

ENERGIEZENTREN IN BALANCE -
MIT EINFACHEN RITUALEN
FÜR JEDEN TAG

CHAKRAS & SELBST- FÜRSORGE



AMBI KAVANAGH

GOLDMANN

BUCH

Der Schlüssel zu optimaler Gesundheit und Wohlbefinden liegt in uns, in den mächtigen Energiezentren, die Chakras genannt werden. Ambi Kavanagh hat selbst mit dem uralten Chakra-System gearbeitet, um ihr Leben zum Positiven zu wenden. Auch wir können die Heilkraft der Chakras für die Selbstfürsorge und ein Leben in Harmonie nutzen. Ambi Kavanagh beschreibt zahlreiche Übungen, Meditationen und Rituale, die jedes der sieben Hauptchakras aktivieren und ausgleichen. Die Reikimeisterin und Wellnessexpertin bietet zudem Rituale für den Alltag und die verschiedenen Jahreszeiten und -feste an, um sich wieder mit den Rhythmen der Natur zu verbinden. Räucherrituale, Kristalle und ätherische Öle, die mit den Chakras korrespondieren, werden ergänzt durch Affirmationen, Reflexionen und Visualisierungen.

AUTORIN

Ambi Kavanagh ist Reikimeisterin, Astrologin, Sound Healer, Life Coach und Gastgeberin des Podcasts »Alchemy with Ambi«. Sie versteht sich als moderne Alchemistin und Agentin des kosmischen Wandels, die als Impulsgeberin für positive Veränderungen im Leben der Menschen dient. Auch ihr eigenes Leben transformierte sie durch Heilung und Ausrichtung ihrer Chakras. Früher war sie Anwältin in London, heute lebt Ambi mit Ehemann und Sohn in Los Angeles.

ENERGIEZENTREN IN BALANCE -
MIT EINFACHEN RITUALEN
FÜR JEDEN TAG

CHAKRAS

& SELBSTFÜRSORGE

AUS DEM ENGLISCHEN
VON ANDREA PANSTER



AMBI KAVANAGH

MIT EINEM VORWORT VON POPPY JAMIE

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel »Chakras & Self-Care« bei Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Deutsche Erstausgabe Oktober 2022

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen Innenteil © by Ju Alaris/Shutterstock.com

Gestaltungskonzept: Aimee Fleck

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv © by Ramziya Khusnullina/Shutterstock.com

Redaktion: Judith Mark

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

SC · CB

ISBN 978-3-641-28474-9

V001

FÜR MEINEN MANN KEVIN,
UNSEREN SOHN ASHER
UND MEINE LEHRERIN NOELLE –
MEINE CHAKRAUSGLEICHSKOMPLIZEN

INHALT

Vorwort

Einführung

SELBSTFÜRSORGE IST ETWAS HEILIGES

EINS Die Chakras: Was wissenschaftlich ist

ZWEI Das Wurzelchakra

DREI Das Sakralchakra

VIER Das Solarplexuschakra

FÜNF Das Herzchakra

SECHS Das Kehlkammerchakra

SIEBEN Das Stirnchakra

ACHT Das Kronenchakra

RITUALE ZUM AUSGLEICH DER CHAKRAS

NEUN Einfache Rituale für jeden Tag

ZEHN Saisonale Erneuerungsrituale

Anhang | Internetadressen

Dank | Register

VORWORT

Selbstfürsorge bedeutet im Grunde, dass wir unsere geistige, emotionale, spirituelle und körperliche Gesundheit bewusst wertschätzen. Diese Wertschätzung wurzelt in der Liebe zu uns selbst und der Fähigkeit, in uns hineinzuspüren und genau dort anzusetzen, wo wir gerade stehen. Leider ist die wahre Bedeutung der Selbstfürsorge verloren gegangen. Überall wird sie als ein moderner Trend dargestellt, bei dem es um luxuriöse Schaumbäder, aggressiv beworbene Abo-Boxen und Selleriesaft geht. Weil wir in unserem Alltag ständig mit Informationen überflutet werden, lassen wir uns davon oft mitreißen und verlieren die wahre Selbstfürsorge aus den Augen – uns sind die eigenen Bedürfnisse weniger wichtig, als »Likes« zu bekommen und ständig in Aktion zu sein. Kein Wunder, dass wir uns bei dem Versuch, unsere Gesundheit und unser Glück in die eigenen Hände zu nehmen, ein wenig verloren fühlen und uns verlässliche Hilfestellung wünschen.

