

DIE CHAKRENLEHRE

Wurzelchakra



URVERTRAUEN - SICHERHEIT - LOSLASSEN

In den nächsten Monaten möchte ich dich auf eine Reise durch dein Energiesystem einladen. Wir Menschen haben viele verschiedene Energiezentren. Die Hauptzentren habe ich dir auf der nächsten Seite abgebildet. Jedes Zentrum steht für seine ganz eigene Thematik.

Zusätzlich lade ich dazu ein den Gedanken anzunehmen, dass alles auf dieser Erde Energie ist. Auch du bist Energie in manifestierter Form. Die Wissenschaft der Chakren befasst sich mit dem feinstofflichen Körper des Menschen, in dem es sieben Hauptchakren/Energiezentren gibt, die Schnittstellen zwischen Körper und Geist darstellen. Der feinstoffliche Körper ist das elektromagnetische Kraftfeld, das in und um alle Lebewesen gemessen werden kann.

Stelle dir vor, deine Seele ist hier auf dieser Erde um ganz bestimmte Erfahrungen zu machen. Du hast dir dieses Leben ausgesucht und bist nicht aus Zufall hier!

Durch die Reise durch dein Energiesystem wirst du dich selbst noch einmal auf eine ganz andere Art und Weise kennenlernen. Ich persönlich finde die Chakrenarbeit super spannend, denn es ist etwas, das wir nicht direkt greifen können, da wir die Energie ja nicht sehen, aber spüren können! Wenn du dich mit deinem Energiezentrum beschäftigst wirst du mehr und mehr deine Blockaden verstehen lernen und die Geschichte hinter deinen Blockaden. Dies führt dazu, dass es dir möglich ist, sie zu lösen.





EIN ÜBERBLICK DER CHAKREN



Kronenchakra

Stirnchakra

Kehlchakra

Herzchakra

Solarplexuschakra

Sakralchakra

Wurzelchakra





DAS WURZELCHAKRA

Das Wurzelchakra steht als energetisches Zentrum für Stabilität und Vertrauen ins Leben. Weitere Themen des Wurzelchakras sind: Sicherheit, Urvertrauen und Erdung.

Das Wurzelchakra steht für den Willen zu leben und zu sein. Es befindet sich am unteren Ende deiner Wirbelsäule auf Höhe des Steißbeines, nah am Beckenboden.

Auf Sanskrit, der alten indischen Sprache, wird es "Muladhara" genannt, was "Wurzel" bedeutet.

Stelle dir vor, ein Baum kann ohne Wurzeln nicht überleben.

Genauso ist auch das Wurzelchakra dein Fundament und gleichzeitig auch das Fundament des gesamten Chakrensystems.

Um das Wurzelchakra zu öffnen ist es wichtig, bewusst die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu lernen, gut für dich zu sorgen. Wenn dein Wurzelchakra blockiert ist kannst du dir vorstellen, dass du quasi ständig in einer Art Überlebensmodus bist. Du musst viel Energie aufwenden um dich selbst zu schützen.



EIGENSCHAFTEN

Wenn du ein starkes und geöffnetes Wurzelchakra hast, dann wirst du folgende Gefühle haben:
Sicherheit, Verbundenheit, Vertrauen, Erdung.

Du spürst, dass du dieses Leben willst und es mit jeder Faser deines Körpers erleben möchtest. Du fühlst dich sicher und weißt, wofür du in diesem Leben losgehen möchtest. Du kennst deine Wurzeln und kannst deshalb auch bedenkenlos loslassen. Du bist in einem absoluten Urvertrauen in dich, in andere Menschen und in das Leben. Du kannst deine innere Kraft spüren und erschaffst dir in einer absolut kraftvollen Energie dein Leben. Du lebst deine Werte zu 111% und lebst ein Leben nach deinen Wünschen und Vorstellungen.

BLOCKADEN

Wenn dein Wurzelchakra schwach oder blockiert ist, bist du in der Kontrolle und in der Angst. Du vertraust dir, anderen Menschen und dem Leben nicht und hast das Gefühl, du musst gewisse Dinge oder sogar ganz viel, in deinem Leben kontrollieren. Du spürst, dass du unsicher bist und nicht weißt, wofür du losgehen sollst. Dein sicheres Fundament fehlt und dieses Fundament, diese Wurzeln brauchst du zum Leben! Es kann auch gut sein, dass es dir schwerfällt, das positive im Leben zu erkennen und bist ungeduldig.



Wie sehr die Qualitäten des Wurzelchakras ausgeprägt sind zeigt sich in deinen ersten 7 Lebensjahren. In diesen Jahren formst du deine positiven und negativen Glaubenssätze und in diesen Jahren hast du auch die Chance Sicherheit und Vertrauen aufzubauen. Es macht also definitiv Sinn in deine Kindheit zurückzugehen, wenn du spürst, dass dein Wurzelchakra blockiert ist.

