

Shai Tubali

# Die sieben Chakra-Tage

Energiearbeit im  
Rhythmus der Woche

Aus dem Englischen übersetzt von  
Andreas Lentz

Es gibt heute unbedingt viele gute Gründe, das weibliche Geschlecht wieder besser sichtbar zu machen. Dies ist seit mehr als 40 Jahren auch Anliegen unseres Verlages. Ob dies durch Gendern erreicht wird, darf man jedoch hinterfragen, immerhin geht es um unsere *Muttersprache*. Sicher ist, dass der grammatische Genus nichts über das Geschlecht (Sexus) aussagt. Deswegen halten wir uns als Verlag beim Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter [www.neue-erde.de/derdiedas](http://www.neue-erde.de/derdiedas)

NEUE  ERDE

# Inhalt

*Einleitung* 7

## **TEIL 1: GRUNDLAGEN**

### **Kapitel I:**

Chakren und Wochentage 25

### **Kapitel II:**

Chakren und menschliche Bedürfnisse 39

### **Kapitel III:**

Chakra-Persönlichkeitstypen und der Sieben-Tage-Zyklus 53

## **TEIL 2: DIE CHAKRA-TAGE**

### **Kapitel 1: Montag:**

Das Wurzelchakra am Tag der Erdung aktivieren 91

### **Kapitel 2: Dienstag:**

Das Sakralchakra am Tag der Freude aktivieren 105

### **Kapitel 3: Mittwoch:**

Das Nabelchakra am Tag der Kraft aktivieren 119

### **Kapitel 4: Donnerstag:**

Das Herzchakra am Tag der Liebe aktivieren 135

### **Kapitel 5: Freitag:**

Das Halschakra am Tag des Ausdrucks aktivieren 151

### **Kapitel 6: Samstag:**

Das Stirnchakra am Tag der Weisheit aktivieren 167

### **Kapitel 7: Sonntag:**

Das Scheitelchakra am Tag des Geistes aktivieren 181

*Zum Schluss* 195

*Bibliographie* 197

*Endnoten* 200

*Über den Autor* 202

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2024

Shai Tubali

*Die sieben Chakra-Tage*

Der Titel des englischen Originals lautet »7 Day Chakras«.

Übersetzt aus dem Englischen von Andreas Lentz.

© 2021 Shai Tubali

Die Originalausgabe erschien bei Llewellyn Publications,

Woodbury, MN 55125, USA

www.llewellyn.com

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:

Illustration: Transia Design/shutterstock.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Laura Spies

Abbildung auf Seite 32 von Juliana Brykova (Frau)

und Ramziya Khusnullina (Chakras), beide shutterstock.com

Chakra-Symbole: Transia Design/shutterstock.com

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Book on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-772-6

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

# Einführung

Als die Chakren vor über zweitausend Jahren im alten Indien entdeckt wurden, erkannte man in ihnen zunächst mächtige Energiezentren, die durch Visualisierungen und Mantras aktiviert werden konnten. Im Laufe der Zeit wurde das Konzept dieser sieben inneren Kräfte von zahlreichen Sehern und Experten für den feinstofflichen Körper weiter ausgebaut. Heutzutage ist es üblich, die Chakren als ein umfassendes System zu betrachten, das tiefgreifende Auswirkungen auf alle Ebenen unseres Seins hat; dazu gehören die körperliche Gesundheit, die emotionale Entwicklung, das geistig-seelische Gleichgewicht und das spirituelle Potential. Je mehr Forscher und Gelehrte sich mit den Chakren befassen, desto mehr erkennen wir, dass sie uns eine ganzheitliche innere Landkarte für die Navigation in unseren seelischen und spirituellen Bereichen bieten.

In meiner zwei Jahrzehnte währenden Forschung über das Chakren-System – die durch eigene Untersuchungen, traditionelle Lehren, alte und moderne Literatur und Chakra-Arbeit mit Tausenden von Menschen inspiriert wurde – sehe ich die Chakren inzwischen als jene Elemente, durch die Menschen mit den verschiedenen Dimensionen des Lebens in Verbindung stehen. Ich betrachte sie als sieben Arten von Erfahrungen, Perspektiven und Intelligenzen, die es der Menschheit ermöglichen, mit dem Leben in seiner Gesamtheit in Kontakt zu treten.