Da kommt das vorliegende Buch ins Spiel. Du kannst es als Anleitung betrachten, wie du Ausgeglichenheit und Wohlbefinden schaffen und steigern kannst, während du dir deinen Weg durch das moderne Leben bahnst. Es kombiniert praktische Rituale mit den wissenschaftlichen und philosophischen Erkenntnissen vieler Jahrtausende und zeigt dir so, wie wirkungsvoll es sein kann, dein Energiesystem – also deine Chakras – ins Gleichgewicht zu bringen.

Du wirst lernen, Kontakt zu deinem inneren Navigationssystem aufzunehmen und die Weisheit deines Körpers zu entdecken.

Denn wahre Gesundheitsvorsorge beginnt dann, wenn dieser Kontakt wiederhergestellt wird und Körper, Geist und Seele harmonisch zusammenwirken.

In diesem Buch manifestiert sich auch seine Autorin, Ambi Kavanagh. Sie ist eine maßgebliche Stimme in diesem Bereich, die aufhorchen lässt. Jahrelang arbeitete sie als Anwältin, ehe sie durch den Einsatz von Methoden wie Klangtherapie, Astrologie, Reiki und Life Coaching zu einer führenden Persönlichkeit der Wellnessbranche wurde (noch bevor es diese »Branche« überhaupt gab). Da sie in der eigenen Erfahrung geerdet ist, besitzt sie die einzigartige Fähigkeit, zu helfen und zu heilen, bis du von innen heraus leuchtest.

Du wirst bei der Lektüre dieses Buches vielleicht damit beginnen, eines deiner Chakras zu öffnen oder eines von Ambis Ritualen auszuprobieren, um etwas loszulassen, was dir nicht mehr dient. Im Laufe der Zeit wirst du dich vermutlich dabei ertappen, dass du immer mehr Übungen in deinen Alltag einbaust – und dann kommen Heilung und Erneuerung erst richtig in Schwung.

Es freut mich sehr, dass du dich auf den Weg der Heilung begibst, um die ausgeglichene und aufgeweckteste Version deiner selbst zu entdecken. Du befindest dich nicht nur in guten, sondern sogar in magischen und heilenden Händen.

POPPY JAMIE

Gründerin von *Happy Not Perfect* und Autorin des gleichnamigen Buches

EINFÜHRUNG

ES STECKT TIEFE WEISHEIT IN UNSEREM FLEISCH, WENN WIR NUR ZUR BESINNUNG
KOMMEN UND SIE SPÜREN KÖNNEN.

Elizabeth A. Behnke

Was wäre, wenn du alles, was du bräuchtest, um zur – körperlich, geistig und seelisch – besten Version deiner selbst zu werden, bereits in dir hättest? Was, wenn zu dieser Weisheit nicht nur Strategien zur Heilung deines Lebens, sondern auch vorbeugende Übungen gehörten, damit du weniger Probleme bewältigen müsstest? Wie sähe dein Leben aus, wenn du dieses Wissen dazu nutzen könntest, mehr Seelenfrieden, Gesundheit und ein Gefühl von Ausgeglichenheit, Erfüllung und Sinnhaftigkeit zu erleben? In diesem Buch werden wir uns ansehen, wie dir die jahrhundertealte Weisheit des Chakrasystems dabei helfen kann, all dies zu erreichen und noch viel mehr.

Das Wort *Chakra* stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet »rotierendes Lichtrad«. Das Chakrasystem besteht aus sieben Hauptenergiewirbeln, die unseren Energiekörper regulieren. Unsere Ahnen besaßen ein intuitives Verständnis für ihren Energiekörper, für die Rhythmen und Jahreszeiten der Natur und dafür, wie man damit arbeitet. Die gute Nachricht ist, dass dieses Wissen und diese Praxis nicht auf die Vergangenheit beschränkt sind. Im modernen Alltag brauchen wir sie dringender denn je. Wie unsere Ahnen können wir im Einklang mit den Mondzyklen und Mutter Natur leben, um Zugang zu unseren natürlichen

Biorhythmen zu bekommen – den Körperzyklen, die unsere Gesundheit, unsere Gefühle und unseren Verstand steuern.

