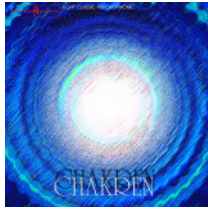


Kompetenzraster	<b>Meisterschaft</b>
Feld	1A/3 (Basiswissen, Beginner)
<b>Thema</b>	<b>Ich kenne die feinstofflichen Körperhüllen und die Chakren</b>
Autor/Quelle	H. Schmid



## Aura und Chakren

### 1. Darum geht es

Die für die meisten Menschen (noch) unsichtbare Strahlung um Lebewesen und Dinge herum, in verschiedenen Farben, Formen, Schichten (= Aura). In Verbindung damit 7 Energiezentren oder Energiewirbel (= Chakren) am menschlichen Körper.

### 2. Einleitung

Vieles ist wissenschaftlich erforscht und in Büchern festgehalten über Pflanzen, Tiere, Menschen: Anatomie und Physiologie einzelner Lebewesen, ihr molekularer Aufbau und die chemischen Abläufe im Körper, die dazu gehörenden physikalischen Gesetzmässigkeiten.

Das Wichtigste über den Aufbau des menschlichen Körpers und das Funktionieren seiner Organsysteme solltest du wissen, bevor du dich mit seinen feinstofflichen Hüllen und den Chakren näher befasst. Denn diese Dinge hängen zusammen, bilden letztlich Teil eines Ganzen. Hilfreich ist es ebenfalls, wenn du eine Vorstellung davon hast, wie Atome und Moleküle aufgebaut und zusammengesetzt sind. Hier ist es ja so, dass, relativ gesehen, Elektronen weit weg vom Atomkern diesen Kern umkreisen, ganz ähnlich wie die Erde und die andern Planeten die Sonne umkreisen. Könntest du dich in die Grösse eines Elektrons versetzen, so sähest du den Atomkern ähnlich weit weg wie als Erdenmensch die Sonne. Ein riesiger leerer Raum also. Nun schaust du aber mit deinen physischen Augen so weit weg auf die Moleküle (zum Beispiel) eines andern Menschen, dass diese unendliche Menge von leeren Räumen innerhalb der Atomgruppierungen völlig verschwindet und das Ganze sehr dicht und undurchdringlich erscheint. Zudem sind unsere Sinne darauf ausgerichtet, diesen „ganzen Menschen“ wahrzunehmen: zu sehen, zu spüren, zu berühren. Das Ergebnis ist dann, dass wir den Menschen nebenan als in sich abgeschlossenes „Einzelding“ wahrnehmen, abgegrenzt, losgetrennt von den ihn umgebenden nächsten Dingen (den Boden, auf dem er steht; die Luft, die ihn umgibt usw).

Diese Betrachtungsweise von Dingen, die naturwissenschaftlich erforscht und bewiesen sind, soll eine Brücke bilden zu weiteren „Sachen“, die existieren und die wir (in den meisten Fällen) nicht sehen: die feinstofflichen Hüllen um den physischen Körper aller Lebewesen, ja aller Dinge herum. Man nennt sie auch Aura. Und untrennbar damit verbunden hauptsächlich sieben „Energiewirbel“ mit ganz spezifischen Funktionen.

*Zeitaufwand:* etwa 10 Stunden; fürs Erspüren/Üben individuell ganz unterschiedlich lange

### 3. Informationen zum Thema

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Aura, einen Energiekörper, einen Lichtkörper, der den physischen Körper durchdringt und umgibt. Der Großteil dieser Aura ist feinstofflich und gehört wie der materielle Körper der materiellen Ebenen an. Die Aura unterscheidet sich von Mensch zu Mensch durch Inhalte, Farben, Form und Struktur. Das Aussehen jeder Aura ist nicht zufällig, sondern wird durch die Seelenstruktur eines Menschen bestimmt. Jede Aura besteht aus unterschiedlichen Schichten und hat verschiedene Chakren.

