

CHAKRA-WEGE ZUR RUHE

Marianne Camenzind
Rigi-Energie-Akademie
www.mariannecamenzind.ch



Es war einmal ein sehr erschöpfter Mensch, der viel gearbeitet und sein Leben in den Dienst für Andere gestellt hatte. Er hatte so viel gearbeitet, dass es ihm immer schlechter ging und er zum Arzt musste. Dieser diagnostizierte eine Arbeitsüberlastung und empfahl ihm eine bessere «Work-Life-Balance», damit er wieder besser schlafen und sich nachts wirklich erholen könne. Ansonsten, so drohte er, steuere er früher oder später in ein Burnout. Mit dieser Aufforderung zur drastischen Veränderung entliess ihn der Arzt.

Zuhause angekommen, legte sich der Mensch im Garten unter einen Baum. Er schloss die Augen und fragte sich: «Bin ich bereit, mich zu verändern? Erstmals im Leben in erster Linie zu meinem eigenen Wohl zu sorgen? Obwohl – wenn ich mir mehr Ruhe gönne, dann lebe ich länger und gesünder, bleibe arbeitsfähig und bin ich auch für die Anderen weiterhin da. «Ja – ich bin bereit, etwas zu meinem Wohl zu verändern» entschied er ganz bewusst und fragte sich dann: «Aber wie? Was hilft mir, ohne grossen Aufwand mehr Ruhe und Erholung in mein Leben zu bringen?» Denn er wollte nicht alles auf den Kopf stellen, sondern einfach mehr Balance in sein Leben bringen.



Mit geschlossenen Augen lag der Mensch unter dem Baum im Gras und versuchte, das Ganze zu verdauen. Ratlos überlegte er sich, wer ihm beibringen könnte, zu innerer Ruhe zu kommen, denn das hatte er nirgends gelernt. Da meinte er, eine tiefe Stimme zu hören, die ihm ins Herz flüsterte: «Fühle mich. Ich trage Dich. Immer. Lass Dich tragen wie der Baum neben Dir.» Der Mensch riss die Augen auf und schaute sich um, woher diese Stimme kam, aber er sah niemanden. Dennoch hallte diese liebevolle Einladung nach. Es war, als könnte er sie innerlich anfassen. Als könnte er diese uralte Weisheit in die Hände nehmen und die tiefe Liebe darin spüren. Da bemerkte er, wie er sich von der Erde getragen fühlte. Schwer und entspannt spürte er seinen ganzen Körper, einfach getragen von der Erde. Noch nie hatte der geplagte Mensch sich so schwer gefühlt, aber es war ein gutes Gefühl.

«Ja, ich lasse mich ab jetzt ganz bewusst tragen von der Erde» entschied er sich. «Ich will nicht mehr länger gegen die Schwerkraft ankämpfen und die Schultern hochziehen. Ich fühle, wie Mutter Erde mich am Boden hält. Ich will ihr Versprechen, mich zu tragen, annehmen, denn es wirkt so entspannend. Vor allem meine verhärteten Schultermuskeln kann ich nun lockerer lassen.»

Er erinnerte sich, dass er vor vielen Jahren gelesen hatte, wie die menschlichen Energiezentren, die Chakren, die Türen zum Innern seien; und dass das rote Wurzelchakra die Energietüre zum Körper sei. «Mein Wurzelchakra ist wohl nur ein kleines, rotes Lämpchen» dachte der müde Mensch. Er merkte, wie sein Körper immer noch schwerer und entspannter wurde, während er sich von der Erde getragen fühlte. Spontan stellte er sich vor, dass er (wie der Baum neben sich) «geistige Wurzeln» in die Erde wachsen liess. Diese Fantasievorstellung machte so viel Spass, als wäre er noch ein Kind. Tief in die Erde hinein liess er seine Wurzeln wachsen. So tief, dass sein Wurzelchakra aufblühte und leuchtend rot die Bei-

ne und Füße erfüllte, wie schon lange nicht mehr. Der müde Mensch dachte: «Ich bin getragen. Wie schön, die Liebe der Erde in der Schwere meines Körpers zu spüren.» Damit schief er ein.

