

1

ERDE

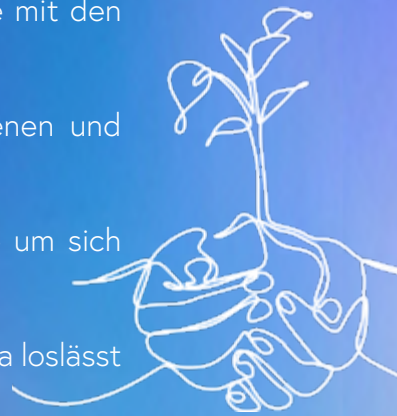
DAS ERSTE CHAKRA



ERDE

IN DIESEM MODUL LERNST DU:

- ◇ dass wir Wesen des Lichts sind und alles in unserem Körper von Licht durchdrungen ist.
- ◇ mehr über die Chakrensysteme verschiedener Kulturen
- ◇ wie man auf einer psychosomatischen und spirituellen Ebene mit den Chakren arbeitet
- ◇ wie man das Wurzelchakra heilt, um sich zugehörig zu fühlen
- ◇ wie man die vier Richtungen anruft, um einen ausgeglichenen und heiligen Raum zu schaffen
- ◇ eine Meditation der Stille
- ◇ wie man durch die Öffnung des wiracocha eine Schutzblase um sich herum bildet
- ◇ die Reise zur Heilung des ersten Chakra
- ◇ die Feuerzeremonie, mit der man die Traumata des ersten Chakra loslässt

