

Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski

Das Chakra- Handbuch

Vom grundlegenden Verständnis
zur praktischen Anwendung

Eine umfassende Anleitung zum Harmonisieren
der Energiezentren durch Klänge, Farben, Edelsteine,
Düfte, Atemtechniken, Naturerfahrungen, Reflexzonen
und Meditationen



WINDPFERD

Inhalt

Einleitende Worte	7
Das Energiesystem und die feinstofflichen Körper des Menschen. .	9
Der Ätherleib	14
Der Emotionalkörper	16
Der Mentalkörper	20
Der Spirituelle Körper	23
Die Aufgabe und Funktion der Chakren	25
Menschliche Entwicklungszyklen im Lichte der Chakra-Lehre. . .	36
Die Entstehung von Blockaden in den Chakren	44
Die Auflösung von Blockaden	55
Wie wir feststellen können, welche Chakren in uns blockiert sind.	66
Sexualität und Chakren	79
Erstes Chakra	
<i>Muladhara-Chakra, auch Wurzel-Chakra, Basis-Chakra oder</i> <i>Steißzentrum genannt.</i>	87
Zweites Chakra	
<i>Svadhithana-Chakra, auch Sakral-Chakra oder</i> <i>Kreuzzentrum genannt</i>	97
Drittes Chakra	
<i>Manipura-Chakra, auch Solar-Plexus-Chakra oder</i> <i>Nabelzentrum genannt</i>	107
Viertes Chakra	
<i>Anabata-Chakra, auch Herz-Chakra oder Herzzentrum genannt</i>	119
Fünftes Chakra	
<i>Vishuddha-Chakra, auch Hals-Chakra, Kehl-Chakra, oder</i> <i>Kommunikationszentrum genannt</i>	131

Sechstes Chakra

*Ajna-Chakra, Stirn-Chakra, auch Drittes Auge, Auge der Weisheit,
Inneres Auge oder Befehl-Chakra genannt*143

Siebtes Chakra

*Sahasrara-Chakra, Kronen-Chakra, auch Scheitelzentrum oder
Tausendblättriger Lotus genannt*155

Zum Verständnis der astrologischen Zuordnungen. 165

Möglichkeiten zur Reinigung und Aktivierung der Chakren ... 166

Naturerfahrung 169

Klangtherapie..... 170

Farbtherapie 179

Eine Chakra-Farbmeditation 187

Edelsteintherapie 191

Aromatherapie 197

Yogaformen 201

Der Chakra-Atem 203

Die Chakra-Reflexzonenmassage 207

Körperübungen zur Befreiung von Energieblockaden..... 212

Übertragung von universeller Lebensenergie..... 216

Eine Phantasiereise durch die Chakren..... 223

Anhang

Zuordnungen auf einen Blick..... 236

Nachwort und Danksagung 244

Anschriften und Bezugsquellen 245

Ton-Kassetten, CDs und Videos zu den

Themen dieses Buches 246

Bibliographie 248

Einleitende Worte

Wohl jeden Menschen beschäftigen irgendwann in seinem Leben die Fragen: »Wer bin ich?«, »Welche Kräfte sind es, die in mir wirken?«, »Welche Fähigkeiten liegen noch in mir verborgen?« und »Wie kann ich mein volles Potential an Glück und Kreativität ausschöpfen?«

Wir denken, dass kein anderes Wissensgebiet diese Fragen so umfassend beantworten kann, wie das Wissen um die Energiezentren im Menschen. Wenn wir die Aufgabe und Funktionsweisen der Chakren in ihrer ganzen Reichweite verstehen, zeichnet sich uns ein Bild vom Menschen ab, das in seiner potentiellen Vollkommenheit so faszinierend und erhaben ist, dass wir wieder einmal staunend vor dem Wunder der Schöpfung stehen.

Die angelegten Möglichkeiten des Menschen zu erkennen und zu erschließen, dazu soll unser Buch eine Hilfe sein.

Um mit den Chakren wirksam zu arbeiten, musst du nicht hellichtig oder hellfühliger sein. Du wirst jedoch bemerken, dass sich dabei deine Sensitivität gegenüber den feinstofflichen Ebenen außergewöhnlich erhöht. Auch eröffnen sich Einsichten in Zusammenhänge, die viele Bruchstücke des Wissens und der Erfahrung auf verständliche Weise zu einem harmonischen Ganzen fügen.