Diese Erkenntnis – dass die sieben Chakren die sieben Dimensionen des Lebens widerspiegeln – hat mich dazu gebracht, den Sieben-Tage-Chakra-Pfad zu entwickeln. Ich erkannte, dass wir, sobald wir jedes der aufeinanderfolgenden Chakren mit dem entsprechenden Tag verbinden – indem wir den Montag zum Wurzelchakra-Tag machen, den Dienstag zum Sakralchakra-Tag und so weiter –, eine überaus systematische und vollständige Chakra-Übungspraxis sowie eine vollständig realisierte Erfahrung der Woche erreichen.

Die Vorteile sind vielfältig. Lasse mich kurz die beiden Hauptvorteile des siebentägigen Chakra-Zyklus erklären.

## Die ultimative Chakra-Praxis

Dies ist eine völlig neue Ebene der Chakra-Arbeit, die weit über die üblichen Visualisierungen, Mantras und Yogastellungen hinausgeht. Ganz gleich, ob du Chakra-Enthusiast bist, der seine Leidenschaft für die Chakren in einen praktisch gangbaren Weg verwandeln möchte, oder ob du Anfänger bist, der in die Welt der Chakren eingeführt werden möchte, diese umfassende Praxis gibt all deinen Chakra-Prozessen Struktur und erlaubt dir, die vielen Möglichkeiten, durch die du diese Energiezentren zum Leben erwecken kannst, ganz leicht zu erkunden.

Der Weg ist einfach: Jede Woche steigst du die Chakren-Leiter hinauf, wobei du dich jeden Tag auf eine der sieben Stufen konzentrierst, um ein bestimmtes Zentrum zu energetisieren und zu stärken. Am Ende der Woche sind alle sieben Chakren aktiviert, so dass dein inneres Wesen leuchtet: von der Basis bis zum Scheitel. Dies ist eine Übung, die du jede Woche wiederholen kannst. Je öfter du sie praktizierst, desto effektiver wird sie! Wenn du die Chakren erforscht, wächst die Erkenntnis, und deine Reise der Selbstentwicklung beschleunigt sich. Die Chakren werden immer ausgeglichener und bewusster und wirken besser zusammen.

Wenn du an spiritueller Erleuchtung interessiert bist, erweckt eine solche fortschreitende Aktivierung aller Chakren die subtile zentrale Säule, um die sich diese Energiezentren ranken. Dieses Erwachen kann den Prozess, der schließlich zum erhabenen Zustand der mystischen Einheit führt, sehr unterstützen: Einheit mit sich selbst und mit der Gesamtheit der Existenz.

Wenn du jedem Chakra systematisch deine ganze Aufmerksamkeit widmest, wirst du dir deiner stärkeren und schwächeren Chakren bewusst werden. Dann kannst du die Aktivität der Chakren, die du als schwächer erkennst, an den ihnen zugewiesenen Tagen verstärken. Du wirst ermutigt, Zeit und Energie für dringend benötigte Heilungsprozesse zu verwenden, sowohl auf körperlicher als auch emotionaler Ebene, um das unausgewogene Zentrum zu heilen. Und du wirst erkennen, dass sich durch den Ausgleich schlummernde Fähigkeiten und Qualitäten, die dir derzeit nicht zur Verfügung stehen, aus dem erwachenden Chakra verwirklichen.

Eine optimale Funktion eines bestimmten Chakras fördert das körperliche Wohlbefinden und das emotionale Gleichgewicht. Aktive Chakren nehmen die vitale Lebenskraft auf, leiten sie weiter und verteilen sie effizient an die sie umgebenden Drüsen, Nervengeflechte und Organe. Diese verstärkte Lebenskraft löst Blockaden in energetischen Bereichen und vertreibt so unerwünschte emotionale und mentale Unausgewogenheit. Um diese heilenden Eigenschaften zu nutzen, kannst du die erste Phase der wöchentlichen Zyklen den Praktiken und Übungen widmen, die unbehandelte Bereiche von Körper und Geist heilen und ausgleichen; dazu gehören auch psychosomatische Störungen. Der Ablauf der Chakra-Woche lenkt die Aufmerksamkeit ganz natürlich auf die verschiedenen Bereiche in dir, die übersehen wurden, denn du unternimmst die vollständige Reise *durch* deinen Körper, von den Füßen bis zum Kopf.

