

Stefanie Menzel

# Chakra-Arbeit kompakt

# Inhalt

Einleitung .....	7
Das energetische Menschenbild.....	8
Die Bedeutung der Aura.....	8
Die Aura als Sinnbild Ihres Bewusstsein .....	13
Die Funktionsweise Ihrer Aura .....	17
Die Chakren als Organe der Aura.....	25
Übungen für die Entwicklung und Stärkung der Chakren.....	38
1. Gefäße füllen .....	39
2. Farbmeditation.....	41
3. Aufbauende Chakrenmeditation	42
Interpretation der Chakren.....	49
Das Basischakra .....	50
Das Sexuschakra .....	52
Das Nabelchakra .....	56
Das Solarplexuschakra .....	60
Das Magenchakra .....	64
Das Herzchakra .....	68
Das Thymuschakra .....	72
Das Kehlkopfchakra .....	76
Das Nasenchakra .....	80
Das Stirnchakra .....	84
Das Scheitelchakra .....	88
Abschließend .....	91



# Einleitung

Chakren sind ein Teil der Aura des Menschen und nur durch helllichtige Fähigkeiten wahrnehmbar. Das Wissen um die Chakren hat seinen Ursprung, wie alle anderen energetischen Grundkonzepte auch, in den Schriften des »Goldenen Zeitalters«, den Vedischen Schriften und den Upanishaden.

Die Chakren können Sie sich als Organe der Aura vorstellen, und ihre Erforschung bzw. die Beschäftigung mit ihnen ist ein Bestandteil der heilenergetischen Arbeit.

Das vorliegende Buch soll Ihnen einen Einstieg in die Arbeit mit den Chakren ermöglichen, ausgerichtet an den Entwicklungen und Bedürfnissen der westlichen Welt. Die Kenntnis der Chakren soll Ihnen die Möglichkeit der persönlichen Bewusstwerdung und Entwicklung geben.

Hierfür ist es sinnvoll, sich zunächst mit dem energetischen Menschenbild vertraut zu machen, auf dessen Grundlage die Heilenergetik beruht.

# Das energetische Menschenbild

## Die Bedeutung der Aura

Das menschliche Bewusstsein ist ein umfangreiches feinstoffliches Schwingungsgefüge, das den physischen Körper durchdringt und zugleich als Aura in Form eines mehrere Meter großen Energiefeldes umgibt.

Dieser physische, d.h. materielle Körper wird aus der langsamsten der Schwingungsfrequenzen gebildet und ist somit das Ergebnis der Informationen aus der geistigen, energetischen Ebene. Das Energiefeld (Aura) versorgt den Körper mit Lebensenergie und verleiht ihm seine individuelle Form.

Stellen Sie sich einen Bauplan für ein Gebäude vor. Es gab ursprünglich einen Architekten, der eine Idee hatte. Alles, was er in seinen Plan gezeichnet hat, wird später auf der Baustelle umgesetzt. Jeder Fehler und jede Genialität finden sich im fertigen Bauwerk wieder.

Übertragen auf das menschliche Leben ist die Seele der Architekt, der plant, welcher Raum wie und wo zu liegen kommt, wie die Ausstattung des Hauses

werden soll und was es kosten darf. Er sucht den Bauplatz aus und die Qualität der Baumaterialien.

Die Aura ist der Bauplan, nach dem das Haus geschaffen wird. Alles, was im Plan angelegt ist, wird genau so im Körper umgesetzt. Auch alle Fehler des Bauplans werden realisiert.

Die Schwingungen der Aura sind es, die den materiellen Körper kraftvoll und gesund gestalten. Sind die energetischen Felder beeinträchtigt, ist in Folge auch der Körper nicht in seiner Kraft oder zeigt Krankheitssymptome.

Die Aura und der materielle Körper sind miteinander verwoben und keiner kann ohne den anderen existieren. Sobald das geistige Energiefeld den materiellen Körper verlässt, verliert der Mensch sein Leben und alles, was sein Wesen und seine Persönlichkeit ausmacht. Der materielle Körper zerfällt in seine ursprünglichen Bauteile und wird in kurzer Zeit, durch die Vielzahl der Krankheitserreger im Körper, zu einer Bedrohung für die Mitmenschen. Diese Erreger sind während des gesamten Lebens vorhanden, sie können jedoch nur dann aktiv werden, wenn das belebende energetische Feld sich zurückzieht oder Blockaden aufweist.

