

Birgit Feliz Carrasco



# CHAKRA MEDITATION

Die feinstofflichen Kräfte von Körper,  
Geist und Seele nutzen

TRINITY

Birgit Feliz Carrasco



# CHAKRA MEDITATION

Die feinstofflichen Kräfte von Körper,  
Geist und Seele nutzen

TRINITY

## **Über die Autorin**

Birgit Feliz Carrasco ist Heilpraktikerin, Lebensberaterin, Yogalehrerin und Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher zu Themen wie Yoga, Meditation, Spiritualität, Mondwissen und Chakra-Energie. In ihrer eigenen Yogaschule in München bildet sie Yogalehrer aus und hält Workshops und Vorträge wo immer ihr Wissen gefragt ist.

Mehr Informationen unter [www.birgitfelizcarrasco.com](http://www.birgitfelizcarrasco.com)

Birgit Feliz Carrasco

# CHAKRA MEDITATION

Die feinstofflichen Kräfte von Körper,  
Geist und Seele nutzen

TRINITY

1. eBook-Ausgabe

© 2013 Trinity Verlag in der

Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

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

ePub-ISBN: 978-3-95550-010-8

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

[www.trinity-verlag.de](http://www.trinity-verlag.de)

*Für meine Freundinnen, die mich mit ihren Erkenntnissen und in unseren  
Gesprächen immer wieder inspirieren.*

# Inhalt

## **Vorwort**

### **1 Energie – die Ewigkeit des Universums**

Die feinstoffliche Energie wird zur Materie

Der Mensch ist feinstoffliche Energie

Das multidimensionale Denken

Alle Emotionen sind feinstofflich

Emotionen sind die Aufgaben des Lebens

Das Speichermedium der Feinstofflichkeit

Die unerschöpfliche Energie

### **2 Feinstoffliche Energie – fühlbar und erfahrbar**

Das Energiefeld des Menschen

Die feinstofflichen Körperhüllen

### **3 Chakras – wo Körper und Seele verschmelzen**

Die zentralen Energiepunkte

Formen und Funktionen der Chakras

Die energetischen Verbindungen

Die Kundalini

## **4 Chakra-Diagnose – ein Selbsttest**

Chakra-Harmonisierung – neue Energie für Körper, Geist und Seele

## **5 Wurzel-Chakra – Ursprung und Urvertrauen**

Die spirituelle Kraft des Wurzel-Chakras

Die psychologische Bedeutung des Wurzel-Chakras

Der physiologische Einfluss des Wurzel-Chakras

Die Kraft des Urvertrauens

## **6 Sakral-Chakra – Sinn und Sinnlichkeit**

Die spirituelle Kraft des Sakral-Chakras

Die psychologische Bedeutung des Sakral-Chakras

Der physiologische Einfluss des Sakral-Chakras

Die Kraft der Sinnlichkeit

## **7 Solarplexus-Chakra – Gefühl und Mitgefühl**

Die spirituelle Kraft des Solarplexus-Chakras

Die psychologische Bedeutung des Solarplexus-Chakras

Der physiologische Einfluss des Solarplexus-Chakras

Die Kraft der Gefühle

## **8 Herz-Chakra – irdische und göttliche Liebe**

Die spirituelle Kraft des Herz-Chakras

Die psychologische Bedeutung des Herz-Chakras

Der physiologische Einfluss des Herz-Chakras

Die Kraft der Liebe



## **9 Hals-Chakra – Klang und Wahrhaftigkeit**

Die spirituelle Kraft des Hals-Chakras

Die psychologische Bedeutung des Hals-Chakras

Der physiologische Einfluss des Hals-Chakras

Die Kraft der Wahrhaftigkeit

## **10 Stirn-Chakra – Wahrnehmung und Weisheit**

Die spirituelle Kraft des Stirn-Chakras

Die psychologische Bedeutung des Stirn-Chakras

Der physiologische Einfluss des Stirn-Chakras

Die Kraft der Weisheit

## **11 Kronen-Chakra – Selbstverwirklichung und Lebenswonne**

Die spirituelle Kraft des Kronen-Chakras

Die psychologische Bedeutung des Kronen-Chakras

Der physiologische Einfluss des Kronen-Chakras

Die Kraft der Wonne

## **12 Fuß-Chakras – Schritte und Fortschritt**

Die Heiligkeit der Füße

Die Fußreflexzonen-Therapie

Die Verbindungspunkte zwischen Erde und Mensch

Die schmerzenden Füße

## **13 Hand-Chakras – Güte und Heilung**

Die Hände als Gestalter der Welt  
Die Heilkraft der Hände  
Die Kommunikation mit den Händen  
Die Hände in Mudras

## **14 Aura und Chakra – Vereinigung und Göttlichkeit**

### **Anhang**

Alles über die Chakras auf einen Blick  
*Namen, Lage und Körperzonen*  
*Heilfarben und aktivierende Töne*  
*Themen und Saatgedanken*  
*Helfer bei Blockaden*  
Verzeichnis der Übungen  
Kontakt zur Autorin

# Vorwort

Energiearbeit ist mir wichtig, denn Energie ist Leben.

