

**HEYNE <**

### *Das Buch*

Chakras – die unsichtbaren Energiezentren unseres Körpers – steuern den Fluss unserer Lebenskraft und sind entscheidend für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Cyndi Dale, international bekannte Heilerin, vermittelt einen neuen, umfassenden Einblick in die Chakralehre und präsentiert viele wirkungsvolle Übungen, um diese Kraftzentren zu reinigen, zu aktivieren und auszugleichen. Ob es um allgemeine Stärkung oder einen gesunden Schlaf, um energetischen Schutz oder das Manifestieren tiefster Wünsche geht – mit diesem Buch kann jeder Mensch sein Wohlbefinden auf ungeahnte Weise positiv beeinflussen.

### *Die Autorin*

Cyndi Dale, international bekannte Heilerin und Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher, beschäftigt sich seit Jahren sowohl mit den traditionellen Heilmethoden verschiedenster Kulturen als auch mit moderner integrativer Medizin. Ihr Buch *Der Energiekörper des Menschen*, eine einzigartige Enzyklopädie der feinstofflichen Anatomie, wurde weltweit zum Bestseller und gilt als das aktuelle Standardwerk der Energiemedizin. Cyndi Dale lebt in Minneapolis, Minnesota, wo sie die Beratungsfirma *Life Systems Services* leitet.

CYNDI DALE

# Das Handbuch der Chakra-Arbeit

Heilende Wege zur Entfaltung  
deines vollen energetischen Potenzials

Aus dem Englischen übersetzt  
von Juliane Molitor

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»Llewellyn's Little Book of Chakras« im Verlag Llewellyn Publications,  
Woodbury, MN 55125-2989. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und  
Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.  
Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung  
für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus  
dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben.  
Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden  
immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche  
oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Taschenbucherstausgabe 04/2022

Copyright © 2018 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2022 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen: © Mary Ann Zapalac

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung  
von Motiven von © littlepaw / iStock / Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70434-3

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Einleitung.....	7
-----------------	---

## TEIL 1 – CHAKRAS VERSTEHEN

1. Was ist ein Chakra? .....	21
2. Chakra-Konstellationen .....	50
3. Die sieben klassisch-indischen Chakras.....	81

## TEIL 2 – PRAKTISCHE CHAKRA-MAGIE

4. Mit den Chakras arbeiten .....	116
5. Die Chakras beurteilen.....	132
6. Klären und heilen über die Chakras .....	148
7. Stress abbauen über die Chakras.....	168
8. Schlaf finden über die Chakras.....	184
9. Schutz über die Chakras.....	193
10. Manifestieren über die Chakras .....	198
11. Geistige Führung über die Chakras bekommen...	204

Nachwort .....	215
Liste der Übungen.....	217
Liste der Tipps.....	219
Liste der Abbildungen .....	220
Literatur .....	221

## *Einleitung*

# Chakras – Prismen des Lichts

**A**ls Kind habe ich Farben gesehen. Natürlich, jedes Kind sieht Farben, das Rot eines Apfels, das Grün der Blätter. Der Mond ist weiß, die Sonne gelb, und alle mögen indigofarbene Jeans. Doch ich sah Farben, die andere nicht einmal bemerkten.

Ich wusste, dass meine Mutter gute Laune hatte, wenn sie von einem rosaroten Nebel umgeben war. Mein Vater war glücklich, wenn Gelb von seiner Magengegend ausging. Wenn meine Eltern gut miteinander auskamen, strahlten ihre Herzen Grün aus. Wenn sie sauer aufeinander waren, versteckte ich mich in meinem Zimmer. Die scharfzackigen roten Lichtblitze, die zwischen ihnen hin und her zuckten, verhiessen nichts Gutes.

Als ich älter wurde, stellte ich erstaunt fest, dass andere die Welt nicht in denselben Buntstiftfarben sahen. Ich lernte, meine schrulligen Wahrnehmungen zu ignorieren, obwohl sie nie ganz verschwanden. Dennoch habe ich mich immer gefragt, woher diese wirbelnden Bewegungen aus Farbtönen

kommen, ebenso wie die Geräusche, die Gefühle und die Informationen, die sie häufig begleiteten. Auch die waren für andere gar nicht da.

