

AMBI KAVANAGH

CHAKRAS & SELBSTFÜRSORGE



GOLDMANN

ENERGIEZENTREN IN BALANCE -
MIT EINFACHEN RITUALEN
FÜR JEDEN TAG

CHAKRAS & SELBSTFÜRSORGE

AUS DEM ENGLISCHEN
VON ANDREA PANSTER



AMBI KAVANAGH

MIT EINEM VORWORT VON POPPY JAMIE

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel »Chakras & Self-Care« bei Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2022

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen Innenteil © by Ju Alaris/Shutterstock.com

Gestaltungskonzept: Aimee Fleck

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv © by Ramziya Khusnullina/Shutterstock.com

Redaktion: Judith Mark

Satz: Satzwerk Huber, Germering

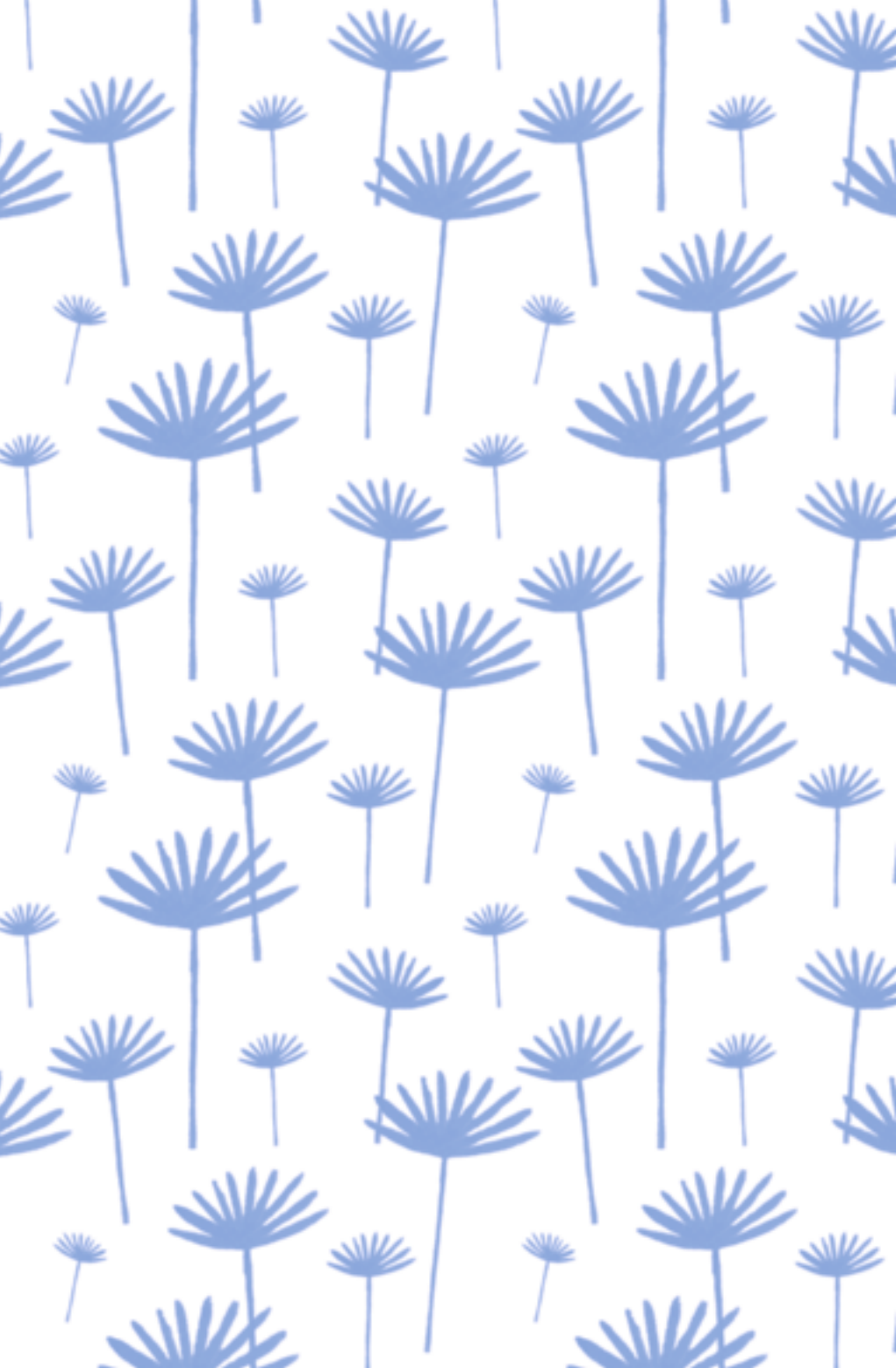
Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy

SC · CB

ISBN 978-3-442-22345-9

FÜR MEINEN MANN KEVIN,
UNSEREN SOHN ASHER
UND MEINE LEHRERIN NOELLE –
MEINE CHAKRAAUSGLEICHSKOMPLIZEN



INHALT

Vorwort • viii

Einführung • 1

SELBSTFÜRSORGE IST ETWAS HEILIGES

EINS Die Chakras: Was wissenswert ist • 9

ZWEI Das Wurzelchakra • 31

DREI Das Sakralchakra • 51

VIER Das Solarplexuschakra • 69

FÜNF Das Herzchakra • 87

SECHS Das Kehlchakra • 107

SIEBEN Das Stirnchakra • 127

ACHT Das Kronenchakra • 147

RITUALE ZUM AUSGLEICH DER CHAKRAS


NEUN Einfache Rituale für jeden Tag • 171

ZEHN Saisonale Erneuerungsrituale • 203

Anhang • 226 | Internetadressen • 227

Dank • 229 | Register • 231

VORWORT

elbstfürsorge bedeutet im Grunde, dass wir unsere geistige, emotionale, spirituelle und körperliche Gesundheit bewusst wertschätzen. Diese Wertschätzung wurzelt in der Liebe zu uns selbst und der Fähigkeit, in uns hineinzuspüren und genau dort anzusetzen, wo wir gerade stehen. Leider ist die wahre Bedeutung der Selbstfürsorge verloren gegangen. Überall wird sie als ein moderner Trend dargestellt, bei dem es um luxuriöse Schaumbäder, aggressiv beworbene Abo-Boxen und Selleriesaft geht. Weil wir in unserem Alltag ständig mit Informationen überflutet werden, lassen wir uns davon oft mitreißen und verlieren die wahre Selbstfürsorge aus den Augen – uns sind die eigenen Bedürfnisse weniger wichtig, als »Likes« zu bekommen und ständig in Aktion zu sein. Kein Wunder, dass wir uns bei dem Versuch, unsere Gesundheit und unser Glück in die eigenen Hände zu nehmen, ein wenig verloren fühlen und uns verlässliche Hilfestellung wünschen.

Da kommt das vorliegende Buch ins Spiel. Du kannst es als Anleitung betrachten, wie du Ausgeglichenheit und Wohlbefinden schaffen und steigern kannst, während du dir deinen Weg durch das moderne Leben bahnst. Es kombiniert praktische Rituale mit den wissenschaftlichen und philosophischen Erkenntnissen vieler Jahrtausende und zeigt dir so, wie wirkungsvoll es sein kann, dein Energiesystem – also deine Chakras – ins Gleichgewicht zu bringen.

Du wirst lernen, Kontakt zu deinem inneren Navigationssystem aufzunehmen und die Weisheit deines Körpers zu entdecken.

Denn wahre Gesundheitsvorsorge beginnt dann, wenn dieser Kontakt wiederhergestellt wird und Körper, Geist und Seele harmonisch zusammenwirken.