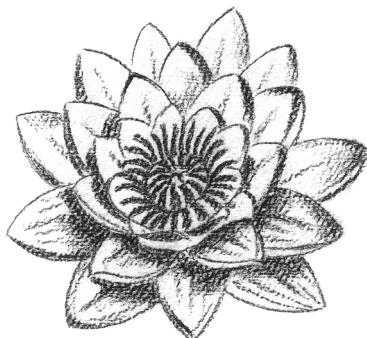
Die Aktivierung und Harmonisierung der Chakren ist tatsächlich so einfach, dass wir manchmal dachten, das Wissen darüber sei in der Vergangenheit nur deshalb so kompliziert verpackt worden, damit die Menschen dessen inneren Wert nicht unterschätzten, und Eingeweihte es von Generation zu Generation bewahren konnten. Vielleicht ist es auch das Ergebnis eines neuerlichen Evolutionsschrittes, dass dieser Wissensschatz heute vielen verständlich und zugänglich wird.

So findest du in diesem Buch neben der Darstellung der Ausdrucksform und Wirkungsweise jedes Chakras eine ganze Anzahl leicht nachvollziehbarer Praktiken zur Harmonisierung

deiner Energiezentren. Die Techniken sind so gewählt, dass sie eine sanfte Belebung und Befreiung von Blockaden in den Chakren bewirken. Dabei spielt es keine so große Rolle, welche der angebotenen Methoden du für dich auswählst, wichtig ist nur, dass du damit beginnst, denn es geht hierbei um DEINE Erfüllung in DIESEM Leben, im Hier und Jetzt.

Wir wünschen dir, dass du beim Lesen des Buches und beim Praktizieren der beschriebenen Therapien ebenso viel Liebe und Achtung für die Gesetzmäßigkeiten des Lebens empfindest, wie wir es bei der in uns immer noch wachsenden Erkenntnis dieser Zusammenhänge und beim Niederschreiben der Texte erfahren durften.

Shalila und Bodo J.



Das Energiesystem und die feinstofflichen Körper des Menschen

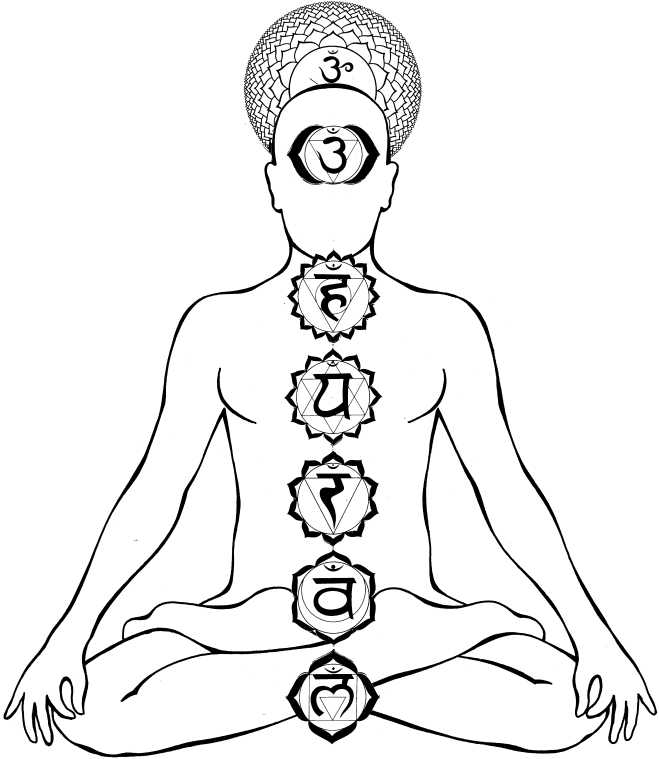
Die meisten Menschen halten die Welt der Materie und damit auch den physischen Körper für die einzige Realität, da allein sie über die physischen Sinne wahrgenommen und vom rationalen Verstand erfasst werden können. Dem hellseherischen Auge hingegen erschließt sich bei der Betrachtung eines Menschen eine Vielzahl von Energiestrukturen, von energetischen Bewegungen, Formen und Farben, die in und um den physischen Leib herum sichtbar werden.