Wie kam es, dass bestimmte Teile meines Körpers in bestimmten Tönen zu summen schienen? Warum wurden meine Hände heiß, wenn eine andere Person krank war? Warum träumte ich immer einen Tag, bevor er bei mir anrief, von meinem Großvater? Von solchen Anomalien war in der Schule nie die Rede, und in der Kirche wurde auch nicht darüber gesprochen. Meine Familie gehörte der Lutheranischen Volkskirche Norwegens an. Da wurde nicht viel über die vorgegebenen Linien hinaus gedacht – oder gemalt.

Ich erfuhr nichts über den Ursprung dieser außersinnlich wahrgenommenen Lichtprismen, Klänge und Informationen, bis ich in meinen Zwanzigern meinen ersten Unterricht in Energieheilung bekam. Meine Welt veränderte sich, als meine Lehrerin die Chakras erklärte.

Das Sanskrit-Wort *Chakra* bedeutet »Rad« oder »Diskus«. Meine Lehrerin sagte, Chakras seien ein weitverbreitetes Thema in zahlreichen Kulturen. Auf ihrer Liste standen die Maya, die Azteken, die Hopi, die Cherokee, die Kelten, die alten Ägypter, die Zulu, die Sufis, die Tibeter, die Chinesen und – die Kultur, auf die wir uns in diesem Buch konzentrieren, nämlich die indische.

Jede dieser Kulturen setzte die Existenz feinstofflicher Energieorgane voraus, auch Energiezentren oder -körper genannt. »Feinstofflich« beschreibt die Fähigkeit, jenseits des Körpers, aber auch durch ihn zu agieren. Und genau das ist



die Aufgabe der Chakras: alle physischen, psychischen und geistig-spirituellen Dinge zu bewältigen.

Meine erste Lehrerin unterrichtete uns im klassisch-indischen Chakra-System, das aus sieben innerhalb des Körpers liegenden Zentren besteht, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind und jeweils mit einer endokrinen Drüse in Verbindung stehen. Eine einzigartige Energie namens *Kundalini* aktiviert diese Zentren, bringt verborgene Themen, Emotionen und Probleme an Licht, weckt aber auch geistige Kräfte und löst dadurch eine Kaskade tief greifender und transformierender Ereignisse aus.

Meine Lehrerin wies darauf hin, dass jedes dieser Chakras zwar körperbasiert, aber auch interdimensional ist. Seine Wirbel- oder Strudelform ermöglicht es ihm, Verbindungen zu verschiedenen Realitätsebenen herzustellen. Die Tatsache, dass jedes Chakra in einem anderen Frequenzbereich schwingt, macht es einzigartig.

Und hier hatte ich mein Aha-Erlebnis: Die Lehrerin sagte, dass jeder Frequenzbereich – oder jedes Chakra – einem Ton, einem Element, einer Form oder einer anderen Eigenschaft zugeordnet werden kann, darunter auch einer Farbe.

Einer Farbe! *Jetzt* wusste ich, warum die Herzen meiner Eltern grün aufglühten, wenn sie sehr innig miteinander umgingen, wenn sie eins waren. Grün ist die Farbe des vierten Chakras, das in der Herzgegend liegt und mit Liebe zu tun hat. Es ergab plötzlich einen Sinn, dass bei ihren wütenden Auseinandersetzungen rote Blitze zuckten. Das erste Chakra gehört zu dem Schwingungsspektrum, das mit Rot

gleichgesetzt wird, und steht für Leidenschaft, Sicherheit und Emotionen, darunter auch Wut. Die Farben, die ich immer übersinnlich wahrgenommen hatte, sowie die sie begleitenden Empfindungen und Einsichten waren nicht grundlos gewesen. Sie hatten mit den Chakras zu tun.

