E-Book
Chakren und ihre Bedeutung

von Aktu Satya Shin

Dieses E-Book von Aktu Satya Shin über die Bedeutung der Chakren hat als Grundlage das Buch “Chakren” von Shai Tubali

Die sieben Chakren sind die Drüsen unserer feinstofflichen Anatomie.
Ganz wie die physischen Drüsen stellen sie Organe dar, die Stoffe verarbeiten, produzieren und ausscheiden. Die Stoffe der Chakren sind allerdings mental - emotionaler, energetischer und spiritueller Natur.

Werden die Chakren vom kosmischen Prana hoch energetisiert, können sie die Energie in immer feinere Bewusstseinszustände umwandeln. Das bedeutet, die Chakren können jeden Geisteszustand in einen höheren Grad des Gewahrseins umwandeln.

Die Bedeutung des Wortes PRANA ist „Atem des Lebens“.
In der chinesischen und japanischen Kultur wird dafür das Wort „CHI“ verwendet.
In unserer Kultur sagen wir Lebensenergie, die sich vom Feinstofflichen, der kosmischen Lebensenergie (über das 8 Chakra), bis in das Grobstoffliche erstreckt.

Unsere feinstofflichen Felder werden durch das kosmische Prana genährt, unser Körper durch das vitale Prana, das durch die Chakren umgewandelt wird.

Eine wesentliche Aufgabe der Chakren ist es, als wirbelnder Strudel die kosmische Energie in das endokrine System und das Nervensystem hinein zu ziehen. Aus dieser Sicht gibt es keine blockierten oder offenen Chakren, sondern lediglich mehr oder weniger energie-weiterleitende.

Je höher jedes einzelne unserer Chakren und das ganze Chakrensystem schwingt, desto mehr Energie wird weitergeleitet und die vergeistigten Prozesse im Körper und Geist können vorangehen.

Deshalb gibt es in allen spirituellen Traditionen Praktiken, welche den Strom von Prana innerhalb des Körpers verstärken.

© Aktu Satya Shin - 2021

Jedes Chakra ist für seinen speziellen Bereich im Leben verantwortlich, sowohl auf der Ebene der feinstofflichen, als auch auf der Ebene der physischen Anatomie. Man könnte auch sagen, jedes Chakra hat ein eigenes Gehirn, das mit einem entsprechenden Geist versehen ist.

Die drei unteren Chakren sind überaus wichtig.
Sie bilden das Fundament des Chakrensystems – sozusagen die Wurzeln unseres irdischen Seins.

Möchte man die unteren drei Chakren in der Chakrenarbeit dazu bewegen, sich nach oben auszurichten, liegt die Schwierigkeit in der Überwindung der Schwerkraft, die die Energie immer wieder in die irdischen Bereiche zurückzieht.

Dazu ist es nötig, dass die drei unteren Chakren im Gleichgewicht sind. Ist uns das gelungen, müssen wir uns nicht mehr nach oben arbeiten, stattdessen wird die Energie ganz natürlich von den oberen Chakren angezogen.

Solange das nicht geschehen ist, machen wir nach spirituellen Erfahrungen wie dem Gefühl der Unendlichkeit oder der bedingungslosen Liebe immer wieder eine schmerzhafte Landung in die langsamen Schwingungen der unteren Chakren.

In einem Moment sind wir eingetaucht in das Einheitsbewusstsein, im nächsten aber schon wieder verstrickt in unserem persönlichen Drama.

Haben wir in den unteren drei Chakren ein Gleichgewicht geschaffen, erfahren wir eine Stabilität (1. Chakra), die nicht durch äußere Umstände ins Wanken gerät, wir erfreuen uns des Lebens (2. Chakra) und sind bei unseren Handlungen fokussiert und ausgerichtet (3. Chakra).

© Aktu Satya Shin - 2021

Das Gleichgewicht der unteren drei Chakren schafft eine vollkommene Unabhängigkeit von Zeit, Raum und der Welt. Das bedeutet, wir sind in unserem spirituellen Sein stabil und leben nach einer inneren Ordnung.

Wir sind völlig präsent und stehen für uns ein. Wir sind fähig, im Strom der Abenteuer des Lebens zu fließen und die Saftigkeit des Lebens zu genießen. Wir wissen was wir wollen und sorgen für dessen Umsetzung.

Das ganze Chakrensystem kann mit einem spirituellen Baum verglichen werden. Der Baum braucht tiefe Wurzeln, um einen starken Stamm zu entwickeln und schließlich seine Krone weit in den unendlichen Himmel zu öffnen.

Um den beschriebenen Seinszustand der unteren drei Chakren erfahren können, ist es wichtig, sich mit den Vrittis auseinander zu setzen.
Vrittis = Bewegung im Geist, gleich den Wellen eines Sees
Vrittis sind Aktivitäten von unbewussten Neigungen, Begierden und gewohnheitsmäßig im Kreis laufenden mentalen Mustern. Das Unbewusste strahlt über die Chakren anhand der Vrittis aus.

Vrittis können ausgeglichen oder unausgeglichen, überaktiv oder auch nahezu inaktiv sein. Die Energie kann in den Chakren nicht ordnungsgemäß fließen, wenn sie durch unausgeglichene Vrittis belastet sind.

Bei unausgeglichenen Vrittis können Störungen auftreten, die sich auf 3 Ebenen zeigen können:

1. Auf der Körperebene durch körperliche Symptome und Krankheiten
2. Mentale und emotionale Unausgeglichenheit;
   die Vrittis strahlen in das Denken und verursachen dort Unruhe;
   Der Verstand ist still, wenn die Vrittis ausgeglichen sind.

© Aktu Satya Shin - 2021

3. Spirituell; die Schwingungsfrequenzen lassen sich nicht erhöhen, wenn die Vrittis nicht gereinigt und ausgeglichen sind oder sie fallen immer wieder in den gewohnten Zustand zurück.

Wann immer sich ein Chakra in einem erwachten Zustand stabilisiert, setzt es ein höheres Gewahrsein frei und öffnet eine neue Ebene der Achtsamkeit und Weisheit. Damit wird eine umfassende Transzendenz eingeleitet, die eine komplexe innere Ordnung im Bewusstsein entfaltet.

Die 3 oberen Chakren

Die oberen Chakren dienen der Wahrnehmung erhöhter Schwingungsfrequenzen, die uns Einsicht über die kosmische Ordnung vermitteln und uns einen Überblick für unser irdisches Leben geben. Das bedeutet, sich der Intuition anzuvertrauen und danach zu handeln. Wir verbinden uns durch die oberen Chakren mit unserer inneren Weisheit.

Das Herz-Chakra

Das Herz-Chakra ist der Mittelpunkt des Chakrensystems und dient einerseits der Vereinigung von Himmel und Erde, unteren und oberen Chakren, andererseits für den Ausdruck der Herzensintelligenz in unserem täglichen Leben.

Haben wir das gesamte Spektrum der Chakren erweckt, entsteht eine freie Bewegung entlang der Chakrenlinie, die uns erlaubt, sieben mögliche Perspektiven, Weltsichten und Lebenserfahrungen zu erleben. Wir nutzen die sieben Perspektiven gleichzeitig für unsere unterschiedlichen Herausforderungen im Leben. Des Weiteren entsteht ein holistisches, vollständiges Funktionsmodell von Leben und Bewusstsein.

© Aktu Satya Shin - 2021

Das Wurzelchakra

Das erste Chakra ist die Kraft der Stabilität und des Urvertrauens.
Das unausgeglichene erste Chakra fürchtet Veränderung und wehrt sich gegen Schmerz. Es setzt Widerstand gegen Schmerz und Veränderung. Veränderung ist bedrohlich, weil es mit der Auslöschung der Person gleichkommen kann. Veränderung bedeutet auch, ich kann alles verlieren. So wird das Leben als Bedrohung erlebt.

Es kann Veränderung und Schmerz nicht akzeptieren und schreckt davor zurück, seine Beine auf den unsicheren Boden der Erde zu stellen. Es strebt nach ununterbrochenem Fluss der Routine, indem alle festen Vorstellungen des Verstandes immer gleichbleiben.

Reaktionen:
Die Verteidigungsmechanismen des Gehirns sind Kampf, Flucht und Erstarrung.
Dies bedeutet Stress, da es das Überleben des Organismus sichern will.

Die körperliche Präsenz wird verringert, das hilft, um Erschütterungen zu vermeiden.
Die Atmung wird vermindert (Flachatmung, bis hin zur Starre), weil der Atem unsere Bereitschaft ausmacht, in einer fließenden Verbindung mit der Welt zu stehen.
Jeder äußere Reiz wird durch die Vergangenheit betrachtet und damit voreingenommen interpretiert und reagiert (unbewusst).

Die Lebenssituationen werden mental und emotional aus einem Sicherheitsabstand betrachtet.

Lebensvermeidung, denn das Leben ist ein gefährlicher Ort.
Todesangst/ Existenzangst

© Aktu Satya Shin - 2021

3 Muster:

a.) Erdhafte Persönlichkeit

Sie suchen nach Sicherheit und Stabilität im Leben. Sie bemühen sich, das Leben zu einem sicheren Ort zu machen, indem sie eine perfekte Routine erschaffen.
Das Glück besteht im unausgeglichenen Chakra darin, dass alles gleichbleibt.

- Ununterbrochener Versuch Stabilität zu schaffen
- Trost in der Familie
- Regelmäßiger Job, selbst, wenn er langweilig oder stressig ist
- Anhäufung materieller Besitztümer
- Übermaß an Essen (oder ständig auf Diät), um sich geerdet zu fühlen
- Gruppenidentität (Volk, Nationen, Tradition, Religion)
- Angst vor dem Alleine sein

Zuerst wird Widerstand gesetzt, gegen alles, was auftaucht (bedrohlich, weil es eine Veränderung bewirken könnte).

Je mehr Speicherungen an Unbeständigkeit im Gehirn vorhanden sind, desto stärker setzen sich Widerstände und Abwehr fest.
Wenn nichts von Dauer ist, können wir uns an unsere selbstgeschaffenen "dauerhaften Strukturen" festklammern – so die Illusion.

Unser Denken bestätigt immer wieder aufs Neue seine grundlegend traumatische Einstellung zum Leben, zugleich bleibt die Hoffnung, das Leben in seiner Wechselhaftigkeit zu überlisten.

b.) Lebensangst

Die Lebensangst manifestiert sich über das Misstrauen, allem und jedem gegenüber.
Wir reagieren oft mit Misstrauen, auch wenn das Leben es gut mit uns meint. (!)
Das Misstrauen ist einer der Hauptgründe für ein hyperaktives Gehirn. Wir versuchen das Leben zu kontrollieren, indem wir alle möglichen Gefahren, welche die Zukunft in

© Aktu Satya Shin - 2021

sich bergen könnte, zu vermeiden. Es ist der Ursprung unseres täglichen emotionalen und gedanklichen Durcheinanders, weil wir zwischen Realität und Vorstellung nicht mehr unterscheiden können.