Wenn auch du zu den Menschen gehörst, die nur den materiellen Körper als Realität akzeptieren können, so denke einmal daran, was wohl mit der Energie, der lebendigen Kraft geschieht, die einen physischen Körper belebt, ihm Empfindungen und Ausdrucksfähigkeit verleiht, wenn dieser Körper stirbt. Ein physikalisches Gesetz besagt, dass Energie im Universum niemals verloren geht, sie kann lediglich in andere Formen umgewandelt werden. Die Kraft, die hinter der materiellen Erscheinungsform des Körpers mit seinen Funktionen und Fähigkeiten wirksam ist, besteht aus einem komplexen Energiesystem, ohne den der physische Leib nicht existieren könnte. Dieses Energiesystem setzt sich aus drei grundlegenden Komponenten zusammen:

- 1.) Den feinstofflichen Körpern oder Energiekörpern
- 2.) Den Chakren oder Energiezentren
- 3.) Den Nadis oder Energiekanälen

In diesem System stellen die Nadis eine Art feinstofflicher Artefakte dar. Das Wort »Nadi« kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Röhre, Gefäß oder Ader. Ihre Aufgabe besteht darin, Prana oder Lebensenergie durch das feinstoffliche Energiesystem zu leiten.

Das Sanskritwort »Prana« kann mit »absolute Energie« übersetzt werden. Im chinesischen und japanischen Raum wird diese universelle Lebenskraft »Chi« oder »Ki« genannt. Sie stellt die



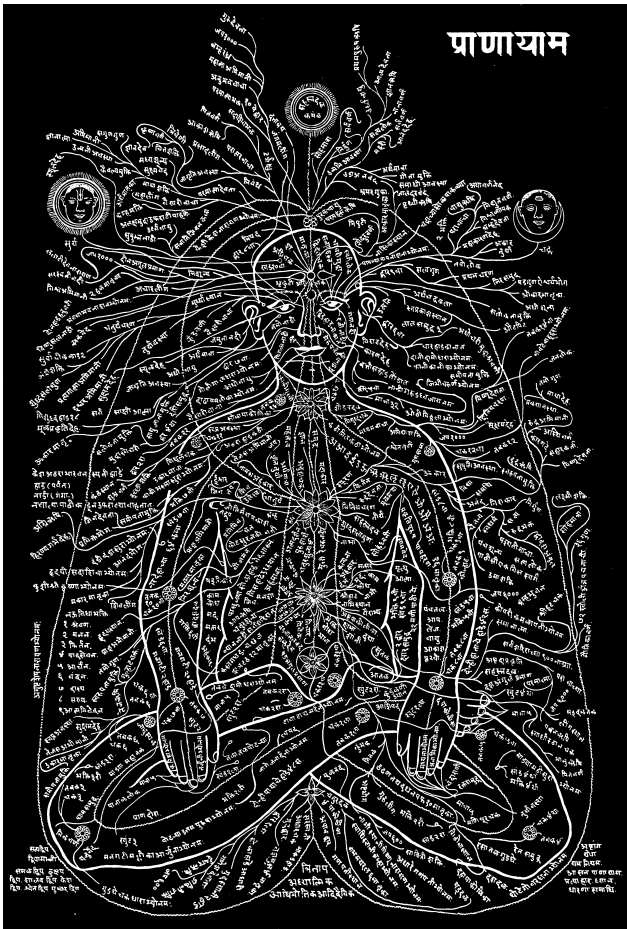
Urquelle aller Energieformen dar und drückt sich in verschiedenen Daseinsbereichen durch verschiedene Frequenzen aus. Eine ihrer Ausdrucksformen ist der Atem, über den wir unter anderem Prana in uns aufnehmen können.

Die Bewusstseinssebene jeder Lebensform hängt von den Pranafrequenzen ab, die sie aufnehmen und speichern kann. So finden wir bei Tieren niedrigere Frequenzbereiche als beim Menschen, und beim entwickelten Menschen höhere Frequenzen als bei Menschen, die noch am Anfang ihrer Entwicklung stehen.

Über die Chakren sind die Nadis des einen Energiekörpers mit den Nadis des benachbarten Energiekörpers verbunden. Einige der alten indischen und tibetischen Texte erwähnen eine Anzahl von 72.000 Nadis, andere historische Schriften sprechen von 350.000 Nadis. Die wichtigsten Energiekanäle sind Sushumna, Ida und Pingala, auf die wir im folgenden Kapitel näher eingehen. Chinesen und Japaner kennen ein ähnliches System von Energiekanälen, die sie als Meridiane bezeichnen. (Aus dem Wissen um diese Meridiane entwickelte sich die Akupunktur.)