STÄRKUNG DES WURZELCHAKRAS

- **Finde in dein tiefes Urvertrauen zurück.**
- Erde dich regelmäßig und bewusst. Das gelingt dir am besten in der Natur.
- Entspanne dich und ruhe dich aus (z.B. Massage).
- Fange an zu loszulassen und deine alten Verletzungen aus der Vergangenheit zu akzeptieren.
- Meditationspraxis und Yogapraxis die Erdung beinhalten.
- Atme bewusst und tief in deinen Bauch, damit auch das Wurzelchakra etwas von deiner Lebensenergie abbekommt :-)

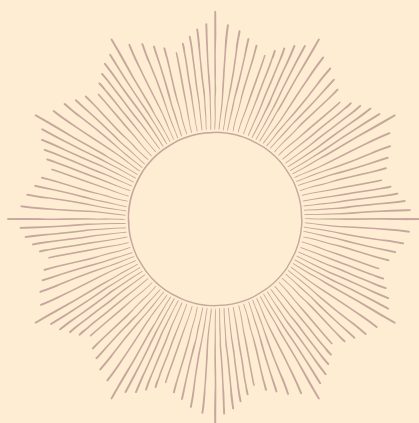




DEIN URVERTRAUEN

Wenn du zu sehr in deinem Ego und deinem Kopf lebst, dann versuchst du dein Leben zu kontrollieren. Du bist viel mehr in der Angst als im Vertrauen und du kannst nicht loslassen. Um aber dein Leben so kreieren zu können wie du es dir von Herzen wünschst, ist Urvertrauen unabdingbar. Wenn du kontrollierst in egal welchem Lebensbereich, dann bist du im Misstrauen, denn du kannst nicht loslassen. Wenn du im Misstrauen bist machst du dich automatisch klein und eng und es kann gar nicht das zu dir fließen, was eigentlich zu dir fließen möchte. Du verwendest deine schöpferische Energie dafür festzuhalten anstatt loszulassen.

Dann bist du nicht im Fluss des Lebens. Ein Leben in deinem höchsten Selbst zu erschaffen bedeutet, das Misstrauen gegenüber deiner Schöpferkraft und gegenüber dem Leben und der Welt loszulassen und wieder in den Fluss des Lebens einzusteigen. Hierbei spielen liebevolle Selbstannahme und Fürsorge eine große Rolle. Spüre wie viel positive Energie freigesetzt wird, wenn du die Kontrolle loslässt und beginnst dein Urvertrauen gegenüber dir und dem Universum zu stärken.





JOURNALINGIMPULSE ZUM THEMA URVERTRAUEN

1. In welchen Lebensbereichen bist du noch nicht zu 100% im Vertrauen, dass alles gut ist so wie es ist und wie es kommen wird? (Partnerschaft, Beruf, Finanzen, Freundschaft...)

2. Wie sieht die Kontrolle in diesen Bereichen deines Lebens aus? Auf welche Art und Weise versuchst du hier an etwas festzuhalten?

3. Wie fühlt sich diese Kontrolle für dich an und wo in deinem Körper kannst du sie spüren?



4. Welches Bedürfnis verbirgt sich eigentlich hinter der Kontrolle/
dem Festhalten?

5. Was wäre dein persönlicher Ausdruck von Urvertrauen in
diesem Bereich deines Lebens?

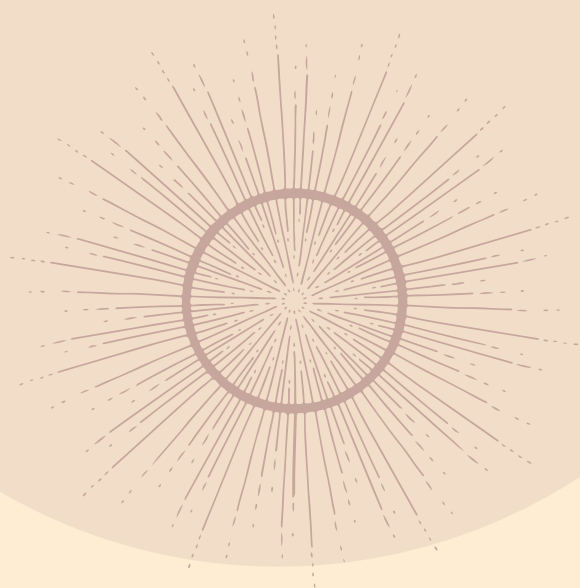
6. Stell dir vor du würdest die nächsten 24 Stunden in
vollkommenem Urvertrauen in diesem Bereich deines Lebens
leben. Schließe für einen Moment die Augen und spüre hinein, wie
es sich für dich anfühlt! Atme tief ein und aus. Nimm wahr, dass
du die Fähigkeit hast, Urvertrauen in dir entstehen zu lassen! Wie
würdest du dich in den 24 Stunden verhalten? Was würdest du
tun und wie würde dein Leben aussehen?

