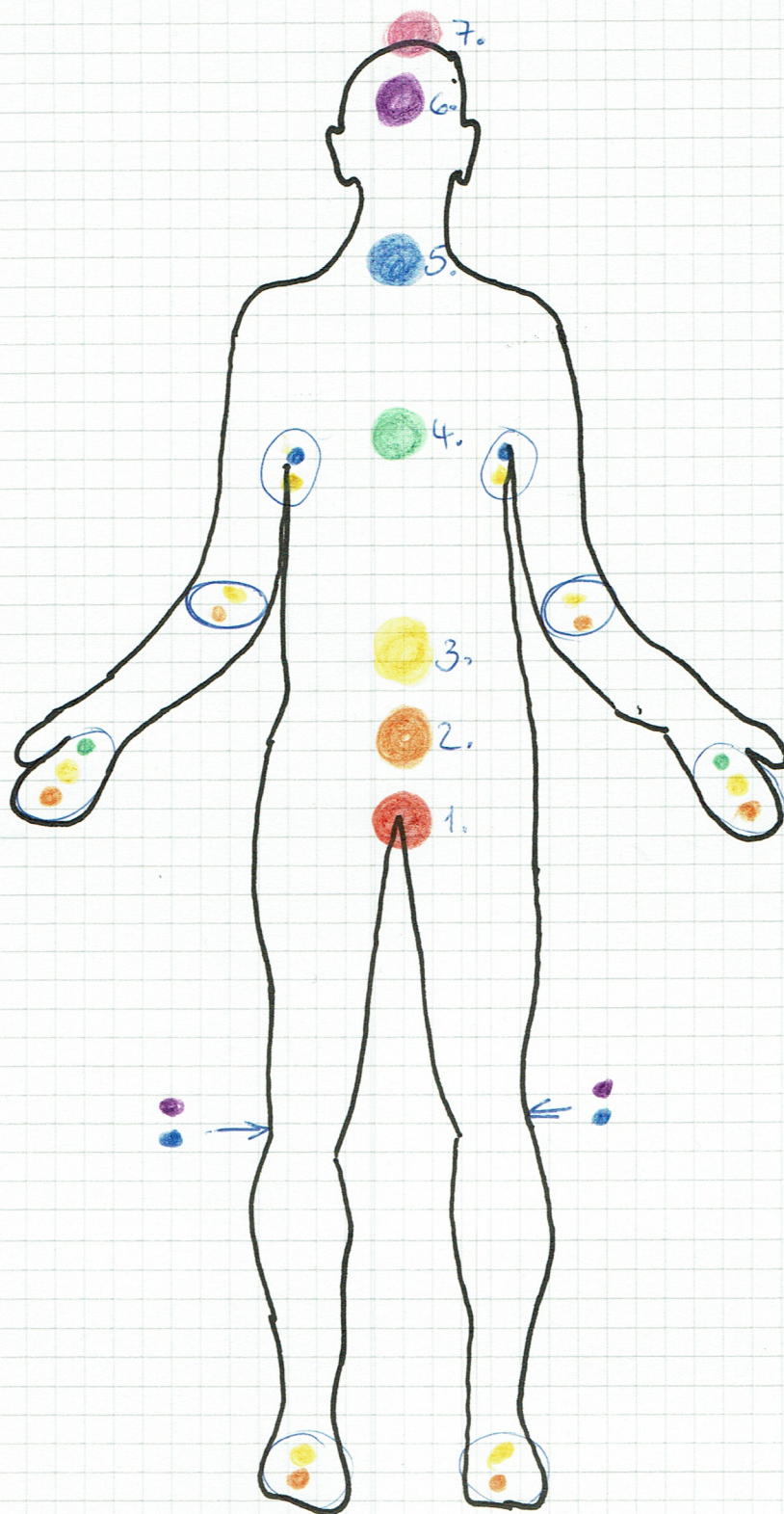




tuar ceatha



7. Chakra = Scheitel-, Kronenchakra.

6. Chakra = „Drittes Auge“, Stirn-, Erkenntnischakra.

5. Chakra = Hals-, Kehl-, Kommunikations-, Mitteilungschakra.

4. Chakra = Herzhakra

3. Chakra = Sonnengeflechts-, Solarplexus-, Persönlichkeitsschakra.

2. Chakra = Milz-, sakral-, Kreuz-, Sexualchakra.

1. Chakra = Wurzel-, Basischakra



tuar ceatha

# 1. Chakra

## Basis-, Wurzelchakra

Indischer Name:	Muladhara-Chakra
Bedeutung:	mula = Wurzel adhara = Stütze
Lage:	Steissbein, Beckenboden, zwischen Damm und Anus
Farbe:	rot
Symbol:	Quadrat
Anzahl Blütenblätter:	vier
Vokal:	U
Ton:	C
Mantra:	LAM
Körperlicher Einflussbereich:	Dickdarm, Enddarm, Knochen, Steissbein, Beine, Füsse, Wirbelsäule, Blut
Drüsenentsprechung:	Nebennieren (Adrenalin, Noradrenalin)
Sinnesfunktion:	riechen
Gruppierung nach Lübeck:	Erde
Tier:	Elephant, Stier, Ochse
Element:	Erde
Metall:	Eisen
Steine:	Achat, Granat, Rubin, Hämatit, rote Koralle, Blutjaspis
Düfte:	Nelke, Zeder, Rosmarin, Zypresse
Bachblüten:	Clematis (9), Rock Rose (26), Sweet Chestnut (30)
Naturerfahrungen:	Morgenrot, Abendrot, frische Erde
Planeten:	Merkur
Indische Götter:	Brahma, Dakini
Hauptwirkungsebene:	Lebensenergie