## Ein integrativer Weg, der das Leben als Ganzes begreift

Nimm dir einen Moment Zeit, um über die aktuelle Erfahrung deiner Woche nachzudenken, indem du dir die folgenden Fragen stellst:

- Wie fühle ich mich, wenn ich meine Woche im Voraus plane?
- Wie fühle ich mich am Anfang und am Ende der Woche?
- Widme ich die meiste Aufmerksamkeit nur einem oder zwei Aspekten meines Lebens? Wenn ja, welche sind das?
- Welche Aspekte meines Lebens und meines Seins werden vernachlässigt oder hinten angestellt?
- Habe ich am Ende der Woche meistens das Gefühl, alles erreicht zu haben, was ich mir vorgenommen habe?

Das vielleicht grundlegendste Problem des Zeitmanagements in einem stressigen westlichen Lebensstil ist das Gefühl, dass wir uns selbst hinterherjagen, wenn wir in vielen – manchmal widersprüchlichen – Aspekten unseres Lebens erfolgreich sein wollen. Entweder konzentrieren wir uns

zu sehr auf einen oder zwei Bereiche, während wir alle anderen vernachlässigen, oder wir bleiben so zerstreut, dass nur sehr wenig wirklich erreicht wird. Der Sieben-Tage-Chakra-Pfad entspricht einem tiefen Bedürfnis nach einem integrativen Lebensstil, der die Anforderungen des Alltags meisterhaft bewältigen kann. Sobald du jedem Aspekt deines Lebens einen Tag zuordnest, bist du frei von der Unmöglichkeit, alles auf einmal schaffen zu wollen. Gleichzeitig wirst du die Aspekte bemerken, die danach hungern, gesehen und gepflegt zu werden.

Jede Woche deines Lebens kann in ein vollständiges Erwachen von Körper, Geist und Seele münden. Viele Traditionen raten dazu, die Übungen täglich zu wiederholen. In diesem Buch wird diese Strenge zugunsten von Übungen und Aktivitäten gelockert, die für den jeweiligen Tag geeignet sind. Mit der Weisheit der Chakren wird deine Woche zu einer reichhaltigen und vielfarbigen Reise, die mit den eher irdischen, körperlichen und grundlegenden Aspekten beginnt, zu den emotionalen, interaktiven und sozialen Aspekten übergeht und mit den intellektuellen und spirituellen Dimensionen deines Wesens endet. Am Ende eines jeden Zyklus wirst du das Gefühl haben, dass es dir gelungen ist, all die verschiedenen Blumen in deinem Lebensgarten zu gießen. Auf einem solchen Weg wird alles relevant, sinnvoll und gleichermaßen spirituell, zu einem untrennbaren Teil eines größeren Ganzen.

Ein solcher integrativer Weg ist zudem ein gutes Werkzeug für das Selbstcoaching. Er schult zunächst deine Erdung. Der siebentägige Chakra-Pfad ermöglicht es dir, deine überforderte und unorganisierte Sicht des Lebens und das beklemmende Gefühl, nie genug Zeit zu haben, hinter dir zu lassen. Stattdessen kannst du deinen Zeitplan selbst in die Hand nehmen und deine Energie und Aufmerksamkeit bündeln, indem du dir die richtigen Aufgaben und Ereignisse für die idealen Zeiten der Woche vornimmst. Dabei wirst du feststellen, dass die Zeit viel biegsamer und großzügiger ist, als du es dir jemals vorgestellt hast. Es ist viel einfacher, dein Leben in klaren Kategorien zu sehen, als in einer ununterscheidbaren Ansammlung von Aufgaben und Ablenkungen. Dieser Weg hilft dir auch dabei, mehr von deinen Wünschen und Plänen zu verwirklichen, die du vielleicht im Laufe der Zeit verdrängt

hast. Auf diese Weise kann er dir zeigen, wie du viel mehr von deinem Potential freilegen und erfüllen kannst.

