

HEYNE <

Patricia Mercier

Das kleine Buch der Chakras

Einfache Übungen für mehr Lebensenergie,
Harmonie und Gesundheit

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2016 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Chakras* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

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

3. Auflage

Taschenbucherstausgabe 01/2019

Text copyright © 2017 by Judy Hall

Copyright © dieser Ausgabe 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the Czech Republic.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung des Originalcovers

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2017 by Octopus Publishing Group
Designer: Rosamund Saunders

Illustrator: Abigail Read

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBtisk, a.s., PŘÍBRAM

ISBN 978-3-453-70364-3

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 6

1 Wurzelchakra: Erdung 11

2 Sakralchakra: Lust 23



3 Solarplexuschakra: Feuer 33



4 Herzchakra: sanfte Liebe 43

5 Kehlchakra: Klang 53

6 Stirnchakra: Einsicht 63



7 Kronenchakra: Spirit 73

8 Neu entstehende Chakras 83

Dank 96



Einführung

Das Wort »Chakra« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad« oder »Scheibe«. Das Wissen darüber stammt aus den Upanishaden (den heiligen Sanskrittexten) aus dem 7. vorchristlichen Jahrhundert und wurde mündlich von Gurus an ihre Schüler weitergegeben. Chakras sind Energiezentren in der Aura, Gebilde aus dem Geistigen und aus Lebensenergie. Beschrieben werden sie als farbige Lotosblüten, die sich vom Damm bis zum Scheitel übereinanderreihen – und dabei die Buntheit des Regenbogens widerspiegeln.

Der Lotos ist die Nationalblume Indiens; er wächst in schlammigen Flussgebieten, schraubt sich durchs Wasser empor, erblüht im Sonnenlicht, sät sich aus und regeneriert sich letztlich ganz ähnlich wie der Mensch. Wir nämlich werden in Unwissenheit über unseren Lebensweg geboren, kämpfen uns durch Emotionen und Niederlagen hindurch, um irgendwann unser Potenzial voll zu entfalten und schließlich wieder ins Unbekannte einzugehen.

In diesem Buch zeige ich Ihnen praktikable Methoden, sich Ihrer Chakras anzunehmen und sie zu stärken – in jeweils nicht mehr als fünf bis zehn Minuten, also passend zu Ihrem möglicherweise hektischen Alltag.

Yoga und Achtsamkeitsübungen sind ebenso wie Selbstoptimierungs- und Entspannungstechniken aktuell sehr beliebt, denn wir haben erkannt, dass Geist, Körper und jene Essenz, die oft »Spirit« genannt wird, eng miteinander verbunden sind. Im vorliegenden Büchlein präsentiere ich Energietechniken und Infos, die diese Ebenen ganz organisch miteinander verknüpfen.

Ich möchte Sie einladen, Ihr Entwicklungs- und Achtsamkeitspotenzial auszukundschaften und zu erweitern. Indem Sie Ihrer Chakras gewahr werden, lernen Sie, sich ganz zu entspannen und Ihr Bewusstsein zu erweitern. Sie werden sich gesünder und wohler fühlen.

