all deine Bewusstseinszustände, alles was du erfahren kannst, kann in sieben Kategorien aufgeteilt werden. Jede Kategorie kann mit einem bestimmten Chakra verbunden werden. Somit repräsentieren die Chakren nicht nur verschiedene Teile des physischen Körpers, sondern auch verschiedene Teile des Bewusstseins.

Fühlst du eine Spannung in deinem Bewusstsein, so fühlst du sie in dem Chakra, welches mit dem gestressten Teil deines Bewusstseins verbunden ist und in dem Teil deines physischen Körpers, der wiederum mit diesem Chakra verbunden ist. Dort wo du den Stress fühlst, ist abhängig davon, warum du den Stress fühlst. Wenn jemand durch eine Beziehung verletzt wurde, fühlt er es im Herzen. Wenn jemand aufgereggt ist, so zittern seine Beine und seine Blase wird schwach.

Die Spannung in dem Chakra wird von der Nervengruppe aufgenommen, die mit dem Chakra verbunden ist, und von dort weitergeleitet zu den Teilen des Körpers, die von dem Plexus kontrolliert werden.

Wenn die Spannung eine gewisse Zeit anhält oder eine bestimmte Intensität erreicht, erschafft die Person ein Symptom auf der physischen Ebene.

Das Symptom spricht eine Sprache, welche die Idee reflektiert, dass wir jeder unsere eigene Realität erschaffen. Das Symptom dient dem Zweck, der Person über ihren Körper mitzuteilen, was sie sich selbst in ihrem Bewusstsein angetan hat. Wenn die Person etwas in ihrer Art und Weise zu Sein verändert und die Botschaft des Symptoms erhält, hat das Symptom keinen Grund mehr weiter zu bestehen und es kann sich auflösen. Somit ist sie fähig zu ihrem natürlichen Zustand des Gleichgewicht und der Gesundheit zurückzukehren.

---

## **Die Karte lesen**

Wenn wir den Körper als Karte des Bewusstseins in ihr lesen, arbeiten wir mit der Idee, dass die Spannungen im Körper, Spannungen im Bewusstsein der Person repräsentieren, bezüglich dessen, was in dem Leben der Person passierte, in dem Moment in dem sich das Symptom entwickelte. Die Person fühlte Stress bezüglich dessen, was in ihrem Leben in diesem Moment geschah.

Wir werden die Karte des Bewusstseins untersuchen um die Sprache der Symptome zu verstehen, die mit jedem Chakra assoziiert sind. Um die Karte zu vervollständigen, ist es notwendig, uns selbst als eine Polarität von Yin und Yang anzusehen, mit weiblichen und männlichen Charakteristiken.

Für die meisten Personen ist die rechte Seite ihre Yang Seite, ihre Willensseite, die handelnde oder aktive Seite. Die linke Seite ist ihre Yin Seite, ihre weibliche Seite, ihre Gefühls- oder adaptive Seite.

Für Personen, die als Linkshänder geboren sind, ist es genau umgekehrt.

Somit kann für einen Rechtshänder das rechte Bein als sein Willensbein beschrieben werden oder als sein männliches Bein oder als die Basis seines Willens.

Für einen Linkshänder jedoch ist das linke Bein das männliche Bein, oder sein Willensbein u.s.w.. so können wir von einem Willensarm, einem Willensauge,.....

Welches die Willensseite ist, hängt davon ab, ob die Person von Geburt an Rechts- oder Linkshänder ist.

Jedes der Chakren ist Energie, die in einer bestimmten Frequenz schwingt, in einer logischen und geordneten Sequenz von sieben Schwingungen. Indem wir uns die Skala hinaufbewegen, werden die Elemente immer subtiler. Wir bewegen uns durch die fünf physischen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther, hin zu den spirituellen

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Elementen des inneren Klangs und des inneren Lichtes. Das schwerste Element ist unten, das leichteste oben. Es ist eine logische und geordnete Sequenz.