Die Chakren dienen im Energiesystem des Menschen als Empfangsstationen, Transformatoren und Verteiler der verschiedenen Pranafrequenzen. Sie nehmen aus den feinstofflichen Energiekörpern des Menschen, aus seiner Umgebung, aus dem Kosmos und aus den Quellen, die an der Grundlage jeglicher Manifestation liegen, direkt oder über die Nadis Lebensenergien auf, transformieren sie in Frequenzen, die von den verschiedensten Bereichen des physischen Körpers oder der feinstofflichen Körper für ihre Erhaltung und Entwicklung benötigt werden, und geben sie wiederum über die Energiekanäle an diese weiter. Darüber hinaus strahlen sie Energien in die Umgebung aus. Über dieses Energiesystem tritt der Mensch also in einen Austausch mit den Kräften, die auf den verschiedenen Seinsebenen in seiner Umwelt, im Universum und an der Basis der Schöpfung wirksam sind.

Da die Chakren in einer sehr engen Wechselbeziehung mit den Energiekörpern stehen, möchten wir in diesem Kapitel zunächst



Diese Abbildung zeigt eine historische Darstellung einer Chakra- und Nadi-tafel aus Tibet. Neben den sieben Hauptchakren erkennen wir eine größere Anzahl von Nebenchakren, sowie ein nahezu unübersehbares Netz von feinen Energiekanälen, den Nadis. Einige überlieferte Texte nennen 350.000 Nadis, durch welche kosmische Energien fließen. Diese vereinigen sich in 14 Hauptnadis, welche wiederum mit den Chakren korrespondieren.

das Aussehen und die Aufgaben dieser Körper beschreiben. Eine allgemeine Beschreibung der Chakren findet sich im folgenden Kapitel und eine detaillierte Darstellung der Aufgaben jedes einzelnen Energiezentrums geben wir in den sieben Kapiteln über die einzelnen Chakren.

In der Regel werden vier Energiekörper unterschieden:

- 1.) Der Ätherleib
- 2.) Der Emotional- oder Astralkörper
- 3.) Der Mentalkörper
- 4.) Der Spirituelle oder Kausalkörper.

Von diesen feinstofflichen Körpern besitzt jeder seine eigene Grundschwingungsfrequenz. Der Ätherleib, der dem physischen Körper am nächsten steht, schwingt in der niedrigsten Frequenz. Die Astral- und Mentalkörper besitzen jeweils höhere Frequenzen und im Kausalkörper finden wir die höchsten Schwingungszahlen repräsentiert.

Jeder dieser Körper gleicht einem Tanz von Energien innerhalb seines eigenen Schwingungsbereiches, wobei sich die Frequenzen im Laufe der Weiterentwicklung eines Menschen zunehmend erhöhen. Die Energiekörper stellen Bewusstseinstträger auf bestimmten Schwingungsebenen dar, und wenn sich ihre Schwingungszahl erhöht, vermittelt sie dem Menschen höhere Lebensenergien, Empfindungen und Erkenntnisse innerhalb ihres spezifischen Aufgabenbereiches.

Die verschiedenen Energiekörper sind jedoch nicht voneinander getrennt. Sie durchdringen einander, während jeder innerhalb seines eigenen Frequenzbereiches schwingt, und selbst ein Helllichtiger kann sie nur unterscheiden, indem er sein Sehvermögen auf die entsprechende Sphäre einstellt. So muss er beispielsweise sein helllichtiges Schauen auf die Astralsphäre richten, um den Astralleib zu erblicken. Will er den Mentalkörper wahrnehmen, muss er sich auf die Mentalsphäre einstellen u.s.w.

Der Ätherleib

Der Ätherleib besitzt etwa die gleiche Ausdehnung und Gestalt wie der physische Körper. Man findet daher auch die Bezeichnung »ätherisches Doppel« oder »innerer physischer Leib«. Er ist der Träger der Gestaltungskräfte für den physischen Körper wie auch der vitalen, schöpferischen Lebenskraft und aller physischen Empfindungen.