Wenn wir nicht kontrollieren und uns auf die Zukunft vorbereiten, könnten wir im schlimmsten Fall alles verlieren. Wir wollen das Gefühl des "Ausgeliefert-seins" vermeiden.

- Misstrauen
- hyperaktives Denken
- Kontrolle des Lebens
- emotionales und gedankliches Durcheinander (Entscheidungen)
- Verlustangst - alles festhalten wollen

c.) Lebensverweigerung

Dieser Typus fühlt sich seinem Körper völlig entfremdet und hat bewusst oder unbewusst eine Todessehnsucht. Er möchte das Leben vermeiden.

Er hat das Gefühl, dass es auf diesem Planeten keinen Platz für ihn gibt, an dem er ein Gefühl von Zugehörigkeit erleben kann. Er beweist sich selbst und anderen, dass er nicht zu ihnen gehört.

- Weigerung, den Lebensunterhalt zu verdienen
- Entwurzelung - viele Umzüge
- Rastlose Veränderung der Umgebung
- Schutzmechanismus vor Schmerz, der in völliger Absonderung besteht.

© Aktu Satya Shin - 2021

Erkenntnisse:

- Jede Bemühung, die Welt in eine Stabilität zu zwingen, ist vergebens - die Folge, wenn wir es doch tun: Angst, Sorge und Anspannung
- Es gibt keinen Zufluchtsort in der Welt (Geld, Partner, Besitz...), an dem wir uns sicher zu fühlen und die Idee darüber schafft Abhängigkeit.
- Jedes Misstrauen richtet sich gegen uns selbst, weil wir selbst das Leben sind.
- Jegliche Art von Kontrolle ist nur ein Versuch, die Zukunft sicher zu machen.
- Jeder Widerstand gegen Veränderung (Leben) erzeugt Schmerz und Leid.
- Die Präsenz in diesem Chakra steigert das Vertrauen und verwurzelt uns im Sein
- die innere Stabilität ist unvergänglich/ Ich bin nicht der Körper.

Heilung:

- Schaffung der "Inneren Stabilität" und damit Unabhängigkeit von der Welt.
- Die Herausforderungen des Lebens annehmen und unmittelbar in Berührung mit der Situation kommen/ Risiken eingehen.
- Tiefenatmung statt Flachatmung
- Verklebungen (persönliche u. kollektive) im Chakra lösen (innere Arbeit).
- Nahrung durch stille Präsenz und einem Bild eines hohen Berges/ Präsent sein (Übung Kraft)
- Umerziehen unseres Gehirns, indem wir "DA" bleiben auch in "bedrohlichen Situationen"/ Bereitschaft auch unangenehme Momente zu erleben/ sich von Erinnerungsverknüpfungen lösen.
- Unser Chakra mit der Erdschwingung vernetzen (Astronauten), mit der Natur und allem, was ist.

Das funktionsfähige erste Chakra:

Wir sind in der Lage, für uns selbst und für unsere Lieben ein Zuhause zu schaffen, einer Arbeit nachzugehen und für Geld und Nahrung zu sorgen. Wir können eine Familie, eine Ehe oder jede andere Form einer festen Langzeitbeziehung aufrechterhalten und entwickeln eine gesunde Routine.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir besitzen die natürlichen Eigenschaften der Geduld und Ausdauer, die sehr wichtig sind, um in der materiellen Welt etwas aufbauen zu können. Wir laufen vor den Herausforderungen des Lebens selbst dann nicht davon, wenn sie schwierig sind und in uns viele psychologische und körperliche Reaktionen provozieren.

Wir erlauben unseren Ängsten nicht, uns im Weg zu stehen. Obwohl unser Gehirn eindeutig noch zu stark unter Strom steht, schaffen wir es, mit einem großen Maß an Sorgen und Stress fertig zu werden.

Wir erleben das Leben vielleicht als dauernden Kampf und spüren möglicherweise eine ständige existentielle Spannung, dennoch können wir uns auf Prinzipien stützen, die uns Kraft geben und haben einen starken Lebenswillen.

Wir begreifen, dass Essen uns in erster Linie nähren sollte, wenn es auch in dieser Beziehung eindeutig noch einen gewissen Grad der Abhängigkeit gibt und wir uns an Essen festhalten.

Das ausgeglichene erste Chakra:
Wir lernen, unter allen Umständen und jederzeit voll und ganz im Körper präsent zu sein. Wir lassen es zu, alles zu erleben, ohne uns dabei zu verkrampfen, auch körperliche Schmerzen.

Wenn uns etwas sehr erschüttert, heißen wir die Erschütterung ohne Widerstand und Angst willkommen, da wir erkannt haben, dass große Wendepunkte Tore des Wachstums und der Transformation sind.

Wir können die Initiative ergreifen und Veränderungen in unser Leben bitten; können „mit dem Tod leben“, Schlusspunkte akzeptieren und lieben.

© Aktu Satya Shin - 2021

Da wir eins sind mit dem ständigen Fluss der Veränderung, können wir im Jetzt bleiben, sodass wir niemals zurückblicken und uns auch nie an Erinnerungen, Menschen und Erlebnissen festklammern.

Wir verstehen auf tiefgehende Weise, dass wir uns nicht auf Stabilität im Außen verlassen können und verlagern unsere Aufmerksamkeit darauf, eine innere Stabilität zu kultivieren, die viel bereichernder ist.

Unsere Fähigkeit zu meditieren und uns im Hier und Jetzt zu entspannen, selbst, wenn wir mit geöffneten Augen durchs Leben gehen, wächst, und unser Gehirn wird deutlich ruhiger. Unsere spirituelle Praxis wird zu einer neuen Basis wahrhaftiger und furchtloser Liebe zum Leben.

So brauchen wir keine stützenden Konzepte, um Schmerz oder Freude annehmen zu können. Indem wir das unzerstörbare Element in uns kennen, können wir furchtlos alles fühlen, was unseres Weges kommt.

Gott ist keine tröstende Vorstellung, sondern manifestiert sich im Leben selbst. Wir haben keine Angst davor, allein zu sein, fern von der Herde, und wir tragen in uns das Gefühl, sowohl zum Reich der Erde als auch zum Reich des Geistes zu gehören.

Wir verbinden uns frei mit allen Traditionen und allen Formen sozialer und religiöser Struktur, einschließlich unserer eigenen Familie, aber wir haben dabei nicht das psychologisch bedingte Bedürfnis nach Zugehörigkeit.

Wir verbinden uns auf eine gesunde Weise mit den Kräften der Erde – Nahrung, Kräuter, Wasser und Landschaft – und lernen sie bewusst so zu nutzen, dass sie uns körperlich und spirituell nähren können.

© Aktu Satya Shin - 2021

Das erwachte erste Chakra:

Wenn die spirituelle Kapazität des ersten Chakras erwacht, ist dies der Anfang einer großartigen Reise, auf der Materie in Geist verwandelt wird. Traditionell wird dieser Prozess »das Erwachen der Kundalini« genannt.

Dieses Erwachen ist die Aufwärtsbewegung der Lebenskraft, die unter dem ersten Chakra gespeichert ist und normalerweise nur teilweise für die alltäglichen Funktionen des Körpers und der Seele benutzt wird.

Anstatt dem Sog der Schwerkraft zu folgen und den irdischen Bedürfnissen und Begierden zu dienen, fängt die Lebenskraft an, die schlummernden spirituellen Schichten aufzuwecken und diese dann nach oben zum siebten Chakra hin auszurichten. Dabei verschmilzt sie mehr und mehr mit dem kosmischen Prana, das durch das Scheitelchakra nach unten dringt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass mit dem Erwachen des ersten Chakras – welches mit der grundlegenden Erkenntnis: »Ich bin kein Körper, sondern ein Geist, eine vibrierende Lebenskraft, die sich durch einen Körper bewegt« einhergeht – der gesamte Vergeistigungsprozess beginnt.

Die innere Stabilität, die wir in der Meditation entdeckt haben, verwandelt sich in ein ungeheuer freudiges Lösungen von weltlichen Fesseln. Man begreift, dass der Sinn des Lebens nicht darin besteht, der irdischen Welt anzugehören, sondern der Welt des Geistes, und so hält man sich nicht mehr an der Welt der Sinne fest, an materiellem Besitz oder bloß am Selbsterhaltungstrieb.

Während dieser befreienden Erkenntnis, wird die Lebenskraft unterhalb des ersten Chakras wieder und wieder durch das zentrale Nadi, die Sushumna, „geschossen“, und ruft erste kraftvolle spirituelle Erlebnisse hervor, die das Vertrauen in den Geist noch weiter erhöhen.

© Aktu Satya Shin - 2021

Das erste Chakra kontrolliert, als Basis der feinstofflichen Wirbelsäule, unser gesamtes „spirituelles Rückgrat“ – also unsere Fähigkeit, als herrliche spirituelle Wesen auf diesem Planeten zu stehen.

In gewisser Weise begreifen wir, dass Materie und Erde nichts als eine weitere spirituelle Dimension sind und durch diese Erkenntnis fangen wir an, sogar unseren stofflichen Körper und die objektive physische Welt als luftiger und weniger dicht zu erleben.

Das Vitalchakra

Im 2. Energiezentrum ist der Sitz der Lebenskraft. Es ist der Schöpfungsprozess, der als Spiel des Lebens stattfindet und Lebensfreude hervorbringt. Es ist ein Fließen mit allem und zu allem, was erscheint.

Ein unausgeglichenes 2. Chakra wird durch 3 Blockaden gehemmt:

1. Moral:

Sie entsteht durch die Missbilligung von sogenannten Autoritäten in Bezug auf unser Handeln und Sein. (Eltern, Schulen, Religionen, Meister...)

Wir haben innerlich bestimmte Ge- und Verbote übernommen, die, bei deren Übertretung, ein Schuldgefühl hervorbringen. (Buße tun im Katholischen Sinn)

Gesellschaftlich und kollektiv gesehen sind es jene Normen und Maßstäbe, die unsere Lebenskraft und Lebensfreude hemmen. Sie machen uns "lenkbar", damit die gesellschaftliche Ordnung weiterbestehen kann und wir "gute Menschen" werden. (böse = Hölle, Teufel/ viele Religionen propagieren ein "Gut sein müssen" mit der Aussicht auf den Himmel)

© Aktu Satya Shin - 2021

Diese Einschränkungen nehmen uns die Freiheit mit unserer Lebenskraft zu experimentieren, sei es körperlich (sexuell) oder geistig ("so darf man nicht denken"). Wir unterdrücken damit unsere kreativen Potenziale und die Intensität unserer Lebensfreude, um nicht als "unangepasst" und "unanständig" zu gelten.

Wir spalten unsere Persönlichkeit in "Sünder und Richter" (Engel u. Teufel), und fangen an, diese Tatsache sogar vor uns selbst zu verstecken.

Fazit: Die Moral degeneriert unsere Lebenskraft und unser Menschsein!

