

Margarita Alcantara



Chakra Heilung FÜR EINSTEIGER

Wie Sie Ihre 7 Chakren in Balance
bringen, um körperliche, mentale und
emotionale Blockaden zu lösen

Margarita Alcantara

Chakra Heilung
FÜR EINSTEIGER

Margarita Alcantara

Chakra Heilung FÜR EINSTEIGER

**Wie Sie Ihre 7 Chakren in Balance bringen, um
körperliche, mentale und emotionale Blockaden
zu lösen**

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de/> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

6. Auflage 2026

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei Althea Press, einem Imprint von Callisto Media, Inc. Unter dem Titel *Chakra Healing*. © 2017 by Althea Press, Berkeley, California. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Annett Stütze

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Ryabchik

Illustration © Tom Bingham, S. 150–157

Satz: Christiane Schuster | www.kapazunder.de

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0362-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-748-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Dieses Buch widme ich meiner Großmutter Lola Anunciacion
Pineda Perlas, die immer an mich geglaubt hat.*

INHALT

Einführung

I DAS KRAFTVOLLE CHAKRASYSTEM

1 Überblick über die Chakren

2 Mit den Chakren arbeiten

II WIE SIE IHRE CHAKREN HEILEN

3 Häufige Leiden

4 Heilmittel und -behandlungen

Anhang A: Yogaübungen

Anhang B: Heilsteine

Buchtipps

Quellenangaben

Danksagung

Über die Autorin

Bildnachweis

EIN KURZER AUSBLICK

Chakra-Heilung ist eine machtvolle Kunst, die Ihr Leben in jeder Hinsicht verbessern kann. Ich finde es wunderbar, dass ich meine Liebe zu den Chakren mit Ihnen teilen und Ihnen Wege zur Selbstheilung von innen aufzeigen kann.

In Teil I werde ich Ihnen erklären, was Chakren sind, um Ihnen den Umgang mit Ihren Energiezentren zu erleichtern. Wenn diese Dinge noch völlig neu für Sie sind, sollten Sie auf jeden Fall mit diesem Abschnitt beginnen, denn er verschafft Ihnen einen ersten Überblick.

Sind Sie hingegen bereit, sich sofort mit den einzelnen Chakren auseinanderzusetzen, dann können Sie gleich zu Seite 24 weitergehen. Die verschiedenen Möglichkeiten, mit Chakren zu arbeiten – Meditation, Yoga oder Kristallheilung –, stelle ich Ihnen in Kapitel 2 vor, das auf Seite 38 beginnt.

Die Energie der Chakren begleitet uns durchs Leben, ob Sie nun damit schon vertraut sind oder nicht. Daher geht es in Teil II darum, wie Sie körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Disharmonien ausbalancieren können. Dort lernen Sie auch, wie Sie die Kräfte der einzelnen Chakren harmonisieren können.

Um herauszufinden, welches Chakra bei Ihnen blockiert ist, blättern Sie vor zu Seite 56. Dort werden Symptome beschrieben, die mit Dysfunktionen der einzelnen Chakren zusammenhängen.

Sobald Sie wissen, welches Ihrer Chakren Ihre heilende Hand braucht, können Sie sich mit den Techniken beschäftigen, die für jedes Chakra sinnvoll sind. Die

Anleitungen dazu finden Sie ab Seite 56. Ich hoffe, die Lektionen dieses Buches führen Sie zu dem Leben, nach dem Sie sich zutiefst sehnen. Also: alles Gute beim Lesen und alles Gute beim Heilwerden!

EINFÜHRUNG

Als Frau B., meine neue Patientin, meine Praxis betrat, spürte ich sofort, wie unzufrieden sie mit ihrem Leben war. Denn immer wenn ein neuer Patient durch meine Tür tritt, »horche« ich auf das, was seine Chakren mir zu sagen haben.

Frau B. hatte eine Akupunkturbehandlung gegen Stress und Schmerzen am Knöchel gebucht. Ich bin ausgebildete Akupunkteurin und praktiziere Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Also fühlte ich zuerst ihren Puls und begutachtete ihre Zunge, um mir ein Bild vom Gesundheitszustand ihrer Organe zu verschaffen. Aber wie das bei den meisten Patienten der Fall ist, saß das eigentliche Problem von Frau B. tiefer. Ich wusste, dass da noch mehr war außer Stress und einem schmerzenden Knöchel, obwohl sie das nicht ansprechen wollte. Vielleicht war ihr diese Tatsache ja selbst nicht bewusst.