In unserer hektischen und oft belastenden Welt kommt es häufig zu Störungen der Wirbel in unserem Energiekörper, was sich nachteilig auf unseren physischen Körper und sogar unser Leben auswirkt. Wir investieren Zeit, Geld und Energie in die Pflege unseres physischen Körpers, aber wir vergessen darüber unseren Energiekörper und unterschätzen seine Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Wenn wir uns optimale Gesundheit wünschen, müssen wir besser für unseren Energiekörper sorgen. Die moderne Medizin hat zahlreiche lebensverändernde Fortschritte gebracht, verringert ungewollt aber auch unsere angeborenen Selbstheilungskräfte. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung in einem Verlust der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, der von Blockaden im Energiekörper verursacht wird. Es ist allgemein bekannt, dass Vorbeugen besser ist als Heilen, und viele unserer Beschwerden lassen sich durch die bewusste Arbeit mit dem Chakrasystem der Selbstfürsorge verhindern.

Ich habe das Chakrasystem bald nach meinem spirituellen Erwachen im Jahr 2008 entdeckt. Seither widme ich mich dem Chakrasystem der Selbstfürsorge und nutze es, um mehr Ordnung, Gleichgewicht und Harmonie in mein Leben zu bringen. Es war eine der wichtigsten Lektionen und Lehren, die mir je zuteilwurden – und sie hat mein Leben völlig verändert. (Ich glaube, dieses Erwachen und die anschließende Entwicklung haben mir geholfen, mit Anfang 40 auf natürlichem Wege einen gesunden Jungen zu empfangen und zur Welt zu bringen!) Als Reikimeisterin,

Klangtherapeutin und Life Coach gebe ich dieses Wissen in der gemeinsamen Arbeit mit Hunderten von Klientinnen und Klienten weiter. Ich erlebe hautnah, wie positiv sich die Chakrapflege auf ihr Leben auswirkt und wie sie ihnen hilft, gesundheitliche Probleme zu überwinden, energiegeladener zu werden, Seelenfrieden zu finden, ihrem wahren Lebenszweck gemäß zu leben und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Dadurch gelingt es ihnen, die richtigen Menschen anzuziehen und in schwierigen Situationen positive Entscheidungen zu fällen. Es ist unglaublich mitzuerleben, wie wirkungsvoll diese Praxis ist.

Dieses Buch wird dir helfen, dank dieser zeitlosen Lehren mehr Gleichgewicht, Heilung und Harmonie zu erleben. Im ersten Teil werden wir uns die sieben Hauptchakras sowie ihre Funktion in deinem Leben ansehen. Du wirst auch einiges über die besonderen Steine und die ätherischen Öle lernen, die ihre Öffnung unterstützen, und wir werden Göttinnen-Archetypen vorstellen, damit du das Potenzial der einzelnen Chakras voll ausschöpfen kannst. Ich werde dir Übungen und Meditationen einschließlich einer Meditation zur Visualisierung der Chakras vorstellen, um dir den Zugang zu diesen Energiezentren zu erleichtern. Anschließend werde ich dich Schritt für Schritt durch eine Aktivierungsmeditation führen, die dir helfen wird, die Chakras zu öffnen, damit ihre Energie frei fließen kann.