Aber beim Sieben-Tage-Chakra-Pfad geht es nicht nur darum, effektiv mit der Zeit und den täglichen Aufgaben umzugehen. Dieses System vermittelt dir zudem das Gefühl, dass du deinen Zeitplan und damit dein Leben selbst gestalten kannst. Zeit ist nichts Messbares, sondern bietet viele Gelegenheiten, ein Feld von Möglichkeiten, wie eine leere Leinwand, auf die man sein Leben malen kann.

Deine Werkzeuge sind nicht irgendein geliebtes Konzept, ob religiös oder nicht. Die Chakren leben tief in dir als intuitive Leitbahnen, die dich in eine vollständige Selbstverwirklichung führen und dir die Beherrschung der verschiedenen Aspekte des Lebens ermöglichen. Daher sind sie der ideale Weg, um den Wochenzyklus wieder als Möglichkeit der Selbstentfaltung zu erleben. Die in diesem Buch für jeden Tag vorgeschlagenen Übungen und Aktivitäten sind nur Anregungen für den Anfang; sobald du die zugrunde liegenden Prinzipien verstanden hast, kannst du dein eigener Schöpfer werden und die tägliche Umsetzung selbst gestalten.

Zu diesem Schöpfungsakt gehört, dass du jedem Tag einen Sinn gibst. *Du* verleihst dem Tag seine Bedeutung, indem du ihn mit der einzigartigen Farbe des Chakras einfärbst. Deine Tage sind nicht mehr der Montag oder Dienstag, sondern der Tag der Erdung oder der Tag der Freude. Weil die Zeit eine leere Leinwand ist, lassen sich die meisten Menschen einfach vom ungewollten und zufälligen Fluss der Ereignisse mitreißen und erleben schlicht alles, was ihnen über den Weg kommt. Auf dem Chakra-Pfad jedoch wirst du selbst aktiv und kannst so die Erfahrungen des Lebens selbst herbeirufen: ein Wechsel von der Ohnmacht in die Mitgestaltung.

Natürlich sind die Chakra-Tage keine kosmischen Frequenzen, auf die du dich einstimmt. Du ordnest deinen Sieben-Tage-Zyklus in Bezug auf dein gesellschaftliches Umfeld an und kannst den Zyklus am Samstag, Sonntag oder Montag beginnen. Deine Woche wird also von deiner Intention bestimmt, die die innere Uhr deines feinstofflichen Körpers in Gang setzt. Für diejenigen unter uns, die schamanische

Rituale, natürliche Zyklen und einen spirituellen Lebensstil schätzen, wird es sich wohl so anfühlen, als ob sie sich auf eine größere kosmische Intelligenz einstimmen, die sowohl die ganze Woche als auch den einzelnen Tag in eine außergewöhnliche Atmosphäre taucht.

Manche von uns sehnen sich in unserem allzu weltlichen Leben nach spiritueller Einbindung, nach einer Verbindung zu etwas Größerem. Da die Chakren als sieben universelle Strahlen der kosmischen Sonne verstanden werden können, kann ihre Präsenz in deinem Leben diese Sehnsucht erfüllen: als täglich fortlaufender Weg. Wenn du jede Woche vom Weltlichen zum Spirituellen aufsteigst und dann, gestärkt durch spirituelle Kräfte, wieder absteigst, wird dich das Gefühl eines heiligen Zyklus erfüllen. Viele sagen, dass sie keine Rituale mögen, doch unser heutiger Lebensstil ist mit seinen endlosen Wiederholungen und dem drängenden Gefühl, vorankommen zu müssen und doch nirgendwo anzukommen, ziemlich ritualisiert. Der hier vorgestellte siebentägige Chakra-Pfad ist eine Gelegenheit, sowohl den gesunden Zyklus der Woche als auch einen stetigen und authentischen Wachstumsprozess zu erfahren. Sich auf den Chakra-Zyklus einzustellen, kann auch für Kinder sehr attraktiv sein, die sich über phantasievolle Bezüge zu den verschiedenen Wochentagen freuen.