Die Chakren sind Energiewirbel, welche die Aufgabe erfüllen, Energien von außen aufzunehmen und dem menschlichen Energiesystem zuzuführen. Beim Menschen zieht sich eine Energielinie entlang der Wirbelsäule, welche die von den Chakren zugeführte Energie im Organismus verteilt. Entlang der Wirbelsäule sind die Chakren miteinander verbunden. Jedes Chakra versorgt einen bestimmten Bereich des Körpers mit Energie. Über Kanäle werden diese Verbindungslinien hergestellt. Je nach Entwicklungs- und Bewußtseinszustand sind diese Kanäle unterschiedlich ausgebildet. Von der Beschaffenheit dieser Kanäle hängt es ab, wieviel Lebensenergie in unseren Körper fließen kann. Je mehr Energie in uns fließt, um so frischer und lebendiger fühlen wir uns. Diese Kanäle können jedoch durch traumatische Ereignisse oder andere Situationen blockiert werden. Die Folge ist, daß bestimmte Bereiche unseres Energiesystems an einer Unterversorgung leiden.

Die Auraschicht des Menschen beinhaltet sieben Hauptchakren und weitere Nebenchakren, z. B. an den Händen und Füßen.

Arbeitet ein Chakra nicht einwandfrei, da es verstopft ist bzw. nicht richtig dreht, so kommen Störungen im natürlichen Energiefluß auf. Diese Störungen äußern sich als ein Problem, unangenehmes Gefühl oder einer Krankheit etc. Diese Situation will uns darauf hinweisen, daß wir in einem bestimmten Lebensbereich ein Problem bewältigen müssen.

Jedes der sieben Hauptchakren steht für einem bestimmten Lebensbereich. Wenn alle Chakren einwandfrei und gleichmäßig arbeiten, fühlen wir uns gesund und zufrieden. Hierbei ist es wichtig, daß die Chakren in einem harmonischen Schwingungsverhältnis zu einander stehen. Alle Chakren sollen gleich weit geöffnet sein. Wenn nicht, treten Unter- bzw. Überfunktionen auf, die immer störend bzw. unangenehm sind. Hier ist eine Chakrenarbeit ein wichtiger Prozeß. Die Aura und die Chakren sind das materielle Spiegelbild unseres Bewußtseins bzw. unseres Unbewußten. Wir haben die Möglichkeit von beiden Seiten zu wirken und Veränderungen herbeizuführen. Chakrenarbeit fördert unsere Lernprozesse und den nachfolgenden Bewußtwerdungsprozeß.

Die Schichten der menschlichen Aura sind vielfältig. Insgesamt zählt man 5 verschiedene Körper:

- der Ätherkörper
- der Emotionalkörper
- der Mentalkörper
- der Astralkörper
- der spirituelle Körper (mit einem ätherischen, emotionalen und mentalen Anteil)

Quelle: [www.sabine-engelhardt.de](http://www.sabine-engelhardt.de)

## Die Aura

Jeder Mensch ist von einer Aura, einem Lichtkörper oder Energiekörper umgeben. Der Großteil ist feinstofflich und gehört wie der Körper der materiellen Ebene an.

Die Aura ist bei jedem Menschen anders. Form, Struktur, Inhalte und Farbe ist unterschiedlich.

Die verschiedenen Schichten der Aura durchdringen einander.

### Materielle Ebene

Der *Ätherkörper* hat die gleiche Struktur wie der physische Körper und gibt diesem Form und Halt. Er durchdringt den Körper und dehnt sich etwa 5cm darüber aus.

Der *Emotionalkörper* geht 3 bis 8cm über den physischen Körper hinaus. Hier zeigen sich die Gefühle eines Menschen als Energiewölkchen.

Der *Mentalkörper* dehnt sich 8 bis 20cm über den physischen Körper aus. Er erhält die Struktur unserer Gedanken und Gefühle. Je emotionaler ein Gedanke, desto mehr Energie wird der Verwirklichung dessen zugeführt.

### Astralebene

Der *Astralkörper* entspricht unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Hier trifft sich die materielle und immaterielle Welt. Diese Ebene läßt Energien und Informationen von den unteren Ebenen nach „oben“ und umgekehrt. Mittels dieser Ebene können wir mit unserem Höheren Selbst kommunizieren. Ist die astrale Ebene bereinigt, ist der Kanal zum Selbst frei.