In diesem Buch manifestiert sich auch seine Autorin, Ambi Kavanagh. Sie ist eine maßgebliche Stimme in diesem Bereich, die aufhorchen lässt. Jahrelang arbeitete sie als Anwältin, ehe sie durch den Einsatz von Methoden wie Klangtherapie, Astrologie, Reiki und Life Coaching zu einer führenden Persönlichkeit der Wellnessbranche wurde (noch bevor es diese »Branche« überhaupt gab). Da sie in der eigenen Erfahrung geerdet ist, besitzt sie die einzigartige Fähigkeit, zu helfen und zu heilen, bis du von innen heraus leuchtest.

Du wirst bei der Lektüre dieses Buches vielleicht damit beginnen, eines deiner Chakras zu öffnen oder eines von Ambis Ritualen auszuprobieren, um etwas loszulassen, was dir nicht mehr dient. Im Laufe der Zeit wirst du dich vermutlich dabei ertappen, dass du immer mehr Übungen in deinen Alltag einbaust – und dann kommen Heilung und Erneuerung erst richtig in Schwung.

Es freut mich sehr, dass du dich auf den Weg der Heilung begibst, um die ausgeglichenste und aufgeweckteste Version deiner selbst zu entdecken. Du befindest dich nicht nur in guten, sondern sogar in magischen und heilenden Händen.

POPPY JAMIE

Gründerin von *Happy Not Perfect* und

Autorin des gleichnamigen Buches

EINFÜHRUNG

ES STECKT TIEFE WEISHEIT
IN UNSEREM FLEISCH,
WENN WIR NUR ZUR BESINNUNG
KOMMEN UND SIE SPÜREN KÖNNEN.

Elizabeth A. Behnke

W

as wäre, wenn du alles, was du bräuchtest, um zur – körperlich, geistig und seelisch – besten Version deiner selbst zu werden, bereits in dir hättest? Was, wenn zu dieser Weisheit nicht nur Strategien zur Heilung deines Lebens, sondern auch vorbeugende Übungen gehörten, damit du weniger Probleme bewältigen müsstest? Wie sähe dein Leben aus, wenn du dieses Wissen dazu nutzen könntest, mehr Seelenfrieden, Gesundheit und ein Gefühl von Ausgeglichenheit, Erfüllung und Sinnhaftigkeit zu erleben? In diesem Buch werden wir uns ansehen, wie dir die jahrhundertealte Weisheit des Chakrasystems dabei helfen kann, all dies zu erreichen und noch viel mehr.

Das Wort *Chakra* stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet »rotierendes Lichtrad«. Das Chakrasystem besteht aus sieben Hauptenergiewirbeln, die unseren Energiekörper regulieren. Unsere

Ahnen besaßen ein intuitives Verständnis für ihren Energiekörper, für die Rhythmen und Jahreszeiten der Natur und dafür, wie man damit arbeitet. Die gute Nachricht ist, dass dieses Wissen und diese Praxis nicht auf die Vergangenheit beschränkt sind. Im modernen Alltag brauchen wir sie dringender denn je. Wie unsere Ahnen können wir im Einklang mit den Mondzyklen und Mutter Natur leben, um Zugang zu unseren natürlichen Biorhythmen zu bekommen – den Körperzyklen, die unsere Gesundheit, unsere Gefühle und unseren Verstand steuern.

In unserer hektischen und oft belastenden Welt kommt es häufig zu Störungen der Wirbel in unserem Energiekörper, was sich nachteilig auf unseren physischen Körper und sogar unser Leben auswirkt. Wir investieren Zeit, Geld und Energie in die Pflege unseres physischen Körpers, aber wir vergessen darüber unseren Energiekörper und unterschätzen seine Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Wenn wir uns optimale Gesundheit wünschen, müssen wir besser für unseren Energiekörper sorgen. Die moderne Medizin hat zahlreiche lebensverändernde Fortschritte gebracht, verringert ungewollt aber auch unsere angeborenen Selbstheilungskräfte. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung in einem Verlust der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, der von Blockaden im Energiekörper verursacht wird. Es ist allgemein bekannt, dass Vorbeugen besser ist als Heilen, und viele unserer Beschwerden lassen sich durch die bewusste Arbeit mit dem Chakrasystem der Selbstfürsorge verhindern.

