



Leseprobe

Kalashatra Govinda
Chakra-Praxisbuch
Spirituelle Übungen für
Gesundheit, Harmonie und
innere Kraft

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 312

Erscheinungstermin: 19. November 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Alles Wissenswerte über Chakras für die einfache praktische Anwendung

Das Chakra-Praxisbuch von Kalashatra Govinda ist längst ein Standardwerk. Es vermittelt alles Wissenswerte über das hochaktuelle Thema der Chakras. Dem Leser werden die Grundlagen der altindischen Lehre von den Chakras, den sieben Energiezentren des menschlichen Körpers, nähergebracht. Zahlreiche Tests verdeutlichen, welche Chakras besonderer Zuwendung bedürfen. Anhand einfach anzuwendender Übungsprogramme kann der Energiefluss in den Chakras harmonisiert, die Gesundheit gestärkt und das Wohlbefinden erhöht werden.

- Das unübertroffene Standardwerk zum Thema Chakras: über 75.000 verkaufte Exemplare
- Vom bekanntesten Chakra-Meister im deutschsprachigen Raum
- Mit zahlreichen Übungsprogrammen zur Harmonisierung der Chakras

Autor

Kalashatra Govinda

Ausgebildet in der altindischen Yogaphilosophie hat sich Kalashatra Govinda besonders durch seine erfolgreichen Publikationen zu den Themen Chakras und Tantra einen Namen gemacht.

Chakra Praxisbuch

Die Bedeutung der CHAKRA-Arbeit

Obwohl die Lehre von den Chakras aus Indien stammt, findet man in vielen anderen Kulturen ganz ähnliche Erkenntnisse.

Die Lehre von den Chakras, den Energie- und Bewusstseinszentren des Menschen, ist jahrtausendealt. Wir verdanken sie den Rishis, Heiligen und Sehern im Alten Indien. Die Rishis und Yogis beschäftigten sich intensiv mit den verborgenen Energien im Menschen. Mit außergewöhnlicher Sensitivität lenkten sie ihr Bewusstsein nach innen, versetzten sich in tiefe Meditation und richteten ihren Blick von der Welt der äußeren Erscheinungen auf die verborgenen Kräfte, die in jedem Menschen wirken. Im Lauf der Generationen entwickelte sich so das Wissen über die Chakras.

Ganzheitlich heilen

Noch vor kurzem war der Begriff »Chakra« in unserem Kulturkreis nur wenig geläufig. Heute gilt der Chakra-Lehre großes Interesse: Viele Menschen haben davon gehört oder selbst Erfahrungen gesammelt. Nicht nur im Yoga, auch in der Aroma- oder Edelsteintherapie, in der alternativen Medizin und in der Psychotherapie spielen Chakras eine Rolle.

Das Interesse an der Chakra-Lehre erklärt sich vor allem durch ihre wirkungsvollen Lösungen für viele unserer heutigen Probleme. Übungen, die die Chakras aktivieren, führen schnell zu positiven Veränderungen. Jeder kann sie an Leib und Seele erfahren. Ein anderer Grund für die zunehmende Verbreitung der Chakra-Lehre ist das wachsende Interesse an ganzheitlichen Heilmethoden. Und die Erkenntnis, dass wirkliche Heilung nicht durch das Unterdrücken von Beschwerden zu erzielen ist: Je subtiler und ganzheitlicher die Methoden, umso wirkungsvoller sind sie. Psychologisch ausgerichtete Therapien der Chakra-Lehre gehen darüber hinaus den seelischen Ursachen der Beschwerden auf den Grund. Sie können noch heute mit einfachen Chakra-Übungen beginnen. Jeder kann mit seinen Chakras arbeiten – Alter, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit spielen keine Rolle. Sie brauchen nur etwas Zeit, um möglichst regelmäßig zu üben, einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind, Offenheit und Experimentierfreude. Durch die Übungen wird sich Ihr Leben angenehm