### Immaterielle Ebene

Diese Ebene wird von den drei Schichten des *spirituellen Körpers* gebildet. Diese Ebenen sind der ätherische, der emotionale und der mentale Aspekt – jedoch in der immateriellen, spirituellen Ebene.

Quelle: [www.zentrum-solaris.ch/aura](http://www.zentrum-solaris.ch/aura)

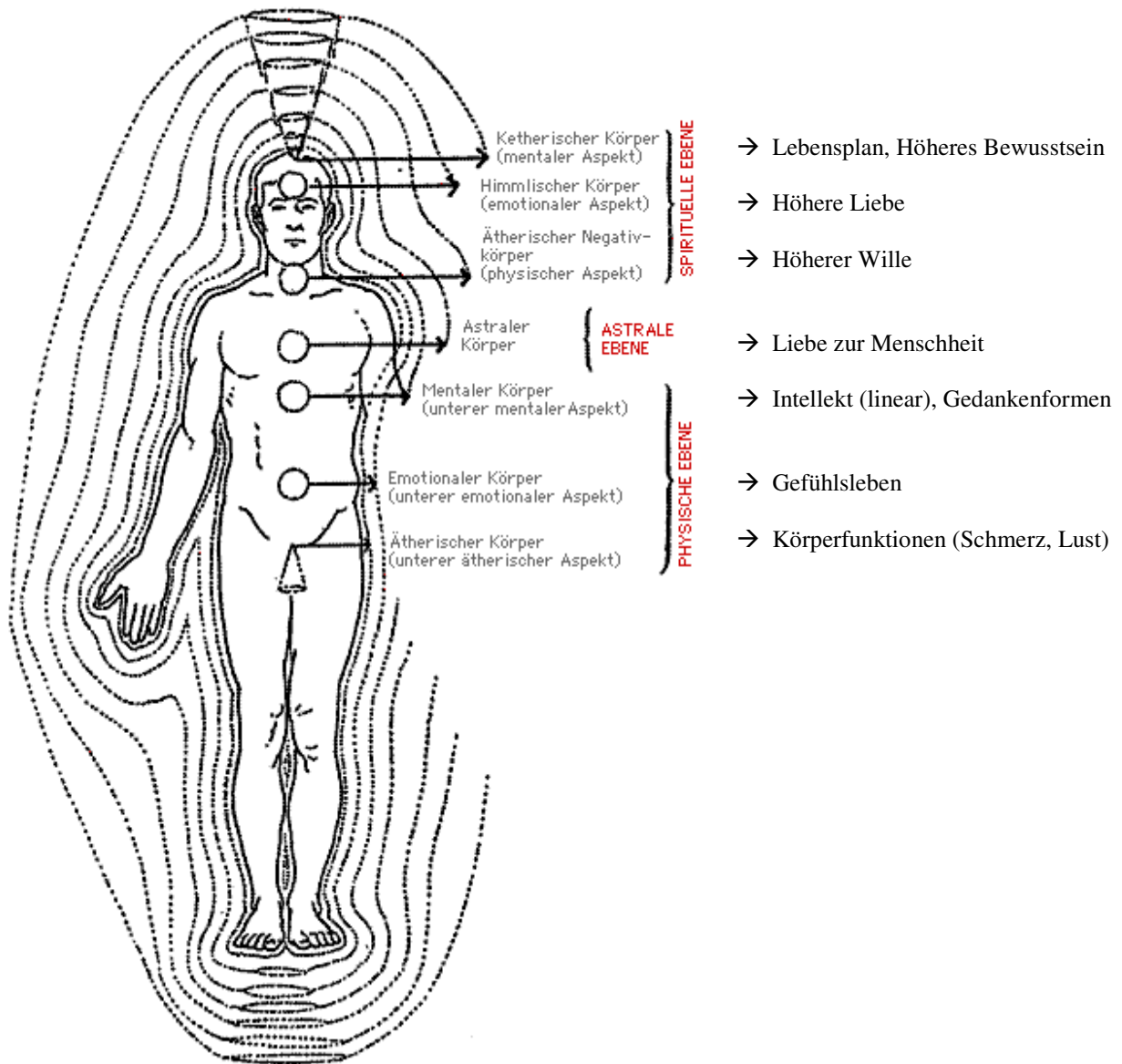
### Wichtiger Hinweis:

Die Aura, und ebenso die Chakren, werden von hellsehtigen Menschen ganz unterschiedlich wahrgenommen, einerseits weil die Menschen, deren Aura sie betrachten, ganz unterschiedliche Ausprägungen ihrer Körperhüllen haben, und andererseits, weil die Fähigkeit der Betrachtenden ganz unterschiedlich ausgebildet ist. Mit der Folge, dass die Informationen über Chakren und Aura in Büchern und im Internet sehr voneinander abweichen können. Es ist daher meistens nicht ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch.