Nach Abschluss meines ersten Kurses hatte ich mich in die Chakras verliebt. Sie lieferten mir eine Beschreibung meiner selbst und warfen ein Licht auf die Wirklichkeit. Chakras veranschaulichen nicht nur das menschliche Wesen (und übrigens auch jede andere verkörperte Seele), sie führen uns auch das uns innewohnende Göttliche vor Augen, das wir als Kollektiv verwirklichen möchten.

Seit meiner ersten Einführung in diese erstaunlichen feinstofflichen Körper habe ich meine Forschungen und Experimente mit den Chakras und verwandten Konzepten auf Reisen in Asien, Nordafrika, Europa sowie in Nord-, Süd- und Mittelamerika begeistert fortgesetzt. Ich habe mich in alte Lehrbücher und kulturübergreifende Schriften vertieft und sogar wissenschaftliche Handbücher und Forschungsberichte gelesen, in denen es darum ging, diese Prismen des Lebens noch besser zu erklären. Ich habe dieses Wissen, die Ideen und alles, was ich im Laufe von Jahrzehnten zu den Chakras gesammelt habe, mittlerweile genutzt, um fast 60 000 Klienten bei der Verbesserung ihres Lebens zu helfen.

Vielleicht können Sie sich vorstellen, mit welcher Begeisterung ich dieses Buch schreibe. Ich habe die unglaubliche Kraft dieser Energiezentren unmittelbar erfahren und möchte, dass Sie das Gleiche erleben.

Ich persönlich nehme jeden Tag ganz bewusst Kontakt mit meinen Chakras auf. Sie laden mich mit Extraenergie auf, sodass ich als viel beschäftigte Mutter, Hundebesitzerin, Geschäftsfrau und Autorin alles schaffe und mein Leben gleichzeitig genießen kann. Ich verlasse mich vollkommen auf die Inspiration, die ich aus diesen feinstofflichen Organen bekomme, und nutze die Techniken, die später noch vorgestellt werden, um gesund und glücklich zu bleiben und Stress besser zu bewältigen.

In meiner Arbeit als intuitive Heilerin und Energieheilerin setze ich mein Wissen über die Chakras ein, um Menschen beim Erreichen folgender Ziele zu helfen:

- Auffinden möglicher Gründe für Probleme und schwierige Lebenssituationen,
- Beschleunigung von Heilung und Genesung bei Krankheiten, psychischen Verletzungen, problematischen Verhaltensmustern und anderen körperlichen und geistigen Beschwerden,
- Befreiung unterdrückter Emotionen,
- müheloser und produktiver Ausdruck aktueller Gefühle,
- Verwandeln von Arbeit in eine Berufung, die Spaß macht,
- Bewältigung finanzieller und beruflicher Schwierigkeiten,
- Besänftigen des Herzens und Aufbau liebevollerer Beziehungen,
- Erreichen eines dauerhaften Zustands von Frieden und Wohlbefinden,
- Einstimmen auf die geistige Führung.

Und wissen Sie was? Alle diese Vorteile – und noch viele mehr – stehen auch Ihnen zur Verfügung. Kurz gesagt, Chakra-Weisheit kann Ihnen helfen, Ihren Traum zu leben und ihn nicht nur zu träumen.

Daher lade ich Sie ein auf eine magische Entdeckungsreise zu allem, was mit Chakras zu tun hat. Wir beginnen mit Teil 1. Diese Kapitel sollen Ihnen helfen, die ganz einfache Frage zu beantworten, was ein Chakra überhaupt ist. Nach einem so einfachen Einstieg gehen wir immer mehr in die Tiefe, und es wird sehr komplex, weil Chakras sehr viele Facetten haben. Deshalb ist es auch so wichtig, etwas über ihre grundlegenden Funktionen, ihre Struktur, ihre Geschichte sowie ihre naturwissenschaftlichen und typologischen Aspekte zu erfahren, alles Themen, die in Teil 1 behandelt werden.

Im ersten Kapitel erfahren Sie, dass Chakras feinstoffliche Energieorgane sind, die Ihr Dasein auf allen Ebenen, der körperlichen, der seelischen und der geistigen, beeinflussen. Sie werden sehen, warum diese Räder aus Energie, die wie Wirbel oder Strudel aussehen, der Schlüssel zum Ausleben Ihres höchsten Potenzials sind.