Die Farben des Spektrums repräsentieren ebenfalls eine Serie von sieben Schwingungen in einer logischen, geordneten Sequenz, wie die Noten der Musikskala. So können wir die schwersten Schwingungen oder die längste Wellenlänge am unteren Ende und das leichteste am oberen Ende plazieren und eine bestimmte Farbe ebenso eine bestimmte Musiknote, kann dafür benutzt werden, ein Chakra in seinem klaren Zustand zu repräsentieren. Musik in einer bestimmte Weise gespielt, bringt ein bestimmtes Chakra in Schwingung, und wir fühlen etwas, wenn wir diese Musik hören. Unsere Beziehung mit einer bestimmte Farbe, sagt etwas über unsere Beziehung mit einem Teil unseres Bewusstseins, das die Farbe repräsentiert aus .

**Das Wurzelchakra** ist mit den Teilen unseres Bewusstseins verbunden die Sicherheit, Überleben oder Vertrauen betreffen. Für die meisten Personen ist dies in Verbindung mit den Teilen des Bewusstseins, die mit Geld, Heim und Beruf verbunden sind. Wenn das Chakra in seinem klaren Zustand ist, ist die Person fähig Sicherheit zu fühlen, gegenwärtig im Hier und Jetzt verwurzelt zu sein. Wenn es eine Spannung in diesem Chakra gibt, wird es als Unsicherheit und Angst erfahren. Wenn es mehr Spannung gibt, wird es als Lebensbedrohung erfahren.

Die Teile des Körpers, die von dem Sakralplexus kontrolliert werden und dieses Chakra umfassen sind das Skelettsystem, die Beine und das Ausscheidungssystem. Symptome in diesen Teilen des Körpers repräsentieren somit Spannungen auf der Ebene des roten Chakras und wir wissen somit, dass die Person die Welt durch einen Wahrnehmungsfilter der Unsicherheit und Angst anschaut. Die Nebennierendrüsen werden ebenfalls mit diesem Chakra assoziiert.

Wenn ein Bein betroffen ist, können wir es entweder als das männliche Bein, oder das weibliche Bein sehen. So hat es entweder etwas mit Vertrauen in einen Mann zu tun, oder mit

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Vertrauen in eine Frau. Wir können es ebenfalls als etwas sehen, was mit Vertrauen in den Willen oder die Aspekte des Vertrauens, in die Basis des emotionalen Wesens, zu tun hat. Es ist verbunden mit dem, was im Leben der Person geschah, als das Symptom sich entwickelte.

Der physische Sinn des Geruchs, und somit das Organ des Geruchssinns, die Nase, ist mit dem roten Chakra verbunden. Symptome im Bereich der Nase oder den Geruchssinn betreffend, reflektieren Spannungen auf der Ebene des roten Chakras.

Jedes Chakra ist mit einem Element verbunden. Das rote Chakra ist mit dem Element Erde assoziiert und reflektiert etwas, über die Verbindung der Person mit der Erde. Wie fühlt sie sich damit, auf der Erde zu sein, die wir auch Mutter Erde nennen. Dieses Chakra ist ebenfalls mit unserer Beziehung zu unserer Mutter verbunden. Wenn jemand einen Sinn der Trennung von seiner Mutter erfährt oder sich nicht von seiner Mutter geliebt fühlt, schneidet er sich die Wurzeln ab und erfährt Symptome der Spannung auf der Ebene des roten Chakras, bis er sich wieder dafür öffnen kann, die Liebe seiner Mutter zu akzeptieren.

Wenn ein Kind in der traditionellen Familienstruktur auf die Welt kommt, sorgt die Mutter für die Nahrung und der Vater gibt die Richtung vor. So werden in der Beziehung des Kindes mit der Mutter bestimmte Entscheidungen darüber getroffen, wie die Dinge funktionieren. Die Beziehung mit der Mutter wird somit zu einem Modell für die Beziehung der Person mit allem, was Sicherheit repräsentiert: Geld, das Zuhause und die Arbeit.