Jeder Mensch ist also ein Wesen aus Energie. Diese Energie schwingt als bzw. innerhalb der Aura in verschiedenen Umlaufbahnen und Geschwindigkeiten um Ihren Körper herum und durch Ihren Körper hindurch. Sie bildet ein Energiefeld, das Ihren Körper mit Leben und Bewusstsein versorgt und ihn mit seiner Umgebung, mit den Mitmenschen und mit den natürlichen Abläufen des Lebens verbindet. Die Kraft Ihrer Aura prägt auch Ihre Stellung im Leben, Ihre sozialen Kontakte, Ihren Erfolg im Beruf, Ihre Beziehung zu Geld, Ihr Ansehen, Ihren Einfluss, Ihre Macht, Ihre Ausstrahlung. Die Kraft Ihres Energiefeldes zeigt sich zudem in Ihrem Aussehen, im mehr oder weniger harmonischen Zusammenleben mit Ihrer Familie, in Ihrer Gesundheit, in Ihrem Verständnis für die Zusammenhänge und in dem, was Sie für den Sinn Ihres Lebens halten.

Anhand dieser diversen Kriterien in Ihrem Leben sowie der Gesundheit Ihres Körpers können sowohl die Kraft als auch die Blockaden und Störungen Ihres Energiefeldes eingeschätzt werden. Aus der Beschäftigung mit der gestaltenden Kraft der Energiefelder ergeben sich Möglichkeiten der Bearbeitung bzw. der

Behebung der Ursachen von auftretenden Störungen. Die logische Folge daraus ist, dass sich die Symptome von Krankheiten oder negativen Aspekten in Ihrem Leben ganz von selbst verändern.

Da jeder Mensch eine Wesenheit aus Körper und Aura ist, schwingt diese permanent mit den Energiefeldern der anderen Menschen ineinander d.h. kommuniziert mit ihnen. Die Felder durchdringen sich gegenseitig, sind an mehreren Stellen miteinander verbunden und agieren dabei miteinander.

Sie nehmen sich selbst und alle anderen Menschen immer über Ihr eigenes Energiefeld wahr. Sobald Sie einem anderen Menschen begegnen, schwingen bereits die beiderseitigen Auren ineinander. Hierdurch erhalten Sie schon sehr genaue und unverfälschte Informationen über das Wesen Ihres Gegenübers, die allerdings zunächst nur von Ihrem Unterbewusstsein aufgenommen werden. Ihre Aura nimmt das Wesen der Auren Ihrer Mitmenschen wahr und registriert Resonanzen zwischen Ihrem Energiefeld und denen der anderen.

Es gibt kein Leben ohne einen geistigen Bauplan. Löst sich der Bauplan auf, zerfällt die Materie in ihre Einzelteile, um sich nach einem neuen Bauplan neu zusammenfügen zu können.

Wir alle haben eine Aura und können mit den in diesem Buch gegebenen Informationen lernen, diese wahrzunehmen und so zu bearbeiten, dass wir mit allen Aspekten unseres Selbst und unserer Umgebung bewusst und in entspannter Harmonie gesund und glücklich leben können.

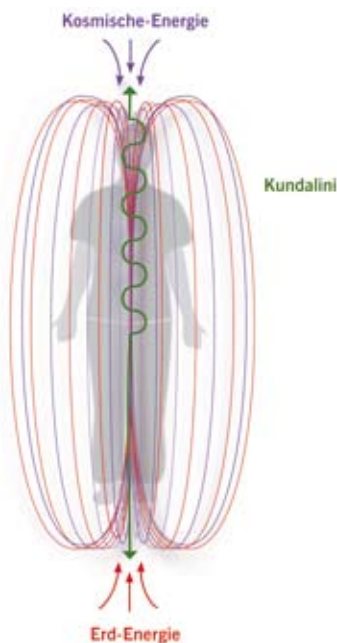
## Die Chakren als Organe der Aura

»Chakra« bedeutet ursprünglich »Rad«. Tatsächlich sind Chakren radförmige Organe innerhalb der Aura, deren Zustand variiert und somit viel über den jeweiligen persönlichen emotionalen Zustand aussagt.

Die Chakren kann man sich als eine Art Energiewirbel vorstellen. Sie dienen als Empfangsstation, Transformator und Verteiler der verschiedenartigsten Energieformen. Über die Chakren werden andere Energiefelder wahrgenommen. Diese Wahrnehmungen äußern sich als Gefühle und in Folge darauf als Gedanken.