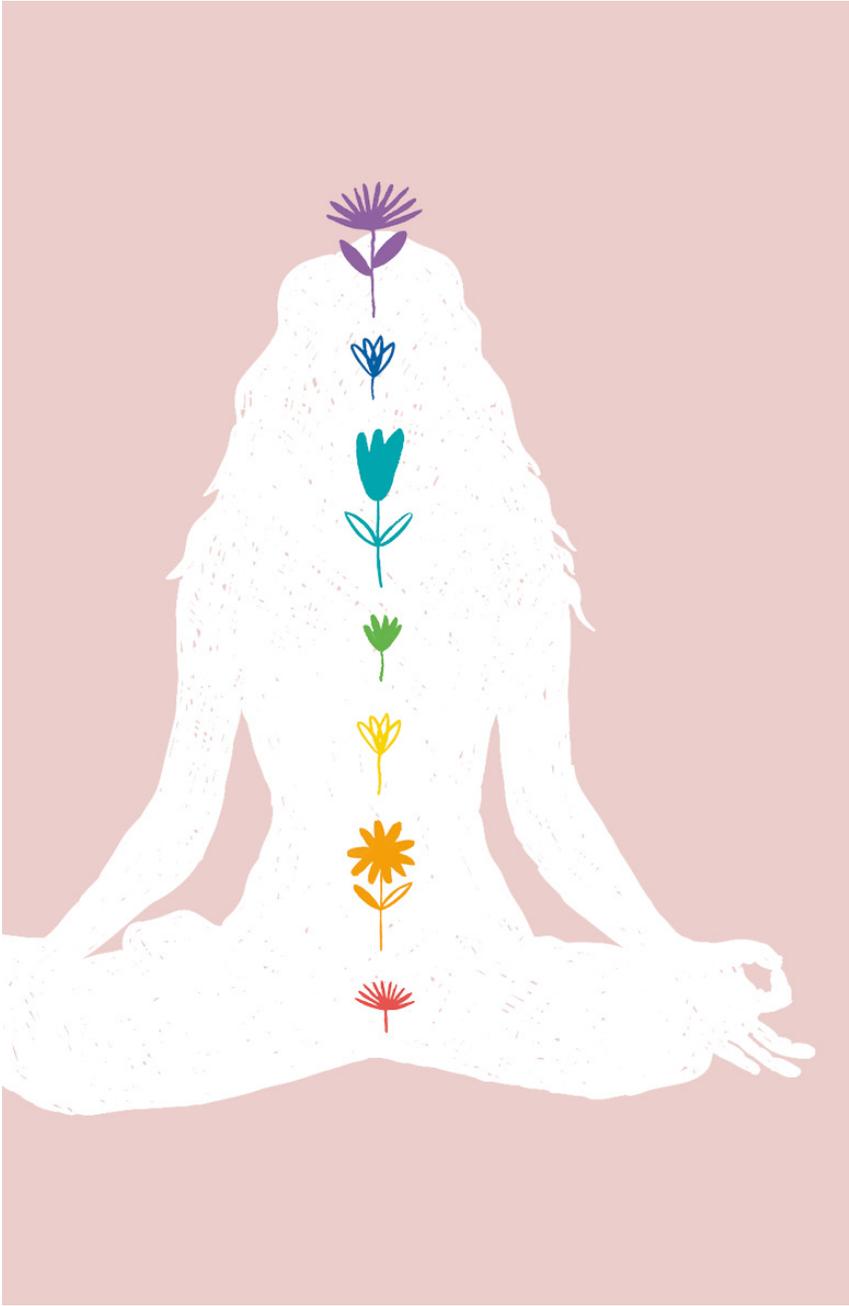
Der zweite Teil des Buches enthält sowohl tägliche als auch saisonale Übungen zum Ausgleich der Chakras, Heilmittel und Rezepte sowie Rituale, Affirmationen und Meditationen. Sie werden dir helfen, diese zeitlose Weisheit in deinen Alltag zu integrieren.

Ich habe dieses Buch in der aufrichtigen Hoffnung geschrieben, dir damit zu einer besseren Verbindung zu dir selbst und der Natur zu verhelfen. Während du dich mit dem Chakrasystem vertraut machst und erfährst, wie dein Energiekörper funktioniert, wirst du die Kraft zu schätzen lernen, die du in dir trägst – und es wird dein Leben verändern. Lass dir Zeit bei der Lektüre dieses Buches. Nimm es ganz und gar in dich auf, halte deine Erfahrungen mit den Meditationen und Ritualen in einem Tagebuch fest und komm bei Bedarf auf die einzelnen Kapitel zurück. Die tiefe Weisheit der Chakras wird dir die Kraft geben, ein gesünderes, glücklicheres und ausgeglicheneres Leben zu führen; dein wahres Wesen anzunehmen; dich an den Menschen zu erfreuen, die du liebst; die Natur und eine höhere Lebensqualität zu genießen.



SELBST-
FÜRSORGE
IST ETWAS
HEILIGES





DIE CHAKRAS: WAS WISSENSWERT IST

EIN SYSTEM WIRD DURCH DIE ENERGIE, DIE HINDURCHFLIESST, ORGANISIERT.