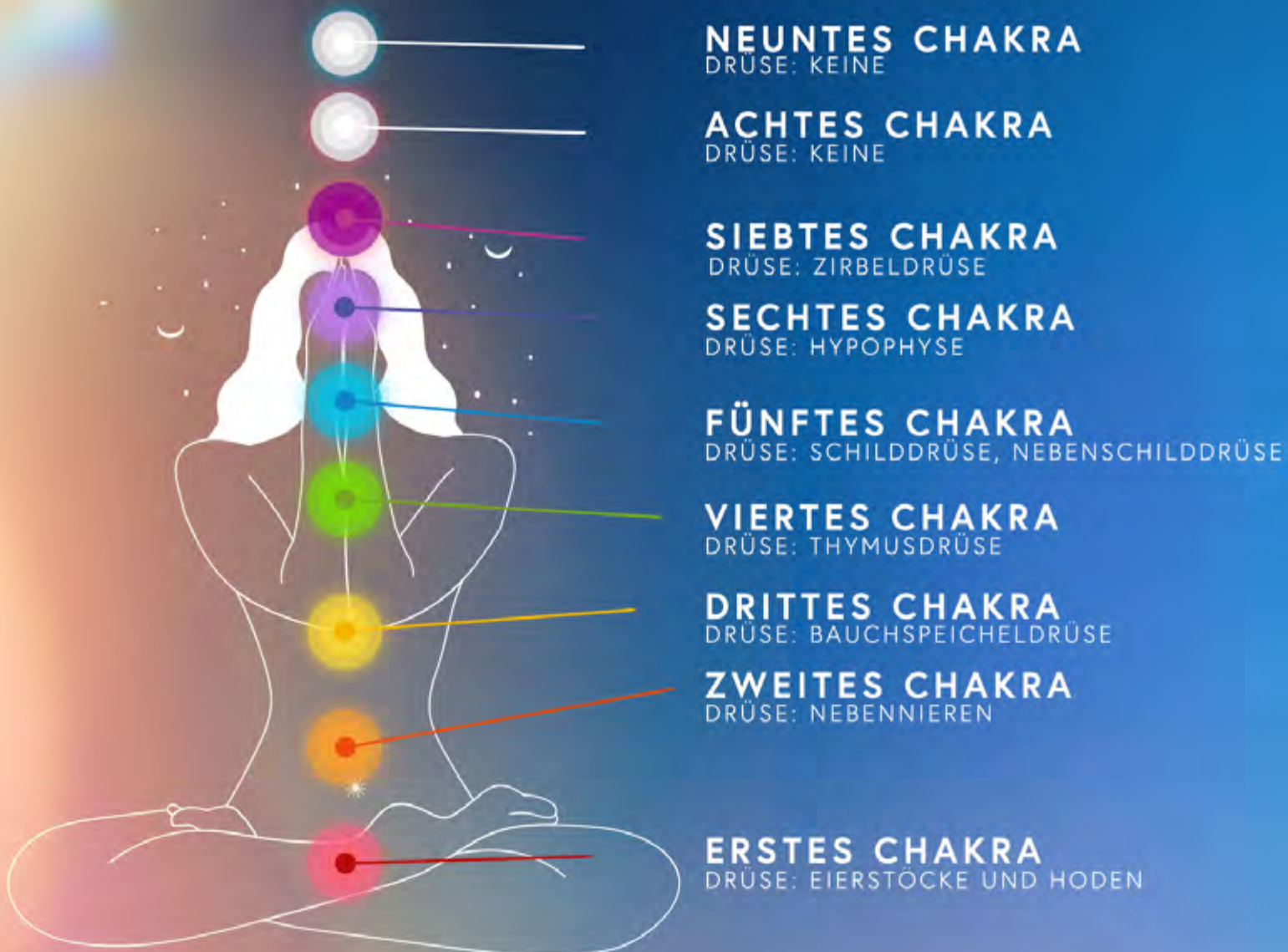


DIE ERWECKUNG DES REGENBOGENKÖRPERS

Die Schamanen des Amazonas glauben, dass man, wenn man all seine Chakren klärt, einen „Regenbogenkörper“ erhält. Jedes Zentrum schwingt dann auf seiner natürlichen Frequenz und man strahlt die sieben Regenbogenfarben aus. Der Legende nach kann man mit diesem Regenbogenkörper die Reise über den Tod hinaus und in die geistige Welt antreten, andere bei ihrer Heilung unterstützen und bewusst sterben, da man bereits weiß, wie man zurück nach Hause findet. Um deinen Regenbogenkörper zu erhalten, musst du lernen, mit jedem Chakra zu arbeiten, um folgende Gefühle und Sinne weiterzuentwickeln:

- dein Sicherheits- und Zugehörigkeitsgefühl im ersten Chakra, damit du das Wesen deiner Liebesbeziehungen und Partnerschaften bestimmen kannst.
- deinen Sinn für Kreativität und Intimität im zweiten Chakra, damit du widerstandsfähige emotionale Grenzen aufbauen kannst.
- dein Kraftgefühl im dritten Chakra, damit du deine Ziele und Sehnsüchte auf der Welt manifestieren kannst.
- deine Fähigkeit, Liebe zu teilen und zu erfahren, im vierten Chakra, damit du selbstlose Liebe erleben kannst.
- deine Fähigkeit, in dich hineinzusehen und dir deiner inneren Vorgänge bewusst zu werden, im fünften Chakra, damit wahre Introspektion möglich werden kann.
- deine Fähigkeit, im sechsten Chakra, über Körper und Geist hinauszugehen und doch beides in deinem Bewusstseinsfeld willkommen zu heißen, damit du verstehst, dass das authentische Selbst seine ausschließliche Identifikation mit körperlichen oder geistigen Erfahrungen ablegen und transpersonale Zustände erreichen muss.

- deine Fähigkeit, im siebten Chakra zu verstehen, dass das Leben ein komplexes Netz aus leuchtenden Fäden ist und dass jeder von uns einer dieser Fäden sowie das gesamte Netz ist. Das befähigt dich, dich von der linearen, kausalen Zeit zu befreien.
- deine Fähigkeit, im achten Chakra, zu verstehen, dass dein ewiger Spirit vom Tod des Körpers unberührt bleibt, damit du dir des Betrachters (im Buddhismus auch Zeuge genannt) bewusst wirst – eines alterslosen Selbst, das seit Beginn deiner spirituellen Reise präsent ist. Dies ist auch der Ort, an dem Gott in dir wohnt.
- deine Fähigkeit, im neunten Chakra, zu erfahren, wo wir uns innerhalb des Schöpfers befinden, damit du an dem silbernen Lichtseil hinaufsteigen kannst, das vom achten Chakra nach oben und an einen Ort führt, an dem es nur das Einssein mit Spirit gibt.
- Durch das Erlernen der Geschichten und Motive, die zu jedem Chakra gehören, sowie der Arten, wie wir energetisch mit ihnen arbeiten können, werden wir nach und nach in der Lage sein, diese Räder des Lichts in Bewegung zu setzen. Und zwar auf eine Weise, die unsere Freiheit und Befreiung bedeutet.