Ich habe das Chakrasystem bald nach meinem spirituellen Erwachen im Jahr 2008 entdeckt. Seither widme ich mich dem Chakrasystem der Selbstfürsorge und nutze es, um mehr Ordnung, Gleichgewicht und

Harmonie in mein Leben zu bringen. Es war eine der wichtigsten Lektionen und Lehren, die mir je zuteilwurden – und sie hat mein Leben völlig verändert. (Ich glaube, dieses Erwachen und die anschließende Entwicklung haben mir geholfen, mit Anfang 40 auf natürlichem Wege einen gesunden Jungen zu empfangen und zur Welt zu bringen!) Als Reikimeisterin, Klangtherapeutin und Life Coach gebe ich dieses Wissen in der gemeinsamen Arbeit mit Hunderten von Klientinnen und Klienten weiter. Ich erlebe hautnah, wie positiv sich die Chakrapflege auf ihr Leben auswirkt und wie sie ihnen hilft, gesundheitliche Probleme zu überwinden, energiegeladener zu werden, Seelenfrieden zu finden, ihrem wahren Lebenszweck gemäß zu leben und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Dadurch gelingt es ihnen, die richtigen Menschen anzuziehen und in schwierigen Situationen positive Entscheidungen zu fällen. Es ist unglaublich mitzuerleben, wie wirkungsvoll diese Praxis ist.

Dieses Buch wird dir helfen, dank dieser zeitlosen Lehren mehr Gleichgewicht, Heilung und Harmonie zu erleben. Im ersten Teil werden wir uns die sieben Hauptchakras sowie ihre Funktion in deinem Leben ansehen. Du wirst auch einiges über die besonderen Steine und die ätherischen Öle lernen, die ihre Öffnung unterstützen, und wir werden Göttinnen-Archetypen vorstellen, damit du das Potenzial der einzelnen Chakras voll ausschöpfen kannst. Ich werde dir Übungen und Meditationen einschließlich einer Meditation zur Visualisierung der Chakras vorstellen, um dir den Zugang zu diesen Energiezentren zu erleichtern. Anschließend werde ich dich Schritt für Schritt durch eine Aktivierungsmeditation führen, die dir helfen wird, die Chakras zu öffnen, damit ihre Energie frei fließen kann.