Die Blockade der Moral bewirkt:

- Schuld, Scham und Angst vor Strafe
- Furcht vor der eigenen natürlichen Energie (Einschränkung der Lebenskraft)
- Idealisierung bestimmter moralischer, religiöser und spiritueller Konzepte (Enthaltsamkeit)
- Reduzierung des Fühlens bis hin zur Erstarrung
- Das Gefühl "klein zu sein"

2. Falsche Schlussfolgerungen durch traumatische Erfahrungen:
Eine Erfahrung, die wahrscheinlich jeder bereits in seinem Leben gemacht hat ist, sich zu verlieben. Der Trennungsschmerz, wenn Trennung passiert, ist fast unerträglich und wir kommen zu dem Schluss: "nie wieder verlieben".

Wir wurden "zurückgewiesen" (abgelehnt) und das erzeugt den Schmerz.
Wir vergessen, dass Lust (verliebt sein) eine Kehrseite hat (Schmerz).

Gewalttätige Sexualität (über das "Nein" hinaus oder angepasste Sexualität) bis hin zum sexuellen Missbrauch hinterlassen tiefe Kerben in unserem Chakra und erzeugen die Angst vor unserer eigenen Lebenskraft (Spiegel).

© Aktu Satya Shin - 2021

Fazit: wenn wir einfach nur verspielt unsere Lebenskraft erforschen, kann es mit Schmerz oder sogar mit dem Tod enden.

Die Blockade der traumatischen Erfahrungen bewirkt:

- Sich dem Fluss des Lebens zu entziehen
- Angst vor Zurückweisung und Ablehnung
- Abgestumpftheit und chronische Müdigkeit
- Verlust des natürlichen, sexuellen Begehrens
- Unfähigkeit, sich den orgasmischen Kräften hinzugeben

3. Süchte und Besessenheit:

Das unausgeglichene 2. Chakra verwechselt Lust mit Glück!

Wie entsteht Sucht?

Sucht ist die "Suche" nach lustvollen Objekten, die zur optimalen Intensität und zum Glück führen sollen. Es ist der Versuch über den Hypothalamus im Gehirn immer wieder einen intensiven "Cocktail" zu kreieren. Es geht lediglich um die Intensität, ganz gleich, ob lustvoll oder schmerzvoll. Letztendlich geht es darum, eine möglichst intensive Emotion zu erleben.

Fazit: Das Leben besteht aus lustvollen Momenten (Zeiteinteilung).

Die Blockade der Süchte bewirkt:

- Abhängigkeit von lustvollen Momenten
- Abwehr gegen schmerzliche Ereignisse
- Fettleibigkeit
- Selbstzerstörung (Allergien)

Die Schöpfungskraft kann sich in 3 Arten ausdrücken:

- Sex und Fortpflanzung (körperlich)

© Aktu Satya Shin - 2021

- Kreativen Künsten (emotional)
- Impuls des Verschmelzens (spirituell)

Im 2. Chakra geht es darum zu lernen, wie wir unserer Lebenskraft erlauben können, sich frei und natürlich auszudrücken und sich zu bewegen.

Erkenntnisse:

- Wir sind die Lebenskraft
- Fühlen statt denken
- Lebensfreude ist ein "grundloses Gefühl"
- Grundlose Freude ist ein Gefühl, dass wir niemals vom schöpferischen Fluss des Seins getrennt sind.
- Unterscheidung von Lust und Freude
- Lust und Schmerz bedingen sich
- Wir sehnen uns nicht nach den Erlebnissen, sondern nach den Gefühlen, die dadurch entstehen (Motivation: --> Gefühl?)
- Kreativität ist eine Eigenschaft und keine Handlung
- Wir können mit den Sinnen genießen, ohne unseren unabhängigen Geist zu verlieren (Erregung = Festklammern).
- Die Intensität hängt nicht von bestimmten Handlungen und Situationen ab, sondern vom Freisein geistiger und energetischer Blockaden.
- Die Hingabe an die Situation ist die vollkommene Fülle. (Autorität: Präsenz und Lebenssituation) Wichtig für die Eigenautorität im 3. Chakra.

Heilung:

- Das freie Fließen-lassen von Sex, Kreativität und dem Impuls der Verschmelzung (Hingabe)
- Flexibilität statt entweder/ oder
- Maßvolle Arbeit und schöpferisches Tun
- Natürliche Lebensmittel essen
- Statt Begehren oder Widerstand "Dienst am anderen"

© Aktu Satya Shin - 2021

- Achtsamkeit auf „das Pulsieren“ der Lebensenergie
- Beziehungen fühlen (Übung), Feinfühligkeit entwickeln
- Bewusstheit über die Präsenz der grundlosen Lebensfreude

Das funktionsfähige zweite Chakra:
Wir sind im allgemeinen recht glücklich und erlauben den Säften des Lebens, in uns und um uns herum zu fließen. Wir sind bereit, uns gelegentlich auf Experimente einzulassen, neugierig und abenteuerlustig zu sein, selbst, wenn eine gewisse Angst vor Gefahren unser Erleben überschattet.

Wir sind nicht zu starr und festgelegt und können auch einmal herzlich lachen oder ein bisschen ungestüm werden. Natürlich werden wir manchmal verletzt, aber wir schaffen es, wieder aufzustehen und uns auf neue Erlebnisse einzulassen, ohne allzu dramatische Schlüsse über das Leben zu ziehen.

Wir sind vielleicht manchmal zwanghaft oder haben ein gewisses Suchtverhalten, was bestimmte Genüsse betrifft, aber sie halten uns nicht davon ab, im täglichen Leben zu funktionieren. Meistens halten wir ein Gleichgewicht.

Wir können Sexualität genießen und fühlen uns selbst als durchaus sexuelle Wesen. Wir können Schönheit und Ästhetik wertschätzen, schöne Künste und guten Stil und uns an Zeiten in der Natur erfreuen. Es gibt ein gewisses Maß an Kreativität in unserem Leben: Kinder, Kunst oder Projekte, die wir initiieren.

Das ausgeglichene zweite Chakra:
Wir besitzen ein beeindruckendes Maß an „grundloser“ Freude. Wir empfinden Genuss, ohne dabei zwanghaft zu werden oder uns darum zu bemühen, den Genuss zu erhalten. Wir sind recht frei vom Mechanismus der Begierde – unser Geist ist also frei von Bildern des Genusses, die vorgeben, Bilder des Glücks zu sein.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir sind bereit, immer wieder zu experimentieren, und haben keine Angst vor den Konsequenzen. Wir genießen die neuen Empfindungen, die neue Erlebnisse mit sich bringen. Wir gehen keine unnötigen Risiken ein, es sei denn, wir fühlen, dass ein bestimmtes Erlebnis wichtig für unsere eigene Entwicklung ist.

Wir spüren keine Einschränkung in Bezug auf die vielfältigen Erlebnisse des Lebens und treffen unsere Wahl unter ihnen bewusst und frei. Wir sind selbst dann fröhlich, wenn nichts passiert, selbst, wenn wir in einer Ecke sitzen und nichts tun. Wir haben keinerlei Süchte.

Sexualität ist etwas Wunderbares, aber wir können auch ohne sie leben, wenn wir keinen gesunden und natürlichen Ausdruck für sie finden. Wir sind in der Begegnung mit wahrer Schönheit und Harmonie tief empfänglich, etwa in Momenten heiliger Einheit mit der Natur.

Es gibt ein hohes Maß an Kreativität in unserem Leben, nicht nur schöpferische Handlungen, sondern auch einen schöpferischen Geist und eine kreative Einstellung in Situationen, die unsere Aufmerksamkeit erfordern.

Das erwachte zweite Chakra:
Das ganze Leben verwandelt sich in einen ununterbrochenen Zustand grundloser Freude. Wir fließen über von einem echten Glücksgefühl über die Einheit mit dem Leben als Ganzem. Sowohl der biologische als auch der schöpferische Drang werden in den Antrieb umgewandelt, mit der Ganzheit des Lebens zu verschmelzen.

Sexualität und Kreativität werden lediglich zu Ausdrucksformen des höheren Impulses der Verschmelzung. Das Leben selbst wird zu einem großen Spiel der Energien, und da wir mit diesem Spiel eins sind, verlieren wir das Interesse an Genüssen und genussvollen Empfindungen und auch an einer Kreativität, die nur der Ich-Verwirklichung dient. Wir erleben den Schaffensdrang nur noch in Verbindung mit dem

© Aktu Satya Shin - 2021

großen Ganzen und im Dienst der Menschheit. Tatsächlich ist dieser Drang eins mit dem kreativen Feuer, welches das Universum geboren hat.

Im System der erwachten Chakren ist das zweite Chakra jenes, das für den Vereinigungsimpuls zuständig ist. Dieser Impuls ist der grundlegende Drang nach Einheit mit der größeren Wirklichkeit.

Im Prozess des Erwachens fließt der Vereinigungsimpuls kontinuierlich nach oben, bewegt sich entlang der Chakren und bringt diesen Impuls als alleinigen Antrieb in sie hinein. Die Sehnsucht nach Ekstase, die sich in Sexualität, in Genuss und in Kreativität ausdrückt, wird dann durch die ekstatische Auflösung aller Trennungen in eine vollkommene Einheit hinein aufgehoben.

Das Machtchakra

Der Fokus im dritten Chakra liegt im Thema Macht.
Macht ist grundsätzlich nichts anderes als die „Kraft zur Bewegung“, also etwas zu bewegen. In unserer Kultur ist der Begriff Macht mit einigen eher negativ bewertenden Bedeutungen versehen. Dazu zählt, dass Macht grundsätzlich etwas „Schlechtes“ ist.

Unser Machtchakra hat ursprünglich die Aufgabe, Macht über uns selbst zu erlangen. Das bedeutet, Macht über unsere emotionalen und mentalen Verhaltensmuster zu haben, um nicht den Konditionierungen des Unterbewusstseins aus geliefert zu sein.

Eine weitere Aufgabe unseres dritten Chakra ist es, unsere Ideen und Visionen ins Leben umzusetzen und uns unserer Absichten und Intentionen bewusst zu sein.

Das Thema MACHT hat im dritten Chakra drei Ebenen:

- Gefühl von „Ich-Bin“/ innere Präsenz/ innere Stärke
- Beziehung zum Leben
- Beziehung zu anderen Menschen

© Aktu Satya Shin - 2021

Nach dem wir nicht wirklich gelernt haben, mit der Kraft des dritten Chakras umzugehen, wer sollte es uns auch lernen, ergeben sich bestimmte Reaktionsmuster, die sich im Normalfall durch das Unterbewusstsein zeigen.

Reaktionen:
Ein disharmonisches drittes Chakra zeigt sich entweder in einem Gefühl von Machtlosigkeit, da es weder die inneren Kräfte des 1. und 2. Chakras kontrollieren kann, noch im Leben und den Beziehungen „Einfluss“ hat. Das bedeutet, dass das dritte Chakra nicht mit dem Fluss der Energien der unteren Chakren umgehen kann. Diesen Zustand kann man mit einer „Opferrolle“ definieren.