Ich bin Empathin. Diesen Begriff haben Sie vermutlich schon mal gehört. Er hat offensichtlich mit »Empathie« zu tun, mit »Einfühlungsvermögen«. Ein Empath aber besitzt mehr als nur Einfühlungsvermögen. Er spürt intuitiv, was andere Menschen empfinden, und zwar so, als wären diese Empfindungen seine eigenen. Wie vielen Empathen war auch mir zu Anfang nicht bewusst, dass ich diese Gabe besaß. Andere Menschen nannten mich immer wieder »überempfindlich« oder machten mir Vorhaltungen, ich solle mich doch zusammenreißen. Und da ich als Jugendliche unbedingt dazugehören wollte, verdrängte ich diese

Fähigkeit weitgehend. Denn so sensibel zu sein verursachte mir nichts als Probleme! Wenn wir uns aber von dem abkoppeln, was wir im tiefsten Inneren sind, fängt unser Körper an, mit uns zu sprechen – durch körperliche, emotionale, mentale und/oder spirituelle Signale. Bis wir endlich auf ihn hören und wieder ein Gleichgewicht herstellen.

Als Frau B. und ich über ihre Gesundheit und ihre Symptome sprachen, spürte ich, dass sie eine tief sitzende Angst mit sich herumtrug. Ich war also nicht sonderlich verwundert, als sie mir erzählte, wie sehr sie sich in ihrem verhassten Beruf kreativ erstickt fühlte. Eigentlich wäre sie gerne Yogalehrerin geworden und wünschte sich, über ganzheitliche Gesundheit zu schreiben. Gleichzeitig hatte sie Angst, sich auf eine so unsichere Sache einzulassen. Sie vertraute ihrer inneren Weisheit nicht und identifizierte sich stattdessen mit vergangenem Leid – einem Leid, das sie von ihren Zielen abbrachte.

Durch Akupunktur, Reiki, Heilsteinarbeit und viel, viel Zuwendung blühte Frau B. schließlich auf. Sie brachte ihre Gefühle, die sie sich nicht zu spüren erlauben hatte (und die ihr den Zugang zur Lebensfreude verstellten), ins Gleichgewicht. Endlich wagte sie es, sich schöpferisch auszudrücken. Sie kündigte den ungeliebten Beruf, schloss die Yogalehrerausbildung ab und fing an, für eine Wellness-Webseite regelmäßig Artikel zu verfassen. Mit Abschluss der Behandlung löste sich auch der Schmerz im Knöchel auf. Von nun an kam sie nur noch gelegentlich vorbei, sozusagen zur »Instandhaltung«.

Wie Frau B. erzählen auch wir uns Geschichten – Geschichten, die unser Leben bestimmen. Einige dieser Geschichten mögen wahr sein, die meisten aber sind schlicht von der Zeit überholt. Wir schleppen aber den

Schmerz dieser falschen Geschichten weiter physisch mit uns herum. Genauer gesagt, tragen wir ihn in unseren Energiezentren mit uns, die man auch als Chakren kennt. Zu erkennen, was sich da in unserem energetischen System eingenistet hat, ermöglicht es uns, uns auf einer ganz grundlegenden Ebene zu wandeln und jenes Strahlen zu entwickeln, das uns bestimmt ist. Eben dabei will Ihnen dieses Buch helfen – solche Altlasten in Ihren Chakren aufzuspüren und aufzulösen, damit Sie von innen her heil werden können.

Ob Sie gerade erst anfangen, die Welt der Chakren und der Energieheilung zu erkunden, oder ob Sie dieses System schon kennen und nur Ihr Wissen auffrischen möchten: Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Chakren verstehen und behüten und so zur Heilung finden.

I

DAS KRAFTVOLLE CHAKRASYSTEM

Teil I liefert Ihnen das nötige Grundlagenwissen über das Chakra-System. In Kapitel 1 lernen Sie die einzigartigen Eigenschaften und Kräfte der sieben wichtigsten Energiezentren Ihres Körpers kennen. So wird verständlich, warum diese frei von Blockaden und im Gleichgewicht sein sollten. In Kapitel 2 stelle ich Ihnen verschiedene Techniken vor, wie Sie Ihr Chakra-System gesund erhalten können. So finden Sie selbst heraus, welche Methoden am besten zu Ihnen passen.