Energie wird hier ausführlich erklärt, weil es sich bei den Chakras grundsätzlich um Energieorgane handelt. Weil Chakras eher aus feinstofflicher bzw. nicht messbarer als aus physischer und messbarer Energie bestehen, sind es extrasensorische Organe. Tatsächlich liegt der gesamten physischen Realität feinstoffliche Energie zugrunde, die wie ein Gitter wirkt, in dem sich physische Energien organisieren. Indem Sie feinstoffliche Energien verändern, verändern Sie auch die

physische Wirklichkeit. Das bedeutet, dass Sie Ihren Alltag über die Chakras steuern können.

Im ersten Kapitel lernen Sie auch die sieben innerkörperlichen Chakras kurz kennen. Sie bilden das klassisch-indische Chakra-System (Abbildung 1). Im zweiten Kapitel erfahren Sie etwas über die Struktur eines einzelnen Chakras und erforschen die Chakras im Kontext ihres »Familiensystems«, einer dreiköpfigen feinstofflichen Energiefamilie, zu der auch feinstoffliche Energiekanäle und -felder gehören. Sie machen außerdem Bekanntschaft mit der berühmten Kundalini, dem göttlichen Funken, der die Transformation durch Chakra-Interaktion in Gang setzt.

In Kapitel 3 wird die allgemeine Einführung in das Thema Chakras erweitert. Hier bekommen Sie detaillierte Informationen über jedes einzelne Energiezentrum und erfahren beispielsweise seinen indischen Namen, wo es verortet ist, welche Farbe, welcher Klang, welche Planetenkonstellation, welcher Archetyp etc. ihm zugeordnet ist und welchen Einfluss es auf die körperliche, seelische und geistige Ebene hat.

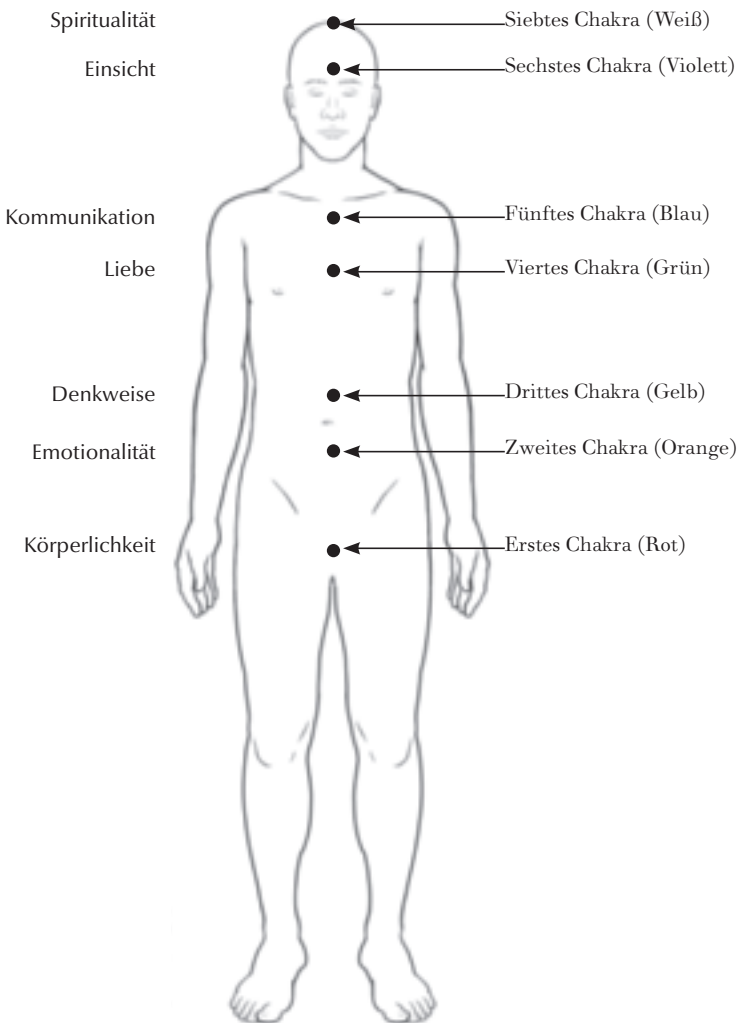
Und dann, Freunde der Chakras, Ärmel hochgekrempelt! In Teil 2 wenden wir uns der Praxis zu. In diesen Kapiteln finden Sie mehrere Techniken, die Ihnen helfen, von der Chakra-Interaktion zu profitieren. In Kapitel 4 werden Sie in die Grundprinzipien der Chakras eingeführt und lernen, wie Sie jedes von ihnen lokalisieren können. Kapitel 5 enthält Übungen zur Einschätzung Ihrer Chakras. Und in Kapitel 6 lernen Sie, wie Sie über die Chakras arbeiten und heilen können.