verändern, denn jede Verbesserung im Bereich Ihres Energiesystems hat weit reichende Folgen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sie haben es in der Hand, ob Sie sich von Tag zu Tag besser fühlen wollen.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Die praktischen Übungen stehen im Zentrum dieses Buches. Sie werden mit den Grundlagen der Chakra-Lehre vertraut werden und erfahren, wie Sie sie zeitgemäß und der westlichen Kultur entsprechend einsetzen können. Darüber hinaus erhalten Sie ein umfassendes Wissen über Chakras und die feinstofflichen Energien Ihres Körpers. Die Kenntnis der theoretischen Hintergründe wird Ihnen helfen, die Übungen zu verstehen und umzusetzen. Und so geht es:

- Die Grundlagen der Chakra-Lehre bieten den Einstieg in die Praxis.
- Zuordnungen zu Farben, Aromaölen, Planeten, Mantras und Symboltieren helfen, die tieferen Bedeutung der Chakras zu erfassen.
- Zahlreiche Tests zeigen Ihnen, welche Chakras bei Ihnen besonders aktiv sind und welche einer besonderen Zuwendung bedürfen.
- Sie lernen die Grundzüge der Chakra-Psychologie kennen. Sie eröffnet ein tieferes Verständnis für Probleme und bietet Lösungen an.
- Chakra-Harmonie-Programme helfen Ihnen, den Energiefluss in Ihren Chakras durch sanfte Heilmittel auszugleichen, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu erhöhen.
- Sie erfahren die feinstofflichen Hintergründe der Chakra-Lehre, lernen die Bedeutung von Begriffen wie »Prana«, »Astralkörper«, »Kundalini« oder »Aura« in Theorie und Praxis kennen.
- Erstmals wird in diesem Buch ein großes Chakra-Yoga-Programm angeboten, durch das Sie Ihre Chakras gezielt aktivieren können.
- Sie lernen, Ihre Hand- und Fußchakras zu erwecken.
- Sie lernen, Ihre sexuellen Energien zu aktivieren und Ihre Chakras gemeinsam mit Ihrem Partner zu entwickeln.

Alle Chakra-Übungen sind sanfte, fließende und harmonische Methoden, bei denen Sie ohne Gewalt oder Anstrengung verborgene Energien in Ihrem Körper wecken und lenken.

Alle Methoden sind sanft und völlig ungefährlich. Bei den spirituellen Übungen geht es darum, Energien zu wecken und zu lenken – mit dem Effekt, dass dabei auch der Körper harmonisiert wird. Die Aktivierung der Chakras ist eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, Körper, Seele und Geist zu heilen. Nehmen Sie sie wahr!

Wie Seherinnen und Seher Chakras wahrnehmen

Von Seherinnen und Sehern werden die Chakras häufig als trichterförmige Zentren beschrieben, die einem Blütenkelch ähneln. Daher wurden die Chakras in Indien ursprünglich als Lotosblüten dargestellt. Doch nicht alle sensitiven Menschen sehen die Chakras als geöffnete Blütenkelche – einige beschreiben sie auch als leuchtende Zentren, die den Körper wie kleine Sonnen durchstrahlen.

Beide Anschauungen deuten auf wichtige Funktionen der Chakras hin: Die Chakras nehmen Energien aus der Umgebung in sich auf, aus der Natur, aus der Aura der Pflanzen, Tiere und Mitmenschen, aus Sonne, Mond, Gestirnen, dem ganzen Kosmos: daher die Symbolik der trichterförmigen Blütenkelche. Zum anderen lassen die Chakras die kosmische Lebensenergie (Sanskrit: *Prana*) in den ganzen Menschen hineinstrahlen: daher das Bild der sonnenähnlichen Zentren.