Der Ätherleib wird bei jeder Wiederverkörperung des Menschen neu gebildet und löst sich innerhalb von drei bis fünf Tagen nach seinem physischen Tod wieder auf. (Astral-, Mental- und Kausalkörper existieren nach dem Tod weiter und verbinden sich bei jeder weiteren Inkarnation mit dem neugebildeten physischen Körper.)

Der Ätherleib zieht über das Solar-Plexus-Chakra Lebensenergien aus der Sonne und über das Basis-Chakra Lebensenergien aus der Erde an. Er speichert diese Energien und führt sie über die Chakren und Nadis in ununterbrochenen Lebensströmen dem physischen Körper zu. Die beiden Energieformen sorgen für ein lebendiges Gleichgewicht in den Körperzellen. Wenn der »Energiehunger« des Organismus gestillt ist, wird die überschüssige Energie vom Ätherkörper über die Chakren und über die Poren nach außen hin abgestrahlt. Sie tritt in geraden, bis zu 5 cm langen Energiefäden aus den Poren aus und bildet die ätherische Aura, die von hellichtigen Menschen in der Regel als erster Teilbereich der Gesamtaura wahrgenommen wird. Diese Strahlen legen sich wie ein Schutzmantel um den physischen Körper. Sie hindern Krankheitskeime und Schadstoffe daran, in den Körper einzudringen und strahlen gleichzeitig einen beständigen Strom von Lebensenergie in die Umgebung aus.

Dieser natürliche Schutz bedeutet, dass ein Mensch grundsätzlich nicht durch äußerlich bedingte Ursachen erkranken kann. Die Gründe für eine Erkrankung liegen immer in ihm selbst. Negative Gedanken und Emotionen sowie eine Lebensweise, die nicht im Einklang mit den natürlichen Bedürfnissen des Körpers

steht, (Überbelastung, ungesunde Ernährung, Alkohol-, Nikotin- und Drogenmissbrauch) können die ätherische Lebenskraft aufzehren, wodurch die natürliche Energieausstrahlung an Stärke und Intensität verliert. Auf diese Weise entstehen Schwachstellen in der Aura. Die erwähnten Energiefäden erscheinen gebogen oder überkreuzen sich in ungeordneten Formen. Der Hellsichtige erkennt »Löcher« oder »Risse« in der Aura, durch die negative Schwingungen und Krankheitsbakterien in den Körper eindringen können. Darüber hinaus kann die Lebensenergie durch diese Wunden im feinstofflichen Bereich »auslaufen«.

Aufgrund dieses engen Zusammenhangs zwischen dem Zustand des physischen Körpers und der Energieausstrahlung des Ätherleibes wird auch häufig von einer Gesundheitsaura gesprochen. Krankheiten zeichnen sich zuerst in der ätherischen Aura ab, bevor sie sich im physischen Körper manifestieren. Sie können bereits auf dieser Ebene erkannt und behandelt werden. Die sogenannte Kirlian-Photografie hat diese Energieausstrahlung, die jedem Lebewesen zu eigen ist, erstmalig sichtbar gemacht.* Auf der Grundlage dieser Erfindung werden inzwischen sehr treffsichere Diagnosen gestellt und Krankheiten bereits in ihrer Latenzphase erkannt.

Der Ätherleib und mit ihm der physische Körper reagieren besonders stark auf die gedanklichen Impulse, die vom Mentalkörper ausgehen. Hierin liegen die Erfolge des positiven Denkens auf die Gesundheit begründet. Wir können mit gezielt eingesetzten positiven Suggestionen die Gesundheit unseres Körpers fördern.

Eine weitere wichtige Funktion des Ätherleibes ist es, als Vermittler zwischen den höheren Energiekörpern und dem physischen Körper zu dienen. Er überträgt die Informationen, die wir über die körperlichen Sinne aufnehmen auf den Emotional- und den Mentalkörper und übermittelt gleichzeitig Energien

* Es handelt sich hierbei um ein spezielles Hochfrequenzfotografie-Verfahren, das von dem russischen Forscherehepaar Semjon D. und Walentina K. Kirlian entwickelt und nach ihnen benannt wurde.

und Informationen aus den höheren Körpern an den physischen Körper. Ist der Ätherleib geschwächt, so ist dieser Informations- und Energiefluss behindert und der Mensch kann emotional und mental teilnahmslos erscheinen.

Zur Harmonisierung und Aufladung des Ätherleibes eignen sich die verschiedenen Therapieformen, die weiter hinten in diesem Buch beschrieben werden.