Damit sind Selbstdisziplin und Eigenautorität nur schwach ausgeprägt, wodurch wir von verschiedenen widersprüchlichen Gefühlen überwältigt werden und die Energien nicht für unsere eigene Erfüllung nutzen können. Wenn die Fähigkeit zur Konzentration und Ausrichtung fehlt, neigen wir zu Antriebslosigkeit, Versagens-Ängsten, Faulheit und plötzlich aufsteigendem Verlangen.

Oder das dritte Chakra birgt das Gefühl von übermächtiger Präsenz in sich – ein übertriebenes Machtgefühl. In diesem Fall werden die natürlichen Kräfte auf starre und dogmatische Weise kontrolliert. Die selbstgeschaffene Identität kontrolliert die natürliche Lebenskraft (verwendet sie für die Rollen im Leben) und verhindert mögliche Überraschungen. Damit schränken wir uns selbst in unserer Bewegungsfreiheit im Leben ein und konzentrieren uns alleine auf den Ehrgeiz, ETWAS oder JEMAND zu werden. Selbstdisziplin wird zur Härte uns selbst gegenüber.

Das unausgeglichene dritte Chakra fühlt sich entweder hilflos den „schicksalhaften Kräften“ des Lebens ausgeliefert oder glaubt, die Ereignisse des Lebens liegen in seiner Hand.

© Aktu Satya Shin - 2021

Die wirkliche Ausrichtung in diesem Chakra liegt darin, in den auftauchenden Situationen unsere einzigartigen Fähigkeiten einzusetzen und damit unseren Dienst an der Welt zu erfüllen.

Es entstehen folgende Polaritäten:

- überhöhtes Selbstbewusstsein – nicht vorhanden sein des Selbst
- überhöhter Selbstwert (Stolz) – Minderwert
- alles im Griff zu haben - völliger Mangel an „machen“ (Versagen und Unvermögen)

Es entstehen 2 Muster:

a.) Opferrolle:

Fühlen wir uns anderen gegenüber schwach, werden wir uns an die gesellschaftlich-moralische Norm anpassen, uns demnach verhalten und unsere Meinung von anderen Menschen abhängig machen.

Wir haben Angst vor den Konsequenzen, wenn wir zu unserer Meinung stehen. Es ist die Angst, abgelehnt und ausgestoßen zu werden. Wir haben den Eindruck, von anderen „dominiert“ zu werden, weil wir die Verantwortung unserer eigenen Individualität nicht übernehmen wollen.
Sehr oft fürchten wir uns vor sogenannten „Autoritätspersonen“, wie Lehrer, Polizisten oder sogar dem eigenen Liebespartner.

Wirkungen der Opferrolle:

- Zerstreutheit
- Frustration
- Sich Bemühen, durchzuhalten
- Angst vor Verantwortung und für sich selbst einzustehen
- Angst vor Imageverlust
- Angst vor Ablehnung

© Aktu Satya Shin - 2021

b.) Täterschaft:

Auf der anderen Seite dieser Medaille finden wir die Täterschaft, die darin besteht andere zu dominieren und zu kontrollieren. Wir missbrauchen die Macht, die wir als Autoritätsperson haben, um unsere eigene Unzulänglichkeit zu überspielen. Wir genießen das Machtgefühl, das auf der Schwächung eines anderen beruht. Dahinter verstecken sie die Sucht nach Eigenständigkeit (Unabhängigkeit) und glauben, damit der Schwäche zu entgehen.

Wirkungen der Täterrolle:

- Abhängigkeit von Karriere, Status und Anerkennung
- Identifikation durch das, was im Leben getan wird, erreicht wurde und was es noch zu erreichen gilt
- Jähzorn und Wut (durch Hilflosigkeit)
- Manipulation und Angst vor Manipulation
- Lust an Macht und Besitz,
- Arroganz, Gefühl der Überlegenheit
- Zeitknappheit

So oder so schaffen wir uns ein Selbstbild (Idealbild), wie wir zu sein haben.
Die wirkliche Frage im dritten Chakra ist, „wer bin ich wirklich?“ und „wie kann ich der Menschheit dienen?“

Erkenntnisse:

- Macht bedeutet nicht, nach außen hin Zwang und Kontrolle auszuüben, sondern dass Macht in der eigenen Präsenz der inneren Ordnung und Handlung liegt. Die Quelle der Macht ist die Kraft der Präsenz aus dem Sein (alle Macht kommt von innen).
- Innere Stärke muss sich niemals verteidigen!
- Wir alle haben ein einzigartiges Potenzial (Dharma Potenzial).

© Aktu Satya Shin - 2021

- Das dritte Chakra ist der Ausdruck unserer Einzigartigkeit, sich im Hier und Jetzt zu verwirklichen, indem wir eine mitwirkende Präsenz in dieser Welt sind (Individualität)
- Realisierte Individualität ist die Fähigkeit auf das Selbst zu vertrauen und das zu leben, was die Situation (die Welt) jetzt braucht.
- Der Fluss des Lebens liegt nicht in unserer Kontrolle, er erwartet jedoch das Einbringen unserer Potenziale.

Heilung:

- Unser Gefühl von Existenz wurzelt nicht in der Ausübung von Macht oder sich zurückzunehmen aus Angst vor Ablehnung, sondern im “Ich-Bin“.
- Wir sind unabhängig von Zeit und äußeren Umständen im Leben.
- Die Persönlichkeit fließt mit dem Leben, während sie harmonische Ambitionen erfüllt.
- Dienst an der Menschheit
- Die eigenen Verdrängungen (Ängste & Widerstände) ins Bewusstsein zu bringen.
- Das eigene Selbstbild durchschauen, inklusiv der Voreingenommenheit.
- Unersättlichkeit (immer mehr haben wollen) und Neid (das zu haben, was der andere hat) zu transformieren.
- Stolz und Eifersucht in Großzügigkeit zu ändern.

Das funktionsfähige dritte Chakra:

Wenn unser drittes Chakra funktioniert, besitzen wir ein angemessenes Maß an eigener Identität. Dieses Maß an Eigenidentität erlaubt uns, eigene Ansichten, Neigungen oder Bestrebungen zu haben und Entscheidungen zu treffen ohne andere Menschen damit einzuschränken.

Dank eines ausreichenden Gefühls persönlicher Macht, können wir Druck und Anforderungen von außen standhalten, für unsere Überzeugungen einstehen und uns

© Aktu Satya Shin - 2021

sogar manchmal von der Masse absetzen und beispielsweise für eine sehr unbeliebte Position eintreten.

Wir haben auch das Gefühl, dass wir ein gewisses Maß an Einfluss auf die Ereignisse im Leben haben, und können unsere grundlegenden Triebe und unser Verlangen kontrollieren. Wir können früh aufstehen und arbeiten, unseren Pflichten und Verantwortungen nachkommen und langfristige Aufgaben abschließen.

Wir können unsere Trägheit überwinden. Im Allgemeinen sind wir recht zuverlässig, da wir einen immerhin mittelmäßigen Grad geistiger Integrität besitzen. Es gibt für uns Momente großer Wut und des Kontrollverlusts, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir das erwarten, und wir haben ein Problem mit Macht, wie etwa Angst vor Autoritätspersonen und Abhängigkeit von willensstarken Menschen. Wir können auch sehr kritisch und aggressiv gegenüber den Entscheidungen anderer sein und eine Neigung zu Unterwürfigkeit oder Überlegenheit haben. Aber im Allgemeinen können wir diese Probleme unterdrücken, wenn Handeln angesagt ist.

Das ausgeglichene dritte Chakra:
Unser Gefühl der eigenen Existenz wurzelt nicht im Handeln und in einer von außen abhängigen Identität, sondern im Sein. Wir fangen an, ein echtes spirituelles Selbst zu entwickeln, das unabhängig von Zeit und äußeren Umständen im Leben ist. Unser Selbst ist stark, aber nicht im alltäglichen Sinne von Stärke oder Macht. Es erzwingt nichts und muss sich auch nicht verteidigen – es braucht seine Individualität nicht zu schützen und weiß, wie es mit dem Leben fließen kann, während es seine harmonischen Ambitionen erfüllt.

Dieses starke spirituelle Selbst kann keine Wutanfälle erleiden, weil es keine Ambitionen hat, die enttäuscht werden können. Es befindet sich in der Mitte zwischen Sein und Werden, Ehrgeiz und Fluss, Individualität und Dienen, Widerstand gegen Druck und völliger Offenheit, Selbstdisziplin und Spontaneität, Selbstvertrauen und Bescheidenheit.

© Aktu Satya Shin - 2021

Es kann große, weltumspannende Visionen haben und dennoch fast mühelos auch allein für sich harmonische Kanäle nutzen. Es benutzt seine persönliche Macht nur, wenn sie für Schöpferisches gebraucht wird, für konstruktives Schaffen oder um authentisch zu bleiben. Es gibt so gut wie keinen Ehrgeiz, sich um seiner selbst willen zu bessern, sondern eher einen Drang, der darauf abzielt, der Menschheit als Ganzes zu dienen.

Das erwachte dritte Chakra:
Die große Aufgabe, ein integriertes und einheitliches Selbst zu schaffen, das einen einzigen Willen und Antrieb hat, ist vollendet. Das Selbst ist transzendent, frei von Zeit und Raum.

Das Gefühl der Macht ist in eine reine Lebenskraft umgewandelt worden. Das Selbst wird von den Prozessen der Zeit und des Werdens nicht mehr gestört und hat deswegen eine enorme spirituelle Kraft und Stabilität.

Der Körper, die grundlegenden Triebe und die Lebenskraft stehen alle unter der Führung des inneren Meisters, der die verschiedenen Kräfte zu steuern weiß und nicht gebunden ist an die Kraft der Angst und der Begierde, der Gedanken und Emotionen.

Es ist wie eine Wiedergeburt in einen gleichzeitig einfachen und vielschichtigen neuen Bewusstseinszustand hinein, in dem alle widersprüchlichen Kräfte des Körper-Geist-Komplexes zu einem harmonischen, vollständig funktionierenden System werden.

Wenn dieses Chakra ganz erwacht, verbindet es sich mit den zwei darunterliegenden Chakren zu einem spirituell erwachten, unzerstörbaren Selbst.

© Aktu Satya Shin - 2021

Das Herzchakra

Das Herzzentrum ist das Zentrum von universeller Liebe und Mitgefühl!
Ist das Zentrum nicht entwickelt, bleiben die Motivationen der Handlungen egoistisch und die Reaktionen emotional. Ein starkes Herzzentrum lässt dich MITFÜHLEND, dabei aber unabhängig und neutral Handeln. Wir finden hier die Essenzen von Frieden, Freude und Eins sein.

In diesem Zentrum verbindet sich „Himmel und Erde“.
Es ist die Bewegung vom „ICH“ zum „WIR“, denn das Herz kennt kein Ich + Du (erkenne, dass du auch der Andere bist)

Ein Festhalten an Personen oder Dingen ist ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht in diesem Chakra. Anhaftung ist der vergebliche Versuch Eins zu sein!