***Das Wurzelchakra ist mit der Farbe rot assoziiert.***

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

**Das Unterbauch Chakra** steht in Verbindung mit den Teilen des Bewusstseins, die Nahrung und Sexualität betreffen - die Kommunikation von dem Körper zur Person, die in ihm ist, bezüglich dessen, was die Person möchte oder braucht und was ihr Freude bereitet. Es ist auch damit verbunden, was in ihrem Bewusstsein, bezüglich Kinder zu haben, passiert. Wenn dieses Chakra in seinem klaren Zustand ist, ist die Person im Kontakt mit dieser Kommunikation und hört darauf und reagiert angemessen dem gegenüber, was der Körper möchte und braucht.

Die Teile des Körpers, die durch den Plexus lumbalis kontrolliert werden, umfassen das Fortpflanzungssystem, den Unterleib und die lumbare Region im Rücken.

Der Tastsinn ist mit diesem Chakra assoziiert, genauso wie das Element Wasser. Wenn jemand keine klare Beziehung zum Wasser hat (schwimmen, zum Beispiel, oder auf einem Schiff zu sein) reflektiert dies ihre Gewohnheit, bezüglich der Teile ihres Bewusstseins, die dieses Chakra repräsentiert.

Spannungen auf der Willensseite oder der Gefühlsseite des Chakras, zeigen Spannungen in dem Bewusstsein der Person auf. Entweder als einen Konflikt zwischen dem Willen oder den Gefühlen, bezüglich dessen, was der Körper der Person fragt.

**Das zweite Chakra ist mit der Farbe orange assoziiert.**

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

**Das Solarplexuschakra** ist mit den Teilen unseres Bewusstseins verbunden, die mit den Wahrnehmungen von Kraft, Kontrolle oder Freiheit zu tun haben. In seinem klaren Zustand, repräsentiert es die Leichtigkeit des Seins und die Behaglichkeit bezüglich dessen, was wahr für uns selbst ist - sich wohl zu fühlen so wie man ist.

Teile des Körpers, die mit dem Chakra verbunden sind, schliessen die Organe, die dem Solarplexus am nächsten stehen ein: der Magen, die Gallenblase, die Milz, die Leber, usw - ebenso die Haut als System, die Muskulatur als System und das Gesicht im Allgemeinen.

Der physische Sinn, der mit diesem Chakra assoziiert ist, ist der Sinn der Sehkraft. Jeder mit Sehkraftschwäche erfährt auf der Ebene ihres Solarplexuschakras Spannung bezüglich der Frage der Kraft, der Kontrolle oder Freiheit. Kurzsichtige Menschen erfahren Spannungen auf der Ebene des roten Chakras und erfahren die Welt durch einen Wahrnehmungsfilter der Angst, oder der Unsicherheit. Diejenigen die weitsichtig sind, erfahren ebenfalls Spannungen auf der Ebene des Halschakras, und sehen die Welt durch einen Wahrnehmungsfilter der Wut oder Schuld. Astigmatiker sehen durch einen Wahrnehmungsfilter der Konfusion.

Die Endokrindrüse, die mit dem Solarplexuschakra assoziiert ist, ist die Bauchspeicheldrüse. Wir können sagen, dass Diabetiker das Süsse von sich fernhalten. Wenn jemand mit Sanftheit zu nah kommt, fühlen sie sich in ihrer Kraft bedroht, sie selbst zu sein und ein Gefühl kommt hoch, um wieder eine schützende Distanz zu erschaffen. Das Gefühl ist Wut. Diabetes ist mit unterdrückter Wut verbunden.

Das Element Feuer ist mit diesem Chakra assoziiert. Die Beziehung der Personen mit der Sonne, sagt etwas über ihre Beziehung mit den Teilen ihres Bewusstseins aus, die mit dem Solarplexus verbunden sind.

**Die Farbe des Solarplexuschakra ist gelb.**

---

**Das Herzchakra** ist mit den Teilen des Bewusstseins verbunden, die die Beziehung und ihre Wahrnehmungen der Liebe betreffen. Die Beziehungen von denen wir hier sprechen, sind diejenigen mit den Personen die unserem Herzen nahe stehen: Die Partner, die Eltern, Familienmitglieder, die Kinder.

Die Teile des Körpers, die mit diesem Chakra assoziiert sind, sind das Herz, die Lunge und das Blutkreislaufsystem als System. Dieses Chakra ist ebenfalls mit der Thymusdrüse assoziiert, die das Immunsystem kontrolliert. Wenn dieses betroffen ist, wie bei AIDS, trennt der Lebensstil die Person von jemandem, den sie lieben.