## Wie man dieses Buch benutzt

In den Hauptkapiteln dieses Buches werden wir in die einzigartigen Erfahrungen der sieben Chakra-Tage eintauchen. Jeder Tag wird mit seiner individuellen Essenz und Energie, seiner spezifischen Art von Glück und Bedeutung, seinen Gaben und Kräften der Heilung und des Gleichgewichts, seinen Affirmationen, Aktivitäten, Übungen und Herausforderungen vorgestellt. Bevor wir dazu kommen, gebe ich hier einige wichtige Hinweise, wie du den siebentägigen Chakra-Pfad in dein Leben integrieren kannst.

## Die Wichtigkeit der morgendlichen Praxis

Die morgendliche Praxis ist die wichtigste Zeit deines Chakra-Tages. Durch sein 2018 erschienenes Buch *The 5 AM Club* ist der Führungsexperte Robin Sharma zum glühenden Verfechter des frühen Aufstehens geworden und sieht darin die Möglichkeit, die eigenen Leistungen, die Gesundheit und die Konzentration zu verbessern. Laut Sharma ist der erste Teil des Tages der entscheidendste. Wenn man so früh wie möglich aufsteht, während alle anderen noch schlafen, gibt es keine Ablenkungen, daher ist dies die ideale Zeit, um Produktivität und Kreativität zu entfalten. Genauer gesagt, betrachtet er die Zeit zwischen 5 und 6 Uhr als »Stunde des Sieges« und empfiehlt, sie in drei zwanzigminütige Abschnitte zu unterteilen, die mit einer kräftigen körperlichen Betätigung beginnen, zu einer Reflexion über die Ziele und Visionen des Tages übergehen und mit dem Lernen von etwas Neuem enden. Bei einer Lebensweise, bei der wir nie genug Zeit haben, stellt dieses Rezept eine Oase der Konzentration dar.

Im Rahmen des siebentägigen Chakra-Pfades ist die morgendliche Praxis ebenso wichtig. Indem du deine Übungen unmittelbar nach dem Aufwachen beginnst, gibst du dem gesamten Tag eine Form; du gibst ihm die Farbe des Chakras und setzt seine Energien und Kräfte für den ganzen Tag frei. Du musst nicht unbedingt um 5:00 Uhr morgens aufstehen, aber wenn möglich, gewöhne dich daran, eine Stunde vor deinen Pflichten und deiner Routine aufzuwachen. Heutzutage werden wir mit Informationen überflutet, es wird erwartet, dass wir immer erreichbar und effizient sind, also widerstehe dieser Versuchung und beginne mit den Übungen, bevor du die Tore deines Geistes für die Welt öffnest. Wache zu einem stillen, unberührten Tag auf, einem Tag, den du selbst gestalten kannst – *deinem* Tag.

Der siebentägige Chakra-Pfad ist nicht so sehr auf die Erhöhung der Produktivität ausgerichtet wie Sharmas Ansatz – es gibt sogar vier Tage in diesem Buch, die genau das Gegenteil empfehlen! In jedem Kapitel findest du eine genaue Beschreibung der empfohlenen morgendlichen Übungen für jeden Chakra-Tag, aber die Struktur ist identisch: Nimm dir mindestens eine Stunde Zeit für die Übungen, die idealerweise drei

aufeinanderfolgende Phasen umfasst (wie in Sharmas Konzept lässt sich die Stunde bequem in drei zwanzigminütige Abschnitte unterteilen):

**Aktivierung.** Wähle eine beliebige Art der Chakra-Aktivierung; es gibt Vorschläge in den einzelnen Kapiteln. Ich empfehle, das Chakra zu aktivieren, indem du den entsprechenden Abschnitt aus der Meditation »Lächle in deine Chakren« oder der Meditation »Chakra-Blüte« (in Kapitel III) anwendest. Manche sind während der Aktivierung lieber körperlicher und dynamischer und entscheiden sich für Tanzen, Malen, Yogastellungen, Atemübungen oder eine anderweitige Form der dynamischen Meditation. Es geht darum, eine Aktivierungsmethode zu wählen, die das Chakra gemäß der Beschreibung im jeweiligen Kapitel stimuliert. Tatsächlich wird ein Chakra allein dadurch angeregt, dass man ihm seine Aufmerksamkeit zuwendet. Wiederhole beim Aktivieren eine der vorgeschlagenen Affirmationen wie ein Mantra. Verwende die dabeistehenden Affirmationen (oder deine eigenen) den ganzen Tag über, indem du sie auf Klebezettel schreibst, die du an deinem Computer, Schreibtisch, Geldbeutel oder deiner Wasserflasche befestigst, oder lasse sie einfach in deinem Geist widerhallen.