DAS ERSTE CHAKRA

DAS RECHT ZU SEIN

„Sei dein eigenes Licht“ - Sakiamuni Buddha

ELEMENT:

Erde

FARBE:

Rot

KÖRPERLICHE ASPEKTE:

physische Basis, Ausscheidung, Enddarm, Beine, Füße, Testosteron, Östrogen

INSTINKT:

Überleben, Fortpflanzung

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE:

Ernährung, Schutz, Sicherheit, die Fähigkeit für sich zu sorgen

KÖRPERDRÜSEN:

Eierstöcke und Hoden

ANLAGEN:

Kundalini, Fülle

NEGATIVER AUSDRUCK:

Horten, räuberisches Verhalten, sinnlose Gewalt, chronische Müdigkeit, Geburtstrauma, Angst vor dem Verlassenwerden

Die fünf unteren Chakren, von der Wurzel bis zur Kehle, werden vorrangig durch die Erde genährt. Man nennt sie die Erdchakren. Stell dir einen Baum vor, dessen Wurzeln tief in den Boden reichen. So zieht er Nährstoffe aus der Erde und transportiert sie durch den Stamm zu den höchsten Ästen. Wie eine Pfahlwurzel im feuchten, fruchtbaren Boden von Mutter Erde versorgt uns das erste Chakra mit essenziellen Nährstoffen. Es erdet uns und bildet das Fundament, auf dem unser leuchtendes Energiesystem ruht. Es ist auch das Tor zum Weiblichen und verbindet uns über leuchtende Fäden, die an unseren Beinen hinablaufen, mit der Biosphäre.

Die Triebe des ersten Chakra sind primitiv und instinktiv. Wir suchen nach einem Unterschlupf. Wir suchen nach Nahrung. Wir wollen auch unter den widrigsten Umständen überleben. Wir pflanzen uns fort. Diese Bedürfnisse stellen grundlegende Instinkte dar. Genauso, wie wir zwar unseren Atem anhalten, aber unserem Körper nicht befehlen können, mit dem Atmen aufzuhören, können wir unsere Überlebensinstinkte nicht abschalten.

Dieses Energiezentrum entspricht den ersten sieben Lebensjahren. Die Traumata, die in diesen ersten Lebensjahren erfahren werden, darunter pränatale Traumata und Geburtstraumata, werden in diesem Chakra gespeichert und bilden psychologische Strukturen, die die spätere Entwicklung hemmen. Ein unausgeglichenes erstes Chakra manifestiert sich durch Gefühle des Mangels und der Entbehrung. Selbst jene, die sehr viel besitzen, können den Verlust ihrer Besitztümer fürchten und Zäune bauen, um ihr Hab und Gut vor Nachbarn zu schützen. Das zwanghafte Verhalten, zu viel zu essen oder Geld oder Spielzeuge zu horten, gehört zu den negativen Ausprägungen des Ernährungsinstinkts. Wir können niemals genug kriegen, nichts stellt uns zufrieden. Ein Individuum, das aus dem ersten Chakra agiert, befindet sich in einem Zustand primitiver Verschmelzung mit der Welt. Es ist komplett von seinen Sinnen eingenommen und beschäftigt sich ausschließlich mit der materiellen Welt. Es glaubt, dass die Welt ihm

etwas schuldig sei, und die Menschen, die es umgeben, erkennen sollten, dass es etwas Besonderes ist. Es wird ichbezogen und narzisstisch. Es kann keine authentische Liebe erfahren, da es sich nicht in jemand anderen hineinversetzen kann und „keine Meile in den Mokassins eines anderen“ zu laufen vermag. Mit einem geklärten ersten Chakra verschwindet diese Mangelmentalität. Wir begreifen, dass es uns an nichts fehlt und wir in Fülle leben. Doch intellektuelles Verstehen ist nicht genug. Wir müssen mit jeder Zelle unseres Körpers wissen, dass das Universum für uns sorgt und uns mit allem versorgt, was wir brauchen.

Das sind die bemerkenswerten positiven Eigenschaften des ersten Chakras. Seine Überlebensinstinkte garantieren das Fortbestehen der Spezies. Sie treiben den Menschen dazu, sich zu paaren und Kinder zu bekommen, und sie ermöglichen es ihm, unter den widrigsten Umständen zu überleben. Im Sanskrit heißt das erste Chakra muladhara, was „Fundament“ bedeutet. Unser energetisches Haus muss auf einem starken Fundament stehen. In der Yoga-Tradition verortet man in diesem Chakra die Kundalini-Energie. Sie wird durch eine eingerollte, schlafende Schlange am Ansatz der Wirbelsäule symbolisiert. Für den Schamanen ist das die Ur-Schlange, die ihren eigenen Schwanz schluckt, Ouroboros genannt. Sie stellt einen unbewussten Zustand der Selbstabsorption dar. Für die Völker des Amazonas wird diese Kraft durch Sachamama, die Wasserboa, repräsentiert. In Nordamerika wird sie durch eine Klapperschlange dargestellt. Wenn wir die Abdrücke innerhalb des ersten Chakras entfernen, erwacht die Kundalini-Energie. Die Urschlange entrollt sich und ihre weibliche Energie steigt durch die Chakren nach oben. Die Schamanen Amerikas, Indiens und Tibets glaubten sehr lange, dass es dieser Kraft des ursprünglichen Weiblichen zu verdanken sei, dass Lebewesen sich bewegen, leben, sich fortpflanzen und gedeihen. Es ist keine Überraschung, dass es in der Schöpfungsgeschichte die Schlange war, die uns die Frucht vom Baum der Erkenntnis brachte. Ihre Energie, die in jedem von uns schlummert, ist die Energie der Erde und der Herzschlag des Mutterplaneten.