1

ÜBERBLICK ÜBER DIE CHAKREN

In diesem Kapitel werde ich Sie in das System der Chakren einführen. Sie erfahren, was Chakren sind, wie Sie ihnen nachspüren können, wie sie funktionieren und welche Mythen über die Chakra-Heilung existieren. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie auf sichere Weise Ihre Energiezentren erfahren können. Sie lernen die individuellen Eigenschaften jedes Zentrums kennen sowie die Ursachen für mögliche Blockaden. Des Weiteren erfahren Sie, was körperlich, emotional, mental und spirituell mit Ihnen geschieht, wenn Ihre Chakren aus dem Gleichgewicht geraten, bzw. welche Auswirkung es hat, wenn Sie sie wieder harmonisieren.

Was sind Chakren?

Sie sind doch mit Ihrem Körper vertraut. Sie wissen, wie es sich anfühlt, wenn Sie eine bestimmte Körperpartie entspannen oder anspannen. Sie wissen, dass Ihre Muskeln mit Ihren Knochen verbunden sind, dass Ihre Nervenbahnen Impulse an Ihre Gliedmaßen, Ihren Kopf und Ihren Rumpf weitergeben. Und Sie wissen, dass alles, was Sie essen oder trinken, Ihre Gesundheit beeinflusst. Sie sehen, dass die einzelnen Aspekte Ihres körperlichen Daseins miteinander verbunden sind. Und dass Ihre sinnlichen Wahrnehmungen durch Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen sich gegenseitig beeinflussen und so prägen, wie Sie das Leben erfahren.

Aber Sie haben eben nicht nur diesen einen Körper. Ob Sie sich nun mit Chakren beschäftigen oder mit

Quantenphysik, beide sagen dasselbe: nämlich, dass alles Energie ist und eine ganz eigene Schwingungsfrequenz besitzt. Von den Atomen, die die Grundbausteine unserer Zellen, Organe, Knochen, Muskeln und funktionalen Körpersysteme sind, bis hin zum größten Planeten in unserem Sonnensystem besteht alles aus Energie. Und für diese Energie gibt es viele Namen: qi, ki, chi, prana oder mana. Odinskraft, Bioplasma oder Lebensenergie. Und noch viele andere mehr.

Der Energiekörper ist das menschliche Energiefeld, das den physischen Körper umgibt und über ihn hinausreicht. So wie Ihr materieller Körper aus vielen Schichten besteht – Nervensystem, Muskulatur, Skelett –, deren Funktionen sich teils überlappen, so weist auch Ihr Energiekörper mehrere Schichten auf. Die wie beim materiellen Körper bestimmten Zwecken dienen und als Einheit zusammenarbeiten. Die Gesamtheit dieser verschiedenen Energiekörperschichten nennt man »Aura«. Ihre Aura steht mit Ihrem physischen Körper ebenso wie mit den Chakren in einer Wechselwirkung.

Der Begriff »Chakra« kommt vom Sanskritwort cakra, was so viel bedeutet wie »Rad«. Dieser Begriff taucht zuerst in den Veden auf, uralten Hindutexten, die um 1500 vor unserer Zeitrechnung entstanden sind. Viele Kulturen – seien es nun die Ägypter, die Hindus, die Chinesen, die Sufis, die Zarathustrier, die Griechen, die Indianer Nordamerikas, die Inkas und die Mayas – haben diese Energiezentren gekannt. Sie sahen in ihnen einen Reflex der Naturgesetze, die unser Universum prägen, und das unverzichtbare Gegenstück unseres körperlichen Selbst.

Chakren sind Energiewirbel, die jeder von uns in sich trägt. Sie saugen Energie aus der Sie umgebenden Welt in Ihre Aura und Ihren Körper bzw. verbinden den Körper mit

den verschiedenen Schichten der Aura. Sie können sich Ihr Chakra-System wie eine Art spirituellen Blutkreislauf vorstellen. Blut verteilt Sauerstoff, Nährstoffe und Hormone im Körper. Es hilft, den Körper zu regulieren und auszubalancieren. Und es hat eine Schutzfunktion, indem es Abfallprodukte und Gerinnsel abtransportiert, wenn der Körper irgendwie geschädigt wurde. Wie Ihr Blutkreislauf die verschiedensten Körpersysteme verbindet und unterstützt, so verbindet und unterstützt Ihr Chakra-System Ihr körperliches und energetisches Selbst.