Der physische Sinn, der mit diesem Chakra assoziiert ist, ist der Tastsinn. Es ist der Aspekt, sich auf die Person, die im Inneren des Körpers ist zu beziehen . Zum Beispiel, eine Massage die einem ohne Empfindsamkeit gegeben wird, bezüglich dessen was die Person im Innern fühlt, ist ein Beispiel für die Empfindung, die wir mit dem zweiten Chakra assoziieren. Wenn jedoch ein Masseur ein Gespür für das hat, was die Person im Inneren erfährt, dann schliesst es den Aspekt der Beziehung ein, den wir mit dem Herzchakra verbinden. Wenn jemand extrem empfindlich auf Berührung reagiert, können wir uns fragen, was auf der Ebene des Herzchakras geschehen ist.

Dieses Chakra ist mit dem Element Luft verbunden. Wenn jemand Schwierigkeiten mit Luft hat, mit dem Atmen (Asthma, Emphysem, Tuberkulose, usw), können wir sagen, dass ihre Beziehung mit der Luft ihre Beziehung mit der Liebe reflektiert. Zum Beispiel Schwierigkeiten zu haben sie hinein- oder herauszulassen.

***Die Farbe Smaragdgrün ist mit dem Herzchakra verbunden.***

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

**Das Halschakra** ist mit den Teilen des Bewusstseins verbunden, die mit Ausdruck und Annahme zu tun haben. Ausdruck kann in der Form von Kommunikation sein, das auszudrücken, was einer möchte und was er fühlt oder es kann ein künstlerischer Ausdruck sein, als ein Künstler der malt, als Tänzer der tanzt, als ein Musiker der musiziert. Das heisst, eine Form zu benutzen, um egal was auch immer auszudrücken ist, nach aussen zu bringen. Ausdruck steht in Verbindung mit Annahme als: "Frage und du wirst erhalten".

Das Halschakra ist mit Überfluss verbunden und mit dem Bewusstseinzustand der sich "Gnade" nennt, wo es so scheint als ob das, was du für dich willst, auch das ist, was Gott für dich will. Akzeptieren, was das Überflussuniversum dir anbietet, beinhaltet einen Sinn von bedingungslosem Empfangen.

Dieses Chakra ist ebenfalls mit dem Hören auf seine Intuition verbunden und in einer bestimmten Weise zu fliessen, wo es so aussieht, als ob das Universum dich unterstützt in allem was du tust. Es ist die erste Ebene des Bewusstseins, von der man eine andere Ebene der Intelligenz wahrnimmt. Es ist die Interaktion mit einer anderen Ebene der Intelligenz.

Teile des Körpers, die mit dem Chakren assoziiert sind, umfassen den Hals, die Schultern, die Arme, Hände und die Schilddrüse.

Der Gehörsinn ist mit dem Chakra verbunden und das Element ist der Äther. Es ist das subtilste physische Element, welches mit dem, was wir im Weltraum vorfinden, korrespondiert. Der Äther ist der Übergang zwischen den physischen und spirituellen Dimensionen. Jemand der die Welt durch dieses Chakra anschaut, beobachtet die Manifestation ihrer Ziele. Der Willensarm repräsentiert die Manifestation dessen, was Du willst, und der Gefühlsarm repräsentiert die Manifestation dessen, was dich glücklich macht. Im Idealfall weisen beide zur selben Sache hin.

***Hellblau ist die Farbe, die mit diesem Chakra verbunden ist.***

Copyright 2013 Deutsche Heilerschule <http://www.deutsche-heilerschule.de>

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

**Das Stirnchakra** ist mit den Teilen des Bewusstseins assoziiert, die mit der spirituellen Sicht und dem Zuhause des Geistes, dem inneren Wesen, verbunden sind. Diese Ebene des Bewusstseins ist mit dem, was die westlichen Traditionen das Unterbewusstsein oder Subbewusstsein nennen, assoziiert. Die Teile deines Bewusstseins, die unsere Aktionen und unser Leben lenken. Von dieser Ebene sind wir uns der Motivation hinter unseren Aktionen bewusst. Wir können unser äusseres Theater von einem inneren Blickwinkel betrachten.