Seit Erscheinen meines Buches *Chakra Yoga* im Jahr 2006 habe ich mich immer intensiver mit diesen Energiezentren des Körpers im Speziellen und der Welt der Feinstofflichkeit im Allgemeinen befasst und viele Erfahrungen dazu gesammelt. Meine persönliche Wahrnehmung des Feinstofflichen hat sich über die Jahre verfeinert, ist reichhaltiger und durchdringender geworden. Sie wirkt sich inzwischen nicht mehr nur auf meine Yoga-Arbeit aus, sondern beeinflusst meinen ganzen Lebensstil.

Mein Leben wurde viel intensiver und auch innerlich reicher, seit ich gelernt habe, die unerschöpfliche Energiequelle der Feinstofflichkeit anzuzapfen, beispielsweise, wenn ich müde oder krank bin, wenn ich nach neuen Ideen oder nach dem Verständnis komplexer Zusammenhänge suche, wenn ich einfach auftanken und mich von den Wirren der Welt abgrenzen will. Ich kann jedem, der auf der Suche nach Ganzheitlichkeit und Selbstfindung ist, nur raten, sich intensiv mit den Themen Chakras und feinstoffliche Energie zu befassen. Chakra-Arbeit ist die Basis aller Bewusstseinsarbeit, denn wir werden unsere alten Denkstrukturen beibehalten, solange wir unsere Grenzen nicht erweitern und unser Denken in weitere Bahnen lenken, als es bei einer rein grobstofflichen Wahrnehmung und körperlichen Ausrichtung der Fall ist.

Näher betrachtet sind wir gespaltete Wesen. Wir befinden uns im Spannungsfeld zwischen fühlbarem, sichtbarem und wahrnehmbarem Leben und hinterlassen dabei deutliche Spuren auf der Erde. Einerseits

arbeiten wir, fahren Auto, bauen Häuser, produzieren und konsumieren, essen und trinken. Andererseits fragen wir uns, wer wir sind, woher wir kommen, wer oder was uns geschaffen hat und welche Aufgabe wir in diesem Leben zu erfüllen haben, und zwar jenseits der materiellen Fußabdrücke, die wir auf der Erdkruste verursachen.

Sind wir wirklich getrennt von diesem überdimensionalen, unendlichen Weltraum, von dem wir mit bloßem Auge oder mit Hilfe eines Teleskops nur einen winzigen Blick erhaschen können? Die Faszination Weltall äußert sich nicht nur in den Forschungen der Astrophysiker und in Science-Fiction-Romanen und -Filmen, sondern auch tief in den Herzen der Menschen. In den Weiten des Universums liegen so viel schöpferische Kraft und Energie, die wir weder mit dem Auge noch mit Satelliten erfassen können, weil wir dem dualen Denken und Handeln verhaftet sind.

»Hier bin ich, hier ist mein Körper, und dort ist das große weite Universum voll von nichts.« Dieses dualistische Denken führt dazu, dass sich der Mensch beim Anblick des Himmels so entzweit fühlt, dass er fast daran verzweifelt. Man empfindet sich als schlichtweg getrennt von dem, was augenscheinlich die überwiegende Masse der Existenz ausmacht: das dunkle Weltall – voll von nichts.

Dem ist aber nicht so. Da draußen ist nicht das »große Nichts«, sondern das »große Etwas«. Da draußen ist die größte Energiequelle, aus der das Leben entsteht. Es ist die Schöpfung selbst, die diese Energiequelle zur Verfügung stellt, kostenlos und unbegrenzt. Jetzt, im neuen Zeitalter der Offenheit und wachsenden Spiritualität ist es wahrlich an der Zeit, mehr aus dieser Energiequelle zu erfahren, für unser persönliches Wohl und unsere spirituelle Weiterentwicklung aus ihr zu schöpfen. Alles ist da. Wir müssen nur danach greifen. Wie das geht, zeigt Ihnen das vorliegende Buch anhand zahlreicher Meditationsübungen. Lassen Sie sich von der Welt der Feinstofflichkeit und der energetischen Kraft faszinieren.