Thema / Lernaufgabe:	„körperlicher Wille zum Sein“ Ursprüngliche Lebensenergie, Urvertrauen, Beziehung zur Erde und zur materiellen Welt, Stabilität, Durchsetzungskraft, Lebenswille
Positive Seelenaspekte:	Entfaltung der Lebensenergie, Lebenswille, Lebenskraft, Selbsterhaltung, Ausdauer, Rhythmus, Erd- und Naturverbundenheit, Urvertrauen, Durchhaltevermögen, Durchsetzungsvermögen
Negative Seelenaspekte:	Selbstsucht, Triebhaftigkeit, Trägheit, existenzielle Ängste
Störungen auf körperlicher Ebene:	Darmerkrankungen, Verstopfung, Hämorrhoiden, Ischiasprobleme, Kreuzschmerzen, Krampfadern, Blasen- und Nierenprobleme, Prostataleiden, Knochenerkrankungen, Blutarmut, Blutdruckschwankungen
Störungen auf seelischer Ebene:	Ängste, Kraftlosigkeit, Depressionen, Mangel an Vertrauen, Orientierung an Sicherheit verleihenden Menschen
Merksatz für gestörte Chakra-Funktion:	Er steht nicht mit beiden Beinen auf dem Boden.
Affirmationen:	„Ich öffne mich für die heilenden und unterstützenden Energien der Mutter Erde.“ „Ich lasse mich auf das Spiel der materiellen Welt mit Freude und Begeisterung ein.“ „Ich achte immer mehr auf die Bedürfnisse meines Körpers.“ „Ich spüre meinen Körper ganz bewusst – im Stehen, Sitzen und Liegen.“ „Ich vertraue auf die Kraft der Natur und lasse mich von der Erde tragen.“