Dieses Chakra ist mit dem Plexus caroticus verbunden. Die Nerven an jeder Seite des Gesichtes und die Hypophyse stehen damit in Verbindung. Kopfschmerzen an den Schläfen oder auf der Stirn sind mit Spannungen auf dieser Ebene verbunden. Dieses Chakra kontrolliert das gesamte Endokrinsystem als ein System und den Prozess des Wachstums.

Das Stirnchakra ist auch als das dritte Auge bekannt. Es steht in Verbindung mit den aussersinnlichen Wahrnehmungen. Die Serie aller inneren Sinne korrespondiert mit den äusseren Sinnen, die gemeinsam aus Geist zu Geist-Kommunikation besteht. Das Element, das mit diesem Chakra assoziiert wird, ist eine Schwingung, die als innerer Klang bekannt ist. Den Klang, den jemand in seinen Ohren hört, hat nichts mit etwas in der physischen Welt zu tun. Einige betrachten es als pathologischen Zustand. In einigen östlichen Traditionen ist die Fähigkeit, dies zu hören, eine notwendige Voraussetzung für ein zukünftiges, spirituelles Wachstum.

***Die Farbe indigo ist mit diesem Chakra assoziiert.***

Mitternachtsblau, die Farbe des Lapislazuli oder die Farbe des Himmels in einer Vollmondnacht.

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

**Das Kronenchakra** ist mit den Teilen des Bewusstseins, die Einheit oder Trennung betreffen, verbunden. So wie das rote Chakra unsere Verbindung mit der Mutter Erde aufzeigt, zeigt dieses Chakra unser Verbindung mit "Unserm Vater", der im Himmel ist. In erster Linie ist es assoziiert mit der Verbindung zum biologischen Vater. Dies wird dann das Modell für unsere Beziehung mit Autorität und dies wird das Modell für unsere Beziehung mit Gott. Wenn es da einem Sinn von Trennung vom biologischen Vater gibt, verschliesst die Person dieses Chakra und die Folge dessen ist, im Bewusstsein einen Sinn von Isolation und Einsamkeit zu erfahren, in einer Muschelschale eingeschlossen zu sein, und Schwierigkeiten zu haben, den Kontakt mit denen, die ausserhalb der Schale sind, herzustellen.

Die Person fühlt sich so, als wären sie von Gott zurückgewiesen, gestraft, oder sie verstecken sich vor sich selbst und können nicht sehen, was in dem tiefsten Teil ihres Bewusstseins wahr für sie ist, des Teils den wir Seele nennen. Dieses Chakra ist mit dem Richtungssinn verbunden.

Die Teile des Körpers, die von dem Chakra kontrolliert werden, sind die Zirbeldrüse, das Gehirn und das gesamte Nervensystem als System.

***Die Farbe violett ist mit dem Chakra assoziiert***, es ist die Farbe des Amethysten.

## **Die Nutzung der Karte**

Wenn es eine Spannung in einem bestimmten Teil des Körpers gibt, repräsentiert es eine Spannung in einem bestimmten Teils des Lebens der Person. Sich dieser Assoziationen bewusst zu sein, hilft einem, die Wichtigkeit zu erkennen, die angespannten Aspekte in ihrem Leben aufzulösen.

Wenn es nur die Frage wäre, was die Person tun muss, um glücklich zu sein, könnte es Grund genug sein, dass die Person motiviert ist, etwas, das nicht in ihrem Leben funktioniert, zu ändern. So sehen wir, dass es auch eine Frage der Gesundheit ist. Die Streitfragen, die im Leben einer Person nicht gelöst sind, sind tatsächlich riskant für ihre Gesundheit.

Wenn wir die Übereinstimmung zwischen dem Bewusstsein und dem Körper betrachten, erkennen wir, in welchem Masse wir jeder unsere eigene Realität erschaffen. Tatsächlich ergeben diese Worte dann einen neuen Sinn. Wir erkennen, wie alles in unserem Bewusstsein beginnt und wir sind fähig andere Aspekte unseres Lebens, auf die selbe Weise um uns herum anzusehen.