Jedes Chakra bildet den Mittelpunkt für Tausende von feinstofflichen Energiebahnen (Sanskrit: *Nadis*), über die Energie in den ganzen Körper weitergeleitet wird. Die Chakras dienen somit als Transformationszentren, in denen die aufgenommene Energie gesammelt, umgewandelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt wird. Darüber hinaus kann der Mensch über seine Chakras auch positive Kräfte nach außen strahlen und Einfluss auf seine Mitwelt nehmen. Die Chakras ermöglichen also den Austausch zwischen Innen und Außen.

Die Zahl Sieben gilt in der fernöstlichen Esoterik als heilige Zahl; man spricht also nicht zufällig von den sieben Hauptchakras.

Haupt- und Nebenchakras im Körper

In den traditionellen Schriften lesen wir, dass es bis zu 88.000 Chakras geben soll. Für die Praxis sind jedoch nur die sieben Hauptchakras von Bedeutung. Einige Schulen sprechen von fünf, andere von neun Hauptchakras, wieder andere von anderen Anzahlen der Hauptchakras. Wir werden uns in diesem Buch jedoch mit den sieben Chakras der traditionellen und inzwischen allgemein verbreiteten Chakra-Lehre beschäftigen, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind.

Eine Ausnahme bilden dabei die Hand- und Fußchakras, denen ein eigenes Kapitel gewidmet ist (Seite 211ff.). Die Tausende von Nebenchakras im Körper haben keinen größeren Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung, wenngleich ihre Funktion beim Aktivieren der Hauptchakras quasi automatisch mit verbessert wird.

Indem man seinen Geist auf seine Bewusstseinszentren lenkt und sich für gute Kräfte öffnet, kümmert man sich liebevoller um sich und seine Umwelt.

In der Esoterik werden die Chakras traditionell bestimmten Farben, Symbolen, Mantras (Klanglauten), Elementen und Gottheiten zugeordnet, die den energetischen Schwingungsfrequenzen dieser Chakras jeweils entsprechen (siehe hierzu Tabellen Seite 302 ff.).

Diese Schwingungsfrequenzen werden durch die unterschiedliche Anzahl an Blütenblättern in den Chakra-Symbolen ausgedrückt: Das unterste Chakra (Wurzelchakra) wird mit nur vier Blüten dargestellt, das höchste Chakra (Kronenchakra) mit 1.000 Blüten. Diese Blütenblätter repräsentieren die verschiedenen Bewusstseins Ebenen des Menschen, um deren Entwicklung es bei der Chakra-Arbeit letztlich geht.

Das Kapitel »Die sieben Chakras und ihre Bedeutung« (siehe Seite 21 ff.) bietet Ihnen einen Überblick über die einzelnen Chakras. Die jeweiligen Zuordnungen zu Farben, Mantras, Blütenblättern, Symbolen, Elementen usw. sind hilfreich, da dadurch unser Unterbewusstsein die verborgene Bedeutung der Chakras intuitiv erfassen kann.

Was ist Chakra-Arbeit?

Chakra-Arbeit ist der Überbegriff für alle Techniken, die im Bereich der Chakras und ihrer Energiekreisläufe ansetzen. Dazu gehören die klassischen Chakra-Yogaübungen, die die Chakras gezielt entwickeln, aber auch Maßnahmen, die die Chakras durch Naturheilmittel, Farben, Düfte, Klänge usw. harmonisieren und so unser Wohlbefinden erhöhen.

Die Chakra-Arbeit dient der Aktivierung der sieben Hauptchakras im menschlichen Körper. Im Mittelpunkt stehen eine Vielzahl von Übungen und Anwendungen. Trotz des Begriffes »Chakra-Arbeit« sind die Techniken nicht anstrengend: Alle Chakra-Übungen, die Sie in diesem Buch beschrieben und erklärt finden, sind ohne Vorbereitung durchführbar; sie sind sanft und ganz ungefährlich.

Die Beschäftigung mit den Chakras ist auch spirituelle Arbeit. Sie erfordert den Entschluss, ihr möglichst regelmäßig Zeit zu schenken, und verlangt die Sammlung des Geistes und volle Konzentration.