tuar ceatha

## 2. Chakra

### Sakral-, Sexualchakra

Indischer Name:	Svadhithana-Chakra
Bedeutung:	Süsse
Lage:	Kreuzbeingegend, oberhalb der Genitalien
Farbe:	orange
Symbol:	zunehmender Mond
Anzahl Blütenblätter:	sechs
Vokal:	geschlossenes O
Ton:	D
Mantra:	VAM
Körperlicher Einflussbereich:	Keimdrüsen, Geschlechts- und Unterleibsorgane, Kreuzbein, Beckenraum, Gebärmutter, Nieren, Blase, Blutkreislauf, Körperflüssigkeiten
Drüsenentsprechung:	Keimdrüsen, Eierstöcke, Hoden, Prostata (Östrogene, Testoseron)
Sinnesfunktion:	Schmecken
Gruppierung nach Lübeck:	Erde
Tier:	Fisch, Meereslebewesen, Krokodil
Element:	Wasser
Metall:	Quecksilber
Steine:	Karneol, Feueropal, Aventurin-Sonnenstein, Tiegerauge, Goldtopas, rötliche Turmaline, Jade, Hyazinth, Koralle, Mondstein
Düfte:	Sandel, Myrrhe, Bitter-Orange, Pfeffer, Ylang-Ylang
Bachblüten:	Oak (22), Olive (23), Pine (24)
Naturerfahrungen:	Mondlicht, klares-, fließendes Wasser
Planeten:	Venus
Indische Götter:	Vishnu, Rakini
Hauptwirkungsebene:	Kreativität und Beziehung
Thema / Lernaufgabe:	„schöpferische Fortpflanzung des Seins“ Ursprüngliche Gefühle, mit dem Leben fließen, Sinnlichkeit, Erotik, Kreativität, Staunen und Begeisterung
Positive Seelenaspekte:	Körperbewusstsein, Vitalität, Kreativität, heilende Energie, Zeugungskraft, Leidenschaft, Lebensfreude, weibliche Energie
Negative Seelenaspekte:	Lustabhängigkeit, Triebhaftigkeit, Aggressivität, Zwanghaftigkeit, Zerstörungswut, Schuldgefühle, Verlustängste, Eifersucht
Störungen auf körperlicher Ebene:	Menstruationsbeschwerden, Prostataerkrankungen, Impotenz, Frigidität, Nieren- oder Blasenprobleme, Harnwegsinfektionen, Erkrankungen von Blut und Lymphe
Störungen auf seelischer Ebene:	Kraftlosigkeit, schöpferische Krisen, sexuelle Unlust, depressive Verstimmungen, Suchtverhalten
Merksatz für gestörte Chakra-Funktion:	Er empfindet keine Lebensfreude
Affirmationen:	„Ich bin ein Fluss von Lebendigkeit und Lebensfreude. Meine Augen sind für die Wunder jedes Momentes geöffnet.“ „Ich genieße alle Ausdrucksmöglichkeiten meiner Sinne. Sie sind Ausdruck meiner Lebensfreude.“ „Ich verbinde mich mit meiner schöpferischen Energie.“ Ich nehme meinen Körper und meine Sexualität liebevoll an.“ „Ich darf und will das göttliche Geschenk des Lebens mit Freude genießen.“

## 3. Chakra

### Nabel-, Solarplexus, Persönlichkeits-Chakra

Indischer Name:	Manipura-Chakra
Bedeutung:	leuchtendes Juwel
Lage:	zwei Finger breit oberhalb des Bauchnabels
Farbe:	gelb, goldgelb
Symbol:	Dreieck
Anzahl Blütenblätter:	zehn
Vokal:	offenes O
Ton:	E
Mantra:	RAM
Körperlicher Einflussbereich:	Bauchspeicheldrüse, Magen, Gallenblase, Leber, Milz, Dünndarm, Bauchhöhle, vegetatives Nervensystem
Drüsenentsprechung:	Bauchspeicheldrüse (Insulin)
Sinnesfunktion:	Sehen
Gruppierung nach Lübeck:	Mensch
Tier:	Widder
Element:	Feuer
Metall:	Kupfer
Steine:	Bernstein, Zitrin, Goldtopas, Tiegerauge, gelber Jaspis, gelber Kalzit, gelber Serpentin, Chrysoberyll
Düfte:	Lavendel, Kamille, Anis, Zitrone, Rosmarin, Bergamotte
Bachblüten:	Hornbeam (17), Impatiens (18), Scleranthus (28)
Naturerfahrungen:	Sonnenlicht, gelbe Kornfelder, offenes Feuer, Sonnenblumen, blühendes Rapsfeld
Planeten:	Mars
Indische Götter:	Lakini, Agni, Rudra
Hauptwirkungsebene:	Weisheit
Thema / Lernaufgabe:	„gestaltung des Seins“ Entfaltung der Persönlichkeit, verarbeiten von Gefühlen und Erlebnissen, Einfluss und Entschlusskraft, Kraft und Fülle, Weisheit
Positive Seelenaspekte:	Ichgefühl (im Gleichgewicht), Emotionalität, Mitgefühl, Empathie, Sensibilität, Sehnsucht, Durchsetzungsvermögen, Spontanität
Negative Seelenaspekte:	Gefühlskälte, Sentimentalität, Selbstmitleid, Eifersucht, Machtbesessenheit, Rücksichtslosigkeit, Aggressivität
Störungen auf körperlicher Ebene:	Magenbeschwerden, Erkrankungen von Leber, Milz und Gallenblase, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, Nervenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Arthritis
Störungen auf seelischer Ebene:	Gereiztheit, Wut, Ängste, Schlafstörungen, Alpträume, Unsicherheit, Autoritätsangst, mangelnde Selbstachtung, Essstörungen
Merksatz für gestörte Chakra-Funktion:	Mit allen Fasern hängt er an der Welt
Affirmationen:	„Ich bin Kraft.“ „Ich bin Ich.“ „Ich treffe meine Entscheidungen bewusst und Kraftvoll.“ „Ich nutze meine Energien, um anderen zu helfen.“ „Ich vertraue meinen Gefühlen und bejahe die Fülle des Lebens.“