Wenn wir sehen, wie der Körper die Botschaften und tiefsten Wünsche des Wesens im Körper ausagiert, können wir erkennen, dass der Prozess in mehr als eine Richtung gehen kann. Wenn unser Bewusstsein so gelenkt wird, dass wir Symptome erschaffen können, kann es auch so gelenkt werden, dass wir dieselben Symptome auflösen. Wenn unser Bewusstsein unseren Körper krank machen kann, so kann unser Bewusstsein unseren Körper auch wieder gesund machen.

**Die logische Schlussfolgerung dieses Prozesses ist es, dass alles geheilt werden kann.**

---

## **Chakren-Mediation I**

### **Grundmeditation**

Um die Blockierung eines oder mehrerer Chakren zu lösen, kann man Chakra Meditationen ausüben. Mit Hilfe von verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen sowie Farbvisualisierungen werden die Chakren aktiviert und vereinigt.

#### ***Vorbereitungen zur Chakra Meditation***

Um eine Meditation erfolgreich durchzuführen, ist es wichtig, sich an einen ruhigen Ort zurück zu ziehen. Die Türklingel sowie das Telefon werden auf stumm gestellt, künstliches Licht ausgeschaltet und stattdessen einige Kerzen aufgestellt. Als Vorbereitung für die folgenden Übungen erdet man sich. In entspannter Atmosphäre setzt man sich im Schneidersitz auf ein Kissen oder eine Meditationsbank. Die Hände legt man entspannt mit den Innenflächen nach oben geöffnet auf die Oberschenkel. Die bestimmten Haltungen der Finger nennen sich Mudras.

Nach einigen beruhigenden Atemzügen stellt man sich vor, wie Baumwurzeln durch die Beine in den Oberkörper, die Arme und schließlich den Kopf wachsen. Wenn das Gefühl entstanden ist, wie ein alter Baum tief mit der Erde verwurzelt zu sein, beginnt die eigentliche Meditation.

**Wurzelchakra:** Daumen und Zeigefinger berühren sich bei der Meditation auf das Wurzelchakra, die anderen Finger nicht. Gleichzeitig konzentriert man sich auf sein Wurzelchakra und summt den Klang LAM. Die Amtung erfolgt möglichst tief in den Bauch.

Beim Ausatmen wird dieser Klang zweimal wiederholt. Die Schwingungen, die beim Sprechen dieser Laute entstehen, entsprechen denen des Wurzelchakras, wodurch es aktiviert wird. 10 bis 15 Mal wird diese Übung wiederholt. Dieser Rhythmus wird bei den anderen Chakren beibehalten.

---

**Sakralchakra:** Die linke geöffnete Hand legt man in die rechte, die Daumen berühren sich hierbei leicht. Während der Konzentration auf das Sakralchakra summt man VAM. Auch beim Sakralchakra atmet man in den Bauch.

**Solarplexus Chakra:** Die Hände werden in Höhe des Solarplexus Chakras aneinander gelegt, so dass sich die Innenflächen berühren. Die Daumen überkreuzen sich. Der Klang RAM entspricht den Schwingungen dieses Chakras. Durch die Nase atmet man ein, durch den Mund aus.

**Herzchakra:** Die Hände liegen mit den Innenflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Der Daumen und Ringfinger der linken Hand berühren sich, an der rechten Hand der Daumen und Mittelfinger. Nun summt man YAM und konzentriert sich auf den Brustkorb

**Halschakra:** Die Hände sind wie zum Gebet gefaltet. Die Daumen sind allerdings nicht gekreuzt, sondern liegen parallel zueinander. HAM entspricht den Schwingungen dieses Chakras. Die bewusste Atmung erfolgt in die Bauchregion. Stirnchakra, das Dritte Auge: Daumen und Mittelfinger berühren sich bei diesem Mudra an den Fingerspitzen. Die anderen Finger knickt man nach innen ein und lässt sie sich an der Außenfläche berühren. Die Konzentration liegt auf dem Sitz des Stirnchakras in der Stirn. Durch den Klang KSHAM wird dieses Chakra aktiviert. Auch die Atmung sollte „durch“ das Stirnchakra erfolgen.