Gehen Sie gelassen und innerlich ruhig vor. Die besten gesundheitlichen, seelischen und spirituellen Wirkungen erzielen Sie, wenn Sie sich beim Üben in einen meditativen Zustand versetzen. Das geht nicht mit Willenskraft oder Leistungsdruck, sondern nur durch die richtige Mischung aus Wachheit und Entspannung.

- Das körpereigene Abwehrsystem wird gestärkt.
- Der Kreislauf wird harmonisiert.
- Die Organe werden entgiftet.
- Die Durchblutung verbessert sich.
- Haltungsschäden werden korrigiert.
- Der Stoffwechsel wird aktiviert.
- Die Sauerstoffaufnahme erhöht sich.
- Die Funktion der Organe wird verbessert.
- Der Alterungsprozess wird verzögert.

Auswirkungen auf das Bewusstsein

Chakras sind nicht nur Energie-, sondern auch Bewusstseinszentren. Seelische Nöte, Ängste, Unruhe oder depressive Verstimmungen lösen sich durch Chakra-Arbeit mit der Zeit auf. Schon bald erleben Übende Gelassenheit, Heiterkeit und innere Ruhe.

- Ängste werden abgebaut.
- Die Gemütsstimmung hellt sich auf.
- Erschöpfungszustände und depressive Stimmungen verschwinden.
- Gelassenheit und innere Ruhe werden gefestigt.
- Der Schlaf wird tief und ruhig.
- Suchtmechanismen können leichter durchbrochen werden.

Auswirkungen auf den Geist

Chakra-Übungen harmonisieren auch den Geist: Es lösen sich mit der Zeit negative Gedankenmuster auf, und positive Gedanken führen zu positiven Verhaltensweisen.

- Das Konzentrationsvermögen wächst.
- Das Gedächtnis verbessert sich.
- Negativem Denken wird der Nährboden entzogen.
- Das Sich-Sorgen-Müssen und Grübeleien verlieren an Einfluss.
- Geistige Klarheit entsteht.
- Die eigenen Ziele werden leichter erkannt und verwirklicht.
- Das Wesentliche ist leichter vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Die Chakra-Übungen können das Bewusstsein erweitern und innere Fehlhaltungen korrigieren.

Die Chakras erwecken

Auf jeder der Ebenen der sieben Chakras können Sie durch gezielte Chakra-Arbeit einen Lernprozess auslösen, der zu einer größeren Intensität und zu mehr Bewusstheit führt.

- Durch die Entfaltung des ersten Chakras lernen Sie, Ja zum Leben zu sagen und Ihre ursprüngliche Lebensenergie aufzuspüren.
- Wenn Sie das zweite Chakra erwecken, lernen Sie, Ja zu Ihren sexuellen Kräften und Ihrer Sinnlichkeit zu sagen und einen guten Kontakt zu Ihrem Körper herzustellen.
- Die Entwicklung des dritten Chakras hilft Ihnen, Ja zu sich selbst zu sagen und Ihre Ich-Kräfte für das Erreichen Ihrer Ziele zu stärken.
- Indem Sie das vierte Chakra aktivieren, lernen Sie, Ja zur Liebe zu sagen und Mitgefühl für alle Lebewesen zu entwickeln.
- Durch die Entfaltung des fünften Chakras lernen Sie, Ja zu Ihrem kreativen Potenzial zu sagen und Ihre Kommunikation mit anderen Menschen zu verbessern.
- Die Entwicklung des sechsten Chakras ermöglicht Ihnen, Kontakt zu Ihrer Seele aufzunehmen und Ihre intuitiven Kräfte anzuregen.
- Durch die Entfaltung des siebten Chakras lernen Sie, Kontakt zum Göttlichen aufzunehmen und sich Ihres wahren Ursprungs bewusst zu werden.