Wie bereits beschrieben, ist die Aura ein dynamisches Gebilde aus verschiedenen Energiefrequenzen. Diese ergeben sich durch das Ineinanderfließen von kosmischer- und Erdenergie. Die kosmische Energie, auch als Yangenergie bekannt, fließt durch das Scheitelchakra ein und bildet mit der gegenfließenden Erdenergie, der Yinenergie, die durch das Basischakra einfließt, die Aura. Die Hauptachse der Aura wird auch als Kundalini bezeichnet und durchströmt und umfließt die Wirbelsäule.

Entlang der Wirbelsäule zieht sich die Kundalini, ein schlangenartiges Gebilde, das die von den Chakren zugeführte Energie im Organismus verteilt und gleichzeitig Ursprung der Chakren ist. Jedes Chakra versorgt einen bestimmten Bereich des Körpers mit Energie, worauf im Kapitel der Interpretation noch weiter eingegangen wird.



Durch das Durchdringen von Yin und Yang in der Kundalini entstehen in regelmäßigen Abständen Schwingungsknotenpunkte, die ihrerseits die jeweiligen Entstehungspunkte der Chakren darstellen. An diesen Punkten ergeben sich die rechtsdrehenden Verwirbelungen der Energien,

Die Kundalini als Hauptachse der Aura

die sich bei einem kräftigen Energiefeld von dort bis an den äußeren Grenzbereich der Aura ausdehnen. Diese Punkte stehen mit den Hormondrüsen des Körpers in Verbindung und geben dort die feinstofflich aufgenommenen Informationen an den Körper weiter oder vom Körper an die Umgebung ab. So wirken die Chakren als wichtige Organe des Energiesystems und bilden somit die Basis für die Grundfunktionen des menschlichen Lebens.

Dass man den Chakren verschieden Farben zuordnet, kann nur ein Versuch sein, einen materiellen Ausdruck für die feinstoffliche Ebene zu finden. Die Farben stellen, ähnlich der Darstellung von Engelwesen, nur eine Annäherung dar, in der übersinnlichen Wahrnehmung sind sie sehr licht, perlmuttartig und glitzernd.

Es gibt kein technisches Gerät, das die Chakrenenergie bildlich oder fotografisch darstellen kann. Es ist aber durchaus möglich, die Energie, die durch Emotionen in der Aura freigesetzt wird, darzustellen. Hierbei handelt es sich um elektromagnetische Schwingungsfelder, die mit den Lichtfrequenzen der Aura nicht zu vergleichen sind.

In der Entwicklungsgeschichte des Menschen hat es bezüglich der energetischen Zusammenhängen wichtige Veränderungen gegeben. Vor allem in den letzten 30 Jahren ist es in unserer Aura durch die allgemeine Beschleunigung aller im Universum vorhandenen energetischen Felder ebenfalls zu deutlich wahrnehmbaren Entwicklungen gekommen. Da es durch die Beschleunigung zu weiteren Schwingungsknoten im menschlichen Energiefeld gekommen ist, haben sich zu den bisher bestehenden sieben Chakren vier weitere

hinzuentwickeln können.

Die Chakren, die sich an der Vorderseite des Körpers befinden, sind auf den eigenen Körper ausgerichtet und geben Auskunft über Gefühle und vitale Zustände.



Die Chakren

# Übungen für die Entwicklung und Stärkung der Chakren

Die Arbeit mit den Chakren wirkt entspannend und klärend auf die gesamte Persönlichkeit. Die wichtigste Grundlage der Chakrenarbeit ist die Erhöhung und Stabilisierung der Energie in der Aura. Alle heilenergetische Arbeit nach Stefanie Menzel sollte Ihnen Freude bereiten und ein positives Gefühl vermitteln. Nur dann machen die Übungen Sinn und es kann Heilung auf allen Ebenen einsetzen.

Voraussetzung für eine gute Energieversorgung der Aura ist eine entspannte und tief in den Körper hineinwirkende Atmung. Der Atem baut das Energiefeld auf und gibt Kraft, damit sich die Chakren öffnen können.

Es wird empfohlen, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen und bei jedem Atemzug darauf zu achten, dass sich die Bauchdecke leicht anhebt. Sie spüren ein leichtes Kribbeln in Ihrem Körper und Sie fühlen sich entspannt.

Um die Kraft in Ihrem Energiefeld auf die Chakrenpunkte zu lenken und diese damit zu öffnen, empfehle ich, über einen längeren Zeitraum hinweg, täglich die folgende Meditation durchzuführen.