Hellsehtige Menschen, welche die Aura und die Chakren sehr differenziert wahrnehmen können und Aussagen machen können bezüglich Farben, Schichten, Struktur etc, haben oft ein Leben lang trainiert und experimentiert, bis sie zu diesen Ergebnissen gekommen sind.

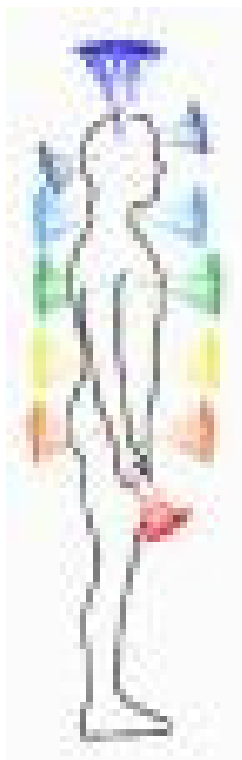
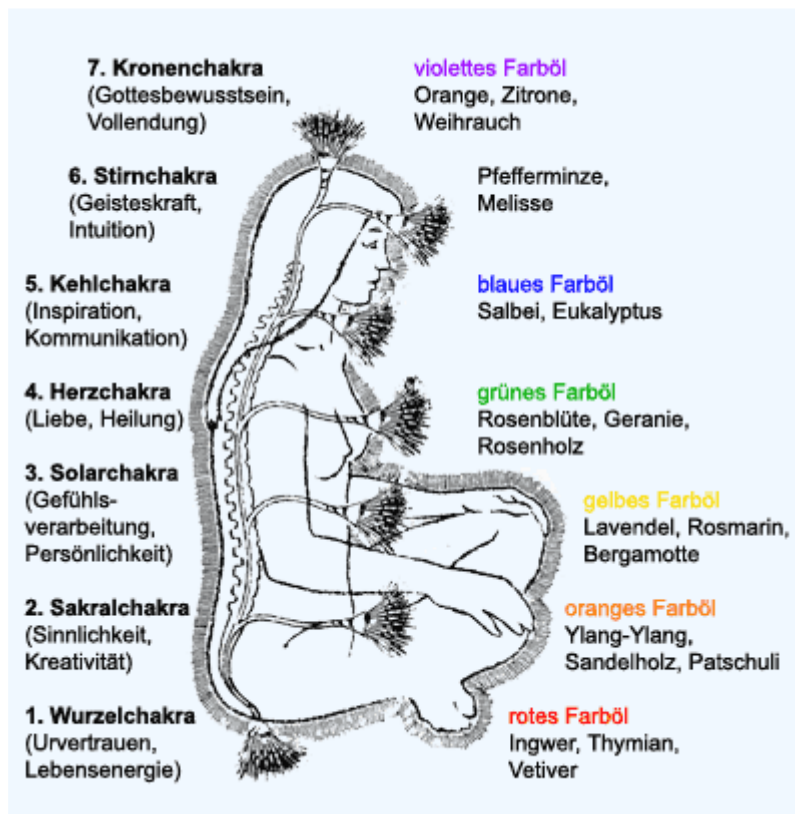
Es ist also wichtig zu trainieren, wie *du* die Chakren und Körperhüllen wahrnimmst! Das ist die Wahrheit, die für dich zählt.

**Die sieben Auraschichten**



Die einzelnen Auraschichten und die Chakren haben einen direkten Zusammenhang: Die Darstellung macht deutlich, wie das Wurzelchakra der innersten Auraschicht entspricht, das zweite Chakra der nächstfolgenden Schicht usw.