7. Wie lautet deine Definition von Urvertrauen?





DEIN 4 WOCHENPLAN:



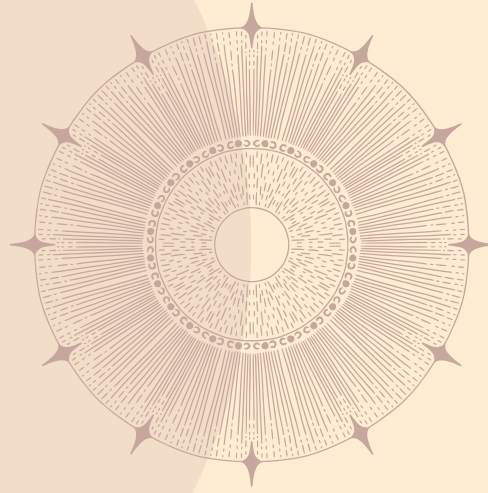
WOCHE 1: NIMM WAHR! WO KONTROLLIERST DU?

Werde dir bewusst, in welchen Momenten du kontrollierst. Es können bestimmte Ergebnisse oder Erfahrungen sein. Nimm wahr und werde dir bewusst. So kannst du spüren, wie sich Kontrolle anfühlt.

WOCHE 2: NEHME AN! ALLES DARF SEIN.

Jedes mal wenn du versuchst etwas zu kontrollieren oder spürst, du bist absolut nicht im Vertrauen, dann nimm die Situation so an wie sie ist.





**WOCHE 3: LASS LOS!
ICH LASSE KONTROLLE LOS.**

Lasse die Kontrolle in dieser Woche wirklich bewusst los. Übung macht den Meister!

**WOCHE 4: VERÄNDERE!
ICH WÄHLE BEWUSST
ZU VERTRAUEN!**

Erinnere dich an das Gefühl von Urvertrauen in deinem Körper.
Gehe in dieser Woche so oft wie möglich in das Gefühl von Urvertrauen. Beispiel: Jedes Mal wenn du durch eine Tür gehst, dann nimm dir vor, den Raum den du betrittst mit purem Urvertrauen zu füllen. Sende diese Energie, dieses Gefühl aus!





JOURNALINGIMPULSE

Wann möchtest du dir am Tag Zeit nehmen, um dich zu erden?
Egal ob das 5 Minuten oder 60 Minuten sind? Es ist so wichtig, dass du dir Zeit nimmst, bei dir anzukommen. Wenn du dich mit dir verbindest, dann kannst du in deiner Kraft sein, denn Energien können fließen! Was hilft dir, dich zu erden und wann fühlst du dich sicher?

In welchen Situationen deines Lebens fühlst du dich ganz besonders verbunden?



Was gibt dir Kraft und was raubt dir Kraft? Wann fühlst du dich energiegeladen und wann total kraftlos?

Was hat dich in deiner Kindheit ganz besonders verunsichert und wie kannst du dir heute diese Sicherheit geben?

Kannst du dich an deine ersten 7 Lebensjahre erinnern? Was war besonders prägend für dich? Welche Erkenntnisse liegen für dich in dieser Zeit? Frage gerne auch deine Eltern, wenn es sich richtig für dich anfühlt.





RÜCKBLICK AUF DEN MONAT FEBRUAR:

Wie habe ich mich im Februar die meiste Zeit gefühlt?

Auf einer Skala von 1-10, wie war der Monat Februar für mich?

Für welche 10 Dinge bin ich im Monat Februar ganz besonders dankbar?

Wenn ich den Monat Februar in 5 Worten beschreiben dürfte,
welche wären es?

Wie sehr hast du dich mit dir verbunden gefühlt?

Diese Eindrücke und Dinge fallen mir spontan zum Monat Februar
ein:

Auf was bin ich im Februar ganz besonders stolz?



DEIN MONAT MÄRZ:

Was ist die eine Sache, auf die ich mich besonders im Monat März freue?

Wie möchte ich es schaffen, mich in diesem Monat noch ein Stückchen mehr mit mir zu verbinden?

Auf diese eine Sache möchte ich im März ganz besonders achten:

Diese Ziele möchte ich mir für den kommenden Monat setzen:

Warum möchte ich diese Ziele erreichen?

Welche Schritte kann ich gehen, um diesen Zielen näher zu kommen?

Was möchte ich in diesem Monat konkret tun, um mehr im Urvertrauen zu leben?

Das möchte ich im kommenden Monat unbedingt machen:

Darauf freue ich mich im neuen Monat ganz besonders:

Diese Affirmation möchte ich mir ab jetzt jeden Morgen aufschreiben, sagen und wirklich von Herzen spüren:

Welche 3 Gefühle möchte ich diesen Monat am meisten fühlen?



UNSERE TERMINE FÜR DEN MONAT MÄRZ 2021:

1. Call zum Monatsthema: Sonntag,
07.03.2021, 18 Uhr
2. Q&A Call: Sonntag, 21.03.2021, 18 Uhr

Ich wünsche dir viel Spaß beim Durcharbeiten der Inhalte und freue mich sehr auf dich in unseren Calls!



HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>