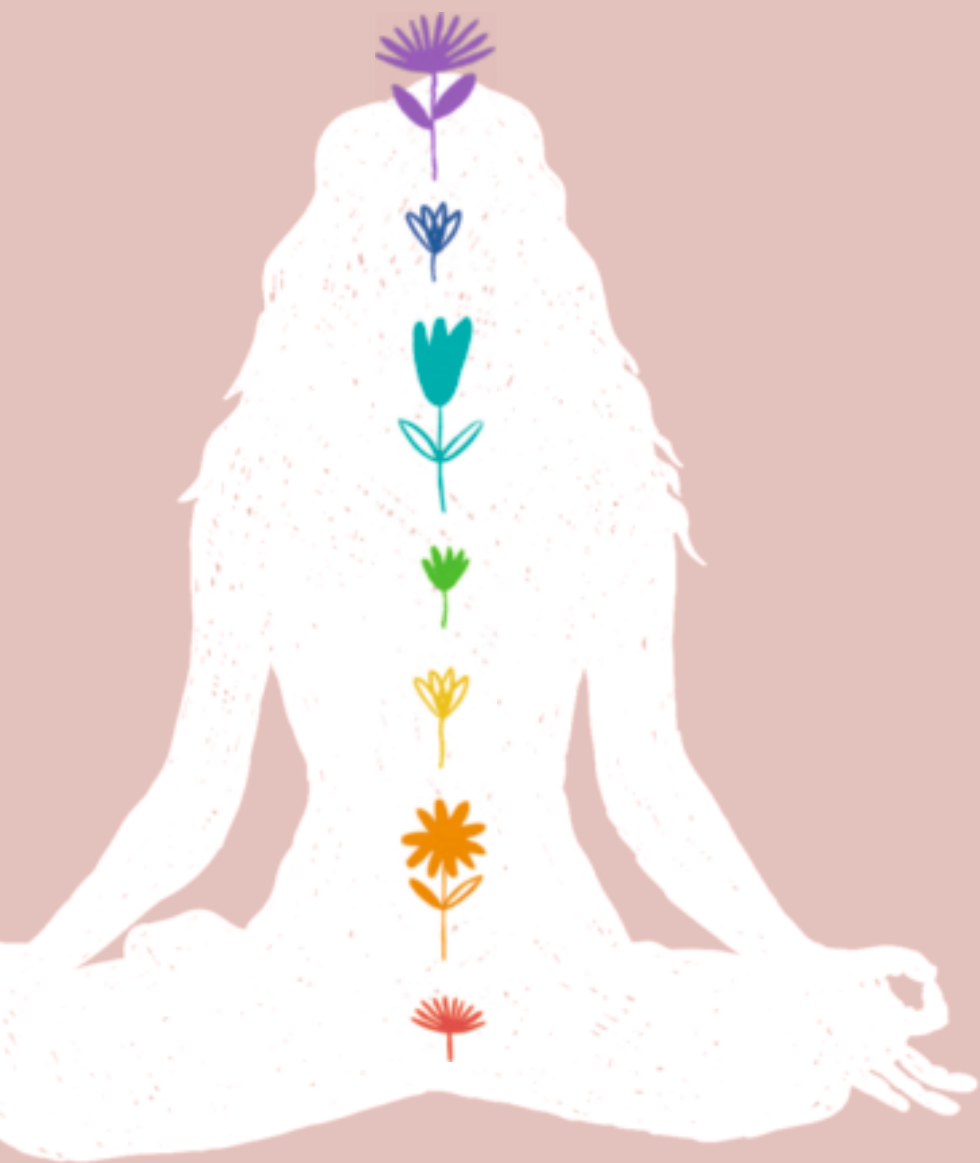
Der zweite Teil des Buches enthält sowohl tägliche als auch saisonale Übungen zum Ausgleich der Chakras, Heilmittel und Rezepte sowie Rituale, Affirmationen und Meditationen. Sie werden dir helfen, diese zeitlose Weisheit in deinen Alltag zu integrieren.

Ich habe dieses Buch in der aufrichtigen Hoffnung geschrieben, dir damit zu einer besseren Verbindung zu dir selbst und der Natur zu verhelfen. Während du dich mit dem Chakrasystem vertraut machst und erfährst, wie dein Energiekörper funktioniert, wirst du die Kraft zu schätzen lernen, die du in dir trägst – und es wird dein Leben verändern. Lass dir Zeit bei der Lektüre dieses Buches. Nimm es ganz und gar in dich auf, halte deine Erfahrungen mit den Meditationen und Ritualen in einem Tagebuch fest und komm bei Bedarf auf die einzelnen Kapitel zurück. Die tiefe Weisheit der Chakras wird dir die Kraft geben, ein gesünderes, glücklicheres und ausgeglicheneres Leben zu führen; dein wahres Wesen anzunehmen; dich an den Menschen zu erfreuen, die du liebst; die Natur und eine höhere Lebensqualität zu genießen.





SELBST-
FÜRSORGE
IST ETWAS
HEILIGES



DIE CHAKRAS: WAS WISSENSWERT IST

EIN SYSTEM WIRD
DURCH DIE ENERGIE,
DIE HINDURCHFLIESST,
ORGANISIERT.

Harold J. Morowitz

In diesem Kapitel werde ich dir einiges über die Geschichte der Chakras erzählen und dir helfen, eine solide Wissensgrundlage zu erwerben. Du wirst die sieben Hauptchakras, viele Schlüsselkonzepte und -begriffe der Chakra-Energie-Heilung sowie die Werkzeuge kennenlernen, die du am Beginn deines neuen Weges brauchen kannst. Eine praktische Übung wird dich dabei unterstützen, Verbindung mit deinen Chakras aufzunehmen und ihren Zustand einzuschätzen, damit du ein Verständnis dafür gewinnst, wo das energetische Gleichgewicht gestört ist und wie du es wiederherstellen kannst.