AFFIRMATIONEN:

Affirmationen bekräftigen gegenüber deinem unbewussten und deinem bewussten Geist eine Idee oder ein Konzept. Wenn wir etwas denken, verbinden wir mit diesem Gedanken auch ein dazugehöriges Bild, ein Gefühl und eine Reaktion. Affirmationen vernetzen unsere Nervenbahnen neu und bereiten den Boden des Lebens für die Samen unserer höchsten Bestimmung vor, damit sie leichter keimen können.

AFFIRMATIONEN

ZUR AUSBALANCIERUNG DES ERSTEN CHAKRA:

Ich bin mit Mutter Erde verbunden.

Ich bin zentriert und geerdet.

Ich bin mächtig, verwurzelt und stark.

Ich bin geschützt.

Ich nähre mich selbst und kümmere mich um mein Wohlbefinden.

Ich bin offen für alles.

Ich glaube an mich.

Ich bin mit meinem Körper verbunden.

Ich vertraue darauf, dass das Leben gut ist.

HAUSAUFGABE: ÜBUNG ZUR AUSBALANCIERUNG DES ERSTEN CHAKRA

Mach einen Spaziergang in der Natur! Zieh deine Schuhe aus und reibe deine Füße aneinander, um dein erstes Chakra zu aktivieren. Richte dein Bewusstsein beim Gehen auf die tellurische Energie, die über die Beine in deinen Körper fließt.

Denk über die folgenden Fragen nach:

Wie fühlt es sich an, von Mutter Erde unterstützt zu werden?

Wie bewegt sich die Energie durch deinen Körper?

Wie verändern sich die Wahrnehmungen in deinem ersten Chakra?

Es ist grundsätzlich empfehlenswert, Beine und Füße aktiv und in Form zu halten. Pflege regelmäßige Aktivitäten wie das Laufen oder Fußballspielen, um deine unteren Gliedmaßen zu bewegen. Du kannst das erste Chakra auch aktivieren, indem du zu einfachen Rhythmen tanzt und mit deinen Füßen auf dem Boden stampfst. Wenn du aus irgendeinem Grund deine Füße oder Beine nicht bewegen kannst, konzentriere dich darauf, dich zu erden, wenn du auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzt.

GEBET ZUR ÖFFNUNG DES HEILIGEN RAUMS

ANRUFUNG

SÜDEN

An die Winde des Südens:
Große Schlange,
winde dein Licht um uns.
Lehre uns, die Vergangenheit abzustreifen,
so wie du deine Haut abstreifst,
um voller Sanftheit auf Erden zu wandeln.
Lehre uns den Weg der Schönheit.

WESTEN

An die Winde des Westens:
Mutter Jaguar,
beschütze unseren heiligen Raum.
Lehre uns den Weg des Friedens und des makellosen Lebens.
Zeige uns den Weg, der über den Tod hinausgeht.

NORDEN

An die Winde des Nordens:
Kolibri, Großmütter und Großväter,
Urahn,
kommt und wärmt eure Hände an unseren Feuern.
Flüstert uns im Winde zu.
Wir ehren euch, die ihr vor uns da wart,
und euch, die ihr nach uns kommen werdet, als unsere Kindeskinde.

OSTEN

An die Winde des Ostens:
Großer Adler, Kondor,
komm zu uns vom Ort der aufgehenden Sonne.
Breite deine Flügel über uns aus.
Zeige uns die Berge, von denen wir nur zu träumen wagen.
Lehre uns, Flügel an Flügel mit dem Großen Geist zu fliegen.

MUTTER ERDE

Wir sind zusammengekommen, um all deine Kinder zu ehren,
die Steinwesen, die Pflanzenwesen,
die Vierbeiner, die Zweibeiner, die Krabbler und Kriecher,
die mit Flossen, die mit Fell und die Geflügelten.
All unsere Verwandten.

VATER SONNE

Vater Sonne, Großmutter Mond, an all die Sternenvölker:
Großer Geist, der du Tausende von Namen trägst,
und der namenlose Eine bist.
Danke, dass du uns zusammenbringst
und uns das Lied des Lebens singen lässt.