In Kapitel 7 erfahren Sie, wie Sie durch Chakra-Management effektiv Stress reduzieren können. Und gibt es eine bessere Methode, Stress zu reduzieren, als zu schlafen? Der Erwerb dieses wertvollen Gutes namens Schlaf ist Thema in Kapitel 8.

Natürlich können wir nicht sämtliche Stressfaktoren aus unserem Leben eliminieren. Wir haben den Rest der Welt nicht unter Kontrolle, sondern nur uns selbst. Wie Sie in Kapitel 9 erfahren werden, ist Chakra-Management eine der besten Möglichkeiten, Grenzen zu setzen. Ohne feinstoffliche Grenzen geben Sie nur allzu leicht Energie an andere ab oder nehmen deren Gefühle, Empfindungen oder sogar Krankheiten in sich auf.

Nun zur anderen Seite der Medaille: Manifestation. Stark vereinfacht kann man sagen, dass Heilen das Freisetzen unnötiger oder schädlicher Energien mit sich bringt, und dass beim Manifestieren erwünschte oder hilfreiche Energien angezogen werden. In Kapitel 10 erfahren Sie, wie Sie Ihre Chakras einsetzen können, um das anzuziehen, was Sie brauchen. Und schließlich werden Sie in Kapitel 11 zu einem der schönsten Geschenke geführt, das einem Chakra-Liebhaber zuteilwerden kann, nämlich zu spiritueller Einsicht.

Sind Sie bereit für die Reise? Es ist alles für Sie vorbereitet. Wenn Sie gleich mehr über die Prismen der Freude namens Chakras erfahren, sollten Sie wissen, dass das höhere Ziel darin besteht, etwas über sich selbst zu lernen. Indem Sie mehr von Ihrem eigenen inneren Licht ausstrahlen, erhellen Sie die ganze Welt.



*Abbildung 1: Die sieben innerkörperlichen Chakras*





*Teil 1*

# CHAKRAS VERSTEHEN

*Rad für Rad*

*»Man muss das Rad  
nicht jeden Tag neu erfinden.«*

CHUCK CLOSE



Denken Sie mal darüber nach, wie viel Energie Sie investieren, um sich Ziele zu setzen und darauf hinzuarbeiten. Natürlich braucht man Ausdauer, um einen Traum in die Tat umzusetzen – und ein bisschen Glück, würden manche hinzufügen. Die meisten von uns wissen wenig darüber, dass die uns innewohnenden Energieprismen unsere Bemühungen erleichtern und unsere Fortschritte beschleunigen können.

Bei diesen Prismen handelt es sich um die Chakras, die als feinstoffliche Energieorgane definiert werden. Feinstofflich bedeutet allerdings nicht schwach. In der Tat werden physische Energien von feinstofflichen gelenkt und sogar transformiert. Sie werden feststellen, dass sich Chakras, die wie Wirbel oder Räder aus Licht aussehen, perfekt eignen, um Ihnen zu helfen, Ihr Leben besser zu steuern.

