



DIE SIEBEN CHAKREN

Was sind Chakren?

Das Wort **Chakra** kommt aus dem Sanskrit und bedeutet "Rad des Lichts".

Du kannst Dir Chakren als eine Art **Energiewirbel oder Energieräder** vorstellen, die an verschiedenen Punkten entlang der Wirbelsäule sitzen, beginnend vom Steißbein bis zum Scheitel und darüber hinaus.

Sieben der Chakren, die angenommenen **Hauptenergiezentren des Menschen**, werden entlang der Wirbelsäule bzw. in der senkrechten Mittelachse des Körpers lokalisiert.

Sie sind durch einen mittleren **Energiekanal** verbunden, den Sushumna-Nadi, durch den auch die **Kundalini-Kraft** aufsteigt.

Diese Kundalini, die zugrunde gelegte potentielle Kraft jedes Menschen, ruht vor diesem Prozess „**wie eine Schlange zusammengerollt**“ im untersten Zentrum, dem Muladhara-Chakra.

Der Zustand der Chakren soll auf die zugehörigen Organe ebenso wie auf **Emotionen, Psyche und Charakter** wirken. **Störungen und Blockaden** können sich daher sowohl auf der physischen als auch auf psychischer Ebene zeigen.

Verschiedene Yogasysteme bieten Möglichkeiten, **Chakren zu harmonisieren** und Blockaden aufzulösen. Das postulierte Ziel des Yoga ist **die Heilung von Körper, Seele und Geist**, um so zu einer Ganzheit zurückzufinden und in der spirituellen Entwicklung voranzuschreiten.

Sind alle sieben Hauptchakren einschließlich des Kronenchakras **vollständig geöffnet** und kann die **Lebensenergie (Prana) ohne Blockaden und Störungen fließen**, dann hat das Individuum nach hinduistischer sowie nach buddhistischer Lehre Erleuchtung erlangt.



Der Hinduphilosoph Shankara (8. Jahrhundert) geht in seiner populären Hymne *Sundarya Lahiri* mehrmals auf die Chakren ein.

O meine Göttin, du lebst verborgen mit deinem Gemahl im tausendblättrigen Lotus,
der durch die feinen Bahnen brechend erreicht wird,
durch die Kraft der Erde im Muladhara,
durch die Kraft des Wassers im Svadhisthana, durch die Kraft des Feuers im Manipura,
durch das Feuer der Luft im Herzen und durch die Kraft des Äthers zwischen den Augenlidern.

Wenn du eine Affirmation sagst, sendest du positive Energie zu dem Chakra, das Heilung braucht



DIE SIEBEN CHAKREN



KRONEN-CHAKRA - SAHASRARA

ICH WEISS—Bewusstsein, Einheit, Spiritualität, Einssein

Farbe: weiß/violett



STIRNCHAKRA - DRITTES AUGE - AJNA

ICH SEHE—Intuition, Fantasie, Klarheit, Seelenreise,
Bewusstseinsweiterung

Farbe: Indigoblau



KEHL-/HALSCHAKRA - VISHUDDA

ICH SPRECHE—Kommunikation, Ausdruck, Authentizität, Reinigung

Farbe: Hellblau/türkis



HERZCHAKRA - ANAHATA

ICH LIEBE—Liebe, Empathie, Mitgefühl, Freundlichkeit, Großzügigkeit,
Dankbarkeit, Glaube

Farbe: grün



SOLARPLEXUS-/NABELCHAKRA - MANIPURA

ICH TUE—Selbstachtung, Lebenskraft, Ego, Stärke, Transformation

Farbe: gelb



SAKRALCHAKRA - SVADHISHTANA

ICH FÜHLE—Emotionen, Kreativität, Freude, Vergnügen, Gefühle,
Sexualität, Beziehungen

Farbe: orange



WURZELCHAKRA - MULADHARA

ICH BIN—Urvertrauen, Sicherheit, Erdung, Lebenskraft, Schutz

Farbe: rot



WURZELCHAKRA



Affirmationen für deine Wurzelchakra-Karten:

