

# LEIDENSCHAFTLICH FREI LEBEN DANK CHAKRA-REINIGUNG

Marianne Camenzind  
Rigi-Energie-Akademie  
[www.mariannecamenzind.ch](http://www.mariannecamenzind.ch)



*«Die Dinge, die wir aus unserer aktuellen und aus unseren früheren Inkarnationen, aber auch von unserer Abnenreihe her noch als Programme und Muster in uns tragen, blockieren uns auch in unseren Chakras. Sobald es uns gelingt, diese Dinge zu lösen und die Seele zu reinigen, kann die Energie wieder besser durch unsere Chakras fließen. Diesen Prozess könnte man Chakra-Arbeit nennen.» Christina von Dreien*

Wir können die Energiezentren des Menschen, die sieben Chakren, als Linsen sehen, wodurch das Licht der Seele in die Welt scheint. Je nach Klarheit der Linse ist das Feuer der Leidenschaft fürs Leben grösser und heller.

Wie wir Fenster, Brillen oder Spiegel häufig putzen, so benötigen auch unsere Chakren zur optimalen Nutzung eine regelmässige Reinigung, am besten täglich. Dieses Putzen der «Seelenlinsen» ist die Verbindung vom Chakra und den Reflexzonen an den Kiefergelenken, wobei der Atem die treibende Kraft ist. Eine Chakra-Reinigung geht so:

Setz dich hin und leg eine Hand auf ein Kiefergelenk, die andere vor ein Chakra, im Abstand von 20–30 cm zum Körper. Stell dir die entsprechende Chakrafarbe vor und atme sie durch das jeweilige Chakra hinaus bis in deine Hand hinein. Wechsle die Hände, bzw. die Kieferseite nach einigen Atemzügen. Überlege dir dabei die jeweiligen Chakra-Aussagen oder sprich sie laut aus. Fühle die Energie des Chakras und des darin liegenden Potentials. Freue dich auf die zunehmend stärker werdenden Fähigkeiten – zu deinem höchsten Wohl!

## **1. Rotes Chakra: Ich bin sicher.**

Ich bin geborgen zuhause in meinem Körper. Ich akzeptiere meine körperlichen Bedürfnisse und liebe meinen Körper, wie er ist. Ich respektiere die Eigenheiten meiner Familie, Eltern und Geschwister. Ich bin dankbar für's Getragen- und Genährt-Sein von Mutter Erde. Ich sorge liebevoll für mich.

## **2. Oranges Chakra: Ich bin schöpferisch.**

Ich liebe das Leben mit all meinen Sinnen. Ich respektiere alle meine Gefühle. Ich bin voller Freude und lasse meine Kreativität frei walten. Ich bin im Gleichgewicht von Geben und Nehmen, Sein und Tun. Ich bin im Frieden mit dir und mir. Ich glaube an Wunder.

## **3. Gelbes Chakra: Ich bin einzigartig.**

Ich bin achtsam im Hier und Jetzt und befreie mich von Wertungen. Ich nutze meinen Verstand zu meinem Wohl und achte darauf, was und wie viel mir guttut. Ich respektiere die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele. Mein Denken und Fühlen sind vereint in der Liebe. Ich bin frei, meine Individualität zu leben.

## **4. Grünes Chakra: Ich bin liebevoll.**

Ich bin bereit, anzunehmen, was und wie es ist. Ich bin mit ganzem Herzen dabei, im Hier und Jetzt. Ich bin willens, die Liebe zu sein, die ich bin. Ich wachse zu meinem Wohl. Ich bin in der Liebe bedingungslos geliebt, völlig zufrieden und vollkommen heil. Ich bin eins in der Liebe.

## **5. Blaues Chakra: Ich bin ausdrucksstark.**

Ich akzeptiere mich vollständig, genauso, wie ich jetzt bin. Ich bin bereit, mich liebevoll und klar auszudrücken. Ich bin geliebt in jeder Entscheidung, die ich treffe. Ich bin frei, mich so zu zeigen, wie ich bin. Ich bin fähig, mich zu meinem Wohl durchzusetzen.



## **6. Violettes Chakra: Ich bin intuitiv.**

Ich bin intelligent genug, die Illusion zu durchschauen und das Wesentliche zu sehen. Ich

erkenne, was wahr, sinnvoll und wichtig ist. Ich vertraue meiner inneren Weisheit. Ich bin bereit, meine Vision der Liebe zu verwirklichen.

#### **7. Weisses Chakra: Ich bin göttlich.**

Ich bin bereit, zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann. Ich bin bereit, Hilfe anzunehmen. Ich bin im Fluss des Lebens. Ich bin in der Liebe verbunden mit allem, was ist. Ich bin Teil des Grossenganzen. Ich bin im Frieden geborgen.

Die «Seelenlinsen» können einzeln oder gesamthaft «geputzt» werden. Auch die Reihenfolge spielt keine Rolle oder ob du dir die Chakralfarben gut vorstellen kannst. Lass dich leiten, welche Aussage dich anspricht, sei es das übergeordnete Thema oder einzelne Sätze. Mach die Chakrareinigung so lange, bis die Aussage deiner Wahl sich stark anfühlt und einfach zum Aussprechen ist. Fühle das Potential in dir wachsen und erblühen.

*«Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen, sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potential – ein Auge, das immer jung und feurig das Mögliche sieht.» Sören Kierkegaard*

(Abgeleitet von IK Chakren und Gefühle, © IKAMED [www.ikamedshop.ch](http://www.ikamedshop.ch))

#### **Aktiviere alle Chakren – Kurs**

Stärke die Energiezentren und sei voll bewusster Power:

12. und 13. August auf der Rigi, Kräuterhotel Edelweiss, Staffelhöhe

10.–15. September im Fasten- und Ferienkurhaus St. Otmar in Weggis

(EMR anerkannt als Weiterbildung für Therapeuten)

