

INHALT

Chakren – energetische Zentren.....	1
Was sind eigentlich Chakren?	3
Die Chakren-Lehre	5
Die Chakra-Farbenlehre	7
Die Chakren als Energiesystems des Lebens	12
Der Lichtkanal – fernab der Chakren	12
Die feinstofflichen Energiekörper.....	13
Die Chakren als Energietauscher des Energiesystems.....	14
Das Torus-Feld	14
Der Ätherkörper und das Energiesystem	15
Der Einfluss der Chakren auf unseren Körper	16
Welche verschiedenen Chakren gibt es	17
Kronenchakra – sanskrit Sahasrara Chakra.....	17
Stirnochakra – sanskrit Ajna Chakra.....	17
Halschakra – sanskrit Vishuddha Chakra.....	18
Herzchakra – sanskrit Anahata Chakra.....	18
Solarplexuschakra – sanskrit Manipura Chakra	19
Sakralchakra – sanskrit Svadhisthana Chakra.....	19
Wurzelchakra – sanskrit Muladhara Chakra	20
Diese Nebenchakren gibt es.....	21
Die bekannten Energiezentren.....	25
Energiekörper – durch Chakren verbunden.....	26
Die Chakren-Symbole	30
Die Chakren-Systeme.....	31
Die Chakren der Veden.....	32
Das Chakren-System der Inkas	33

Das 6-Chakren-System der Tibeter	34
Die modernen Chakren-Systeme.....	34
Cyndi Dale – das 12-Chakren-System	35
Das 16-Chakren-System	35
Weitere Chakren-Systeme	36
Wie wir unsere Chakren heilen können.....	37
Die unterschiedlichen Formen der Chakren-Arbeit.....	39
Ansätze und Methoden der Chakren-Heilung.....	40
Der Chakren-Test – Blockaden finden, erkennen und lösen.....	43
Das Gleichgewicht der	44
Energiezentren durch den Chakren-Ausgleich.....	44
Chakren-Ausgleich-Meditation	46
Wie wir unsere Chakren öffnen können	49
Bewusstseinsarbeit zur Chakra-Öffnung.....	50
Der ganzheitliche Ansatz zur Chakra-Öffnung.....	51
Die Chakren-Reinigung – Bahn frei für die Energie	53
Die Anleitung der Chakren-Reinigung.....	54
Chakren behandeln durch Aromatherapie/Räuchern	58
Die Geschichte des Räucherns	59
Energetische Sicht des Räucherns und der Aromatherapie.....	60
Chakren-Öffnung mit Räuchern	60
Die Hauptchakren und die dazugehörigen Räucherstoffe	62
Die richtige Räuchermischung für die Chakren-Therapie	62
Hierauf müssen wir bei der Herstellung der Räuchermischungen achten	63
So wenden wir die Räuchermischungen an	64
Eignen sich auch Räucherstäbchen?	64
Chakren-Arbeit mit Klang.....	66

Edelsteine und Kristalle zur Chakra-Unterstützung.....	68
Pflanzenkraft für die Chakra-Behandlung	70
Die Chakra-Grundmeditation.....	71
Meditationsvorbereitung	71
Konzentration auf das Chakra	72
Atmen in das Chakra	72
Wir schließen die Meditation ab	73
Die Chakren-Meditation	74
Unterschiedliche Methoden und Übungen für die Chakra- Meditation	74
Meditation des Wurzelchakras.....	75
Das Wurzelchakra aktivieren.....	75
Meditation – Wurzelchakra wie wir es öffnen und stärken, aber auch heilen können.....	76
So konzentrieren wir uns auf unser Wurzelchakra	76
So atmen wir in unser Wurzelchakra.....	77
Meditationsabschluss	77
Wurzelchakra Einsatz von Mantra, Mudra und Klangschalen	78
Meditation des Sakralchakras.....	79
So aktivieren wir das Sakralchakra.....	79
Meditation – Sakralchakra. So öffnen, reinigen und heilen wir es....	80
Die Konzentration gerichtet auf das Wurzelchakra	80
So atmen wir in unser Sakralchakra.....	80
Der Abschluss der Meditation.....	81
Sakralchakra Einsatz von Mudra und Mantra sowie speziellen Klangschalen	81
Meditation des.....	83
Solarplexuschakras	83

So aktivieren wir unser Solarplexuschakra	83
So öffnen, reinigen und heilen wir unser Solarplexuschakra.....	84
Konzentration auf unser Solarplexuschakra	84
So atmen wir in unser Solarplexuschakra	84
Der Abschluss der Solarplexus-Meditation	85
Solarplexuschakra – Einsatz von Mudra, Mantra und Klangschalen	85
Meditation des Herzchakras.....	87
So aktivieren wir unser Herzchakra	87
Alternativ-Meditation bei bestehenden Meditationsschwierigkeiten	88
So öffnen, stärken und heilen wir unser Herzchakra	89
So konzentrieren wir uns auf das Herzchakra.....	90
Wir atmen in das Herzchakra	90
Wir schließen die Meditation ab	91
Herzchakra – Einsatz von Mudra, Mantra und speziellen Klangschalen	91
Meditation Halschakra	92
Die Aktivierung des Halschakras.....	92
So öffnen, stärken und heilen wir unser Halschakra	93
Die Konzentration auf unser Halschakra	93
So atmen wir in unser Halschakra.....	94
Wir schließen die Meditation ab	94
Halschakra – Einsatz von Mudra, Mantras sowie speziellen Klangschalen	95
Meditation des Stirnchakras.....	96
So aktivieren wir unser Stirnchakra.....	96
Meditation des Stirnchakras – so öffnen, stärken und heilen wir es	97
So können wir uns auf unser Stirnchakra konzentrieren	97
Wir atmen in unser Stirnchakra	98

Wir schließen die Meditation ab	99
Stirnachakra – Einsatz von Mudra, Mantra und Klangschalen.....	99
Meditation des Kronenchakras	100
So können wir das Kronenchakra aktivieren	100
So öffnen, stärken und heilen wir unser Kronenchakra	101
Wir konzentrieren uns auf das Kronenchakra	102
So atmen wir in unser Kronenchakra	102
Wir schließen die Meditation ab	102
Kronenchakra – Einsatz von Mudra, Mantra und Klangschalen	103
Sensibilisierung unseres Kronenchakras.....	103
Erkenntnisse der Quantenmediziner	104
Was wir für uns aus diesem Buch mitnehmen können	105