**Kronenchakra:** Wieder werden die Hände wie zum Gebet verschränkt, nur die Ringfinger berühren sich an den Fingerspitzen. Zur Aktivierung wird das bekannte OM gesummt. Gleichzeitig konzentriert man sich auf das Kronenchakra und stellt sich zusätzlich vor, wie beim Einatmen Energie durch den ganzen Körper strömt und beim Ausatmen den Körper wieder verlässt.

Alternativ zu dieser Methode kann man sich bei den einzelnen Chakren Lotusblüten vorstellen, die während der Meditation

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

von einer schlaffen und farblosen zu einer wunderschönen, in voller Kraft stehenden, strahlenden Blüte erwächst. Möglich ist außerdem, Energie in der entsprechenden Farbe des Chakras in den jeweiligen Sitz zu visualisieren. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich nach einer einmaligen Übung keine Veränderung einstellt. Meditation braucht Zeit und Übung

## **Chakren-Mediation II**

### **Chakrenausgleich**

Die folgende Meditation ist eine einfache Form des Chakrenausgleichs, die sich für die tägliche Meditation eignet und die Chakren durch die Verbindung zu höheren Schwingungsbereichen ausgleicht. Sie kann gefahrlos von jedem leicht ausgeführt werden und eignet sich zum Ausgleich kleinerer Ungleichgewichte.

Diese Anleitung harmonisiert die Chakren über die Verbindung zum achten Chakra. Alternativ kann auch mit den Erdenergien gearbeitet werden (siehe die Anleitungen in den Meditationen zu den einzelnen Chakren), was besonders am Anfang einfacher und effektiver sein kann.

Wenn du die Chakra-Grundmeditation nacheinander für alle Chakren ausführst, hat dies ebenfalls einen ausgleichenden Effekt.

#### **Vorübung: Reibungsatmung**

Diese Meditation macht Gebrauch von einer speziellen Atemtechnik, dem sogenannten Reibungsatmung.

Dabei wird die Zungenspitze entweder an den Gaumen oder direkt hinter die Zähne gelegt, der Unterkiefer ist entspannt. Bei der Atmung erlaubst du es der Luft, ein scharfes Geräusch in deinem Rachen zu machen. Dies beruhigt den Geist und hat positive Auswirkungen auf das Hals- und Stirnchakra. Wenn dir diese Art zu atmen unangenehm ist, funktioniert die Meditation natürlich auch ohne sie, vielleicht magst du trotzdem mal damit experimentieren.

#### **Prinzip der Meditation**

Bei dieser Meditation wird immer abwechselnd in das achte Chakra (über dem Scheitelchakra) und eines der Chakren geatmet.

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Bei der Einatmung wird von oben reines Licht in das achte Chakra hineingeatmet, bei der Ausatmung fließt diese Energie in das jeweilige Chakra.

Mit der nächsten Einatmung wird die Energie wieder nach oben in das achte Chakra geatmet, so dass sich ein voller Kreis ergibt.

### **Anleitung Chakrenausgleich**

Beginn dich an einen ruhigen, ungestörten Ort, an dem Du gerne bist. Setze dich entweder in den Lotusblütensitz, den Schneidersitz oder auf einen Stuhl. Lege deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen Knien ab oder falte sie in deinem Schoß. Achte auf eine möglichst gerade Sitzhaltung. Schließe nun deine Augen.

Bring deine Konzentration über dein Scheitelchakra und atme reines Licht von oben in diesen Bereich hinein. Erlaube nach der Einatmung eine natürliche Pause, spüre wie die Energie sich aufbaut.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Scheitelchakra. Atme die Energie in dein Scheitelchakra hinab, erlaube es dem Chakra sich zu öffnen und zu entspannen. Erlaube wieder eine natürliche Pause nach der Ausatmung. Lass das Chakra sich entspannen und expandieren.

Bringe deine Konzentration wieder über dein Kronenchakra und atme ein wie zuvor.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Stirnchakra. Atme die Energie hinein und durch den gesamten Kopf.