Die tiefste Angst, die wir im Menschsein erleben, ist die Angst vor dem Ungewissen. Das ist der Grund, warum wir oft nicht im Hier und Jetzt sein wollen!

Reaktionen:
Wann immer wir uns zutiefst ungewollt und betrogen fühlen, wird ein bodenloses Loch hungriger Bedürftigkeit in uns erschaffen. Dann sind wir darauf angewiesen, von anderen Menschen, sei es der Mutter, dem Vater, Gott oder anderen Personen Bestätigung zu bekommen. So lange wir diese Bestätigung nicht bekommen, benehmen wir uns fast jedem Menschen gegenüber misstrauisch und argwöhnisch.

Wurden wir in unserer Liebe zutiefst verletzt, entstehen die Muster von Ablehnung, Ignoranz und einem verantwortungslosen Verhalten.

Solange die Struktur der unteren Chakren instabil ist, sind wir nicht in der Lage vollständig, ganzheitlich und furchtlos zu lieben. Wir sind zu sehr damit beschäftigt, unsere grundlegenden Probleme zu lösen, um für uns den größten Nutzen daraus zu

© Aktu Satya Shin - 2021

ziehen. Die Probleme entstehen aus der grundlegenden Struktur der Unvollständigkeit und damit wird das emotionale Zentrum des Herzens verzerrt.

Wenn wir Liebe bloß in einem biologischen und sexuellen Kontext erleben, sind wir von der größten Kraft des Universums getrennt. Wir genießen bloß winzige Tropfen eines gewaltigen Ozeans.

Zwei Muster:

a.) Selbstbezogenheit

Im Mittelpunkt des Lebens steht das vorgestellte Ich, das in Bezug auf andere Menschen mit narzisstischer Liebe, Besitzanspruch, Eifersucht und Rache reagiert.

- „Ich brauche dich, damit du mir das Gefühl gibst gewollt, gebraucht und geliebt zu werden“
- Voll und ganz von der emotionalen Nahrung des anderen abhängig zu sein
- Die Unabhängigkeit im Leben wird zum Ideal gemacht, die Folge daraus ist, nichts mehr fühlen zu können, also vollkommen unbeteiligt und gleichgültig zu sein.

b.) Selbstaufopferung

Die Tendenz zur Selbstverleugnung, das Investieren der Energie in einen anderen Menschen und die Unfähigkeit alleine zu sein, sind deutliche Zeichen eines Mangels an Selbstwahrnehmung.

- Das Gefühl unvollständig zu sein erzeugt ein Verhalten nach Bestätigung, in dem man anderen dient und ihre Wünsch befriedigt.
- Es kann auch versucht werden, mögliche Formen unabhängiger Verbindungen zu schaffen, wobei jedoch trotzdem die Selbstverleugnung aufrecht bleibt.
- Oft wird auch die Beziehung zu Gott eine Abhängigkeit.

© Aktu Satya Shin - 2021

Erkenntnis:

- Wenn wir begreifen, dass Liebe eine kosmische Sonne ist, die immer scheint, werden wir ihre Spiegelung in unserem Leben wahrnehmen.
- Liebe kommt aus dem inneren heraus als innere Offenbarung. Sie ist kein Erlebnis, sondern ein ständiger Zustand.
- Es gilt, die wahre Liebe immer aus einer ungebrochenen Ganzheit erwachsen zu lassen, niemals aus einer Bedürftigkeit heraus. Sie wird nicht erfüllt, durch das, was wir bekommen, sondern durch das, was wir geben.

Heilung:

- Die Ganzheit des Herzchakras führt zu einer Freiheit von Bedürftigkeit und Abhängigkeit.
- Vergebung in der Weise, dass wir uns selbst als Täter vergeben und begreifen, dass unser wahres Wesen die Ganzheit ist.
- Sind wir dankbar für unser Leben, verblassen die emotionalen Muster des Leids.
- Die beste Übung für das Herzchakra besteht darin, aus sich selbst heraus zu gehen und für den anderen vollkommen zugänglich zu sein.
- Empfangen bedeutet, die Ganzheit anzunehmen und vom göttlichen Licht erfüllt zu sein.
- Unser Ich-Gefühl in ein Wir-Gefühl zu wandeln.
- Sehnsucht und Hingabe für die spirituelle Reise, die zur Liebe und Wahrheit führt.

Das funktionsfähige vierte Chakra:

Wir sind in der Lage, uns verbindlich auf eine langfristige Beziehung einzulassen und laufen nicht vor den Problemen und den Belastungen der Beziehung davon. Wir sind in der Lage, Dankbarkeit und Reue auszudrücken, zu vergeben und um Vergebung zu bitten.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir sind außerdem in der Lage, echte Intimität und tiefen emotionalen Austausch zu erleben. Wenn ein Akt der Selbstlosigkeit und der Aufopferung nötig ist, ist es uns möglich, unser narzisstisches Selbst ruhig zu stellen.

Natürlich kann es sein, dass wir von Zeit zu Zeit in den Fluten emotionaler Bedürftigkeit versinken, aber wir werden mit dieser Flut fertig, indem wir realistisch sind und begreifen, dass es im Leben nicht nur um uns geht und dass wir nicht der Mittelpunkt der Schöpfung sind (obwohl wir gerne hätten, dass es zumindest ab und zu so wäre).

Wir nehmen an Aktivitäten teil, die der Welt helfen, da dies einen Teil unseres Lebenssinns ausmacht.

Obwohl unsere Auffassung von Liebe im Wesentlichen noch auf biologische Verbindungen, Sex, romantische Beziehungen, Familie und Freunde beschränkt ist, können wir auch für Menschen Mitgefühl zeigen, die nicht zu unseren nächsten Kreisen gehören.

Wir sind tolerant, können andere Ansichten gelten lassen und streben nach Frieden in unserer Umgebung und in der Welt.

Das ausgeglichene vierte Chakra:
Wir empfinden unser Herz als Einheit und sind daher fast frei von emotionalem Materialismus und Anhaftung. Der Pfeil unserer Aufmerksamkeit weist ohne jede Anstrengung von uns nach außen. Wir empfinden einen Überfluss grundloser Freude (die als Qualität der Seele gesehen werden kann). Dies bringt uns dazu, uns anderen freudig mitzuteilen und echte Nähe zu vielen Menschen empfinden zu können.

Wenn wir jemandem begegnen, richtet sich unsere Aufmerksamkeit und Energie selbstverständlich darauf, seine Bedürfnisse und seine Perspektive zu verstehen. Wir fühlen uns auf natürliche Weise zum selbstlosen Dienen an anderen hingezogen und spüren, dass dies untrennbar zu einem für uns sinnvollen Leben gehört.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir fühlen sowohl Leidenschaft – ein emotionales Mitschwingen mit dem Leben als Ganzem – als auch Mitgefühl. Unsere Herzen können angesichts des Elends anderer niemals verschlossen und versiegelt sein. Dieses Mitgefühl kann schmerzhaft sein, weil wir die Fähigkeit haben, uns tief in den Schmerz anderer hinein zu fühlen. Eine gewisse Form von Aktivismus in der Welt ist für uns selbstverständlich.

In der Tiefe unseres Herzens tragen wir das Wissen einer spirituellen Verbindung mit dem Göttlichen, das unserem Leben Bedeutung verleiht. Dieses Herzenswissen bleibt selbst dann klar, wenn unser Verstand es vergisst und verwirrt wird.

Wir spüren einen ständigen Fluss spiritueller Sehnsucht und wollen mit der Ganzheit des Lebens verschmelzen. Diese Sehnsucht und das Erleben der Liebe stellen unsere direkte Verbindung zum Reich des Göttlichen her.

Unsere Beziehung zu Gott bewegt sich weg von Glauben und Gehorsam und hin zu der Sehnsucht, mit ihm zu verschmelzen und eins zu werden. Die Liebe ist für uns ein universelles Phänomen, und wir spüren einen Wunsch nach Vereinigung. Wir wollen den Himmel auf die Erde bringen und Frieden in der Welt schaffen, indem wir unsere Tendenz zur Selbsterhaltung transzendieren.

Das erwachte vierte Chakra:
Das Thema des erwachten vierten Chakras ist die wachsende Erkenntnis der innewohnenden Einheit. Hier finden Erweckungserlebnisse statt, durch die wir die Tatsache erkennen, dass wir Eins mit allem sind.

Dank dieser Erweckungserlebnisse hören wir damit auf, an der Vorstellung eines „Ich“ und eines „Anderen“ festzuhalten. Dies ist also der Anfang vom Ende der „Beziehung“ an sich. Tatsächlich ist man selbst der Andere, da er die Erweiterung des eigenen Selbst ist. Dies empfindet man als ebenso offensichtliche Tatsache wie die, dass die eigenen Arme und Beine Teil des eigenen Körpers sind.

© Aktu Satya Shin - 2021

Die Menschheit, alle fühlenden Wesen und das Universum insgesamt, bilden ein miteinander verwobenes Netz der Einheit. Mit diesem Wissen wächst unser Gefühl der Verantwortung – da wir alle ein und dasselbe Wesen sind, können wir uns auf niemand anderen verlassen.

Das erwachte vierte Chakra setzt eine gewaltige Menge Energie frei, die es uns ermöglicht, eine strahlende Sonne zu werden, die des Gebens niemals müde wird.

Wir „kennen“ stets die Wahrheit in unserem Herzen, und unser Herz, unser Geist und unsere Handlungen befinden sich stets in Harmonie mit der Einsicht, dass der einzig gute Grund zu atmen und zu leben das Geben ist.

Das Bodhisattva-Gelübde, das unser eigenes Glück und unsere Befreiung an das Glück und die Befreiung aller anderen knüpft, ist ein Beispiel für dieses erwachte Herz. Das Herz kann als der Ort gesehen werden, an dem alle Polaritäten zusammentreffen (jedes „Eine“ gegenüber jedem „Anderen“).

Es verbindet unsere irdischen mit unseren himmlischen Elementen und ermöglicht durch diese Verbindung einen ständigen Fluss der Güte aus dem Himmel zur Erde. Mit anderen Worten: Es ist die Verwirklichung einer göttlichen Realität in der Welt von Zeit und Raum.

Das Kehlkopfchakra

Das fünfte Chakra ist die Brücke zwischen innerer und äußerer Welt.
Die Strukturen für unsere Kommunikation werden durch das fünfte Chakra bestimmt..

Es übersetzt die inneren Gefühle und Ideen in eine äußere Manifestation. Es ist das Chakra, durch welches das innere nach außen ausgedrückt wird und gleichzeitig das außen hereingelassen wird.

© Aktu Satya Shin - 2021

- Was darf nach außen dringen und was nicht? sprechen und zuhören (hinhören)
- Gefühle, Gedanken und Visionen als zugängliche Struktur ausdrücken zum Verständnis der anderen und uns selbst.
- Grundbedürfnis von anderen gehört zu werden.