## 1. Gefäße füllen

- Setzen Sie sich entspannt hin. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Lassen Sie Ihren Atem fließen.
- Führen Sie für jedes Chakra das auf dem jeweils abgebildeten Foto dargestellte Mudra von eins bis elf in der Reihenfolge der Darstellung aus.
- Bei jedem Mudra schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor Ihrem inneren Auge ein Gefäß vor, das Sie mit einer beliebigen Flüssigkeit füllen. Die Größe des Gefäßes spielt keine Rolle, von Fingerhut bis Badewanne oder See.
- Wenn Sie das Gefäß gefüllt haben, öffnen Sie die Augen, spüren Sie in Ihren Körper hinein und achten Sie auf Ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen.
- Machen Sie einige entspannte Atemzüge, ehe Sie sich dem nächsten Mudra zuwenden.
- Wenn Sie alle elf Gefäße in Ihrer Vorstellung gefüllt und damit die Chakren geöffnet haben, blei-

ben Sie entspannt sitzen, und lassen Sie Ihren Atem fließen.

- Spüren Sie Ihre Fülle an Energie und die Wirkung der nun geöffneten Chakren.

Die inneren Bilder sind aussagekräftige Hinweise auf Ihre Chakren. Ist ein Gefäß leicht zu füllen und kann es die Flüssigkeit gut halten, ist Ihr jeweiliges nach vorne und hinten gerichtetes Chakra geöffnet.

Ist es hingegen mühsam, eines der Gefäße zu füllen, ist dies ein Hinweis auf einen Energiemangel, und Sie können in den folgenden Interpretationen nachlesen, mit welchem Thema Sie sich zur Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit befassen sollten.

Unterstützen Sie die Lösung der Thematik, indem Sie in der Meditation immer wieder liebevoll das Gefäß, das diesem Chakra zugeordnet ist, füllen. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Nehmen Sie einen Gartenschlauch oder eine Gießkanne zuhilfe, flicken Sie das Gefäß, damit es dicht ist, gießen Sie immer mehr Flüssigkeit nach, bis es stabil dasteht und ganz gefüllt ist.

Nach einiger Zeit wird es Ihnen sicher leichter fallen, die Flüssigkeitsmenge in den Gefäßen konstant zu halten.

Spüren Sie nach der Meditation in Ihren Körper hinein, und bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie die Verbindung von Körper und Aura belebt wird und wie kräftigend diese Übungen wirken.

Manche Menschen macht diese Übung rastlos, weil sie es noch nicht gewohnt sind, mit sich im Einklang zu sein. Mit etwas Übung kann man dann im Körper auch ein leichtes Kribbeln verspüren und eine ausgeprägte Ruhe und Entspannung wahrnehmen.

## 2. Farbmeditation

- Betrachten Sie entspannt aber intensiv die in diesem Buch abgedruckten farbigen Bilder. Die Farben und die Formen wirken anregend auf Ihre Chakrenpunkte und sorgen dafür, diese problemlos in einen geöffneten Zustand zu bringen.
- Das speziell für diese Übung von mir entwickelte Chakrenkartenset\* kann durch die zu den Cha-

\* Stefanie Menzel: Mit Chakren deine Seele öffnen.  
58 Karten mit Booklet. ISBN 978-3-89767-381-6

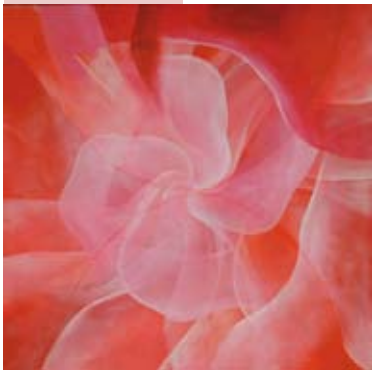
kren entwickelten Sätze beim Öffnen und Bewusstwerden des entsprechenden Themas behilflich sein.

- Eine entspannende Atemtechnik, die gewährleistet, dass Ihr Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, ist auch bei dieser Farbmeditation wichtig.

### 3. Aufbauende Chakrenmeditation

- Nehmen Sie sich für die folgende Übung mindestens eine halbe Stunde Zeit. Schaffen Sie sich einen Raum der Ruhe und Erholung, schalten Sie das Telefon ab, lüften Sie den Raum gut durch, und schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre, indem Sie z.B. ein paar Kerzen anzünden.
- Setzen Sie sich entspannt hin, und lassen Sie, wie schon beschrieben, Ihren Atem fließen.
- Richten Sie Ihr Bewusstsein auf die Mitte Ihres Herzens. Dort befindet sich eine Art Raumschiff, das Sie besteigen und mit dem Sie jetzt eine Reise durch die Energie- und Farbenwelt der Chakren genießen können. Die Reise beginnt nun, indem Sie sich auf Ihr Basischakra konzentrieren.