## Die 7 Chakren



Name	Lage im Körper
7. Chakra	Mitte der Schädeldecke (Fontanelle)
6. Chakra	Drittes Auge, zwischen den Augenbrauen
5. Chakra	Unterhalb Kehlkopf
4. Chakra	Brustmitte, auf dem Brustbein
3. Chakra	Sonnengeflecht, zw. Nabel und Brustbein
2. Chakra	Hara, wenig unterhalb Nabel
1. Chakra	Damm, zw. Anus und Genitalien

## Chakren und wichtige Zuordnungen Insbesondere körperlicher Art

Chakra	Hormondrüsen	Nervengeflecht	Organsystem	Sinnesfunktion	Farbe	Ton / Mantra	Element
<b>1. Chakra</b>	Nebennieren	Steissbein-Kreuzbein (Becken)	„negatives“ Ernährungssystem	Riechen	Rot	C / LAM / DO	Erde
<b>2. Chakra</b>	Eierstöcke Prostata, Hoden	Kreuzbein-Prostata (Lenden)	Fortpflanzungs-System	Schmecken	Orange	D / VAM / RE	Wasser
<b>3. Chakra</b>	Bauchspeicheldrüse	Bauchhöhle	„positives“ Ernährungssystem	Sehen	Gelb	E / RAM / MI	Feuer
<b>4. Chakra</b>	Thymusdrüse	Herz	Kreislaufsystem	Tasten Hellfühlen	Grün Rosa	F / YAM / FA	Luft
<b>5. Chakra</b>	Schilddrüse Nebenschilddrüse	Hirnganglien	Atmungssystem	Hören Hellhören	Hellblau	G / HAM / SO	Äther
<b>6. Chakra</b>	Hypophyse	Hypothalamus	Unwillkürliches Nervensystem	Hellsehen Intuition	Indigoblau	A / OM / LA	(Auge)
<b>7. Chakra</b>	Epiphyse	Grosshirn	Willkürliches Nervensystem		Violett Weiss	H / SO HAN / TI	(Wiedererkennen)

### Chakren und Hormondrüsen

Die Chakren können auch als eine Vermittlerform gesehen werden zwischen physischer und nicht-physischer Existenz. Die wohl unmittelbarste steuernde Beeinflussung passiert über die Verbindung der Chakren zu den endokrinen Drüsen, die wiederum durch ihre Hormonabsonderung bestimmte Körperzonen steuern (siehe die Tabelle)

## Chakren und Entwicklungsstufe

Die Chakren sind ebenfalls Ausdruck der Entwicklungsstufe, die wir einzeln oder als Menschheit durchlaufen. Dabei nimmt das Herzchakra eine wichtige Übergangs-Position ein.

Chakren	Entwicklungsstand
Untere drei Chakren	Sein Ego <i>aufbauen</i> , Erdung Dual, personal Trennung, Haben (anstelle Sein), Kampf
Herzchakra	Das Ego <i>sein</i> Transformation
Obere drei Chakren	Sein Ego <i>aufgeben</i> Nicht-dual, transpersonal Einheit, Sein, Liebe

PS:

Als Kollektiv/Menschheit stehen wir offensichtlich auf der Stufe des Herzchakras: Transformation ist angesagt. Beenden der Trennung, der Dualität. Zurück zur Einheit.

## 4. Jobs to do

**Hinweis:** Lies zunächst die verschiedenen Job-Möglichkeiten. Dann ist es sinnvoll, die Checkliste am Ende dieses Lernjobs zu nutzen, um Einzelheiten und Dringlichkeit zu wählen.

**Vorbemerkung:** Mache alle Übungen nicht zu lange und stress dich bei anfänglichem Misserfolg nicht!

**Achtung!** Die Öffnung der Chakren darf nicht „technisch“ forciert werden ohne gleichzeitige spirituelle Entwicklung. Du könntest sonst Schaden nehmen. Bei Unsicherheit halte dich an einen Menschen/Therapeuten, der sich darin gut auskennt.