Reaktionen:

Gefühl des Erstickens, wenn der innere Ausdruck blockiert wird.
Wenn sich das Gefühl, das innerste sei eingeschlossen und unterdrückt zeigt, dann bedeutet das, dass wir zu sehr im Rückzug leben.

Wenn man das Gefühl hat, unter Beobachtung zu stehen, wird eine starke Grenzlinie zwischen innerer und äußerer Welt geschaffen und die Welt als Bedrohung gesehen.

Sehr oft entstehen Reaktionsmuster, die mit Verkrampfung, Starre und Lähmung einhergehen. Das Sammeln von Emotionen und Frustration bis zur Explosion kann selbstzerstörerische Formen annehmen.

Zwei Muster: Introvertiert/ extrovertiert

a.) Introvertiert:

- Zurückhaltend und unterdrückend aus Angst, im Mittelpunkt zu stehen und gesehen zu werden mit allen Bedürftigkeiten.
- Schüchternheit und Zögern aus Angst vor der Ablehnung anderer
- Die Äußerungen sind meist unzusammenhängend bis verwirrt.
- Plötzliche Gefühlswallungen aus latenten Verdrängungen
- Es kommt Ohnmacht und Schmerz bei Nichtausdruck auf.

© Aktu Satya Shin - 2021

Extrovertiert:

- Ständige Kommunikation aus Angst vor Stille und alleine sein, da sie den Tod bedeuten könnten
- Die äußeren Einflüsse bewegen dazu, zu allem, was man hört eine Meinung zu bilden und sie kund zu tun.
- Sie haben zu allem eine Meinung und im Gespräch das letzte Wort.
- Glaubenssatz: „Ich habe recht; ich weiß alles!“
- Außerdem haben sie einen starken Gerechtigkeitssinn, der oft zu einer Unnahbarkeit führt.
- Aufgrund des Bedürfnisses nach ständigem Ausdruck, sind sie oft taktlos und setzen Humor im falschen Augenblick ein.
- Süchtig nach der Position des Anführers

Erkenntnisse:

Da die Beschaffenheit unserer Welt bestimmt, was am Ende durch uns geäußert wird, müssen wir uns über uns selbst bewusst werden, um einen Ausgleich in diesem Chakra zu schaffen.

Der Ausdruck der inneren Welt kann ein Wachstumsprozess sein, der zu Selbsterkenntnis und harmonischer Kommunikation führt.

Der offene Ausdruck im fünften Chakra steht mit der universellen Wahrheit in Verbindung, die damit in die Welt verbreitet und verwirklicht wird.

Heilung:

- Stimme nur dann zu gebrauchen, wenn es dem gegenseitigen Wachstum dient
- Für die introvertierte Persönlichkeit ist die Heilung, trotz der erwarteten Reaktion der Umgebung ganz bewusst die eigenen Bedürfnisse und Wünsche auszusprechen.

© Aktu Satya Shin - 2021

- Die extrovertierte Persönlichkeit kann die Kraft der reinigenden Stille nutzen und sich des Öfteren die Frage stellen: „Ist das, was ich sagen will wirklich notwendig?“

Das funktionsfähige fünfte Chakra:
Wir können unserer inneren Welt ausreichend Ausdruck verleihen und haben relativ harmonische Beziehungen. Andere verstehen, was wir vermitteln wollen. Wir können unsere Bedürfnisse und Wünsche benennen.

Unsere Persönlichkeit befindet sich irgendwo in der Mitte zwischen dem introvertierten und dem extrovertierten Typ, mit einer leichten Tendenz zu einem der beiden. Wir zeigen meist ein zufriedenstellendes Maß an Selbstbeherrschung.

Rückmeldungen aus unserer Umgebung zeigen uns, dass wir für gewöhnlich wissen, wann wir still bleiben und wann wir etwas sagen sollten. Unsere Gewohnheit, zu kritisieren und zu tratschen, ist nicht zu destruktiv.

Es gelingt uns, unsere Ängste in der Kommunikation (wie Lampenfieber) und unser Fordern von Gerechtigkeit (etwa in Liebesbeziehungen) zu transzendieren, um wirklichen Austausch zu ermöglichen.

Wir können sehr warme und wohltuende Worte aussprechen, die direkt aus unserem Herzen kommen, und unterdrücken sie fast nie. Von Zeit zu Zeit leiden wir noch unter Wutausbrüchen, aber wir kehren recht schnell wieder zu uns selbst zurück.

Das ausgeglichene fünfte Chakra:
Wir haben einen Zustand erreicht, in dem wir von dem zwanghaften Bedürfnis befreit sind, uns äußern zu müssen. Entsprechend können wir unsere Stimme als Werkzeug benutzen, ohne sie als manipulative Kraft zu missbrauchen, die nur unsere eigene Agenda vorantreibt.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir übernehmen die volle Verantwortung für unsere Bedürfnisse und äußern sie nur auf harmonische Weise. Dies macht unsere Ausdrucksweise gewaltfrei. Einerseits benutzen wir unsere Stimme meist nur dann, wenn man uns wirklich braucht, andererseits können wir auch unserer eigenen einzigartigen Stimme Ausdruck verleihen, ohne uns aufzudrängen. Wir sind eher still und benutzen unsere Stimme nur, wenn man uns etwas fragt oder um sie für kreative und konstruktive Ziele einzusetzen, die die gemeinsame Entwicklung fördern.

Im Wesentlichen trägt uns ein Gefühl von Transparenz, als gäbe es nur eine dünne Linie zwischen der inneren und der äußeren Welt. Wir legen eine natürliche Spontaneität an den Tag, ein mühelos fließendes Mitteilen, und unsere Stimme ist herzlich und ruhig.

Wir haben die Fähigkeit, unsere Ideen und Gefühle auf beeindruckende Weise zu vermitteln, eine Fähigkeit, die sich in unterschiedlichen Künsten oder in der Anleitung von Menschen wunderbar ausdrücken kann. Obwohl wir meistens um Ausgleich bemüht sind, sind wir bei wichtigen Fragen bereit, unpopuläre Ideen auszusprechen. Gleichzeitig akzeptieren wir die Tatsache, dass man uns vielleicht nicht so zuhören wird, wie wir es gerne hätten.

Das erwachte fünfte Chakra:
Die Stimme wird hier ganz zum Diener universeller, transpersonaler, objektiver Wahrheiten. Sie dient nicht mehr unserer „Einzigartigkeit“ und wir haben auch nicht mehr das egoistische Bedürfnis, gehört zu werden. Sie ist die Stimme der Wahrheit selbst, und die transparente Persönlichkeit wird durch den Willen der Wahrheit angetrieben, sich in der Welt zu verbreiten und zu verwirklichen.

Wir fühlen uns vor allem von Stille angezogen und wenn es nicht das äußere Bedürfnis gäbe, die höhere Wahrheit zu empfangen, würden wir sofort für immer in Stille versinken.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir geben unsere Stimme ganz einfach der Wahrheit. Diese Wahrheit ist in ihrer Essenz die Transzendenz der inneren und äußeren Welten, was bedeutet, dass sie sich jenseits des gewöhnlichen Zustands des fünften Chakras befindet. Hier findet das Einheitsbewusstsein seinen Ausdruck, das sich zum Wohl der gesamten Menschheit Ausdruck gibt. Selbst wenn man sich durch Kunstformen ausdrückt, dient die Kommunikation nur diesem einen Zweck und niemals der Selbstverwirklichung.

Da die Bestimmung des Kehlkopfchakras darin besteht, dem Inneren und Abstrakten Form zu geben, erfüllt es in seinem erwachten Zustand sein gesamtes Potential. Die höchste Wahrheit ist nämlich auch die abstrakteste – ihre Verwirklichung im Außen verbindet den weit entfernten Himmel mit der Erde.

Das Stirnchakra - Intelligenz & Licht

Das sechste Chakra vermittelt zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte und hat die Kraft, deren unterschiedliche Aktivitäten zu vereinen – das logische Denken in der linken Hemisphäre und das bildhafte, ganzheitliche Denken in der rechten Hemisphäre.

Dahinter steht unsere wahre Natur, das Ich-Bin, die in diesem Chakra „wohnt“. Die Weisheit des Ich-Bin zeigt sich über unsere Intuition.

Es entscheidet, was wahr und was eine Erscheinung ist – womit wir uns identifizieren und womit nicht. Dies geschieht entsprechend des eigenen Entwicklungs- und Wachstumsprozesses.

Im Stirn Chakra finden wir einerseits den Zustand absoluter Klarheit, wie auch eine innewohnende Ordnung, die mit der kosmischen Ordnung und Wahrheit korrespondiert. Das hilft, die innere und äußere Welt zu vereinen, damit ein systematisch geordnetes ganzheitliches Verständnis entstehen kann.

© Aktu Satya Shin - 2021

Die Hypophyse, die Zirbeldrüse und das endokrine System wirken als Essenzkraft im sechsten Chakra zur Formung der inneren Welt.

Durch die wachsende Komplexität entfaltet sich eine neue Bewusstheit, die im Zusammenhang mit dem reinen Bewusstsein steht.

Reaktionen:

- Wenn im 5. Chakra das reine Hinhören und wahrnehmen nicht vorhanden ist, wird unsere Aufmerksamkeit von allen unwichtigen inneren Stimmen abgelenkt, wodurch auch das Unterscheidungsvermögen im sechsten Chakra fehlt.
- Die Abwesenheit der organisierenden Intelligenz führt zu mentaler und emotionaler Verwirrtheit.
- Das Fehlen der inneren Klarheit führt zum Festhalten an pro und contra und einer mentalen Überaktivität. Es entsteht ein Geist, der beurteilend und verurteilend ist.

Muster:

Es gibt mindestens zwei Formen eines unausgeglichenen 6. Chakras.

a.) *Verwirrtheit*:
Sie resultiert aus dem Fehlen der inneren Ordnung, die sich aus den Kräften und Essenzen der unteren Chakren und des Scheitelchakras zusammensetzt. Dem liegt oft ein Aufmerksamkeitsdefizit zu Grunde.

b.) *Mentale Dominanz*:
Sie resultiert aus einem unkontrollierbaren Teil, der nach außen drängt und den Glauben, dies sei völlig authentisch, aufrechterhält.

