

Schutz und Pflege der Chakren im täglichen Leben

Die Chakren sind tagtäglich einer Vielzahl von Einflüssen ausgesetzt, die sie stören und blockieren können, wenn du dir dieser Einflüsse nicht bewusst bist. Immer dann, wenn du dich unter Druck gesetzt oder nicht in deiner Mitte fühlst, lohnt es sich, eine Pause einzulegen und den Zustand der Chakren einzeln achtsam wahrzunehmen.

Erspüre die verschiedenen Bereiche deines Körpers und nimm wahr, wo sich eventuell die Energie staut und wo sie auf der anderen Seite fehlt. Wenn sich Energie in deinem Kopf staut, atme in die unteren Chakren hinein und bring dort die Energie zum Fließen. Wenn du Enge in der Brust spürst, achte auf einen ruhigen und tiefen Atemfluß und stell dir vor, wie sich dein Herzchakra ausdehnt.

Die Chakren sind ständig im Austausch mit der Umwelt. Die Ebene deines Denkens und Fühlens zieht mentale und emotionale Energien anderer an, die eine ähnliche Schwingung haben. Achte im Umgang mit Menschen darauf, wie deren Energien deine eigenen Energien beeinflussen: Welche Gedanken machst du dir nun über bestimmte Themen? Welche Gefühle stellen sich scheinbar plötzlich bei dir ein? Fühlst du dich plötzlich angespannt, nervös und ängstlich, oder fühlst du dich entspannter und freudiger als sonst?

Während du diese Veränderungen registrierst, achte auch auf unmittelbare Eindrücke, die deine Chakren betreffen. Sie können dir viel darüber verraten, was sich tatsächlich zwischen dir und einem

anderen Menschen abspielt, mit dem du gerade sprichst. Das äußerlich demonstrierte Verhalten deines Gegenübers kann im Gegensatz zu seinem energetischen Verhalten stehen. Besonders aufschlussreich sind die spontanen Empfindungen im Solarplexus- und im Herzbereich. Verfeinere dort deine Wahrnehmung und nimm die Informationen auf, die das dritte Chakra und das vierte Chakra dir senden. Wenn du willst, kannst du diese Informationen in Form von Symbolen innerlich sehen.

Du kannst dir die Energien, die zwischen dir und einem anderen Menschen fließen, vor deinem inneren Auge ansehen. Allein diese Fähigkeit der konzentrierten Beobachtung bringt dich bereits in deinen Körper und verbessert die Qualität deines Kontakts. Wenn deine augenblickliche Wahrnehmung zu eingeschränkt ist, betrachte die Situation später noch einmal in der Erinnerung, um Klarheit zu erlangen.

Klarheit der Wahrnehmung schützt die Chakren, und Klarheit wird durch Zentrierung ermöglicht. Wenn du mit deiner Energie gut im Körper bist, bist du geschützt und fühlst dich stark. Bist du energetisch jedoch „nicht ganz bei dir“, bist du angreifbar und fühlst dich schwach. Leute, die andere energetisch angreifen wollen – was ihnen oft gar nicht bewusst ist – suchen nach Gelegenheiten, um anderen Angst zu machen. Angst führt meist sofort zu einem Verlust der Zentrierung, da man die Angst zu unterdrücken versucht, indem man aus der Wahrnehmung flieht. Man verliert dann teilweise den Kontakt zum eigenen Körper.

Wenn du in einer solchen Situation kraftvoll beschließt, mit deinen Gefühlen und dir selbst in Kontakt zu bleiben, kannst du schnell wieder in den geschützten Zustand zurückkehren, und die Angst lässt nach. Du kannst dann ergründen, wovor du Angst hast und warum. Zudem kannst du erkennen, wer dir vielleicht gerade Angst machen will.

Mitgefühl mit anderen Menschen zu haben, die disharmonische Energien aussenden, ist am ehesten dann möglich, wenn man sich von ihnen keine Angst machen lässt und nicht mit ihrer Negativität mitschwingt. Mitgefühl ist allerdings auch ein Zustand, der dich effektiv schützt – denn in diesem Zustand bist du in Liebe zu dir selbst und behandelst nicht nur den anderen, sondern ebenso dich selbst großzügig und nachsichtig. Deshalb stellt eine liebevolle, mitfühlende Haltung ein wirksames Gegenmittel gegen Angst und Angreifbarkeit dar.

Nicht nur im direkten Kontakt mit Menschen brauchst du eine bewusste und achtsame Haltung. Die energetischen Felder, die andere Menschen aussenden oder die durch kollektive Überzeugungen innerhalb einer Gesellschaft entstehen, treten auch dann mit dir in Kontakt, wenn du allein bist. Wenn du beispielsweise über bestimmte Menschen oder bestimmte Themen nachdenkst, verbindest du dich durch Resonanz mit solchen Feldern, auch Elementale genannt. Sie gehören nicht zu dir, aber wenn du sie nicht bewusst wahrnimmst, hältst du sie vielleicht für einen Teil deiner selbst.