Harold J. Morowitz

In diesem Kapitel werde ich dir einiges über die Geschichte der Chakras erzählen und dir helfen, eine solide Wissensgrundlage zu erwerben. Du wirst die sieben Hauptchakras, viele Schlüsselkonzepte und -begriffe der Chakra-Energie-Heilung sowie die Werkzeuge kennenlernen, die du am Beginn deines neuen Weges brauchen kannst. Eine praktische Übung wird dich dabei unterstützen, Verbindung mit deinen Chakras aufzunehmen und ihren Zustand einzuschätzen, damit du ein Verständnis dafür gewinnst, wo das energetische Gleichgewicht gestört ist und wie du es wiederherstellen kannst.

WAS IST EIN CHAKRA?

Wie wir aus der Einführung wissen, ist *Chakra* ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet »rotierendes Rad«. Sanskrit ist die uralte vedische Sprache Indiens, und der Chakrabegriff tauchte zum ersten Mal vor vielen Jahrtausenden in vedischen Schriften auf. In uralten Texten – den Veden – heißt es, die Chakras seien durch *Nadis* (Sanskrit für »Flüsse«) verbunden, damit *Prana* (Sanskrit für »Lebenskraft«) durch unseren Körper strömen könne.

Viele uralte spirituelle Texte vermitteln Lehren mithilfe von Metaphern und Symbolen. In den Veden wurde der physische Körper mit einer Landschaft verglichen. Die sieben Hauptchakras entsprachen den verschiedenen Teilen des Landes und die Nadis den Flüssen, die sie miteinander verbanden und vom einen zum anderen flossen. Damit das Land blühen und gedeihen konnte, mussten die Flüsse frei und völlig ungehindert von einem Landesteil zum anderen fließen können und alle sieben Teile bewässern.

Mithilfe dieser Symbolik vermittelten die Schriften: Wenn wir ein Optimum an Lebenskraft besitzen, körperlich und emotional so gesund wie möglich sein möchten und uns gut entwickeln wollen, müssen alle Chakras offen sein und sich drehen, um den freien Energiefluss im Körper zu gewährleisten. Chakras, die nicht optimal funktionieren, können ein energetisches Ungleichgewicht oder eine Blockade verursachen, was wiederum zu körperlichen, emotionalen und spirituellen Problemen sowie Schwierigkeiten im Leben führen kann.

Die Chakras wurden zwar zum ersten Mal in hinduistischen Texten erwähnt, aber auch die Lehren der Buddhisten, Tibeter, Maya und Kabbalisten bestätigen ihre Existenz und verweisen auf ähnliche Systeme. Im Laufe der menschlichen Entwicklung haben wir auch gesundheitliche Systeme jenseits der Schulmedizin in den Blick genommen und das Wissen unserer Vorfahren genutzt, um jahrhundertlang bewährte Lösungen für moderne Probleme zu finden. Systeme wie das Yoga, das ebenfalls seinen Ursprung in Indien hat, sind inzwischen weit verbreitet. Langsam, aber

sicher rücken auch die Lehren darüber in den Vordergrund, dass das Chakrasystem der Selbstfürsorge uralte Werkzeuge ganzheitlicher Heilung bietet.

EXISTIERT DIE CHAKRAENERGIE WIRKLICH?

Es kann sein, dass viele Menschen der Energieheilung skeptisch gegenüberstehen, sie vielleicht sogar für »esoterischen Unsinn« oder Quacksalberei halten. Vielleicht hast auch du deine Zweifel. Doch die Energieheilung ist auch außerhalb der alternativen Medizin inzwischen weit verbreitet und hat sogar Eingang in die moderne Medizin gefunden. Ärzte nutzen beispielsweise verschiedene Formen der Energieheilung wie die Schwingungsenergie von Klängen oder Infrarotlaser, und manche Krankenhäuser bieten das Energieheilverfahren Reiki an. Oft werden diese alternativen Therapien sogar von der Krankenkasse übernommen, wie etwa die Akupunktur, die dadurch heilt, dass an bestimmten Stellen des Körpers feine Nadeln gesetzt werden, damit die Energie richtig fließen kann. Wie du siehst, kommt die Energieheilung mehr und mehr in der Mitte der Gesellschaft an.