## Das Basischakra



Das Basischakra verbindet Sie mit der Erdenergie, es ist quasi die Eintrittspforte für diese. An dieser Stelle

ist die Aura verbunden mit allen Schwingungen des Erdenergiefeldes, nimmt diese auf und lässt sie in die Aura einströmen. Dieses Chakra schließt sich erst, wenn der Körper stirbt.

Wenn Blockaden in diesem Chakra bestehen, kann der Zufluss an Erdenergie geschwächt sein.

Dies wirkt sich dann darin aus, dass Ihre Lebensenergie deutlich reduziert ist und es an Bereitschaft fehlt, sich praktischen Themen des Alltags zu öffnen.

## Zuordnungen:

Thema:	Verbindung zur Erde
Farbe:	Rot
Baum:	Tanne
Steine:	Epidot/Turmalin/Jaspis
Sternzeichen:	Widder/Stier
Planet:	Mars
Blüten:	Iris

## Mudra:

Legen Sie Ihre lockeren Fäuste, Daumen außen, in die Leisten.



## *Affirmation:*

*Ich öffne mich für die Energie der Erde  
und danke für die Verbindung.*

## Das Sexuschakra



Das Sexuschakra ist eines der neu hinzugekommenen Chakren. An dieser

Stelle ist die Steuerung und Orientierung der Partnerwahl zu finden. Die Partnerwahl hat in den vergangenen 15 Jahren eine vollkommen neue Qualität bekommen. Während in früheren Zeiten die Auswahl nach traditionellen Werten erfolgte und für ein ganzes Leben galt, ist die heutige Auswahl an individuellen Bedürfnissen orientiert. Die Partnerschaft soll Glück und Liebe bringen, Erfüllung und Harmonie. Der Partner soll vor allem als Spiegel der eigenen Persönlichkeit dienen, und aufgrund der jeweiligen Weiterentwicklung ist die Partnerschaft daher oft zeitlich begrenzt.

Auf der körperlichen Ebene können bei Blockierung des Sexuschakras folgende Symptome auftreten: Pilzinfektionen im Genitalbereich, Entzündungen, Ekel, Blasenprobleme, Erektionsprobleme oder Frigidität.

#### 1. Vorne geöffnet

Ist das Sexuschakra nach vorne geöffnet, haben Sie keine Probleme mit Ihrer Sexualität. Sie haben eine erotische Ausstrahlung und genießen Ihren Körper.

#### 2. Vorne geschlossen

Ist das Sexuschakra vorne geschlossen, ist Ihre Beziehung zu Ihrem Körper gestört. Sie lehnen Ihre Sexualität ab und haben eine hohe Moral.

#### 3. Hinten geöffnet

Ist Ihr Sexuschakra hinten geöffnet, haben Sie kein Problem mit der Partnerwahl. Sie haben den richtigen Partner oder finden diesen sehr leicht.

#### 4. Hinten geschlossen

Ist Ihr Sexuschakra hinten geschlossen, finden Sie keinen Partner oder die »falschen« Partner sprechen Sie an.

## 5. Vorne und hinten geöffnet

Sind die Chakren vorne und hinten geöffnet, haben Sie eine entspannte Sexualität, Sie haben Freude an Ihrem Körper und sind zeugungsfähig.

## 6. Vorne und hinten geschlossen

Sind beide Chakren geschlossen, haben Sie sexuelle Schwierigkeiten und finden oder haben keinen Partner. Sie mögen Ihren eigenen Körper nicht, mögen keine Berührung und können sich nicht auf den Partner einlassen. Sie erkennen nicht den Spiegel in Ihrem Partner.

### Zuordnungen:

Thema:	Partnerschaft
Farbe:	Pink
Baum:	Nussbäume
Steine:	Granat/Rubin
Sternzeichen:	Zwillinge
Planet:	Merkur
Blüten:	Lavendel
Hormondrüsen:	Hoden, Eierstöcke
Hauptthormone:	Östrogene, Progesteron, Androsteron, Testosteron

Mudra:

Nehmen Sie die Handhaltung aus der vorigen Mudra ein, und strecken Sie an beiden Händen den Ring- und kleinen Finger gerade heraus. Lassen Sie die Hände in den Leisten liegen.



*Affirmation:*

*Ich liebe meine Sexualität und meinen Körper.*