Wenn du es gewohnt bist, dich mit deinen Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, wird dir kaum bewusst, dass diese vielleicht nicht ursprünglich von dir stammen. So nimmst du alles Mögliche auf, was dir Stress und innere Konflikte bereitet. Dagegen hilft es, dir regelmäßig Zeit zum Reinigen beziehungsweise Pflegen deiner Chakren zu nehmen. Dann wirst du all das, was nicht zu dir gehört, möglichst schnell wieder los:

Setze oder lege dich bequem hin, und mach dir deinen momentanen Gesamtzustand bewusst: Fühlst du dich leicht, entspannt, eins mit dir selbst und friedlich? Oder fühlst du dich durch irgendetwas belastet, in Sorgen gefangen, erschöpft, vielleicht deprimiert und pessimistisch? Die äußeren Umstände allein sind niemals ein zwingender Grund dafür. Gehe deine Chakren einzeln durch und schau, wo sich etwas Belastendes „eingenistet“ hat. Spüre also die Ursachen deines eventuellen Unwohlseins unmittelbar in deinem Energiekörper. Finde innere Bilder für Dinge, die du in den Chakren „siehst“. Auf diese Weise machst du Fremdenergien ausfindig, die du im Lauf des Tages oder auch vor längerer Zeit unbewusst in dich aufgenommen hast. Sobald du diese Energien erkannt hast, kannst du ganz einfach entscheiden, sie loszulassen. Sie halten dich nur so lange gefangen, bis du sie als etwas eindeutig Fremdes identifizierst. Fremd sind sie einfach deshalb, weil sie deiner Seele fremd sind. Indem du in meditativer Ruhe in dich hineinspürst, erkennst du, was zu deiner Seele gehört und was nicht.

Die Fremdenergien kannst du dann verabschieden: Du lässt die innere Beklemmung los, die sie hervorrufen, du atmest tief in die

entsprechenden Chakren hinein und wirfst alles Einengende einfach hinaus. Du erlaubst dir selbst, dich gut zu fühlen und dich zu lieben. Vielleicht visualisierst du diesen Regenerationsprozess durch innere Bilder, etwa indem du Symbole für die Fremdenergien findest und beobachtest, wie diese herausgewaschen werden, verschwinden, oder sich auflösen. Vielleicht lässt du dich von deinen geistigen Helfern dabei unterstützen und spürst wärmendes und klärendes Licht, das deine Chakren erfüllt und sie ganz leicht und weit werden lässt. Oder du stellst dich in deiner Vorstellung unter einen Wasserfall aus Licht, bis du dich von allen belastenden Einflüssen befreit fühlst.

Im Zuge dieser Chakrenreinigung tauchen Erkenntnisse darüber auf, warum du diese einengenden Energien aufgenommen hast. Erkenne, wie du deine Beziehungen zu anderen Menschen oder zur Gesellschaft allgemein auf ein höheres Niveau bringen kannst. Dadurch bringst du dein wahres Selbst klarer zum Vorschein und grenzt dich gegen Energien ab, die dir nicht entsprechen: Du lässt die Glaubenssätze, die Ideologien, die Ansprüche und die Leiden anderer bei ihnen, und begegnest ihnen aus der kraftvollen Freiheit deines seelischen Seins heraus.

Wenn du regelmäßig deine Chakren achtsam von Fremdenergien reinigst, fällt es dir leichter, dich vor Verstrickungen zu bewahren, deine Lebensenergie frei fließen zu lassen und auch alte Blockaden und negative Muster mit der Zeit aufzulösen.

Die Chakren können nicht wirklich von anderen verletzt oder blockiert werden. Alle negativen Einflüsse, die deine Chakren, deine Wahrnehmung und deinen Energiefluss behindern, können rückgängig gemacht werden. Auch wenn sie aus anderen Leben stammen und du bereits mit ihnen geboren wurdest, kannst du sie auflösen. Der feste Entschluss, dir deiner selbst bewusst zu werden und dein unbegrenztes wahres Sein zu verwirklichen, setzt entsprechende innere Reinigungsprozesse in Gang. In den Chakren findest du die Auswirkungen von falschen Identitäten, die du bisher gelebt hast. Doch dahinter bleibt stets das ganze Spektrum deiner seelischen Qualitäten bestehen und wartet darauf, befreit zu werden.

Meditation aus dem Buch „Heimkehr zum wahren Sein. Energiearbeit, Phantasiereisen und kreative Meditation“ von Monika Mahr