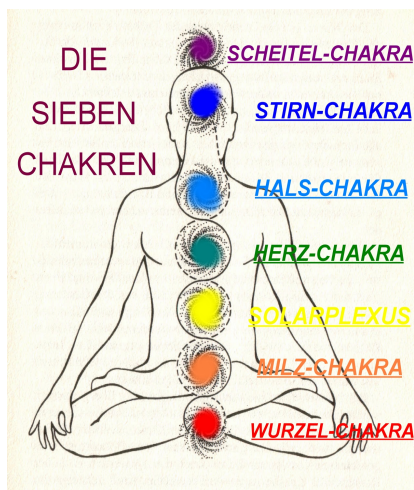




# 1. Chakra



Hellsichtige oder hellfühlende Menschen haben schon vor Tausenden von Jahren den menschlichen Energiekörper mit sieben verschiedenen „Chakras“ beschrieben. Das Wort „Chakra“ kommt aus dem Indischen und bedeutet Energiezentrum. Ich vergleiche so ein Energiezentrum mit einem Sicherungskasten in einem Haus: Hier kommt Elektrizität rein und wird verteilt. Genauso ist es im menschlichen Energiesystem – ein Chakra nimmt Energie auf, verteilt sie und strahlt sie aus.

Das erste Chakra, Wurzel- oder Stammes-Chakra genannt, liegt zwischen den Beinen im Dammbereich zwischen Geschlechtsorganen und Anus. Es versorgt alle Trägersysteme des physischen Körpers mit Energie:

Knochen, Gelenke, den unteren Teil des Beckens mit Rektum, Steissbein, Beckenboden, Beine, Füße und das Immunsystem. Fehlende Energie im 1. Chakra führt zu körperlichen Fehlfunktionen wie z. B. chronischen Schmerzen im unteren Rücken und Becken, Ischias, Beckenbodenschwäche, Rektumkrebs, Krampfadern und einem schwachen Immunsystem.

Urvertrauen, Selbstsicherheit, Vitalkraft, innere Ordnung, Lebenswille und Verbundenheit mit der Erde, der Familie, seinen Ahnen und allen Menschen dieser Welt sind Qualitäten eines gut funktionierenden Stammes-Chakras. Dies wird von der Geburt bis zum 7. Lebensjahr aufgebaut und gefestigt. Während dieser Zeit werden wir hauptsächlich von unserer Familie geprägt. Geschieht in dieser Zeit Negatives, speichert dies das 1. Chakra, was uns beeinflusst in unserem Verhalten. Folgende Fragen beziehen sich auf das 1. Chakra und die darin enthaltenen **Programmierungen**:

- Wie war meine Geburt? Natürlich oder per Kaiserschnitt? Schwierig oder einfach?
- Wie habe ich mich physisch entwickelt in den ersten sieben Jahren? Krankheiten?
- Und heute: Habe ich gelernt, für mich selbst zu sorgen? Spüre ich meine Grundbedürfnisse? Befriedige ich sie angemessen und frühzeitig? Bekomme ich genug?
- Kann ich einfach loslassen, mich selber gut organisieren und dies würdigen?
- Fühle ich mich sicher, geborgen, stabil und gleichzeitig flexibel in mir selber?
- Traue ich mir zu, gefährliche Einflüsse von aussen abzuwehren und mich zu schützen? Fühle ich mich als Opfer von Familie, Gesellschaft oder Gesetzen?
- Habe ich existenzielle Ängste, die mir den Boden unter den Füßen entziehen?

Das 1. Chakra beinhaltet das **Ich-Gefühl in Bezug zur Familie** oder zu einer Gruppe, zum „Wir“ in der Welt. „Ich bin verbunden.“ „Alles ist eins.“ „Alles ist Liebe.“ Dies sind spirituelle Grundlagen im Wurzelchakra. Je mehr wir dies in allen Lebenslagen spüren und uns darin sicher fühlen, desto liebevoller, tatkräftiger und stärker stehen wir mit beiden Beinen auf dem Boden – verbunden, genährt und zentriert in der bedingungslosen Liebe.