WAS IST EIN CHAKRA?

Wie wir aus der Einführung wissen, ist *Chakra* ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet »rotierendes Rad«. Sanskrit ist die uralte vedische Sprache Indiens, und der Chakrabegriff tauchte zum ersten Mal vor vielen Jahrtausenden in vedischen Schriften auf. In uralten Texten – den Veden – heißt es, die Chakras seien durch *Nadis* (Sanskrit für »Flüsse«) verbunden, damit *Prana* (Sanskrit für »Lebenskraft«) durch unseren Körper strömen könne.

Viele uralte spirituelle Texte vermitteln Lehren mithilfe von Metaphern und Symbolen. In den Veden wurde der physische Körper mit einer Landschaft verglichen. Die sieben Hauptchakras entsprachen den verschiedenen Teilen des Landes und die Nadis den Flüssen, die sie miteinander verbanden und vom einen zum anderen flossen. Damit das Land blühen und gedeihen konnte, mussten die Flüsse frei und völlig ungehindert von einem Landesteil zum anderen fließen können und alle sieben Teile bewässern.

Mithilfe dieser Symbolik vermittelten die Schriften: Wenn wir ein Optimum an Lebenskraft besitzen, körperlich und emotional so gesund wie möglich sein möchten und uns gut entwickeln wollen, müssen alle Chakras offen sein und sich drehen, um den freien Energiefluss im Körper zu gewährleisten. Chakras, die nicht optimal funktionieren, können ein energetisches Ungleichgewicht oder eine Blockade verursachen, was wiederum zu körperlichen, emotionalen und spirituellen Problemen sowie Schwierigkeiten im Leben führen kann.

Die Chakras wurden zwar zum ersten Mal in hinduistischen Texten erwähnt, aber auch die Lehren der Buddhisten, Tibeter, Maya und

Kabbalisten bestätigen ihre Existenz und verweisen auf ähnliche Systeme. Im Laufe der menschlichen Entwicklung haben wir auch gesundheitliche Systeme jenseits der Schulmedizin in den Blick genommen und das Wissen unserer Vorfahren genutzt, um jahrhundertlang bewährte Lösungen für moderne Probleme zu finden. Systeme wie das Yoga, das ebenfalls seinen Ursprung in Indien hat, sind inzwischen weit verbreitet. Langsam, aber sicher rücken auch die Lehren darüber in den Vordergrund, dass das Chakrasystem der Selbstfürsorge uralte Werkzeuge ganzheitlicher Heilung bietet.

EXISTIERT DIE CHAKRAENERGIE WIRKLICH?

Es kann sein, dass viele Menschen der Energieheilung skeptisch gegenüberstehen, sie vielleicht sogar für »esoterischen Unsinn« oder Quacksalberei halten. Vielleicht hast auch du deine Zweifel. Doch die Energieheilung ist auch außerhalb der alternativen Medizin inzwischen weit verbreitet und hat sogar Eingang in die moderne Medizin gefunden. Ärzte nutzen beispielsweise verschiedene Formen der Energieheilung wie die Schwingungsenergie von Klängen oder Infrarotlaser, und manche Krankenhäuser bieten das Energieheilverfahren Reiki an. Oft werden diese alternativen Therapien sogar von der Krankenkasse übernommen, wie etwa die Akupunktur, die dadurch heilt, dass an bestimmten Stellen des Körpers feine Nadeln gesetzt werden, damit die Energie richtig fließen kann. Wie du siehst, kommt die Energieheilung mehr und mehr in der Mitte der Gesellschaft an.