Ich bin mit der Kraft von Mutter Erde verbunden

Ich vertraue vollkommen

Ich bin genug so, wie ich bin

Ich habe genug im Leben

Ich bin in Sicherheit

Ich weiß, dass Gesundheit mein natürlicher Zustand ist

Der Strom des Lebens trägt mich

Geduldig vertraue ich der Weisheit des Lebens

Ich bin sicher, geerdet und ohne Angst

Ich bin geerdet, stark und sicher

Ich bin sicher, auch wenn ich mich berührbar zeige

Ich bin zu Hause, wo immer ich bin

Ich vertraue auf das Gute in der Welt

Ich bin sicher und die Erde trägt mich

Alles fügt sich zum höchsten Wohle aller

Ich vertraue mich dem Leben an

Ich bin eine Meisterin, die übt

Ich werde immer unterstützt und beschützt

Ich bin beschützt

Ich bin in meinem Körper zu Hause wo immer ich bin



SAKRALCHAKRA



Affirmationen für deine Sakralchakra-Karten:

Alles, was ich fühle, ist in Ordnung

Ich bin eine Quelle der Freude

Ich bin geboren, um glücklich zu sein

Ich bin kreativ und ausdrucksstark

Ich bin offen für neue Erfahrungen

Ich bin vollkommen und würdig

Ich ehre und achte meinen Körper

Ich entspanne mich und fühle nach innen

Ich erlaube mir, Freude zu empfinden

Ich feiere das Leben

Ich finde Wärme und Geborgenheit in mir

Ich lasse los, was mir nicht länger dient

Ich lasse zu, was mir guttut

Ich Sorge für alle meine Bedürfnisse

Ich stehe still im Feuer

Ich umarme das Leben

Sinnlichkeit ist meine Heimat



SOLARPLEXUSCHAKRA



Affirmationen für deine Solarplexushakra-Karten:

Das Feuer der Kreativität lodert in mir

Das Leben nährt mich - Ich hüte das Weiche und Sanfte in mir

Freude ist das einzige Gefühl, das dich mit Glück und Energie füllt

Ich bin stark, selbstbewusst und genug - Ich habe die Kontrolle über mein Leben

Ich bin alles-ich darf stark und schwach sein

Ich bin die Erschafferin meiner Welt - Ich vertraue meiner Intuition

Ich bin ein liebenswertes und begehrenswertes Wesen

Ich bin ein Wesen des Lichts - Ich lebe in Gesundheit, Glück, Fülle und Liebe

Ich bin es wert, geliebt und respektiert zu werden

Ich bin kreativ und strahle - Ich nutze meine innere Kraft und Wildheit

Mein Herz ist voller Lebenslust und Freude-weil ICH BIN

Ich bin selbstbewusst und durchsetzungsfähig - Ich treffe meine Entscheidungen

Ich bin wertvoll, wie ich bin - ich schätze mich selbst

Ich entspanne mich im tun - Ich vertraue meiner Intuition

Ich erwecke die friedvolle Kriegerin in mir

Ich fühle meine ganze Kraft und folge dem Feuer, das in mir lodert

Ich gebe den Widerstand auf - Ich. Jetzt. Hier

Mit aller Freude verdaue ich die Erfahrungen meines Lebens



HERZCHAKRA



Affirmationen für deine Herzchakra-Karten:

Alles ist möglich - Alles ist willkommen - Ich umarme alles, was ist

Alles ist gut-mach dein Herz auf und schau! - Ich bin in Harmonie

Es ist sicher für mich, zu lieben und geliebt zu werden - Ich liebe, was ich tue

Folge deinem Herzen, es führt dich zu deinem wahren Glück

Glück ist, wenn du bei dir selbst angekommen bist-mit allem, was ist.

Ich bin geführt von Liebe und Mitgefühl - Ich bin bereit für Wunder

Ich akzeptiere was ist - Ich schaffe liebevolle und unterstützende Beziehungen

Ich bin bereit, Licht und Schatten zu durchwandern - Ich bin Liebe

Ich bin freundlich, mitfühlend und offen für Liebe

Ich bin vergebend und verständnisvoll - Ich fühle mit dem Herzen

Ich bringe Menschen Dankbarkeit und Wertschätzung entgegen

Ich entscheide mich dafür, jeden einzelnen Tag zu lieben

Ich entspanne mich und lasse los - Ich finde Frieden und Ruhe in mir

Ich gebe auf und werde zur Liebenden - Ich handle aus reinem Herzen

Ich lasse Heilung geschehen - Ich wachse jeden Tag

Ich liebe mich, wie ich bin - Ich vergebe mir selbst

Ich verdiene Liebe - In der Liebe bin ich Zuhause

Ich lasse die Vergangenheit los und empfangen mein Glück im Hier und Jetzt



HALSCHAKRA



Affirmationen für deine Halsschakra-Karten:

Drücke dich aus: summe, singe, chante, sprich, rede, schrei!