Er träumte, wie sein tiefrotes Wurzelchakra aus dem Schritt heraus nach unten strahlte, innig verbunden mit Mutter Erde, dank dem Verwurzeln und dem sich Getragenfühlen. Da bemerkte er, dass das nächstgelegene Sakralchakra im Unterleib kaum sichtbar orange war. Er schaute näher und erinnerte sich, dass dieses Energiezentrum das Schöpferkraft-Chakra ist. «Warum ist das so klein, wenn ich doch die ganze Zeit über immer so viel gearbeitet habe?» fragte er sich. «Genau darum bin ich so schwach in meiner Energie» antwortete ihm das zweite Chakra. «Weil Du mich dauernd gebraucht und mir nie Zeit zum Auftanken erlaubst hast. Ich verkörpere die Dualität, das Ich zum Du, das Yin und Yang. Ich brauche die Balance zwischen den gegensätzlichen Polen. Aber Du warst in den letzten Jahren immer im Aussen, beim Du, im Tun. Es ist jedoch genauso wichtig, zu nehmen wie zu geben. Dich nähren zu lassen, wie daraus etwas zu kreieren. Bitte senke Deine hohen Erwartungen an dein Schaffen und erlaube Dir genügend Erholung. Geniesse die Freude am Erschaffenen!»

Beschämt nickte er zu den weisen Worten des müden Sakralchakras und überlegte, wie er auch während eines langen Arbeitstages die innere Balance zwischen Yin und Yang beibehalten könnte. «Vereine die Dualität in der Hook-up-Übung, die Du im Kinesiologiekurs gelernt hast» riet ihm das orange Chakra. «Dieses Überkreuzen im ersten und das Zentrieren im zweiten Teil erlaubt mir, die innere Energiebalance wiederherzustellen. Dafür benötige ich ja nur wenige Minuten, aber die sind wichtig zum energetischen Atemholen! So wirst du dich bald wieder verbunden fühlen mit der inneren Quelle der Kraft. Denk dir dabei die Affirmationen: Ich bin verbunden. Ich bin in der Balance von Yin und Yang. Ich bin



voller Freude und Dankbarkeit für meine Schöpferkraft.»

«Aber», dachte der erschöpfte Mensch, «sogar wenn ich mal Pause mache oder abends im Bett liege, rattert es in meinem Kopf weiter. Ich kann meinen Kopf nicht so leicht runterfahren. Der ist dauernd am Denken! Auch wenn der Körper ruhen könnte, so kann ich doch nicht einschlafen, weil es immer weiter denkt! Ich kann meine Gedanken einfach nicht abschalten.» «Genau so ist es», meldete sich das gelbe Energiezentrum im Oberbauch, das Solarplexus-Chakra. «Das ist doch meine Aufgabe, Dir Lösungen für Deine Probleme zu suchen! Zu analysieren, zu vergleichen und zu planen. Ich bin der wichtigste Teil von deinem Selbst. Ich, der Verstand, bin der Chef! Ich bin dauernd im Einsatz, damit Du in Deinem Leben die Kontrolle behältst und nichts dem Zufall überlassen musst.» «Ojeh», realisierte der müde Mensch, «ich habe meinem Kopf wohl zu viel Macht gegeben. Die Geister, die ich rief, werd' ich nun nicht mehr los» heisst es im Gedicht vom Zauberlehrling. Mein Verstand tanzt mir auf der Nase herum und lässt mich wie ein Sklaventreiber nicht mehr schlafen. Sogar nachts träume ich vom Arbeiten!»

Frustriert und genervt legte der gestresste Mensch eine Hand auf die Stirn und die andere auf das gelbe Solarplexus-Chakra, um dem arroganten Verstand einen Maulkorb zu verpassen. Siehe da – es wurde ruhiger im Kopf und die Anspannung im Bauch legte sich. Mehr und mehr konnte er tief in den Bauch atmen. Wie Wolken liess er aufkommende Gedanken kommen und gleich wieder gehen, ohne ihnen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Er blieb in der Position des Beobachters, der achtsam und ohne zu urteilen durch sein Herz hin-

durch atmete. Mehr und mehr nahm der Träumer wahr, wie er Distanz zu seinen Gedanken, Gefühlen, Problemen und den körperlichen Beschwerden bekam. Was blieb, war das zunehmende Gefühl der Gelassenheit. «Ich lasse meinen Atem und meine Gedanken kommen und gehen. Ich akzeptiere, was ist» dachte er sich dabei. «Was ein paar Minuten Hand auf Kopf und Bauch legen bewirkt ist genial! Ich bin froh, dass ich das im Kinesiologiekurs gelernt habe» freute er sich und nahm sich vor, dies in Zukunft mehrmals täglich zu wiederholen. Überrascht bemerkte er, wie sich die Beruhigung des Verstandes auf die gelbe Farbe des dritten Chakras auswirkte: Wie eine Sonne strahlte sein Solarplexus wunderschön, so dass er nun die Hand etwas anhub vom Oberbauch und den Stressabbau mit dem Kopf und dem dritten Chakra zusammen machte.