Im Bereich der Selbsthilfe wirft man fleißig mit dem Wort »Energie« um sich. Da es Gegenstand vieler motivierender Sprüche und einiger witziger Memes ist, kann der Eindruck entstehen, der Begriff sei etwas vage und bedeutungsschwach. Das stimmt jedoch nicht. Kurz gesagt wird Energie von der Wissenschaft formal sowohl als »Materie« definiert mit dem Potenzial, Veränderungen herbeizuführen, als auch als die Fähigkeit eines

physikalischen Systems, »Arbeit« zu leisten. Die Wissenschaft erklärt, dass Energie weder erschaffen noch vernichtet, sondern nur umgewandelt werden kann. Daneben ist ein wissenschaftlicher Grundsatz, dass alles – einschließlich des Sessels, in dem du sitzt, und sogar dein Körper – aus Energie besteht.

Darüber hinaus ist der Körper jedes Menschen von einem Energiefeld umgeben, das sich ständig verändert. Damit unser Körper »Arbeit« leisten kann und bestimmte Aspekte (wie Körperteile oder Lebensbereiche) funktionieren, muss unsere Energie auf eine bestimmte Weise arbeiten. Wenn wir im Zusammenhang mit der Aktivierung unseres Chakrasystems von Energie sprechen, ist damit *Prana* gemeint. Dies ist die Lebenskraft, die durch unseren Körper strömt und dafür sorgt, dass alles funktioniert.

DIE SIEBEN HAUPTCHAKRAS

Das Chakrasystem ist ein Netz aus Kanälen und Energiewirbeln. Es gibt über hundert verschiedene Chakras – darunter sieben Hauptchakras, die das Fundament unseres Energiekörpers bilden. Das erste befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, und die Reihe setzt sich bis zum Scheitelpunkt des Kopfes nach oben fort. Jedes dieser sieben Chakras ist mit bestimmten Organen des Körpers sowie verschiedenen emotionalen, psychischen und spirituellen Zuständen verbunden.

Wie du auf dieser Seite sehen kannst, befindet sich das Wurzelchakra am unteren Ende der Wirbelsäule. Ein kleines Stück darüber, ungefähr fünf Zentimeter unterhalb des Bauchnabels, sitzt das Sakralchakra. Im

Bauchbereich haben wir das Solarplexuschakra, im Brustbereich das Herzchakra. Wenn wir weitergehen, kommen wir zum Kehlkakra im Hals. Zwischen den Augenbrauen liegt das Dritte Auge oder Stirnchakra, und am höchsten Punkt des Kopfes sitzt schließlich das treffend benannte Kronenchakra.



WIE FLIESST ENERGIE?

Die meisten unserer körperlichen und geistigen Funktionen werden von unserem Zentralnervensystem gesteuert. Es besteht aus unserem Gehirn

und unserem Rückenmark, wobei Letzteres der Signalübertragung zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers dient. Das Chakrasystem der Selbstfürsorge lehrt, dass die Energie an der Wirbelsäule entlangströmt. Es zeigt außerdem, dass eine enge Verbindung zwischen Körper und Geist besteht und der Geist eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit spielt.

Die Sanskritbezeichnung für das zentrale *Nadi* – den dominanten Energiefluss, der durch den Körper strömt und durch die Wirbelsäule sowie alle sieben Chakras zum Gehirn fließt – lautet *Sushumna*. Das Wort setzt sich aus *Sukha* (»freudvoll«) und *Manas* (»Geist«) zusammen. Unser Geist aktiviert sowohl den Parasympathikus, der für die Bewahrung des Gleichgewichts und der Harmonie unerlässlich ist, als auch den Sympathikus, der die Aktivierung der Kampf-oder-Flucht-Reaktion steuert. Der Parasympathikus ist eng mit dem Chakrasystem verbunden, denn er beinhaltet die Energiepunkte des Körpers, die den Chakras entsprechen.

Unser Körper ist ein komplexes Betriebssystem, aber er verfolgt ein einfaches Ziel: Er möchte die Homöostase aufrechterhalten – einen ausgeglichenen inneren Zustand, der eine optimale Funktion ermöglicht.

So wie Sympathikus und Parasympathikus zusammenarbeiten, um uns dabei zu helfen, bei Bedarf energetische Höchstleistungen zu erbringen und friedliche energetische Zustände wiederherzustellen, um ein harmonisches Gleichgewicht zu bewahren, tragen auch andere Teile des Körpers zum Erhalt der Homöostase bei.