In diesem Zusammenhang ist es auch interessant, dass Pflanzen, insbesondere Blumen und Bäume, eine Energieausstrahlung besitzen, die der ätherischen Aura des Menschen sehr ähnlich ist. Diese Ausstrahlung kannst du benutzen, um deine eigene Aura mit neuer Energie zu versorgen. Sie ist auch in den ätherischen Ölen enthalten, deren Anwendung wir in dem entsprechenden Kapitel dargelegt haben. Du kannst dich mit den Energien der Pflanzen aber auch direkt verbinden. Setze dich dazu mit dem Rücken an einen dir sympathischen Baum oder umarme ihn, indem du dich mit deinem ganzen Körper an ihn lehnst. Lasse es nun einfach zu, dass sich die energiespendende und harmonisierende Kraft des Baumes auf dich überträgt. Oder lege dich mitten in eine duftende Blumenwiese und lass dich von den Schwingungen der zarten Blüten ganz einhüllen und durchdringen. Auch Schnitt- oder Topfblumen, die du in deine Nähe stellst, geben gerne etwas von ihrer belebenden und harmonisierenden Energie an dich weiter. Die Pflanzen reagieren auf deine Liebe und deine Dankbarkeit für diesen Dienst mit einer noch größeren Strahlkraft, denn es gehört zu ihren Aufgaben, dem Menschen auf diese Weise zu helfen.

Der Emotionalkörper

Der Emotionalkörper, häufig auch als Astralleib bezeichnet, ist der Träger unserer Gefühle, Emotionen und Charaktereigenschaften. Er nimmt etwa den gleichen Raum ein wie der physische Körper. Bei einem wenig entwickelten Menschen sind seine

Konturen kaum ausgeprägt, der Emotionalkörper erscheint wie eine wolkenartige Substanz, die sich chaotisch und ungeordnet in alle Richtungen bewegt. Je höher entwickelt ein Mensch in der Ausprägung seiner Gefühle, Neigungen und charakterlichen Eigenschaften ist, desto heller und klarer erscheint sein Emotionalkörper. Der Hellsichtige erblickt einen klargeschnittenen Umriss, der sich der Form des physischen Körpers vollkommen angepasst hat.

Die Aura des Emotionalkörpers zeigt eine ovale Form und kann sich bis zu mehreren Metern um den Menschen herum ausdehnen. Jede Gemütsbewegung wird über den Emotionalkörper hinaus in seine Aura ausgestrahlt. Dies geschieht hauptsächlich über die Chakren, in geringem Maße auch über die Poren. Die emotionale Aura ist unablässig in Bewegung. Neben den grundlegenden und verhältnismäßig beständigen Charakteranlagen, die sich als konstante Grundfarben in der Aura abzeichnen, wird in ihr jedes momentane Gefühl, jede Regung im Bereich der Emotionen wiedergespiegelt. Es ist ein unbeschreibliches Spiel von ständig wechselnden, in allen Nuancen schillernden Farben. Emotionen wie beispielsweise Angst, Wut, Bedrückung und Sorgen lassen dunkle Wolkengebilde in der Aura entstehen. Je weiter ein Mensch sein Bewusstsein der Liebe, Hingabe und Freude öffnet, desto heller und transparenter strahlen die Farben seiner emotionalen Aura.

Kein anderer der feinstofflichen Körper prägt beim durchschnittlichen Menschen seine Sicht der Welt und der Wirklichkeit so stark wie der Emotionalkörper. In ihm sind u. a. alle unsere unerlösten Emotionen, bewusste und unbewusste Ängste und Aggressionen, Empfindungen von Einsamkeit, Zurückweisung und von mangelndem Selbstvertrauen u.s.w. gespeichert. Sie senden über die emotionale Aura ihre Schwingungen aus und stellen die unbewusste Botschaft dar, die wir an die Außenwelt weitergeben. Und hier verwirklicht sich nun das Prinzip der gegenseitigen Anziehung. Die Energiefrequenzen, die wir aussenden, ziehen gleiche Energieschwingungen aus der Umge-

bung an und verbinden sich mit ihnen. Das bedeutet, dass wir häufig genau mit den Menschen und Umständen konfrontiert werden, die das widerspiegeln, was wir bewusst meiden oder loswerden wollen oder wovor wir uns fürchten. Auf diese Weise dient uns die Umwelt als Spiegel für all jene Elemente, die wir aus unserem bewussten Leben in die Bereiche des Unbewussten abgeschoben haben. Tatsächlich sind die unerlösten Gefühle im Emotionalkörper bestrebt, sich am Leben zu erhalten und wenn möglich zu wachsen. So führen sie uns immer wieder in Situationen hinein, die für eine Wiederholung der ursprünglichen emotionalen Schwingungen sorgen, denn diese Schwingungen sind wie Nahrung für sie.

