

## Die 7 Chakren – unsere Energiezentren



Chakren sind nach den alten indischen Schriften Energiezentren des Menschen. Wenn die Energiezentren - auch Räder des Lebens genannt - ausgeglichen sind, ist der Mensch in Harmonie. Ausgeglichene Energieräder drehen sich wie Zahnräder ineinander. So umgeben wir uns gerne mit Menschen, die in Harmonie mit sich selber sind. Mit den Chakren können wir an uns selbst arbeiten. Mit welchen Lebensthemen stehen die Chakren im Zusammenhang? Welches Lebensthema kann auf welches Chakra hinweisen? Wie kann ich dieses Chakra harmonisieren? Die Arbeit an den Chakren dient der persönlichen Entwicklung. Wenn die 7 Chakren ausgeglichen sind, fließt der Energiefluss des Lebens durch uns.

**1. Chakra (Wurzel-Chakra):** Thema Urvertrauen. Gegensatz Angst. Habe ich einen festen Platz in meinem Leben? Sind meine materiellen, geistigen und seelischen Bedürfnisse erfüllt? Habe ich Urvertrauen in das Leben?

**2. Chakra (Sakral-Chakra):** Thema Kreativität, Lebensfreude. Gegensatz Schuld. Bin ich in Kontakt mit anderen Menschen? Kann ich meine Lebensfreude und Kreativität ausleben? Bin ich durch alte Glaubenssätze gebremst? Lasse ich Gefühle zu?

**3. Chakra (Solarplexus-Chakra):** Thema Selbstbewusstsein. Gegensatz fehlende Willenskraft. Ergreife ich die Initiative für mein Leben? Kann ich das erreichen, was ich mir wünsche? Bin ich mit meinem Bauchgefühl verbunden?

**4. Chakra (Herz-Chakra):** Thema Liebe. Gegensatz Einsamkeit. Kann ich mich akzeptieren, so wie ich bin und akzeptiere ich andere so wie sie sind? Habe ich ein Gefühl von Einsamkeit und Traurigkeit? Lebe ich aus vollem Herzen? Kann ich geben und annehmen?

**5. Chakra (Hals-Chakra):** Thema Wahrheit. Gegensatz Lüge. Lebe ich meine Wahrheit? Kann ich mich ausdrücken? Kann ich klar kommunizieren? Gehe ich Konflikten aus dem Weg?

**6. Chakra (Stirn-Chakra):** Thema Intuition. Gegensatz Ratio. Vertraue ich meiner Intuition? Lasse ich mich durch den Verstand leiten anstatt durch meine Intuition? Ist mein Leben von «Vernunft» bzw. von Glaubenssätzen wie, so macht man das etc. geprägt? Habe ich noch Visionen in meinem Leben oder verharre ich in der vermeintlich vorgegebenen Starre?

**7. Chakra (Kronen-Chakra):** Thema Selbstverwirklichung. Gegensatz: Chaos. Lebe ich mein Sein? Bin ich orientierungslos? Habe ich Angst, ein bedeutungsloses Leben zu führen? Sind Andere mein Massstab an den ich mich orientiere? Vertraue ich auf meine innere Weisheit? Bin ich mit dem Grossen Ganzen, Allumfassenden, Göttlichen verbunden?