Wie schon erwähnt: Die Arbeit mit den Chakren ist eine ganzheitliche Heilmethode. Wenn Sie sich mit Hilfe der Chakra-Arbeit für die Wahrnehmung Ihrer Energiezentren öffnen, werden Sie schon bald die positiven Wirkungen in allen Bereichen Ihres Lebens spüren. Das Erwecken und Stärken Ihres Chakras kann Ihre körperliche Gesundheit stabilisieren und Ihr spirituelles Bewusstsein erhöhen und intensivieren.

Chakra-Arbeit kann Ihnen dabei helfen, familiäre Beziehungen zu verbessern, Ihr Verhältnis zu Ihrem Partner, Kollegen und Vorgesetzten sowie Ihre Beziehung zu anderen Menschen in Ihrer Umgebung zu entspannen. Chakra-Arbeit hilft Ihnen, emotionale und sexuelle Blockaden aufzulösen sowie Ängste und depressive Stimmungen abzubauen.

Und schließlich werden Sie Ihre ganz persönlichen Ziele und Aufgaben durch die Auseinandersetzung mit Ihren Bewusstseinszentren besser verstehen lernen und mehr Sicherheit bekommen, welche Richtung Sie in Ihrer Arbeit und in Ihrem Leben einschlagen möchten.

Heilpraktiker und
Therapeuten nutzen
heute die Chakra-
Lehre vielfach,
um Blockaden zu
lösen und Probleme
bewusst zu machen.

Über kein anderes Chakra nehmen wir so viel Energie von der Erde auf wie über das Wurzelchakra. Dieses Chakra ist daher Quelle starker Lebensenergien. Auch die »Kundalini-Energie«, die schöpferische Urkraft, über die wir noch ausführlich sprechen werden (siehe Seite 204 ff.), ruht im Muladhara-Chakra. Wird die »Kundalini-Energie« geweckt, dann führt dies zu einer Belebung sämtlicher anderer Chakras.

Lebenskraft, Urvertrauen und Sicherheit sind zentrale Themen des Wurzelchakras. Es repräsentiert den Willen zum Leben und den Selbsterhaltungstrieb. Kann die Energie in diesem Bereich ungehindert strömen, so fällt es dem Menschen leicht, sich seine Existenz auf dieser Welt zu sichern. Er steht mit beiden Beinen auf dem Boden, und nichts kann ihn so leicht aus der Fassung bringen.

Mit einer starken Basis entstehen Urvertrauen, Sicherheit und Geborgenheit. Die gute Verwurzelung ist die beste Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben. Nicht umsonst symbolisiert auch Ganesha, eine hinduistische Gottheit in Elefantengestalt, das Muladhara-Chakra: Ganesha ist der Gott des Wohlstandes, der Fülle und des Überflusses.

Menschen mit einem stark ausgeprägten Wurzelchakra verfügen durchweg über ein hohes Maß an Lebensenergie und über einen starken Lebenswillen. Ihre Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen sind mitunter außerordentlich gut entwickelt.

Blockaden im Basischakra stören die harmonische Beziehung zu Mutter Erde, mangelnde Energie im Muladhara-Chakra führt zu schwacher Lebensenergie, wenig Lebensfreude und mangelndem Vertrauen in das Dasein. In diesem Fall sollte die Muladhara-Energie durch entsprechende Übungen angeregt werden, wodurch mit der Zeit Stabilität, Urvertrauen und Gelassenheit entwickelt werden.

Ein starker Lebenswille, Kraft, Leidenschaft, Urvertrauen und Sicherheit sind kennzeichnend für ein starkes Wurzelchakra.

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung des Wurzelchakras

Sie können unterschiedliche Heilmittel aus dem Bereich der alternativen Medizin verwenden, um Ihr Wurzelchakra zu aktivieren.