Alle lebenden Wesen – Menschen, Tiere, Pflanzen, Bäume, ja sogar die Erde selbst – haben ein Chakra-System, ein lebendiges System von Energiewirbeln in ihrem Inneren. Im menschlichen Körper gibt es sieben Hauptchakren und sieben Nebenchakren. Jedes Einzelne steht mit bestimmten Organen bzw. Drüsen in Verbindung und ist daher für bestimmte Körperfunktionen bzw. -dysfunktionen verantwortlich. Jedes Einzelne hat mit ganz bestimmten emotionalen, mentalen und spirituellen Themen zu tun. Dazu später mehr.

Wenn wir lernen, die Energie in unseren Chakren zu erspüren, haben wir einen besseren Draht zu uns selbst und lernen, wie wir uns auf allen Ebenen selbst heilen können. Nur so können Sie wahrhaft ganzheitlich heil werden. Aus diesem Grund können Achtsamkeitsübungen wie z. B. Meditation den Verstand mit Geist und Körper verbinden. Daher tragen bestimmte körperliche Aktivitäten dazu bei, dass Sie den Kopf frei bekommen und sich besser zentriert fühlen. Deshalb kann es Ihrem Kopf und Ihrem Körper guttun, wenn Sie Ihren Geist schärfen.

Alles steht miteinander in Verbindung.

ERSPÜREN SIE IHRE CHAKREN

Um sich mit Ihrer Energie vertraut zu machen, halten Sie Ihre Hände vor Ihren Körper. Die Handflächen zeigen zueinander und sind nicht weiter als 2,5 Zentimeter auseinander. Spüren Sie die Wärme, die zwischen Ihren Händen entsteht. (In jedem Handteller liegt eines der »kleinen« Chakren.) Nun bewegen Sie die Hände sanft auseinander und »strecken« die Energie zwischen Ihren Handflächen. Führen Sie dann die Handflächen wieder näher zusammen und verdichten Sie die Energie. Wiederholen Sie das mehrmals. Spielen Sie mit der Energie zwischen Ihren Handflächen. Wenn Sie nicht gleich etwas fühlen, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Entspannen Sie sich, machen Sie Ihren Geist leer und fangen Sie von vorne an. Bleiben Sie offen und im Einklang mit sich selbst.

Wenn Sie sich auf diese Weise mit Ihrer Energie vertraut machen, werden Sie nicht nur Wärme zwischen Ihren Handflächen spüren (die zunimmt, selbst wenn Sie die Handflächen auseinandernehmen). Sie werden auch eine energetische Ladung spüren. Mit Geduld wird diese Ladung sich im Laufe der Zeit stärker anfühlen, selbst wenn Sie die Hände weit auseinandernehmen.

Aber Sie können auch Ihre Hauptchakren fühlen. Um dem Herzchakra nachzuspüren, legen Sie beide Hände mittig auf Ihren Brustkorb. Atmen Sie langsam und stetig durch die Nase ein. Spüren Sie die Wärme, die leuchtet unter Ihren Handflächen. Sie spüren nicht nur Ihren Herzschlag oder den Fluss des Blutes. Sie spüren auch, wie Ihr Herzchakra sich weitet.

Haben Sie es gefühlt? Gratuliere! Sie kommen immer mehr mit Ihren Chakren in Verbindung! Wenn es nicht sofort klappt, keine Sorge. Mit der Zeit und zunehmender Übung wird Ihre Sensibilität steigen.

Die Heilkraft der Chakren

Das Wissen, dass die Chakren uns zu heilen und zu erleuchten vermögen, ist uralte und war in vielen historischen Kulturen bekannt. Dass der moderne Mensch sich dafür interessiert, hängt wohl damit zusammen, dass wir immer deutlicher merken, dass der Fokus auf körperliche Gesundheit uns kein vollständiges Wohlbefinden verschafft. Trotz der unzähligen Errungenschaften der modernen

Medizin »fehlt« uns etwas, obwohl wir nicht genau sagen können was.

Als Tochter eines Arztes ist mir durchaus bewusst, was wir der westlichen Medizin verdanken. Ich weiß ihren Wert durchaus zu schätzen. Schon als Jugendliche habe ich in den Fachbüchern meines Vaters geblättert und dabei festgestellt, dass der menschliche Körper ein wahres Wunderwerk ist. Trotzdem glaube ich, dass der Mensch mittlerweile gemerkt hat, dass bei den aktuellen gesundheitlichen Herausforderungen irgendwie auch andere – und immer noch unverstandene – Faktoren eine Rolle spielen.