Erkenntnisse:

- Aus den Erfahrungen des Lebens lernen
- Die Kraft der Intelligenz schafft emotionale und mentale Stabilität.
- Ein offener Geist trägt zum spirituellen Wachstum bei.
- Realität ist beständig – Erscheinung (Illusion) ist unbeständig

© Aktu Satya Shin - 2021

- Die Lichtintelligenz steht uns jederzeit zur Verfügung
- Masterplan des gesamten Universums sitzt in diesem Chakra

Heilung:

- Die Achtsamkeit vom Strom der Gedanken lösen.
- Verstehen durch EINSICHT/ befreiendes Wissen/ transzendierendes Wissen
- Übersinnliche Weisheit/ Intuition
- Komplexes Bewusstsein – Einfachheit
- Freiwerden von früheren Denkformen
- Gleichklang von Yin (Empfänglichkeit) und Yang verstehen
- Durchleben von Verwirrung

Das funktionsfähige sechste Chakra:

Wir besitzen ein gutes Maß an Rationalität, das uns gestattet, die irrationalen Strukturen in uns zu kontrollieren und zu bändigen. Unser logisches und vernünftiges Denken ist gut ausgeprägt. Wenn wir unser Denken brauchen, um Entscheidungen zu treffen und um Erkenntnisprozesse zu durchlaufen, ist es sicher genug und kann Klarheit wahren.

Wir können unsere inneren und äußeren Erlebnisse schlüssig interpretieren und sie mental übersetzen und verarbeiten. Wir nehmen die Realität einheitlich wahr.

Widerspricht unser inneres Erleben der objektiven Realität, können wir unser subjektives Erleben loslassen. Wenn es nötig ist, sind wir in der Lage, zwischen uns und unseren Gedanken zu trennen.

Wir sind durchaus dazu bereit, neue Informationen und Wissen zu empfangen und blockieren dies nicht mit Arroganz und den immer gleichen Reaktionsmustern. Wir nehmen komplexeres Wissen auf und sind im Allgemeinen in der Lage, uns andere Perspektiven und Weltsichten anzuhören.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir können uns gut konzentrieren und die Konzentration halten, so lange es nötig ist. Wir leiden jedoch immer noch unter einem rastlosen Strom an Gedanken und werden gelegentlich von der falschen Rationalität unbehandelter Eindrücke gefangen genommen. Dennoch weisen wir ein gutes Maß an Beständigkeit auf sowie eine verlässliche Persönlichkeit.

Das ausgeglichene sechste Chakra:
Indem wir für die gesamte Welt der Gedanken ein totales Zuhören entwickeln – ohne Identifikation oder Urteil, als wären wir ein objektiver Forscher – wissen wir immer, dass wir nicht unsere Gedanken sind. Diese Erkenntnis erlaubt uns, nicht automatisch mit einem Denken zu reagieren, das auf Erinnerungen beruht. Stattdessen können wir allem, was sich ereignet, mit unserem ganzen Sein zuhören und ohne Unterbrechung durch den interpretierenden Verstand beobachten, was ist.
Unser Gehirn hört einfach zu – aus diesem Zuhören heraus sind unsere Reaktionen, unsere Entscheidungen und Handlungen viel flexibler.

Wir entwickeln eine höhere spirituelle Autorität, die über das rationale Denken hinausgeht. Sie nutzt Logik zwar, identifiziert sich aber nicht mit ihr. Es gibt einen neuen Meister von spiritueller Intelligenz, der alle anderen sechs Chakren mit seinem Wissen und seiner Weltsicht in Einklang bringt.

Tatsächlich durchlaufen alle Prägungen der anderen sechs Chakren, angesichts dieser neuen Meisterschaft, einen Prozess der Reinigung. Das Gehirn wird mit jeder behandelten Prägung klarer. Das innere Auge öffnet sich, um mit einer subtileren Sicht und einem ebensolchen Verständnis mit der Realität in Berührung zu kommen.

Wir erhalten ein tiefes Verständnis davon, dass objektive Wahrheit nicht in der sichtbaren Welt erkannt werden kann, da die sichtbare Welt das Reich des Unbeständigen ist.

© Aktu Satya Shin - 2021

Transformierendes und befreiendes Wissen über die absolute und überpersönliche Wahrheit im Leben, wie sie in Schriften und höheren Weisheiten offenbart wird, hat eine große Anziehungskraft auf uns. Alles im Leben wird an dieser absoluten Weltsicht gemessen – Unbeständigkeit ist eine Illusion, da die Realität ihrem Wesen nach beständig ist.

Das Leben hat einen sehr weiten Kontext – den Kontext der Evolution des Bewusstseins. Der Sinn des Lebens wird ausschließlich in diesem breiteren Bezugsrahmen gesehen. Als Ergebnis erwacht in uns der innere Guru, der alle Prozesse der Entscheidungsfindung und Bewertung beherrscht. Es entwickeln sich subtile spirituelle Kräfte, etwa geistiges Sehen und intuitives Verstehen.

Das erwachte sechste Chakra:
Die Schranke, die das individuelle vom kosmischen Gehirn getrennt hat, zerbricht und das individuelle Gehirn wird von der höheren Intelligenz, die das Universum geschaffen hat, geflutet. Ab diesem Punkt funktioniert das Gehirn nur noch als Teil des Ganzen und ist in ekstatischer Weise mit der göttlichen Intelligenz und Weisheit vereint.

Das Gehirn hört auf, eine unabhängige Existenz zu haben und dient mehr als reiner Empfänger höheren Wissens. Da es nun offen für unendliche Intelligenz ist, kann es niemals unbewegt bleiben und entwickelt sich immer weiter. Es versucht, die göttliche totale Wahrnehmung anzunehmen. Das Gehirn wird immer komplexer und besitzt einzigartige Verschaltungen, die es ihm gestatten, göttliche Wahrnehmung weiterzuleiten. Es enthüllt fortwährend die Ordnung und Gesetze der Schöpfung, bleibt dabei aber im Wesentlichen vollkommen still und leer.

Es beruht nicht mehr auf Erinnerungen und wird fortwährend von kosmischer Energie geflutet, die die Hypophyse und die Zirbeldrüse stimuliert. Es ist ein Gehirn der Verschmelzung.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wenn es Nachforschungen anstellt, bewegt es sich in Richtung Wahrheit, indem es jegliche Trennung zwischen Subjekt und Objekt, zwischen dem Untersuchenden und dem Untersuchten verwirft. Es erlebt sich als eins mit dem Kosmos. Seine Weltsicht ist der weiteste existentielle Kontext des Universums an sich.

Die endgültige, objektive und absolute Wahrheit, die jenseits von und unter allen Erscheinungen liegt, wird ununterbrochen erkannt. Das Gehirn bewegt sich frei in alle Richtungen und durch alle Dimensionen, von der irdischsten bis zur geistigsten.

Während der spirituellste Kontext alles und jedes umfasst, kann das Gehirn im alltäglichsten Leben gleichzeitig sehr flexibel bleiben, voll zugänglich für Neues und ohne die geringste Spur von Starrheit im Denken.

Das Kronenchakra – Freiheit im Nichts

Das Kronen Chakra öffnet uns das Tor zum Nichts.
Das Nichts ist jenseits aller physischen, feinstofflichen und geistigen Existenz.
Die Existenz an sich ist bereits der „Traum“. Jeden Tag im Tiefschlaf vergeht der Traum und wir existieren nicht mehr als Individuum, sondern nur mehr als Nichts.

Die Realität des Nichts ist ewige Wahrheit.
Das Nichts enthält nichts außer sich selbst. Es leuchtet aus sich selbst heraus.
Das bedeutet, es ist ohne Ursache und gleichzeitig Ursache von allem, was existiert.

Dies ist die letzte und höchste Erkenntnis!
Es ist der vollkommene Zerfall aller Grenzen eines Selbst und wir bekommen ein tiefgreifendes Verständnis, was das Wesen von Glück ist.

© Aktu Satya Shin - 2021

Reaktionen:

Der Ursprung unserer Selbsterhaltung liegt in der Angst vor der vollkommenen Auflösung aller Grenzen. Obwohl wir das Gefühl des Getrenntseins als Leid erleben und vieles dazu tun, um es nicht spüren zu müssen, ist trotzdem die Angst vor Selbstauflösung so groß, dass wir uns von den Begrenzungen nicht befreien.

Im Kronen Chakra werden wir mit vier Ängsten konfrontiert:

- Die Angst vor dem Nichts
- Die Angst vor dem alleine sein
- Die Angst unsere Vorstellung von Gott zu verlieren
- Die Angst verrückt zu werden

Aus diesen Ängsten heraus entstehen einige Verhaltensmuster, die unserer Selbsterhaltung förderlich zu sein scheinen.

Muster:

a.) Anhaftung:

Ein wesentliches Muster, um die Grenzen aufrecht erhalten zu können ist Anhaften. Wir klammern uns vor allem an bestimmte Menschen, die uns das Gefühl vermitteln, zu existieren. Wir können aber genauso an Dingen anhaften, an Besitz, an Geld und ganz bestimmten gedanklichen Konzepten (Konzepte des Ich-Bin) über unser Leben.

Wir klammern uns an das Gefühl der Verbundenheit zu anderen Menschen, seien es die Eltern, Kinder, Freunde und Bekannte oder auch Gruppen und Vereine und kompensieren damit das Gefühl des Getrenntseins.

Wir klammern uns an emotionale Inhalte im Leben, ohne die unser Leben leblos erscheint, weil wir Emotionalität mit Lebendigkeit verwechseln.

© Aktu Satya Shin - 2021

b.) Verleugnung des Tods:

Wir halten den Tod so weit wie möglich von uns fern, denn der Tod ist die Erkenntnis, dass das persönliche Leben unbeständig ist. Welche Strategie wir auch immer für unser Leben entwickelt haben, der Tod zeigt uns, dass es keine Beständigkeit hat. Der Tod heißt, wir hören auf „Etwas“ zu sein.

c.) Die eigene Identität:

Das Allerwichtigste in unserem Leben wird die eigene Identität, die uns glauben schenkt, beständig zu sein – wenn auch zeitweise leidvoll.

Wir entwickeln einen Widerstand gegen alles, das unser „rationales Selbst“ destabilisiert. Es sind die Mauern, die wir um uns selbst errichten, um uns vor der Destabilisierung und Tod zu schützen.

Erkenntnisse:

- Der glücklichste aller Zustände ist der grenzenlose Zustand.
- Damit die Glückseligkeit realisiert werden kann, können wir ein Gleichgewicht in den unteren sechs Chakren schaffen.
- Wir müssen die Grenzen des rationalen Selbst durchbrechen und uns dem Ungewissen stellen.
- Das persönliche Leben hat keine Beständigkeit.
- Das rationale Selbst wird vom Leiden bestimmt, das allumfassende Bewusstsein von Glückseligkeit.
- Wenn wir uns auf jemand oder etwas „beziehen“, schaffen wir Grenzen.
- Im Nichts gibt es niemanden, mit dem wir eine Beziehung aufbauen können.
- Das Göttliche ist unser wahres Wesen.

© Aktu Satya Shin - 2021

Heilung:

- Absolute Offenheit
- Stille ist die non-duale Autorität
- Von der Präsenz der Stille durchdrungen zu sein
- Das Energiefeld eines spirituellen Meisters
- Energieübertragungen durch einen spirituellen Meister

Das funktionsfähige siebte Chakra:

Wir bewegen uns auf unserer spirituellen Reise langsam aber stetig vorwärts. Wir spüren eine tiefe Wertschätzung für erleuchtete Meister und Traditionen, sind aber nicht wirklich an unserer Transformation interessiert.