Im Bereich der Selbsthilfe wirft man fleißig mit dem Wort »Energie« um sich. Da es Gegenstand vieler motivierender Sprüche und

einiger witziger Memes ist, kann der Eindruck entstehen, der Begriff sei etwas vage und bedeutungsschwach. Das stimmt jedoch nicht. Kurz gesagt wird Energie von der Wissenschaft formal sowohl als »Materie« definiert mit dem Potenzial, Veränderungen herbeizuführen, als auch als die Fähigkeit eines physikalischen Systems, »Arbeit« zu leisten. Die Wissenschaft erklärt, dass Energie weder erschaffen noch vernichtet, sondern nur umgewandelt werden kann. Daneben ist ein wissenschaftlicher Grundsatz, dass alles – einschließlich des Sessels, in dem du sitzt, und sogar dein Körper – aus Energie besteht.

Darüber hinaus ist der Körper jedes Menschen von einem Energiefeld umgeben, das sich ständig verändert. Damit unser Körper »Arbeit« leisten kann und bestimmte Aspekte (wie Körperteile oder Lebensbereiche) funktionieren, muss unsere Energie auf eine bestimmte Weise arbeiten. Wenn wir im Zusammenhang mit der Aktivierung unseres Chakrasystems von Energie sprechen, ist damit *Prana* gemeint. Dies ist die Lebenskraft, die durch unseren Körper strömt und dafür sorgt, dass alles funktioniert.

DIE SIEBEN HAUPTCHAKRAS

Das Chakrasystem ist ein Netz aus Kanälen und Energiewirbeln. Es gibt über hundert verschiedene Chakras – darunter sieben Hauptchakras, die das Fundament unseres Energiekörpers bilden. Das erste befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, und die Reihe setzt sich bis zum Scheitelpunkt des Kopfes nach oben fort. Jedes dieser sieben Chakras ist mit bestimmten Organen des Körpers sowie verschiedenen emotionalen, psychischen und spirituellen Zuständen verbunden.

Wie du auf dieser Seite sehen kannst, befindet sich das Wurzelchakra am unteren Ende der Wirbelsäule. Ein kleines Stück darüber, ungefähr fünf Zentimeter unterhalb des Bauchnabels, sitzt das Sakralchakra. Im Bauchbereich haben wir das Solarplexuschakra, im Brustbereich das Herzchakra. Wenn wir weitergehen, kommen wir zum Kehlkchakra im Hals. Zwischen den Augenbrauen liegt das Dritte Auge oder Stirnchakra, und am höchsten Punkt des Kopfes sitzt schließlich das treffend benannte Kronenchakra.



WIE FLIESST ENERGIE?

Die meisten unserer körperlichen und geistigen Funktionen werden von unserem Zentralnervensystem gesteuert. Es besteht aus unserem Gehirn und unserer Rückenmark, wobei Letzteres der Signalübertragung zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers dient. Das Chakrasystem der Selbstfürsorge lehrt, dass die Energie an der Wirbelsäule entlangströmt. Es zeigt außerdem, dass eine enge Verbindung zwischen Körper und Geist besteht und der Geist eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit spielt.

Die Sanskritbezeichnung für das zentrale *Nadi* – den dominanten Energiefluss, der durch den Körper strömt und durch die Wirbelsäule sowie alle sieben Chakras zum Gehirn fließt – lautet *Sushumna*. Das Wort setzt sich aus *Sukha* (»freudvoll«) und *Manas* (»Geist«) zusammen. Unser Geist aktiviert sowohl den Parasympathikus, der für die Bewahrung des Gleichgewichts und der Harmonie unerlässlich ist, als auch den Sympathikus, der die Aktivierung der Kampf-oder-Flucht-Reaktion steuert. Der Parasympathikus ist eng mit dem Chakrasystem verbunden, denn er beinhaltet die Energiepunkte des Körpers, die den Chakras entsprechen.

Unser Körper ist ein komplexes Betriebssystem, aber er verfolgt ein einfaches Ziel: Er möchte die Homöostase aufrechterhalten – einen ausgeglichenen inneren Zustand, der eine optimale Funktion ermöglicht.

So wie Sympathikus und Parasympathikus zusammenarbeiten, um uns dabei zu helfen, bei Bedarf energetische Höchstleistungen zu erbringen und friedliche energetische Zustände wiederherzustellen,