Freiheit ist mein Geburtsrecht

Ich spreche meine Wahrheit aus und lebe authentisch

Ich bin authentisch und kreativ - Kreativität ist meine wahre Natur

Ich bin frei, mich zu äußern - Ich bin ein guter Kommunikator

Ich bin in Balance - Ich bin in meiner Mitte

Ich bin offen, ehrlich und integer

Ich bin ruhig und konzentriert - Ich bin bereit für einen Quantensprung

Ich bin unendlich kreativ - Ich darf sein, wer ich bin

Ich erkenne, was für mich wichtig ist

Ich höre anderen mit Respekt und Verständnis zu

Ich höre auf meine Intuition - Ich komme bei mir an

Ich höre und spreche die Wahrheit-meine Stimme zählt

Ich kann meine Bedürfnisse und Wünsche leicht ausdrücken

Ich lebe ein authentisches Leben und spreche meine Wahrheit mit Selbstvertrauen aus

Meine Worte sind kraftvoll und bedeutungsvoll

Journaling-ich drücke meine Gedanken und Gefühle schriftlich aus

Ich rede ehrlich, aufrichtig, wahr und bin aufmerksam, authentisch und achtsam



STIRNCHAKRA



Affirmationen für deine Stirnshakra-Karten:

Meine Kraft ist da, wo mein Fokus ist

Ich ehre und folge meiner Intuition

Ich bin fokussiert - Ich sehe jetzt klar

Ich bin geborgen und geschützt

Ich bin mir meiner selbst bewusst

Ich bin offen für neue Ideen und Perspektiven

Ich dehne mein Bewusstsein aus

Ich erkenne meine Aufgabe - Ich nehme meine Gaben an

Ich erkenne schnell die Wahrheit hinter der Fassade

Ich folge meinem Inneren Ruf - Ich bin bereit für einen Quantensprung

Ich habe eine klare Vorstellung von meinem Leben

Ich lasse los, was sich verabschieden will

Ich schaffe Raum für die Dinge, die mir wirklich wichtig sind

Ich treffe weise Entscheidungen auf der Grundlage meiner Intuition

Ich vertraue meinen Entscheidungen, meiner inneren Führung

Mehr und mehr vertraue ich meiner Intuition und meiner Inneren Führung

Ich weite meinen Horizont

Ich sehe, was wahrhaftig ist



KRONENCHAKRA



Affirmationen für deine Kronenchakra-Karten:

Alles, was ich brauche, ist in mir - Ich bin grenzenlos, ich bin in Frieden

Ich bin dankbar für alles - Ich bin eins mit allem, was ist

Ich bin ein göttliches Wesen - Ich bin eins mit allem

Ich bin geistig wach und öffne mein Bewusstsein

Ich bin in Frieden - Meine Verbindung zum Göttlichen ist fest und klar

Ich bin mit dem Göttlichen verbunden

Ich bin offen für neue spirituelle Erfahrungen

Ich bin verbunden mit dem All-Eins

Ich empfangе schöpferische Energie-

Ich empfangе und bin offen für neue, spirituelle Erfahrungen

Ich genieße jeden Atemzug - Ich vertraue meiner Intuition

Ich lebe mein Leben mit Sinn und Absicht

Ich öffne mich für Wunder - Jetzt!

Ich verschmelze mit der göttlichen Liebe -

Meine Verbindung zum Göttlichen ist fest und klar

Ich stelle mich ganz zur Verfügung und lasse die göttliche Kraft alles aus meinem Leben entfernen, was mir nicht vollkommen entspricht

Ich treffe weise Entscheidungen auf der Grundlage meiner Intuition