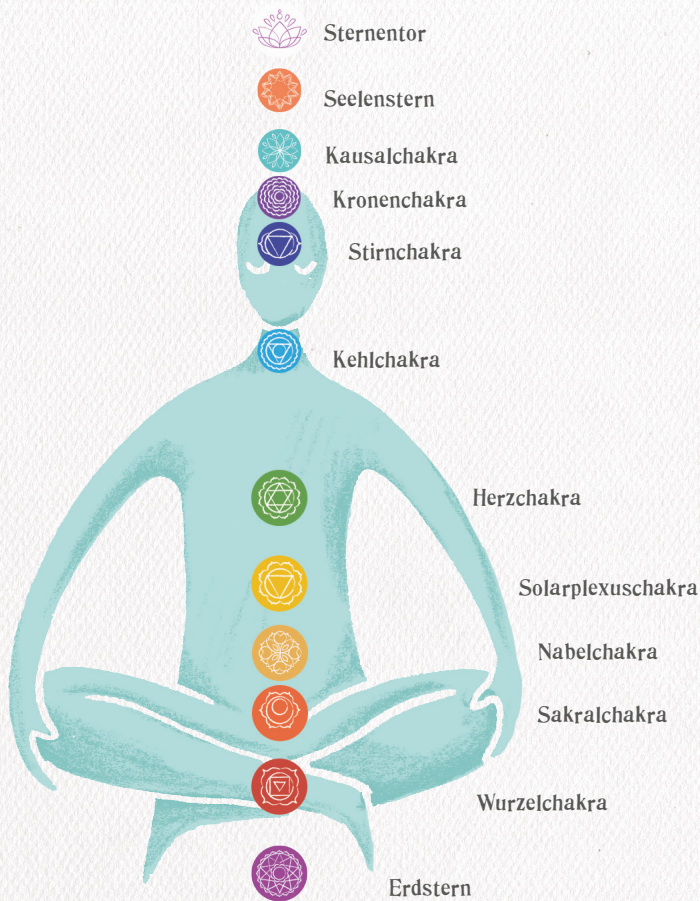


Was sind eigentlich Chakras?

Chakras sind Wirbel oder Strudel feinstofflicher Energie in der Aura – einem elektromagnetischen Feld unterschiedlicher Schwingungsfrequenz, das auch als Lichtkörper bezeichnet wird und sich um unseren Körper herum aufspannt. Traditionell gibt es sieben Hauptchakras: Wurzel-, Sakral-, Solarplexus-, Herz-, Kehl-, Stirn- und Kronenchakra. Heilige indische Texte erwähnen daneben noch eine Reihe von Nebenchakras mit geringerer Bedeutung.

In diesem Buch konzentrieren wir uns auf die sieben Haupt- sowie die Chakras »höherer Energie«, die sich derzeit neu entwickeln. Dabei handelt es sich um den Erdstern, das Nabelchakra sowie das Himmelstrio Kausalchakra, Seelenstern und Sternentor.

Durch alle Chakras fließen Informationen in uns hinein, die der Gesundheit dienen, die also insbesondere die Aktivitäten der endokrinen Drüsen und die wichtigsten Körperorgane stimulieren oder justieren. Die Drüsen produzieren Hormone, die sich wiederum auf den ganzen Körper auswirken und im Idealfall für ein harmonisches Gleichgewicht von Körper und Geist sorgen.



Mystiker und Yogis wissen, dass wir ohne den Fluss der feinstofflichen Chakraenergien nicht überleben könnten, auch wenn ihre wissenschaftliche Erforschung noch aussteht. Sie stellen unsere Verbindung zum »Netz des Lebens« auf der Erde dar und werden von einem großen Energiefeld genährt, das sowohl unsere Aura als auch die Chakras und den physischen Körper kräftigt.

Anhand von traditionellen Praktiken und hochaktuellen Forschungsergebnissen zeige ich Ihnen, dass Sie keine komplizierten Yogaasanas (Positionen) einnehmen oder lange Zeit meditieren müssen. Um Ihr volles Potenzial verwirklichen und es der Welt offenbaren zu können, reicht es völlig, wenn Sie sich Ihrer Chakras auf liebevolle und dabei einfache Art – quasi »energiemedizinisch« – annehmen. Schon das simple Entrümpeln des Geistes und der Wohnung sowie die Einstimmung auf das, was Ihnen die Natur und Ihr Körper mitteilen, können Ihr Prana, die vitale Lebensenergie, stärken. Wenn Sie es energetisch anregen, können nicht nur sanfte Bewegungs- und Entspannungstechniken, sondern auch Steine und ätherische Öle den Ausgleich von Chakras, Geist und Körper unterstützen.

Außerdem können Sie durch ein (chakra-)bewusstes Leben den körperlichen Stress abmildern, den die zunehmende chemische und elektromagnetische Vergiftung unserer Umwelt erzeugt.