Bringe deine Konzentration wieder über das Kronenchakra.

Schließe gleichzeitig einen Kreis von der Rückseite des Stirnchakras und lass reines Licht von oben hinab.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit nun zu deinem Halschakra und verfahre wie beim Stirnchakra.

Wiederhole diese bis zum Wurzelchakra und arbeite dich dann wieder hinauf, bis du wieder beim Scheitelchakra angekommen bist.

Entspanne dich nun und fühle die Nachwirkungen. Lass dich tief in Meditation sinken.

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Beginne nach einer für dich angenehmen Zeit, deine Augen zu öffnen und dir deiner Umgebung langsam wieder bewusst zu werden.

## **Chakren-Mediation III**

### **Chakra-Reinigung**

Begebe dich an einen ruhigen, ungestörten Ort, an dem Du gerne bist. Sitze aufrecht, in einer dir angenehmen Position. Das Energiefeld reinigen:

Schließe deine Augen, beobachte eine Weile deinen Atmen  
Geh mit deiner Aufmerksamkeit einmal durch deinen Körper  
und lass alle Anspannungen los  
Spür die Erde unter dir, die dich trägt. Fühle, wo dein Körper  
auf der Erde aufliegt, stell einen Kontakt zu ihr her. Lass los  
und gib dich der Umarmung der Gravitation hin, entspanne  
dich ganz in dieses Gefühl der Stabilität und Geborgenheit

Werde dir bewusst, dass das ganze Universum aus Energie  
und Licht besteht, und du auch. Spüre deine Energie.  
Spüre dein Feld wie ein Gefäß, dass mit Energie gefüllt ist.  
Wo ist die Energie leicht und klar, wo dicht und schwer?  
Lass alle Schwere und Dichte nach unten abfließen, während  
von oben klare, reine Energie nachfließt.  
Tue dies bis dein ganzes Gefäß, sich licht und klar anfühlt.

#### **Die Chakren reinigen:**

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf den Bereich des Chakras, mit dem du arbeiten möchtest. Atme in diesen Bereich und spür tief hinein.  
Versuche alle Anspannung in diesem Chakra loszulassen  
Stelle dir vor, wie lange Wurzeln in den Boden wachsen, wie du dich dadurch eine Verbindung zur Erde herstellst. Fühle die Kraft und den Halt, die aus dieser Verbindung zu dir fließen

---

## ***Die besten Tipps für das menschliche Energie-System***

---

Halte diese Vorstellung in deinem Inneren aufrecht, bis sich in dir ein tiefes Gefühl der Verwurzelung und Standfestigkeit ausdehnt

Beim Einatmen atmest du weißes, reines Licht in das Chakra  
Beim Ausatmen lässt du alle dunkle und schwere Energie los  
Mit jedem Atemzug dehnt sich das Licht in deinem Chakra aus, es beginnt zu leuchten

Atme für eine Weile auf diese Weise, und lass alle negative Energie los

Wenn du ein Gefühl von Expansion, Klarheit und Leichtigkeit in deinem Chakra spürst, kannst du die Meditation in deiner eigenen Zeit beenden.

Diese Meditation kann statt mit Erd-Energie auch mit der Energie des 8.Chakras durchgeführt werden.

## **Danke**

Wir hoffen, Sie haben dieses eBook genauso gerne gelesen wie wir es für Sie geschrieben haben.

Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, es zu lesen.

Wir freue mich über Ihr Feedback!

Bitte schreiben Sie Ihre Meinung oder Fragen über das Kontaktformular oder per Email an:  
[info@deutsche-heilerschule.de](mailto:info@deutsche-heilerschule.de)

---

***Bis bald!***

*Deutsche Heilerschule*

***Deutsche Heilerschule***

*Bildungsinstitut für Energieheilkunde*

*Uneringer Str. 1*

*82229 Seefeld*

*Tel. 08152 980 178*

*Fax. 08152 794 225*

**[www.deutsche-heilerschule.de](http://www.deutsche-heilerschule.de)**

**Copyright © 2025 Deutsche Heilerschule Alle Rechte vorbehalten.** | Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

---