Als menschliche Wesen, die auf dieser Erde leben, werden wir zwangsläufig energetische Blockaden, Stagnation und Ungleichgewichte erleben. Sie sind unvermeidliche Bestandteile des Lebens. Da alles Energie besitzt, kann auch alles unsere Energie positiv oder negativ beeinflussen. Und da sogar Gefühle und Gedanken Energie sind, hat das, was wir denken und fühlen, enorme Auswirkungen sowohl auf unseren Energiekörper als auch auf unseren physischen Körper.

Negative oder verdrängte Gefühle sowie schädliche Gedanken, Überzeugungen und Erinnerungen beeinträchtigen unseren Energiekörper, indem sie Blockaden oder Stagnation erzeugen. Der Grund dafür kann ein seit langer Zeit bestehendes psychisches Problem sein, das seinen Ursprung in unserer Kindheit hat, eine von unseren Eltern »geerbte« Angst oder ein Trauma, ein bedeutendes Ereignis in unserem Leben, oder manchmal auch nur ein echt fieser Verkehrsstau: Alle Erfahrungen beeinflussen unsere Energie. Das wiederum kann sich auf unsere körperliche Gesundheit auswirken und alle möglichen Krankheiten verursachen. Es besteht kein Zweifel an der wesentlichen Bedeutung der modernen Medizin für unser Wohlbefinden, und doch gelingt es ihr oft nicht, die Grundursache einer Erkrankung zu behandeln.

Wenn wir gesundheitlich wirklich im Gleichgewicht sein wollen, müssen wir energetische und emotionale Giftstoffe beseitigen. Du fragst dich vielleicht, wie man das macht und ob es überhaupt möglich ist. Nun, es ist einfacher und macht mehr Spaß, als du wahrscheinlich denkst! Einfache Übungen und Rituale können den Energiefluss höchst effektiv erhalten. Da

wir im Alltag oft energetische Tiefschläge erleben, müssen wir ihnen einfach mit Übungen und Ritualen begegnen, die unsere Energie vorbeugend schützen oder diesen Störungen entgegenwirken, um uns wieder ins energetische Gleichgewicht zu bringen.



DIE GÖTTLICH-WEIBLICHE ENERGIE

Vielleicht hast du schon einmal gehört, wie vom spirituellen Konzept des *Göttlich-Weiblichen* die Rede war, und vielleicht hältst du den Begriff für eine Art New-Age-Jargon oder glaubst, er würde sich ausschließlich auf weibliche Wesen beziehen. Dabei ist die göttlich-weibliche Energie nichts Neues. Sie existiert seit jeher und wird in verschiedenen Kulturen in allen Bereichen von den religiösen und spirituellen Texten bis hin zu Kunst und Literatur gewürdigt.

Wie der Name schon sagt, steht die göttlich-weibliche Energie für Eigenschaften wie Fürsorglichkeit, Intuition, Einfühlungsvermögen und Kreativität, die traditionell mehr als weiblich gelten. Sie ist eher der rechten Gehirnhälfte zugeordnet (Intuition und Gefühl, oft als weibliche Yin-Energie bezeichnet) als der linken (Logik und Analyse, oft als männliche Yang-Energie bezeichnet). Um beide miteinander zu verbinden und diese Energie nutzen zu können, müssen wir uns sanfteren, fürsorglicheren Aktivitäten

zuwenden, die uns helfen, Zugang zu unserer Intuition und unseren Gefühlen zu finden und uns zugleich mit anderen Menschen, dem Planeten Erde und Mutter Natur selbst verbunden zu fühlen.

Die göttlich-weibliche Energie spielt eine wichtige Rolle im Leben aller Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht. Sie ist von entscheidender Bedeutung dafür, dass die ganze Welt richtig funktioniert. Mehr denn je bedarf die Welt heute der Energie der Fürsorge, des Mitgefühls, des Einfühlungsvermögens und der Liebe. So, wie jeder von uns sie in seinem Inneren erwecken kann, können wir sie auch in der gesamten Außenwelt beleben. Wir können unsere Chakras pflegen, um achtsam Kontakt zu unserer angeborenen Essenz aufzunehmen und Zugang zur göttlich-weiblichen Energie zu bekommen. Wie das genau geht, werde ich im Zusammenhang der einzelnen Chakras erklären.