Und wenn ich Ihnen nun sage, dass viele unserer körperlichen Symptome (ausgenommen solche, die auf Autounfälle oder vergleichbare Traumen zurückgehen) einfach nur Ausdruck von Aspekten des Energiekörpers sind, die wir nicht behandelt haben und eigentlich vermeiden könnten?

Hier betreten nun die Chakren die Bühne.

Wenn unsere Chakren im Gleichgewicht sind, führen wir ein harmonisches Leben und erfreuen uns bester Gesundheit. Ist eines der Chakren blockiert, führt das früher oder später zu emotionaler Belastung oder zu Krankheiten.

Da alles Energie ist, können wir, wenn wir unseren Energiekörper gesund halten – durch Akupunktur, Reiki, Meditation, Yoga, Qigong und dergleichen mehr – Probleme vermeiden, noch *bevor* sie sich im materiellen Körper manifestieren.

MYTHEN ÜBER DIE CHAKRA-HEILUNG

Bevor wir uns nun mit dem Chakra-System an sich beschäftigen, möchte ich mit einigen Mythen über die

Chakra-Heilung aufräumen.

Mythos Nr. 1: Chakra-Heilung kann man nicht selbst vornehmen. Selbst wenn Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Chakra-System ein Heiler unterstützt und begleitet, sind am Ende Sie der Heiler. Das sage ich meinen Patienten gleich zu Beginn. Auch wenn ich den Begriff »Heiler« mitunter verwende, geht die Heilung *immer* vom Innersten meiner Patienten aus. Ein Heiler oder eine Heilerin kann Sie auf dem Weg anleiten, doch für unsere Heilung sind wir selbst verantwortlich.

Mythos Nr. 2: Chakra-Heilung hat etwas mit einer bestimmten Religion zu tun. Obwohl die ältesten Quellen zur Chakra-Heilung religiöse Texte sind, hat diese Disziplin mittlerweile eine breitere Basis und wird von Menschen aus allen Kulturen verwendet. Wer sich auf einen spirituellen Pfad begibt, nutzt dazu häufig die Chakra-Heilung und entscheidet sich damit nicht für eine bestimmte Religion.

Mythos Nr. 3: Chakra-Heilung ist ein finsternes, ja dämonisches Ritual. Echte Chakra-Heilung ist, richtig ausgeführt, alles andere als dämonisch. Dabei werden Licht, Bewusstheit und Gewahrsein in die Gesamtheit von Körper, Geist, Seele und Herz gelenkt, und jegliche Dunkelheit wird vertrieben.

ACHTUNG!

Wenn Sie anfangen, sich mit Ihren Chakren zu beschäftigen, sollten Sie ein paar Dinge im Hinterkopf behalten.

Haben Sie Geduld mit sich selbst. Es passiert vergleichsweise oft, dass Menschen, die mit Chakra-Heilung anfangen, schnell die Geduld verlieren. Sie halten sich für Versager, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt. Bitte

vergessen Sie nicht, dass jeder Mensch anders ist. Jeder entfaltet sich in seinem eigenen Rhythmus. Alles geschieht so, wie es soll, auch Ihre Heilung. Chakra-Heilung ist ein Weg der Selbsterforschung, kein Etappenziel, das es möglichst schnell zu erreichen gilt, ob Sie nun einen bestimmten Zweck oder schlicht die Erleuchtung anstreben. Daher lässt sich die Chakra-Heilung ebenso wenig »beschleunigen« wie die Heilung des physischen Körpers. Energetische Heilbehandlungen beseitigen »Energienüll« und harmonisieren so Ihre Chakren. Aber jeder Wandel braucht seine Zeit. Also haben Sie Mitgefühl mit sich selbst, während Sie sich langsam entfalten.

Drängen Sie sich nicht zu etwas, womit Sie sich nicht wohlfühlen. Wer sich mit dem Chakra-System gerade erst vertraut macht, missachtet häufig die eigenen Grenzen. Was Ihnen vermutlich bald Kopfschmerzen bereiten wird (und zwar im wahrsten Sinne des Wortes). Sobald Sie in sich einen Widerstand spüren, legen Sie eine Pause ein. Versuchen Sie nicht, auf energetischer Ebene etwas zu erzwingen.