Die Frequenz der Angst in einem Menschen zieht Situationen an, in denen er seine Angst immer wieder bestätigt sieht. Hat er Aggressionen in sich, so wird er immer wieder mit Menschen zusammentreffen, die die Schwingungen von Wut und Aggressionen ausleben. Wenn wir uns beispielsweise vorgenommen haben, in bestimmten Situationen nicht mehr zu schimpfen, ohne jedoch die Aggression in uns gelöst zu haben, kann es passieren, dass jemand in unserer Umgebung unerwartet mit uns zu schimpfen beginnt.

Das bewusste Denken und die gedanklichen Zielsetzungen des Mentalkörpers haben wenig Einfluss auf den Emotionalkörper, der seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten folgt. Der Mentalkörper kann das äußere Verhalten dirigieren, aber nicht die unbewussten emotionalen Strukturen aufheben.

So kann ein Mensch bewusst nach Liebe oder Erfolg streben und unbewusst widersprüchliche Energiefrequenzen von Eifersucht oder mangelndem Selbstvertrauen ausstrahlen, die ihn daran hindern, sein bewusstes Ziel zu erreichen.

Die emotionalen Strukturen existieren, so weit sie nicht erlöst werden, über die verschiedenen Inkarnationen hinweg weiter, da der Emotionalkörper nach dem physischen Tod fortbesteht und sich bei der Wiederverkörperung mit dem neuen physischen Körper verbindet. Die unerlösten Erfahrungen, die im Emotio-

nalkörper gespeichert sind, bestimmen weitgehend die Umstände des neuen Lebens.

Wenn wir diese Zusammenhänge einmal wirklich begriffen haben, müssen wir zwangsläufig damit aufhören, uns in einer »Opferrolle« zu sehen und die Schuld an unseren Schwächen und Misereen anderen Menschen oder den Umständen zuzuweisen. Dies bedeutet bereits eine große Befreiung, denn nun wissen wir, dass wir unser Schicksal weitgehend selbst in der Hand haben und wir können damit beginnen, unser Leben zu ändern, indem wir uns selbst ändern.

Der überwiegende Teil der »Gefühlsknoten« im Emotionalkörper ist im Bereich des Solar-Plexus-Chakras lokalisiert. Dieses Chakra vermittelt uns über das unmittelbare Erleben den direktesten Zugang zu unseren emotionalen Strukturen. Wollen wir diese jedoch über den bewussten Verstand wahrnehmen und erkennen, so müssen wir die Inhalte des Solar-Plexus-Chakras mit der höchsten Ausdrucksform des Mentalkörpers, dem intuitiven Schauen durchdringen, welches uns über das Stirn-Chakra zugänglich ist. Doch auch das bedeutet noch keine wirkliche Befreiung. Eine Auflösung der emotionalen Strukturen kann allein über den Spirituellen Körper geschehen, der die Weisheit, Liebe und Seligkeit unseres Höheren Selbst zum Ausdruck bringt und uns gleichzeitig aus dessen ganzheitlicher, universaler Sichtweise heraus die inneren Zusammenhänge erkennen lässt. Diese Verbindung können wir über das Herz-Chakra und das Kronen-Chakra herstellen.

Das Höhere Selbst verurteilt nicht, es teilt die Erfahrungen nicht in »gut« und »böse« ein. Es zeigt uns, dass wir bestimmte Erfahrungen nur deshalb durchlaufen, um verstehen zu lernen, welche Gefühle und Handlungen eine Abtrennung von der göttlichen Urquelle zur Folge haben und damit Leid verursachen, und um die kosmischen Gesetzmäßigkeiten des natürlichen Ausgleichs zu begreifen und verstehen zu lernen. In den Lebensbereichen, in denen wir uns heute als »Opfer« erleben, waren wir in früheren Inkarnationen häufig der »Täter«.