

# 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
Stirnchakra – 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

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

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