*Ihre Birgit Feliz Carrasco*

# Energie – die Ewigkeit des

## 1 Universums

Als Mensch ist man geneigt, das Leben lediglich als Kombination aus vitalem Körper und individuellem Lebensstil zu definieren, zu dem Arbeit und Lohn, Haus, Hab und Gut sowie soziale Kontakte gehören. Dies ist aber nur die sehr begrenzte Beschreibung des Lebens aus Sicht eines Erdenbewohners. Unter günstigen Umständen werden noch Flora und Fauna ergänzt und manchmal macht man sich vielleicht auch Gedanken über den gesamten Planeten Erde. Ab und an schweift der Blick zum Himmel. Dann staunt man angesichts der vielen funkelnden Sterne in jenem dunklen Raum, den wir als Universum bezeichnen. Bei diesem Anblick fühlt man sich kurzzeitig nichtig und klein – bis das Handy klingelt und all die wichtigen Dinge zu erledigen sind, um die der Anrufer so dringend bittet.

Der Mensch und das Universum sind zwei Dimensionen, die sich nicht leicht in eine gedankliche Einheit bringen lassen, obwohl der Mensch ein Teil des Ganzen ist. Der Begriff Universum setzt sich aus den lateinischen Worten *unus* und *versus* zusammen, was »in eins gekehrt« bedeutet. Die Zusammensetzung dieser Worte macht deutlich, wie wenig der Mensch fähig ist, multidimensional und nichtstofflich zu denken, denn das Universum muss irgendwie eins sein – etwas Bestimmtes, etwas Fassbares. Könnten wir die Weite des Weltalls, des Universums oder der Multiversen visualisieren und realisieren, wäre es uns möglich zu

erkennen und zu verstehen, wie wenig in diesem Weltall wirklich stofflich und real ist und tatsächlich »angefasst« werden kann.

Der geringste Teil dessen, was wir beim Anblick des Sternenhimmels sehen, und auch dessen, was Astrophysiker wahrnehmen, ist grobstofflich, materiell und greifbar. Weniger als ein Prozent davon ist grobstoffliche Materie. Der Rest des Universums ist pure Energie – feinstoffliche, nicht sichtbare und nicht greifbare Energie.

Wir leben in einem großen, unbekannten Raum ohne Begrenzung, der aus purer Energie besteht. Astrophysiker sind unweigerlich auch Philosophen, ebenso wie wir gewöhnlichen Menschen beim Anblick des Sternenhimmels unweigerlich zu Philosophen werden. Die unendliche, nicht erforschte Weite des Weltalls mit allen Farben und Formen des Daseins in diesem Kosmos, von dem wir noch nicht einmal wissen, wo er anfängt, wo er aufhört oder ob er überhaupt aufhört, kann man nur als göttliche Schöpfung bezeichnen. Die Welt ist ein unendliches Meer aus nicht greifbarer Energie.

Jeder Ausdruck des Lebens und sämtlicher Lebensformen in diesem Weltall, das größtenteils aus nicht sichtbarer Energie besteht, ist folglich ebenfalls Energie: feinstoffliche, nicht sichtbare, nicht greifbare Energie. Auch auf dem Planeten Erde, der inmitten von Myriaden von Galaxien und innerhalb eines uns bekannten Sonnensystems seine Bahnen zieht, dort, wo Menschen leben und ihr materielles Hab und Gut so wichtig nehmen, ist jeder Ausdruck des wirklichen Lebens tatsächlich nichts anderes als Energie: nicht sichtbare, nicht greifbare, feinstoffliche Energie.

Und doch befasst sich der Mensch so gern mit materiellen Dingen, denn im Laufe der Evolution hat er gelernt, Materie zu gestalten, zu formen und für sich zu nutzen. Infolgedessen fällt es ihm schwer, sich vorzustellen, dass der Weltraum, das Leben und der menschliche Körper selbst nichts anderes sind als Energie. Der Organismus formt sich mit Hilfe einer grobstofflichen Masse, und doch ist er nichts anderes als ein feinstoffliches Energiefeld. Analog zu den Weiten des Weltalls ist der sichtbare Teil des menschlichen Körpers der geringste Teil dessen, was die humane Existenz ausmacht.