Lassen Sie sich, wenn nötig, helfen. Natürlich können Sie vieles alleine schaffen, doch gelegentlich ist es hilfreich, sich Unterstützung zu holen. Vor allem, wenn Sie das Gefühl haben, auf Ihrem Weg zur Heilung plötzlich gegen eine Wand zu rennen. Oder wenn Schmerzen Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Wenn Sie sich Hilfe holen, prüfen Sie, ob diese Person eine gute Ausbildung hat. Informieren Sie sich gründlich, bevor Sie einen Termin vereinbaren. Und achten Sie darauf, ob Sie und der/die Therapeut*in zusammenpassen bzw. ob Sie sich in seiner/ihrer Gegenwart sicher fühlen.

Chakren – die Grundlagen

Man geht davon aus, dass es im menschlichen Körper sieben Haupt-Chakren gibt, die alle miteinander verbunden sind. Jedes Chakra hat seine eigene Funktion.



Die oberen drei Chakren haben mit Spiritualität zu tun. Sie regeln unsere Verbindung zum Göttlichen und zu unserem Höheren Selbst – jener Version von uns, die fähig ist, reine Liebe, Weisheit und Stärke zu leben. Die unteren drei Chakren sind die körperlichen bzw. materiellen Energiezentren. Sie verbinden uns mit der Erde. Zwischen den spirituellen und den körperlichen Chakren liegt als Bindeglied das Herzchakra.

WIE SIE IHRE KUNDALINI-ENERGIE AKTIVIEREN

Die Kundalini-Energie ist die ursprüngliche, erleuchtende Kraft, die all unsere Chakren erwachen lässt, häufig zur gleichen Zeit. Wir alle besitzen diese Energie, aber gewöhnlich »schläft« sie. Die Kundalini liegt ruhig und zusammengerollt (wie eine Schlange) am untersten Punkt der Wirbelsäule, im Wurzelchakra.

Vielleicht haben Sie ja schon gehört, dass die Arbeit mit den Chakren die Kundalini-Energie wecken kann. Was auch stimmt. Wenn wir die Chakren öffnen, kann dieser Fall eintreten. Doch es ist sehr unwahrscheinlich, dass die Kundalini erwacht, nur weil Sie ein Buch gelesen oder ein paar Chakra-Heilmethoden ausprobiert haben. Normalerweise braucht es für das Erwachen der Kundalini einige Zeit, und es stellt sich vor allem bei jenen ein, die aktiv und regelmäßig daran arbeiten – zum Beispiel bei Leuten, die Kundalini-Yoga üben oder Energiearbeit machen bzw. sich dementsprechend behandeln lassen.

Wenn man diesen Prozess langsam und schrittweise angeht, dabei immer wieder Rat bei Menschen sucht, die ihn bereits durchlaufen haben und Ihnen spirituell weiterhelfen können, dann kann das Erwachen der Kundalini ein freudvolles Ereignis sein, mit dem größere Bewusstheit und erhöhte intuitive und übernatürliche Fähigkeiten kommen. Aus eben diesem Grund praktizieren viele Menschen, die die Erleuchtung anstreben, Kundalini-Yoga und Meditation.

Erwacht die Kundalini aber spontan durch Yoga oder andere Auslöser (zum Beispiel durch einen Guru, einen Lehrer, dessen Kundalini schon erwacht ist), und Sie sind nicht darauf vorbereitet oder Ihre Chakren sind blockiert, dann bleibt die Energie mitunter wie in einer Sackgasse stecken. Da in diesem Moment eine enorme Energie durch Ihren Körper schießt, kann es schwierig sein, die dadurch verursachten Schmerzen in den Griff zu bekommen. Mitunter führt diese starke energetische Entladung auch zu emotionaler oder mentaler Instabilität. Hat das spontane Erwachen Ihrer Kundalini-Energie Sie sozusagen »kalt erwischt«, brauchen Sie einen guten spirituellen Lehrer, der Sie durch diese Erfahrung hindurchbegleitet.

Doch die Kraft Ihrer Chakren lässt sich auch auf andere Weise erwecken. Die Kundalini-Kraft hat die Prüfung von Raum und Zeit längst bestanden. Doch es gibt auch andere Wege, die womöglich besser zu Ihnen passen bzw. angenehmer und sanfter vorgehen.