Intellektuell verstehen wir, und sind sogar damit einverstanden, dass das getrennte Selbst eine Illusion ist. Wir fühlen und erkennen auch, dass Gott kein äußeres Phänomen ist, aber unsere spirituelle Praxis ist nicht radikal genug, um dies in den Tiefen unseres Seins zu begreifen.

Dies bedeutet nicht, dass wir beim tiefen Meditieren nicht mit Zuständen der Leere in Berührung kämen – wir sind dazu fähig und tun es, ohne übertriebene Angst zu haben und ohne die Fähigkeit zu verlieren, danach wieder den Boden unter unseren Füßen zu finden.

Wir können uns auch tagelang in Schweigen und tiefe Meditation zurückziehen. Gleichzeitig aber tragen wir dafür Sorge, dass wir die Grenzen nicht zu weit überschreiten – in gewisser Weise benutzen wir die spirituelle Dimension, um unseren Verstand und unser Leben ins Gleichgewicht zu bringen.

Unser Ich-bezogenes Erleben fasziniert uns immer noch sehr stark, und wir fühlen, dass wir noch einiges durchleben müssen, bevor wir es ablegen und uns in unbekannte Bereiche bewegen können.

© Aktu Satya Shin - 2021

Wir tragen noch irdisches Verlangen in uns, das unser stärkster Antrieb ist. Wir gleichen es mit vielfältigen Erfahrungen meditativer Glückseligkeit aus.

Das ausgeglichene siebte Chakra:
Wir sind spirituell reife Menschen. Das erste Anzeichen dieser Reife ist unsere Fähigkeit, zu fühlen und klar zu erkennen, dass das eingeengte Selbst Leiden ist und dass das ausgedehnte Bewusstsein Glückseligkeit bedeutet.

Diese Erkenntnis ist viel stärker, als die Angst vor der Selbstauflösung. Unsere spirituelle Sehnsucht danach, alle Begrenzungen zu verlieren, wird nicht mehr von Angst und Zweifel eingeschränkt.

Die Evolution unseres Bewusstseins wird zu einem Schwerpunkt unseres Daseins und spirituelle Meister sind unsere Vorbilder. Wir fühlen uns stetig dazu hingezogen, uns mit dem Göttlichen zu vereinen.

Wir wissen in unserem Herzen, unserem Geist und auch aufgrund zahlloser unmittelbarer Erlebnisse, dass Gott nicht jemand oder etwas ist, sondern ein Bewusstseinszustand.

Beim Meditieren können wir sehr tiefe meditative Zustände erreichen und sind über lange Zeiträume hinweg im göttlichen Licht von Samadhi (Selbstversunkenheit).

Unser siebtes Chakra öffnet sich fortwährend, um kosmische Energie zu empfangen.

Wir lieben es, allein zu sein und die Welt hinter uns zu lassen – nicht, weil wir das Leben nicht mögen, sondern weil wir stark zur Selbstversunkenheit hingezogen werden. Wir brauchen keine Gefühle mehr, um uns zu definieren.

Unser eigenes Selbst erleben wir sehr fein, so als wäre unser „ICH BIN“ transparent, fast nicht vorhanden.

© Aktu Satya Shin - 2021

Unserer irdisches Verlangen nimmt immer weiter ab.
Der Tod erscheint uns nur als ekstatische Auflösung oder Ausdehnung.

Tatsächlich ist in diesem ausgeglichenen Zustand des siebten Chakras das einzige, was uns vom Göttlichen fernhält, unsere Unfähigkeit, genug Licht durch unser physisches und unser feinstoffliches Nervensystem zu leiten.

Das erwachte siebte Chakra:
Die Schranken des siebten Chakras zerbrechen vollkommen, und die kosmische Energie kann frei in die individuelle feinstoffliche Anatomie hineinfließen.

Die Trennung zwischen dem Persönlichen und dem Kosmischen verschwindet. Beides vereint sich in einem neuen Wesen, das gleichzeitig menschlich und göttlich ist.

Auf dem Scheitel wird der Verlust von Grenzen tatsächlich spürbar. Man fühlt sich kopflos, so als ob kosmische Energie den Kopf aufgebrochen hätte. Es ist genau wie in der taoistischen Redensart: „Der Weise hat kein eigenes Bewusstsein."

Über das überpersönliche achte Chakra, das über dem Kopf liegt, verschmilzt die Wirbelsäule mit der Unendlichkeit. Das siebte Chakra öffnet sich wie ein Springbrunnen und ist gleichzeitig wie ein leeres Gefäß, dass endlos kosmische Energie aufnehmen kann. Mühelos leiten wir göttliches Licht ohne Unterlass durch unser physisches und feinstoffliches Nervensystem.

Wir erhalten keine Antwort auf die großen Mysterien des Lebens, sondern wir erkennen, dass die letzte Antwort in der Vereinigung mit diesen Mysterien liegt.

Das göttliche Selbst nimmt den Platz des persönlichen Selbst ein – von da an nutzt das Universum die Überreste des abgetrennten Selbst (die transparente Persönlichkeit) für

© Aktu Satya Shin - 2021

seine eigenen schöpferischen Bedürfnisse und Impulse. Anstatt eine Kraft für sich zu sein, wird das Persönliche zu einer Funktion.

Anhaftung und Begierde sind keine großen Herausforderungen mehr und gewiss kein Quell der Anstrengung.

Der Tod ist nicht mehr möglich, weil nur das Ewige ist.

Der Sinn der spirituellen Reise ist von der glücklichen Erkenntnis erfüllt, dass es niemanden mehr gibt, mit dem es sich zu vereinen gilt – das suchende Subjekt und das gesuchte Objekt sind ein und dasselbe.

Methoden und Praktiken zur Harmonisierung der Chakren:

1. *Die Vrittis ausbalancieren* (wie in der Einleitung beschrieben)
   Je harmonischer die Bewegungen in den Chakren ist, desto weiter werden die schlummernden Potenziale freigesetzt. Es bedeutet, die Energie der Chakren von unbewusst festgesetzten Prägungen und sich wiederholenden, im Kreis drehenden Gedankenenergien zu befreien. Auch der Körper, der die konditionierten geistigen Energien verinnerlicht hat, bedarf einer dementsprechenden Reinigung und Neuorientierung.

2. *Heilsame Entscheidungen treffen und entsprechende Handlungen im Leben setzen.* Wir lernen meist über Fehler – in diesem Kontext bedeutet es, uns nicht für Fehler zu verurteilen, sondern etwas daraus zu lernen. Dies verlangt die Überwindung unseres Sicherheitsbedürfnisses und damit Risikobereitschaft. Das bedeutet, unserem Kontrollmechanismus die Energie zu entziehen.

   Es bedeutet auch, nicht mehr vergangene Situationen zu Rate zu ziehen, wenn wir in einer Situation vor einer Entscheidung stehen – dann würden wir wieder nur ein altes „Programm“ leben. Dazu brauchen wir ein großes Maß an Achtsamkeit.

© Aktu Satya Shin - 2021

3. *Die Spirituelle Praxis durch Meditation* setzt die Innere Weisheit und das schlummernde Potenzial in den Chakren frei. Damit öffnen wir uns für die höhere Weisheit und Einsichten in höheren Dimensionen des Seins, die weit über unser Chakrensystem hinausgehen.

   Wir erwecken die Kundalini-Kraft, die in den heiligen Schriften als Erleuchtungsenergie beschrieben wird. Damit wird die Chakren- und Kundalini-Praxis zum Weg der vollkommenen Befreiung.

Übungen zu den einzelnen Chakren

Erstes Chakra: Akzeptanz und ehrliche Toleranz

Wurzelchakra Meditation

Mula Bandha

Übung:

Die Aufmerksamkeit am Wurzelchakra halten

- Akzeptiere deine Eltern, deine Geschwister, Partner, Verwandten, deine Lehrer, deine Kinder so, wie sie sind, fühle die Akzeptanz.
- Verstehe und akzeptiere jene Menschen, die dich verletzt und beleidigt haben.
- Akzeptiere, wenn du es im Moment noch nicht schaffst, gewisse Personen ganz zu akzeptieren. Wenn die Bereitschaft da ist, wird es geschehen!
- Akzeptiere jetzt alles, was ist und wie es ist, fühle diese Akzeptanz.
- Vielleicht spürst du jetzt ein Gefühl von Leichtigkeit und völliger Harmonie.

© Aktu Satya Shin - 2021

Zweites Chakra: Kreativität und Intensität

TANZEN (Kundalini, Nataraj)

Vital Chakra Meditation

„Was immer du tust, gehe es an wie ein Kunstwerk“

„Kreativität ist das BLUT deines Geistes“

„Um ein kreatives Leben zu führen, müssen wir die Angst, etwas falsch zu machen, ablegen“

„Gib dich dem FLUSS des Lebens hin“

„Wenn wir uns selbst in einem Universum der Fülle sehen, sind wir viel eher bereit zu teilen, und dann wird es genug für alle geben“

IN welcher Welt lebst DU? Im Mangel oder in Fülle?

Wie definierst du Reichtum?

Drittes Chakra: Selbstbestimmung und Schöpfung des Lebens

Wechselatmung

Die Fähigkeit zur ENTSCHLOSSENHEIT hat ihren Sitz im 3. Chakra!

Zentrum von 72.000 Nervenbahnen!!!!

Triff Entscheidungen, auch dann, wenn du nicht weißt, ob sie richtig sind.

Lerne aus den Fehlern!

Wir finden im 3. Chakra 2 Arten von Emotionen:

- WUT auf uns und andere, wenn es nicht so ist, wie wir es wollen.
  Unterdrückte Wut wird ihren Ausdruck in einer Krankheit finden.
- HILFLOSIGKEIT, wenn wir erkennen, dass wir in Wirklichkeit nichts tun können.
  Werde dir dieser Emotionen bewusst und beobachte sie in dir, bis sie vergehen.

© Aktu Satya Shin - 2021

Viertes Chakra: Mitgefühl und Eins sein

ÜBUNG Dankbarkeit

Übung Sat Nam:

- Atme durch die Nase ein und vollständig durch den Mund aus
- Atme tief und sanft durch den Mund ein und atme vollständig durch die Nase aus (einatmen „SAT“, ausatmen „NAM“)

Fünftes Chakra: Wahrnehmung und Einheit

Summen

Raumbewusstsein schaffen

Sechstes Chakra: Intuition und Licht

Zirbeldrüsen – u. Lichtmeditation

Siebtes Chakra – Freiheit im Nichts

Stille Retreat

Energieübertragung durch einen Meister

Schlusswort:

Danke an Shai Tubali, der in seinem Buch „Chakren“ die Grundlage für meine Ausführungen in Bezug auf die Chakrenlehre gelegt hat.

Herzlichen Dank auch an Olivia Waldherr, die sich um das Layout und die Rechtschreibung gekümmert hat.

© Aktu Satya Shin - 2021