- 4.1 Studiere die verschiedenen Informationen und Tabellen mit dem Ziel, die Sache soweit verstandesmäÙig zu verstehen. Kläre auftauchende Fragen mit Hilfe des Internet oder des Lernbegleiters. Fasse dann das Wesentliche zusammen, so wie es dir im Moment dient.
- 4.2 Trainiere öfters, deine sieben Chakra-Zentren auf irgend eine Weise wahr zu nehmen. Konzentriere dich mit geschlossenen Augen auf das entsprechende Körpergebiet und beachte alle deine Sinne: Vielleicht entsteht ein Bild, eine Farbe, ein Kribbeln, Wärme. Vertraue deiner Wahrnehmung.
- 4.3 Die Aura wahrnehmen zu lernen geschieht am besten an Händen und Fingerspitzen. Spüre den Raum zwischen deinen entspannten Händen, während du sie mit geschlossenen Augen näher zu einander bewegst und sie wieder von einander entfernst. Mach dasselbe mit deinen Fingerspitzen. Öffne dann die Augen: Was siehst du zwischen deinen Fingern, wenn du sie mit entspannten Augen vor einem hellen Hintergrund betrachtest? Mach Versuche mit der Aura von Pflanzen und Bäumen: Nähere dich mit deinen Händen bei geschlossenen Augen dem Stamm eines Baumes und spüre, ob du Unterschiede wahrnimmst. Schau bei Dämmerlicht mit entspannten Augen auf Ränder von Blumen oder Bäumen.
- 4.4 Aura und Chakren reinigen: Die feinstofflichen Bereiche verlangen nach Reinigung ebenso wie der physische Körper. Benutze deine Absicht, um beim Duschen auch Aura und Chakren mit zu reinigen.
- 4.5 Benutze Affirmationen zur Stärkung deiner Chakren und somit deines ganzen Wesens. Halte dein Gewahrsein dabei beim jeweiligen Chakra:
  1. Chakra: Ich habe das Recht, hier zu sein
  2. Chakra: Ich habe das Recht, zu fühlen und kreativ zu sein
  3. Chakra: Ich habe das Recht, zu handeln
  4. Chakra: Ich habe das Recht, zu lieben und geliebt zu werden
  5. Chakra: Ich habe das Recht, meine Wahrheit zu sagen
  6. Chakra: Ich habe das Recht, meine Seele zu sein
  7. Chakra: Ich habe das Recht, erleuchtet zu werden

4.6 Benutze Töne/Mantren, zur Stärkung und Entfaltung deiner Chakren.

Tonleiter und Chakren entsprechen einander (siehe Tabelle Seite 6). Verbinde Gewährsein aufs Chakra, Berührung des Chakras und entsprechenden Ton miteinander, beginnend mit Gewährsein aufs 1. Chakra – Hand aufs Steissbein – Ton „DO“ und weiter so die Tonleiter hinauf.

4.7 Finde Kameraden/Menschen, die bereits mehr von diesen Dingen wahrnehmen. Bitte sie, dich anzuleiten und dir Anregungen zu geben.

## **5. Kontrollmöglichkeiten**

5.1 Erzähle jemandem, der sich im Gebiet von Aura und Chakren auskennt, was du selber darüber weißt, und lass dir dazu Rückmeldung geben

5.2 Mache dir Notizen, versehen mit Datum, was du bei den verschiedenen Übungen wahrnimmst. Vergleiche die Notizen zu einem späteren Zeitpunkt

## **6. Verwandte Lernjobs, Links, weiterführende Angaben**

6.1 Mögliche Literatur:

Sharamon, Shalia und Baginski, Bodo J.: Das Chakra-Handbuch. Vom grundlegenden Verständnis zur praktischen Anwendung. Windpferd, 1988  
→ viele weitere Informationen

Brennan, Barbara Ann: Licht-Arbeit. Das Standardwerk der Heilung mit Energiefeldern. Goldman, 1989  
→ Aura, Auraschichten, Wahrnehmungsübungen: Seiten 88 bis 114

Hehenkamp, Carolina: Der INDIGO-Ratgeber. Tipps und Übungen für einen entspannten Umgang mit Indigo-Kindern. Schirner Verlag, 2002  
→ Aura, Chakren, Chakrareinigung: Seiten 32-45 und 241-242

6.2 Weitere Infos im Internet unter den Stichworten Auraschichten, Chakren etc