«Gell, das tut gut, wenn der Verstand für eine Weile in die Pause geschickt wird?» meldete sich da eine liebevolle Stimme aus dem Herzen, dem vierten Chakra. «Lass Dich nicht irritieren oder gar terrorisieren vom Verstand. Er ist ein guter Diener, der ganze Arbeit leistet mit Analysieren, Planen, Kombinieren und Organisieren. Aber er darf sich nicht zu wichtig nehmen, sonst plustert er sich auf wie ein Gockel, der meint, er sei der Befehlende. Doch auch der Verstand ist mir, der Seele, als Diener untergeordnet! Denn die Energie zum Denken und Handeln kommt durch mich. Ich bin die Ursprungskraft, wovon der Körper und der Verstand gespiesen wird. Ich habe dieses Leben erschaffen, um Liebe in die Welt zu bringen – einen Geist, der durch mich, dem Herzen, sprudelt, spricht und wirkt.»

Erstaunt schaute er ins grüne vierte Chakra. Tatsächlich kam die Herzensstimme tief aus dem Innern seiner Brust. Wie eine Oase der Ruhe und des Friedens kam es ihm vor. Ein Ort der Stille, den er schon lange nicht mehr besucht hatte. Er näherte sich dem Tor vor dem grünen Zentrum, spürte die magnetische Anziehungs-



kraft der inneren Mitte und fragte: «Was muss ich tun, um den Weg in meinen stillen Seelengarten zu finden?» «Es ist ganz einfach», sprach die Seele im Herzen. «Du musst bereit sein, die Liebe zu SEIN, die Du bist, und sie nicht mehr länger als etwas Äusserliches betrachten. Du musst glauben, dass Liebe die grösste Kraft im Universum ist, dann öffnet dein Glaube das Tor zum inneren Paradies. Sag es laut: *Ich bin bereit, die Liebe zu sein, die ich bin.* Wenn Du Dir das erlaubst, dann kannst du einfach die Hände falten und zur Ruhe kommen. Denn die Arme sind meine Liebes-Werkzeuge. Du spürst es, wenn Du jemanden umarmst. Du fühlst die Ruhe beim Händeeinanderfalten. Übrigens berührst Du dabei die Akupressurpunkte Dünndarm 3, gleich hinter den kleinen Fingergrundgelenken. Sie stärken deine Bereitschaft, LIEBE ZU SEIN. Denn es ist wichtiger, Liebe zu SEIN, als dauernd liebevoll zu handeln.»

Betroffen überlegte sich der nach Ruhe suchende Mensch diese Worte. Es ist wahr – er betrachtete Liebe



als ein Gefühl, das er zeitweise spürte, aber noch nie als etwas, das man grundsätzlich ist. Und Sachen liebevoll zu tun war seine Lieblingsbeschäftigung, aber Liebe zu SEIN war ihm fremd. Nichts tun? Einfach nur sein? Niemandem beweisen, wie gut, toll, wunderbar man ist, sondern einfach Liebe SEIN, glücklich SEIN, ohne Blick auf Andere/s? Irgendwie fühlte es sich fremd an, ungewohnt, aber auch verlockend einfach und einladend, was die Stimme des Herzens da ansprach. War hier der Schlüssel zum wahren Rückzug ins SEIN? Der einfachste Weg in die heilsame Stille? Kurzerhand beklopfte er seine Handkanten, um ganz sicher seine Bereitschaft auszudrücken, willig den Herzensweg der Liebe zu gehen, direkt in den Mittelpunkt der Seele. Schliesslich ging es um sein Seelenheil, das Kurieren vom ausgelaugt sein und den gradlinigsten Weg ins innere Paradies zu finden! Da wollte er keine halben Sachen machen und sprach beim Handkanten beklopfen laut und deutlich: «Ich bin bereit, die Liebe zu sein, die ich bin. Ich erlaube mir, in der Liebe zuhause zu sein, die ich bin.»

Dann faltete er in kindlich froher Erwartung die Hände und atmete tief ins Herz hinein. Wie von einem Magnet angezogen, führte ihn seine Aufmerksamkeit ins Innerste, ins heilige Herz. Dort empfing ihn eine wunderbare Wärme und ein Gefühl des Heimkommens. Wie die Umarmung einer Mutter, eines Vaters – voller bedingungsloser Liebe – wie in eine wohlig warme Quelle eintauchen – wie in unberührt weissem Pulverschnee in

völliger Stille sein. Da, wo alles gut ist, wie es ist. Geborgen. Sicher. Ganz. Zeitlos. In Frieden und in Harmonie. Einfach sein. Mit dem Ewigen verbunden. Eins mit sich. Die innige Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Ein Bad in der unendlichen Liebe.