## 4. Chakra

### Herz-Chakra

Indischer Name:	Anahata-Chakra
Bedeutung:	nicht angeschlagen, nicht beschädigt
Lage:	in der Höhe des Herzens, in der Mitte der Brust
Farbe:	grün
Symbol:	Davidstern
Anzahl Blütenblätter:	zwölf
Vokal:	A
Ton:	F
Mantra:	YAM
Körperlicher Einflussbereich:	Herz, Lunge, Kreislauf, Blut, Haut, Hände, Arme, obere Rückenpartie, Brustkorb, Lunge, Bronchien
Drüsenentsprechung:	Thymusdrüse (Thymohormon)
Sinnesfunktion:	Tasten
Gruppierung nach Lübeck:	Mensch
Tier:	Antilope, Taube, Vögel
Element:	Luft
Metall:	Gold
Steine:	Smaragd, Olivin, Jade, Malachit, Rosenquarz, Turmalin, Kunzit, Jade, Chrysopras, grüner Spinell, und Prasem
Düfte:	Rose, Jasmin, Vanille, Estragon,
Bachblüten:	Chicory (8), Red Chestnut (25), Willow (38)
Naturerfahrungen:	Wald, unberührte Natur, Wiesen und Felder, Blüten, rosafarbener Himmel
Planeten:	Jupiter
Indische Götter:	Isa, Kakini
Hauptwirkungsebene:	Harmonie, Liebe
Thema / Lernaufgabe:	„Seinshingabe“ Entfaltung der Herzensqualitäten, Liebe, Mitempfinden, miteinander teilen, Toleranz und Verzeihen, Selbstlosigkeit, Hingabe, Heilung
Positive Seelenaspekte:	Nächstenliebe, Gefühlswärme, Gruppenbewusstsein, Selbstwertgefühl, künstlerische Ausdruckskraft, Toleranz, Offenheit, gesunde Abgrenzung
Negative Seelenaspekte:	Eigenliebe, Überheblichkeit, Leiblosigkeit, Härte, Verbitterung
Störungen auf körperlicher Ebene:	Herzbeschwerden, Schmerzen im Brustbereich, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Lungenerkrankungen, Atembeschwerden, Erkältungen, Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule, Schulterschmerzen
Störungen auf seelischer Ebene:	Gefühlskälte, Einsamkeit, Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Feindseligkeit, zu schwache Abgrenzung
Merksatz für gestörte Chakra-Funktion:	Ich-der-die-das-muss
Affirmationen:	„Ich bin offen, Liebe zu geben und zu empfangen.“ „Ich sage Ja zu allen meinen Gefühlen und Gedanken.“ „Ich liebe mich selbst so wie ich bin.“ „Ich verbinde mich durch die Kraft des Mitgefühls mit allen Wesen.“ „Ich öffne mein Herz für jeden Moment und jeden Menschen. So wird jede Begegnung zu einer Bereicherung.“