**Inspiration.** Tue dir Gutes, indem du etwas lernst, das die Energien und Fähigkeiten, die du an diesem Chakra-Tag in dir wecken willst, ausmachen und zum Ausdruck bringen – in erster Linie lernst du, um deine Motivation und Begeisterung zu wecken. Idealerweise bereitest du deine Inspirationsquelle vor (kreative Tage wie Dienstag, der Tag der Freude, und Freitag, der Tag des Ausdrucks, eignen sich am besten, um solche Materialien zu sammeln). In den folgenden Kapiteln werden viele Möglichkeiten der Inspiration empfohlen, aber je mehr du dich öffnest, desto erstaunter wirst du sein, wie viele Videos, Bücher, Vorträge und Filme es gibt, die dich anregen können.

**Vision.** Nimm dir etwas Zeit, um aufzuschreiben, wie du auf die Chakra-Frequenz des Tages reagieren wirst. Wie willst du diesen Tag voll und ganz leben? Schließe die Augen und stelle dir so genau wie möglich vor, wie du die Energie des Chakras ideal und ungestört verkörperst.

Sieh dich in realen Situationen, wie du erfolgreich auf die Herausforderungen reagierst, die dich an diesem Tag erwarten. Wie willst du mit Hilfe der Tagesfrequenz auf die Herausforderungen reagieren? Gibt es Blockaden, die dich daran hindern könnten, die Frequenz richtig umzusetzen? Wenn sie unüberwindbar erscheinen, solltest du dich ihnen vielleicht gerade stellen.

Am Ende der Visionsphase wähle eine Aktivität und eine Übung für den Chakra-Tag. Aktivitäten (unter dem Titel »Aktiviere dein Chakra«) sind Handlungen für den Alltag, und Übungen (unter dem Titel »Praktiken für einen kraftvollen Tag«) sind innere Techniken und Meditationen. Zusammen mit der morgendlichen Praxis reichen diese aus, um einen voll verwirklichten Tag zu erleben. Wenn eine Aktivität oder Übung in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen stattfinden kann, schließt sich ein perfekter Kreis, der den Tag zusammenfasst und es dir ermöglicht, dich mit einem Rückblick von seiner Energie zu lösen.

### ***Achte auf die Struktur der Woche***

Der Montag, der meist als erster Tag der Woche betrachtet wird, ist die Zeit, in der man sich Gedanken über all die Dinge macht, die man in der Woche in den verschiedenen Lebensbereichen angehen möchte. Dabei geht es nicht nur um Arbeitspläne, Aufgaben und Termine; es ist eine Gelegenheit, festzulegen, was du in dieser Woche als ganzheitlicher und vielseitiger Mensch zu erreichen hoffst. An welchem Punkt deiner Entwicklung möchtest du dich am Ende der Woche befinden? Das kann deine Ernährungsgewohnheiten betreffen, ein tieferes Verständnis von Meditation, größere Schöpferkraft oder ein ausgeglicheneres Verhältnis zu deinem Körper. Achte bei deiner Montagsbewertung darauf, dass du alles, was du in der vergangenen Woche erreicht hast, mit einbeziehst, um den allmählichen Entwicklungsprozess deines Lebens wertzuschätzen.