Nach einer gefühlten Ewigkeit tauchte der erquickte Mensch auf aus seiner Herzensmitte und spürte die Fülle der Liebe in sich. Sie sprudelte aus seinem Herzensbrunnen heraus, bedingungslos und frei. Da kam das Bedürfnis, die Quelle der Erfrischung weiter fließen zu lassen. Ein Summen stieg in ihm hoch und erfüllte seinen Brustkorb. Es brachte die Stimmbänder zum Vibrieren und löste das wohlige Gefühl der Verbundenheit aus – die Liebe in allem und durch alles floss einfach so. Wie Rosenduft verströmte der Herzensbrunnen die Liebe im ganzen Körper. Summend machte der erfrischte Mensch sich auf, die neugefundene Kraft des Herzens weiterzugeben, von Chakra zu Chakra. Intuitiv richtig, legte sich eine Hand an ein vibrierendes Kiefergelenk und die andere Hand vor ein Chakra, um die Herzenergie in jedes Chakra zu verteilen. Heilsames Summen balancierte nun jedes Energiezentrum zusammen mit den Kiefergelenken. So erfüllte sich auch das fünfte Hals-Chakra mit kräftigem Indigoblau.

Begeistert von dieser neuen Verbundenheit in der Liebe, hielt der Mensch nun Ausschau, wie es wohl dem sechsten Chakra vor seiner Stirn ging? Die violette Farbe war wohl da, aber ein kleines Licht. Dennoch war es bereit, sich zu vereinigen mit der unsichtbaren inneren Weisheit. Die Intuition wollte nun auch vermehrt der Stimme des Herzens vertrauen. «Wie kann ich in jedem Augenblick das Richtige machen, um dauerhaft in meiner Seelenruhe, meiner Gelassenheit zu bleiben?» Kaum hatte er diese Frage zu Ende formuliert, stand die Antwort schon da: Beschäftige Dich mit dem unendlichen, grossen Ganzen, dem einen Geist, der verbindenden, ewigen Liebe. Nimm die liegende Acht als Symbol dafür und fahre ihr nach, sei



es mit den Augen, den Armen, den Hüften oder laufe sie mit deinen Beinen. Verbinde eine «Ich bin»-Formulierung mit der liegenden Acht wie z.B. die Aussage: «Ich bin hier und du bist dort, jeder ist an seinem Ort.»

Der Träumer war glücklich! Jedes Chakra hatte ihm Lösungen geschenkt, die ihn mit Freude und Zuversicht erfüllten. Jedes Energiezentrum hatte ihm Werkzeuge gezeigt, die er schon kannte, wenn auch vergessen hatte. Aber alles war da! Alles zu seiner Zeit und alles war gut! Neue Klarheit und ein starkes Vertrauen durchströmte seinen ganzen physischen und metaphysischen Körper. Die Vereinigung der beiden Realitäten erschien ihm wie eine Hochzeit, ein Verschmelzen in Harmonie und Lebendigkeit. Alles fühlte sich prickelnd und aufregend an. Sein begeistertes Bewusstsein und sein erfrischter Körper waren eins geworden. Er konnte es kaum erwarten, zu erwachen und die vielen verschiedenen Kinesiologiewerkzeuge auszuprobieren! Doch vorher genoss der Träumer einen Moment lang (und der war wirklich ewig lang!) seine wiedergefundene, farbige Lebendigkeit der sieben Chakren in vollen Zügen. Er sah sich wie ein Baum – tief verwurzelt zwischen Himmel und Erde – verbunden mit dem Göttlichen und Mutter Erde – verbunden in der Energie der Liebe – verbunden mit allem, was ist. Und das göttlich weisse Licht des siebten Kronenchakras durchströmte sein ganzes Sein im Wissen: Ich bin ganz im hier und jetzt, liebevoll und völlig frei.



**Akademie für
Komplementär-
Therapie**

Kinesiologie- Ausbildung

OdA KT akkreditiert und
gemäss Anforderungen
EMR, ASCA, NVS, KineSuisse

Kernwissen Medizin

Medizinische Grundlagen
gemäss EMR, KineSuisse, OdA KT

Fortbildungskurse

Das Zielfindungsgespräch
KVT-Kognitive Verhaltenstherapie
EFT-Emotional Freedom Techniques
MCT - Manuelle Chi-Therapie®
Craniosacral-Therapie
Die Methode Dorn
Fussreflexzonen-Therapie

**Akademie für
KomplementärTherapie**

Uferweg 11 · D 88131 Lindau
0049 8382 9113550
lindau@lerninsel.net

www.kinesiologie-akademie.ch