- **Edelsteine:** Rubin, Hämatit, Granat
- **Aromaöle:** Nelke, Rosmarin, Zypresse, Zeder
- **Bachblüten:** Clematis, Rock Rose, Sweet Chestnut
- **Gewürze:** Ingwer, Kalmus
- **Heilpflanzen:** Baldrian, Lindenblüten, Holunder

es uns leicht, das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Die Verbindung von schöpferischer Energie und intensiver Lebenslust bildet schließlich die Basis für Neuschöpfungen – dies wird vor allem in der Sexualität und der Fortpflanzung deutlich. Eine gute Verbindung zum eigenen Sakralchakra ermöglicht es, Sexualität und Sinnlichkeit zu bejahen und sich selbst auf körperlicher Ebene anzunehmen. Dies ist wiederum eine notwendige Voraussetzung für jede erotische Begegnung mit einem anderen Menschen und für eine erfüllende Partnerschaft.

Ein starkes Sakralchakra ist die beste Voraussetzung für einen ausgeglichenen Seelenzustand.

Menschen, die ein starkes Svadhithana-Chakra haben, sind voller Vitalität und Lebensfreude. Das starke Sakralchakra wirkt sich auch auf ihr Selbstbewusstsein positiv aus: Diese Menschen wirken durch ihre mitreißende Begeisterungsfähigkeit ausgesprochen anziehend auf andere. Selbst wenn sie äußerlich vielleicht nicht besonders attraktiv zu sein scheinen, wecken sie besonders beim anderen Geschlecht großes Interesse.

Sowohl ein Mangel als auch ein Überfluss an Energie im Sakralchakra kann zu einer Vielzahl von Schwierigkeiten führen: So sind Eifersucht, permanente Ängste und der Mangel an sexueller Lust ebenso mögliche Erscheinungen wie ein zwanghaftes Sexualverhalten, die Neigung zur Sucht, zu Schuldgefühlen oder auch Aggressivität.

Wer sein Svadhithana-Chakra durch Chakra-Arbeit aktiviert und harmonisiert, lernt, sein Leben mehr zu genießen und eine gesunde Beziehung zu seinen sexuellen und sinnlichen Kräften zu entwickeln.

Dass dies wiederum eine der wichtigen Grundvoraussetzungen für einen ausgeglichenen Seelenzustand ist, wird ja auch in der westlichen Psychologie immer wieder betont.

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung des Sakralchakras

Wenn Sie Ihr Sakralchakra auf sanfte Weise anregen und stärken möchten, dann können Sie hierzu auch einige Mittel aus dem Bereich der alternativen Medizin einsetzen.

- **Edelsteine:** Goldtopas, Hyazinth, Aventurin, Koralle, Feueropal
- **Aromaöle:** Sandalwood, Myrrhe, Bitterorange, Pfeffer, Vanille
- **Bachblüten:** Oak, Olive, Pine
- **Gewürze:** Vanille, Pfeffer
- **Heilpflanzen:** Brennnessel, Schafgarbe, Petersilie

Das Feuelement verleiht ihnen ein hohes Maß an Energie und an Lebendigkeit. Diese Energie ist nötig, um ein selbstbewusstes Ich entwickeln zu können, seine Ziele zu verwirklichen und die Welt aktiv mitzugestalten.

Fließt die Energie im Manipura-Chakra ungehindert, so fällt es dem Menschen leicht, seinen Weg voller Tatkraft zu gehen. Er entwickelt eine starke Persönlichkeit, doch trotz der Macht, die daraus entsteht, verfügt er zugleich über Sensibilität und Mitgefühl.

Man erkennt Menschen mit einem starken Nabelchakra daran, dass sie oft sehr spontan reagieren; sie handeln aus dem Bauch heraus und treffen dabei mit ihren intuitiven Entscheidungen meistens genau ins Schwarze. Nabelchakra-Menschen lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Sie können sehr laut und herzlich lachen, doch sie können auch bitterlich weinen, wenn sie traurig sind, oder beeindruckende Wutausbrüche bekommen, wenn man sie reizt.

Energieüberschüsse wie auch Blockaden im Nabelchakra haben negative Folgen, beispielsweise Gefühlskälte, Gleichgültigkeit oder auch Unsicherheit und mangelndes Selbstbewusstsein.