In Teil 2 werden Techniken präsentiert, mit denen Sie diese »Lenkräder« bewusster bedienen können. Wie erfolgreich Sie dabei sind, hängt jedoch davon ab, dass Sie verstehen, was Chakras sind, wie sie funktionieren und was sie bewirken. Die Kapitel in Teil 1 sollen Ihnen helfen, sich dieses Wissen anzueignen.

In den ersten beiden Kapiteln von Teil 1 erfahren Sie etwas über die grundlegenden Funktionen und den Aufbau Ihrer Chakras sowie über ihre »nahe Verwandtschaft«, die anderen feinstofflichen Systeme, mit denen sie interagieren. Sie werden entdecken, dass Chakras körperliche, seelische und geistige Belange verwalten und auch wissenschaftlich erforscht

werden können. Sie werden das klassisch-indische System kennenlernen, das sieben innerkörperliche Chakras aufweist (siehe Abbildung 1). Das Wissen um diese sieben Chakras ermöglicht die in Teil 2 beschriebene Transformation.

Wenn Sie bereit sind, mit diesen prächtigen Lichtprismen zu interagieren, werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Leben nicht neu erfinden müssen, um jedes Ziel zu erreichen. Die chakrischen Lenkräder – und dieser besondere Schuss Glück – stehen Ihnen seit jeher zur Verfügung.

## *Kapitel 1*

# Was ist ein Chakra?

Unsere Vorfahren haben den menschlichen Körper ständig untersucht und dabei versucht, den Geheimnissen des Lebens auf die Spur zu kommen. Stellen Sie sich vor, wie überrascht sie waren, als sie wirbelnde Räder aus Licht und Energie wahrnahmen, die von der Vorder- und Rückseite der Wirbelsäule ausgingen. Die gleichen Spiralen waren in der Strömung von Wasser und Luft und auch in Sandstürmen und Blitzen zu sehen. Ähnliche Bewegungen definierten die Krümmung einer Meeresschnecke und die Gravitationswellen von Sternen. Unsere Ahnen kamen zu dem Schluss, dass diese Wirbel der Menschheit etwas Unaussprechliches, Dynamisches und Unsterbliches zu vermitteln hatten. Und sie hatten recht.

Wenn Sie in den Spiegel schauen, sehen Sie keine wirbelnden Räder oder Trichter. In Ihrem Biologiebuch aus der höheren Schule waren sie sicher auch nicht abgebildet, und Sie müssen den Mantel nicht etwa offen tragen, weil austretende Trichterwirbel im Weg wären. Und doch sind sie da, Gott sei Dank!

Die wirbelnden Trichter in unserem Körper, das sind die Chakras, und in diesem Kapitel erfahren Sie, worum es sich dabei handelt, wie sie arbeiten und warum es so wichtig ist, sie zu verstehen. Sie bekommen auch eine Einführung in die Darstellung des bekanntesten Chakra-Systems, nämlich des klassisch-indischen Systems mit den sieben innerkörperlichen Chakras. Sie stellen sicher, dass Sie als das schwingende und interdimensionale Wesen in Aktion treten können, das Sie sind. Während Sie sich eingehend mit dem geheimnisvollen Nimbus dieser unsichtbaren, aber sehr realen Energiekörper beschäftigen, sollten Sie wissen, dass Sie dadurch tatsächlich mehr über Ihren eigenen Körper, Ihre Seele und Ihren Geist erfahren, denn in den Chakras sind diese drei Aspekte Ihrer selbst vereint.

## Chakras

### *Ihre feinstofflichen Energieorgane*

Oft spiegelt sich das, was man in der Natur beobachten kann, auch im Körper wieder. Die Wirbel, die Sie im Wasser sehen, das durch den Abfluss der Badewanne fließt, in einem Wildbach und in vom Baum fallenden Blättern, sind auch in Ihrem Körper vorhanden. Diese Chakras sind feinstoffliche Energiekörper, die alle Bereiche Ihres Lebens beherrschen.

Auf einer grundlegenden Ebene sind die Chakras Ihren physischen Organen sehr ähnlich. Wie Ihre Leber oder Ihr Herz hat jedes Chakra-Organ ein Zuhause und eine beson-