## 5. Chakra

### Hals-, Kehlkopf-, Ausdrucks-, Kommunikations-Chakra

Indischer Name:	Vishuddha-Chakra
Bedeutung:	reinigen
Lage:	zwischen der Halsgrube und dem Kehlkopf
Farbe:	blau
Symbol:	Kreis
Anzahl Blütenblätter:	sechzehn
Vokal:	E
Ton:	G
Mantra:	HAM
Körperlicher Einflussbereich:	Hals, Kiefer, Kehlkopf, Speiseröhre, Luftröhre, Atmung, Stimme, Halswirbelsäule, Nacken, Schulter, Gehör
Drüsenentsprechung:	Schilddrüse, Nebenschilddrüse (Thyroxin, Trijodthyroxin)
Sinnesfunktion:	Hören
Gruppierung nach Lübeck:	Himmel
Tier:	weisser Elephant
Element:	Äther
Metall:	Blei
Steine:	Aquamarin, Azurit, Chalcedon, Türkis, Topas, blauer Turmalin, Lapislazuli
Düfte:	Eukalyptus, Pfefferminz, Kampfer, Ingwer, Salbei
Bachblüten:	Agrimony (1), Cerato (5), Mimulus (20)
Naturerfahrungen:	blauer-, wolkenloser Himmel, Meereswasser, Spiegelung des Himmels im Wasser, Geräusch sanfter Wellen
Planeten:	Saturn
Indische Götter:	Sakini, Sadashiva
Hauptwirkungsebene:	Inspiration
Thema / Lernaufgabe:	„Seinsausdruck“ Kommunikation, kreativer Selbstaussdruck, Offenheit, Weite, Wortgestaltung, Inspiration, Zugang zu den feineren Ebenen des Seins
Positive Seelenaspekte:	Ageprägte Kommunikationsfähigkeit, harmonisches Ich-Bewusstsein, vielseitige Interessen, Lern- und Konzentrationsfähigkeit, rationales Denken, Unterscheidungskraft, Sicherheit in Sprache und Ton, Musikalität, gut entwickelte Individualität
Negative Seelenaspekte:	Ruhmsucht, Intoleranz, Realitätsflucht, Übertonung des Intellekts, Machtstreben
Störungen auf körperlicher Ebene:	Halsschmerzen, Mandelentzündung, Zahn- und Zahnfleischkrankheiten, Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule, Nacken- und Schulterschmerzen, Schilddrüsenleiden, Sprachstörungen, Ohrenprobleme
Störungen auf seelischer Ebene:	Schüchternheit, Hemmungen, Verwirrung, Angst vor Isolation, Mangel an Ausdrucksmöglichkeiten, Angst vor der eigenen Meinung, Stottern, Sprachstörungen
Merksatz für gestörte Chakra-Funktion:	Er findet nie den richtigen Ton
Affirmationen:	„Ich habe offene Ohren für alles, was mich und andere beflügelt.“ „Ich erfreue mich meiner Kreativität und meinen Ausdrucksmöglichkeiten.“ „Ich öffne mich für die Kraft (die Energie) des Wortes.“ „Ich spreche die Wahrheit und lasse meine Worte aus dem Herzen kommen.“



„Ich teile mich anderen frei und offen mit. Das gibt meinem Leben Tiefe und liebevolles Eingebunden-Sein.“





tuar ceatha

## 6. Chakra

### Stirn-, Erkenntnis-Chakra, Drittes Auge

Indischer Name:	Ajna-Chakra
Bedeutung:	wissen, wahrnehmen
Lage:	einen Finger breit über der Nasenwurzel, in der Mitte der Stirn
Farbe:	blauviolett
Symbol:	Pyramide oder auch Kreis mit zwei Flügeln
Anzahl Blütenblätter:	sechsendneunzig
Vokal:	I
Ton:	A
Mantra:	KSHAM
Körperlicher Einflussbereich:	Kleinhirn, Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Hormonsystem, Nervensystem
Drüsenentsprechung:	Hirnanhangsdrüse (Vasopressin, (Adiuretin), Pituitrin
Sinnesfunktion:	7. Sinn, übersinnliche Wahrnehmung
Gruppierung nach Lübeck:	Himmel
Tier:	-
Element:	-
Metall:	silber
Steine:	Saphir, Sodalith, Lapislazuli, Opal, blauer Turmalin,
Düfte:	Veilchen, Lemongrass, Cajeput, Minze, Jasmin
Bachblüten:	Crab Apple (10), Vine (32), Walnut (33)
Naturerfahrungen:	Nachthimmel, Sterne
Planeten:	Uranus
Indische Götter:	Pramashiva, Shakti, Hakini
Hauptwirkungsebene:	Intuition
Thema / Lernaufgabe:	„Seins-Erkenntnis“ Erkenntnisfunktionen, Intuition, Entwicklung der inneren Sinne, Geisteskraft, Willensprojektion, Manifestation, Imagination
Positive Seelenaspekte:	Seelenverbundenheit, Selbstbewusstsein, schöpferische Energie, Intuition, Erleuchtung, heilende Energie, Vorstellungskraft, Offenheit für neue Ideen, Gedankenkontrolle
Negative Seelenaspekte:	Selbstsucht, Selbsterherrlichung, Machtstreben, Verantwortungslosigkeit
Störungen auf körperlicher Ebene:	Kopfschmerzen, Gehirnerkrankungen, Augenleiden, Sehschwäche, Hörschwäche, Nebenhöhlenentzündungen, Erkrankungen des Nervensystems
Störungen auf seelischer Ebene:	Konzentrations- und Lernschwäche, Gedankenflucht, Ängste, Gefühl von Sinnlosigkeit, Aberglaube, geistige Verwirrung
Merksatz für gestörte Chakra-Funktion:	Er findet seinen Weg nicht
Affirmationen:	„Ich bin offen, mich Ein-zustimmen auf die feinen, lichten Bewusstseinsebenen.“ „Ich bin Licht und Weite.“ „Ich bin.“ „Ich heisse die Stimme meiner Intuition herzlich willkommen.“ „Ich öffne mich für mein inneres Licht.“ „Ich weiss das ich die Antworten auf all meine Fragen tief in mir trage.“ „Ich nehme Kontakt zu meiner Intuition und meiner Phantasie auf.“