DIE KUNDALINI WECKEN

Der Sanskritbegriff *Kundalini* beschreibt eine Energie, die seit unserer Geburt eingerollt am unteren Ende unserer Wirbelsäule schläft. Sie ist der Ursprung von *Prana*. Wenn die *Kundalini* erwacht, entfaltet sich die Energie und fließt ungehindert durch die Chakras nach oben, sodass der Zustand eines erweiterten Bewusstseins oder von Glückseligkeit entsteht. Das oberste Ziel der Chakraarbeit ist es, uns mit dieser reinen und mächtigen Energie zu verbinden, mit der wir alle zur Welt kommen, und sie zu befreien, damit sie ungehindert durch uns hindurchströmen und sowohl in unserem Inneren (unserem Bewusstsein) als auch im Äußeren (in unserem Körper und unserem Leben) Glückseligkeit entfalten kann.

Das Erwachen der *Kundalini* ist ein wichtiger Schritt bei der energetischen Heilung und der spirituellen Entwicklung. Gleichwohl kann die Anpassung an die möglicherweise damit einhergehenden körperlichen, emotionalen, spirituellen und energetischen Veränderungen Turbulenzen verursachen.

Wir müssen Geduld haben, während wir den Prozess der Chakraheilung durchlaufen, die *Kundalini* wecken und diese neue Energie integrieren.

ERSTE SCHRITTE

Wenn du dich auf den Weg der Heilung begibst, ist eine geeignete Umgebung für die heilige Arbeit wichtig, für die es eines besonderen Ortes und vielleicht sogar eines Altars bedarf. Denk daran, es geht immer um Energie! Du wirst dich an diesem Ort ins Tagebuchschreiben vertiefen, meditieren und Rituale abhalten – und all dies wird es dir ermöglichen, Verbindung mit deinem höheren Selbst aufzunehmen.

DEIN HEILIGER ORT DER HEILUNG

Dein heiliger Ort dient dir sowohl als physischer als auch als energetischer Raum und ist auf dem Weg deiner Heilung unerlässlich. Du kannst ihn dir als eine Art spirituelles Büro vorstellen – ein Ort ganz für dich allein, an dem du dich sicher fühlst; der gemütlich, friedvoll und stärkend ist. Um einen solchen Ort zu erschaffen, brauchst du kein eigenes Zimmer. Du brauchst nur einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und relativ ungestört bist. Das kann auch eine Ecke in einem Raum oder eine kleine Nische sein. Schau dich zu Hause um und such dir einen Platz, der dir behagt. Vergiss nicht, dass er noch nicht entsprechend eingerichtet sein muss, weil du selbst dafür sorgen kannst! Da es der Energie eines heiligen Ortes stets zuträglich ist, wenn die Natur in irgendeiner Weise einbezogen wird, könnte er am Fenster sein, wo natürliches Licht und frische Luft hereinströmen, oder sogar auf dem Balkon

oder der Terrasse, wo du inmitten von Mutter Natur sitzen kannst (sofern das Wetter es zulässt!).

Unabhängig davon, wo du dir deinen heiligen Ort einrichtest, solltest du darauf achten, dass er ausschließlich dieser Arbeit vorbehalten ist. Er sollte sauber, ordentlich und gemütlich sein. Da du dort nicht nur Rituale vollziehen, sondern auch schreiben und meditieren wirst, solltest du bequem sitzen und/oder liegen können. Das kann bedeuten, dass du dich für eine gemütliche Kombination aus einem Tisch und einem Stuhl entscheidest. Vielleicht kannst du es dir auch mit einer Menge Kissen oder einem Sitzsack auf dem Boden behaglich machen. Du kannst bei der Gestaltung kreativ sein – richte dir deinen Ort so ein, wie es für dich passt.

Neben einer Sitz- und Schreibgelegenheit benötigst du folgende Grundausstattung: ein speziell dafür vorgesehenes Tagebuch und einen Stift, Kerzen, einen Kerzenlöscher, ein Räucherbündel aus weißem Salbei, einen Palo-Santo-Stab, Streichhölzer oder ein Feuerzeug für deine Räucherrituale, bestimmte Steine und ätherische Öle (mit denen wir uns ausführlicher beschäftigen werden, während wir die einzelnen Chakras behandeln).



RÄUCHERRITUAL

Das Verbrennen von weißem Salbei wird im englischsprachigen Raum als »smudging«, deutsch »Räuchern«, bezeichnet. Dabei handelt es sich um