## Die feinstoffliche Energie wird zur Materie

Die Wissenschaft ist bemüht, die Vorgänge auf und in den Sternen zu erläutern, und sie kann dies innerhalb eines gewissen Rahmens durchaus leisten. Dabei erklären Wissenschaftler die kreierende, produzierende Energie mit mehr oder weniger nachweisbaren Theorien über Atome, Quanten, Strings und seit Neuestem mit dem Higgs-Boson, dem sogenannten X-Teilchen, mit dem im Sommer 2012 erstmals nachgewiesen werden konnte, dass Energie Schwingung ist. Im Sommer noch hielt man das entdeckte Higgs-Teilchen für einzigartig, doch bereits im Dezember 2012 meldete das Forscherteam aus Cern, ein zweites X-Teilchen gefunden zu haben, das nicht mit dem ersten identisch sei. Damit kommen die Wissenschaftler dem, was der Kern der Chakra-Lehre ist, ein Stück näher: Feinstoffliche Energie ist Schwingung, und Schwingung ist das, was Materie entstehen lässt.

Anhand der Sonne kann man den Zusammenhang zwischen Materie und Feinstofflichkeit nachvollziehbar veranschaulichen. Unsere Sonne – eine von Myriaden von Sonnen im Universum – besteht aus diversen metallischen Molekülen und Gasen, die in einem unvorstellbar langen Zeitraums miteinander reagieren, explodieren und verbrennen. So wird das für unser Auge sichtbare Licht der Sonne erzeugt. Dieses Licht unserer Sonne ist in Form von Energie und Wärme auf der Erde mess- und spürbar. Aus den materiellen Elementen der Sonne transformieren sich feinstoffliches Licht und Wärme, die wiederum dazu beitragen, licht- und wärmeabhängiges Leben auf der Erde entstehen zu lassen, das aus grobstofflicher Materie besteht. Das Leben ist ein beständiger Transformationskreislauf vom Feinstofflichen zum Grobstofflichen zum Feinstofflichen und so weiter bis in alle Ewigkeit.

Außer den messbaren Energien der Sonnen gibt es im Universum noch andere Energieformen, von denen man bisher weder weiß, was sie bewirken, noch, woher genau sie stammen. So ist das Weltall beispielsweise von unsichtbaren Schwarzen Löchern durchwebt, die vermutlich viel, viel zahlreicher vorhanden sind als alle sichtbaren Sterne.

Schwarze Löcher sind Zusammenballungen unvorstellbar kompakter Energie, die ganze Galaxien verschwinden lassen kann. Aber vielleicht sind Schwarze Löcher einfach nur ein Teil des gesamten Schöpfungsprozesses, in dem die Dinge kommen und gehen – in zyklischen Abständen entstehen und transformiert werden. Die Sterne sind sichtbar, aber so viele Elemente des Weltalls sind nicht sichtbar, und dennoch existieren sie in diesem leeren, weiten Raum des Kosmos.

Auch diverse energetische Transformationsprozesse können wir auf dem Planeten Erde wahrnehmen. Wir sehen beispielsweise, dass das wärmende Licht der Sonne sämtlichen licht-, sprich energieabhängigen Lebensformen das Dasein auf der Erde ermöglicht (und wissen, dass dies auch auf anderen Planeten, die andere Sonnen in optimaler Distanz umkreisen, möglich ist). Die Erde wiederum besteht aus einer Zusammenballung von Atomen, die zu einer greifbaren Masse – Erde, Gestein, Feuer in Form von Lava, Wasser und so weiter – werden und deren einzelne subatomare Teilchen nichts anderes sind als Energie. Auf der Erdoberfläche wachsen Pflanzen, etwa Bäume, die sich vermehren. Ein Teil des Baumes verholzt. Holz ist sicht- und greifbare grobstoffliche Materie, die aus feinstofflichem Licht entstanden ist. Das grobstoffliche Holz kann verbrannt werden und verwandelt sich so wiederum in die Energie des Feuers, also in Wärme und Licht. Diese Feuerenergie dient dazu, den Körper zu wärmen. Ohne sie wäre menschliches Leben in den kälteren Klimazonen der Erde überhaupt nicht möglich.

## **Der Mensch ist feinstoffliche Energie**

Die Entwicklung der menschlichen Zivilisation basiert auf Fortbewegung und technischem Fortschritt. All dies wurde und wird letztlich erst durch die Verbrennung grobstofflicher Materie wie Holz, Kohle, Erdöl oder Gas möglich. Mensch und Maschine können sich erst in Bewegung setzen, wenn Materielles in feinstoffliche Energie zurückverwandelt wird. Der