## 7. Chakra

### Kronen-, Scheitel-Chakra

Indischer Name:	Sahasrara-Chakra
Bedeutung:	tausendfältig, tausendfach, tausend
Lage:	am höchsten Punkt, in der Mitte auf unserem Kopf
Farbe:	rotviolett
Symbol:	tausendblättriger Lotus
Anzahl Blütenblätter:	tausend
Vokal:	M
Ton:	H
Mantra:	OM
Körperlicher Einflussbereich:	Mittelhirn, Augen, gesamter Organismus, Schädel, Grosshirn
Drüsenentsprechung:	Zirbeldrüse (Serotonin, (Enteramin), (Melatonin)
Sinnesfunktion:	Kosmisches Bewusstsein jenseits der Sinne
Gruppierung nach Lübeck:	-
Tier:	Schlange (Kundalini)
Element:	-
Metall:	Platin
Steine:	Amethyst, Bergkristall, Diamant, Fluorit, Regenbogenobsidian, klarer Turmalin, Spinell, Azurit
Düfte:	Weihrauch, Geranie, Rosenholz, Olibanum, Lotus,
Bachblüten:	Clematis (9), White Chestnut (35), Wild Rose (37)
Naturerfahrungen:	Berggipfel,
Planeten:	Neptun
Indische Götter:	Shiva
Hauptwirkungsebene:	Spiritualität
Thema / Lernaufgabe:	„reines Sein“ Vollendung, höchste Erkenntnis durch direkte innere Reflektion, Vereinigung mit dem All-Seienden, universelles Bewusstsein
Positive Seelenaspekte:	Verbundenheit mit dem Universum, geistige Kraft, Hinwendung zum Spirituellen, Glaube, allumfassendes Wissen, Reflektion
Negative Seelenaspekte:	Hang zu schwarzer Magie, Aberglaube, fortgeschrittene Ich-Auflösung, Desinteresse am weltlichen Dasein, Zurückgezogenheit
Störungen auf körperlicher Ebene:	Kopfschmerzen, chronische Erkrankungen, Immunschwäche, Nervenleiden, Atemstörungen, Lähmungen, Krebserkrankungen, Multiple Sklerose, sonstige Lebensbedrohende Erkrankungen, Geisteskrankheit
Störungen auf seelischer Ebene:	Mangel an Lebensfreude, Realitätsflucht, Dumpfheit, geistige Erschöpfung, Depressionen, Entscheidungsschwäche, Verwirrung, Geisteskrankheit
Merksatz für gestörte Chakra-Funktion: -	
Affirmationen:	„Ich bin offen für die kosmische Dimension des Eins-Sein.“ „Ich lasse alle Identifikationen mit der Welt der Form los.“ „Ich bin eins mit Sein und Nicht-Sein.“ „Ich bin bewusst.“ „Ich öffne mich für die Erfahrung des reinen Seins.“ „Ich verbinde mich mit dem Licht und dem Frieden Gottes.“