Fehlgeleitete oder überschüssige Energie kann auf der anderen Seite zu Machtbesessenheit, Ehrgeiz und übertriebenem Leistungsdenken, mitunter sogar zu Rücksichtslosigkeit und Zerstörungswut führen.

Übungen, die das Nabelchakra mit Energie versorgen und harmonisch entwickeln, können die Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches, aktives Leben schaffen. Ein stark entwickeltes Manipura-Chakra ermöglicht eine gute Balance zwischen einer farbigen Gefühlswelt und der nötigen Objektivität und Selbstkontrolle.

Ein harmonisches Nabelchakra führt zu einer gesunden Mischung von starker Emotionalität und nötiger Selbstkontrolle.

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung des Nabelchakras

Das Nabelchakra lässt sich auch auf sanfte Art aktivieren und stärken. Die besten Heilmittel für eine harmonische Entfaltung Ihres Nabelchakras finden Sie in der folgenden Liste:

- **Edelsteine:** Citrin, Chrysoberyll, Bernstein, Tigerauge, gelber Jaspis
- **Aromaöle:** Lavendel, Kamille, Zitrone, Anis
- **Bachblüten:** Impatiens, Scleranthus, Hornbeam
- **Gewürze:** Kardamom, Anis
- **Heilpflanzen:** Fenchel, Kamille, Wacholder

Zentrale Themen

Das Herzchakra repräsentiert die universelle Liebe, Hingabe, Demut und Nächstenliebe.

In der Chakra-Lehre gilt das Herzchakra als das Zentrum der universellen, überpersönlichen Liebe. Aus dem Herzchakra strömen die Kräfte, die den Menschen mit seinen Mitmenschen verbinden. Wahres Mitgefühl, das Sichhineinversetzen in das Du und das tiefe Verständnis für den anderen sind emotionale Fähigkeiten, die zeigen, dass das Bewusstsein bereits eine hohe Stufe der Entwicklung erreicht hat.

Menschen mit einem starken Herzchakra überwinden egoistische Interessen und überschreiten damit ihre Begrenzungen. Im Gegensatz zur persönlichen Liebe, die sich nur auf den eigenen Partner, die engsten Freunde oder Familienmitglieder erstreckt, öffnet sich die überpersönliche Liebe jedem Du. Aus dieser offenen Haltung entsteht Toleranz. Diese Toleranz – für andere Menschen, Ideen und Kulturen – ist die Basis der Mitmenschlichkeit, die in allen Religionen gefordert wird. Ist das Herzchakra gefestigt, dann fällt es einem Menschen leicht, Verantwortung für andere zu übernehmen. Und es gelingt ihm problemlos, sich selbst liebevoll anzunehmen und sich trotz aller kleiner Fehler und Schwächen zu akzeptieren. Kommt es im Bereich des Anahata-Chakras zu Blockaden, kann dies eine lieblose, verbitterte Haltung erzeugen. Es entsteht das Gefühl, von anderen getrennt und isoliert zu sein. Kontaktschwierigkeiten und Einsamkeit sind häufige Folgen. Störungen im Funktionsbereich des Herzchakras können aber auch dazu führen, dass man sich zu wenig von anderen abgrenzt und den Kontakt zu seiner eigenen Identität verliert.

Durch verschiedene Methoden der Chakra-Arbeit kann das Herzchakra harmonisiert und aktiviert werden. So können Offenheit und Herzengüte kultiviert und die Beziehung zu den Mitmenschen bereichert werden.

Alternative Heilmittel zur Harmonisierung des Herzchakras

Sie können unterschiedliche Heilmittel aus dem Bereich der alternativen Medizin verwenden, um Ihr Herzchakra zu aktivieren.

- **Edelsteine:** Smaragd, Chrysopras, Jade, Rosenquarz
- **Aromaöle:** Rose, Jasmin, Estragon
- **Bachblüten:** Red Chestnut, Willow, Chicory
- **Gewürze:** Safran
- **Heilpflanzen:** Weißdorn, Thymian, Melisse