Der Chakra-Zyklus sieht drei Tage als die feurigsten und intensivsten: Montag (Wurzelchakra-Tag oder Tag der Erdung), Mittwoch (Nabelchakra-Tag oder Tag der Kraft) und Freitag (Halschakra-Tag oder Tag des Ausdrucks). Dies sind die besten Tage, um wichtige Entscheidungen



zu treffen, sich auf Ziele und Vorhaben festzulegen und sich ein wenig mehr zu fordern. Für diejenigen unter euch, die überaktiv sind, gibt es im Laufe der Woche genügend Gelegenheiten, herunterzufahren. Für diejenigen, die eher passiv sind, sind dies die Tage, an denen ihr euren Träumen und Visionen Priorität einräumen solltet. Es wirkt sehr ausgleichend – und ganz anders als die westliche Lebensweise mit ständiger Arbeit und Stress – sich auf die Chakren einzulassen. Dann gibt es drei Tage der Aktion und vier Tage, an denen die weniger »produktiven« Dinge kultiviert werden, nämlich Freude, Gefühle, Intellekt und Geist.

Wenn du mit dem siebentägigen Chakra-Zyklus beginnst, wirst du bald feststellen, dass dir einige Tage ganz natürlich vorkommen; in vielerlei Hinsicht praktizierst du wahrscheinlich die Lektionen dieses Tages bereits. Mache dir bewusst, dass auch deine stärkeren Tage vertieft werden können; gehe nicht davon aus, dass du bereits alle möglichen Tiefen eines Chakras kennst und lebst.

Es ist wahrscheinlich, dass du an einem der Tage ein langfristiges Projekt beginnen willst. Zum Beispiel jeden Dienstag und Freitag Teile eines Buches schreiben oder jeden Samstag (dem Tag der Weisheit) ein bestimmtes Gebiet erforschen. Langfristig vorzugehen, ist eine gute Entscheidung, weil so ein Wechsel in den Tätigkeiten und laufenden Aktivitäten entsteht. So wird dafür gesorgt, dass der Übergang von einem Zyklus zum nächsten erfrischend und überraschend ist, während die fortlaufenden Projekte das Potential des Pfades nutzen, um deine Ideen und Visionen zu verwirklichen.

Du kannst sogar noch einen Schritt weitergehen und besondere Ereignisse wie Feiern oder Termine auf ihre idealen Tage legen. Achte jedoch darauf, dass du dieses Konzept nicht dogmatisch siehst und nicht alles in deinen Chakra-Zeitplan einpassen willst. Manche Menschen sind Perfektionisten oder neigen dazu, ihr Leben vollständig zu kontrollieren. Dann würdest du dich ziemlich aufregen, wenn ein Freund dich am Montag, dem Tag der Erdung, zu einer Geburtstagsfeier einlädt oder dein Partner am Mittwoch, dem Tag der Kraft, mit dir ins Theater gehen möchte. Nutze die Struktur der Woche einfach als Plattform, auf der du spielen kannst, wobei du dich am allgemei-

nen Flair des Tages orientierst. Aus diesem Grund ist die morgendliche Übung so wichtig: Tagsüber ist man viel anfälliger für Druck und Erwartungen.

Das heißt, du kannst die Ausrichtung und Energie des Tages im alltäglichen Fluss der Ereignisse umsetzen, indem du alles, was du tust, durch die Linse des Chakras betrachtest. Deine Arbeit ist ein gutes Beispiel; sie drückt wahrscheinlich die Qualitäten von nur einem oder zwei Chakren aus, von denen, die von Natur aus am stärksten sind. Aber die Arbeit selbst kann aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden und an bestimmten Tagen eine andere Note bekommen – und oft können solche ungewöhnlichen Perspektiven helfen, Herausforderungen bei der Arbeit besser zu bewältigen.

Im allgemeinen besteht keine Notwendigkeit, sich den ganzen Tag über in die Chakra-Frequenz zu vertiefen. Sei nicht beunruhigt, wenn du die Ausrichtung auf das Chakra für mehrere Stunden vergisst. An manchen Tagen musst du dich mit belastenden Angelegenheiten befassen, die deine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Frühmorgendliche und abendliche Übungen sorgen dann dafür, dass die Energie des Tages auch an solchen Tagen, die dich voll in Anspruch nehmen, erhalten bleibt.

Wenn du auf deinem siebentägigen Chakra-Pfad unterstützt werden möchtest, bist du eingeladen, dich bei meinem Online-Campus in meiner Community anzumelden: <https://activespirits.net/de/>. Auf dieser Plattform werden täglich inspirierende Zitate, Videos, Audios, Meditationen, Chakra-Aktivierungen und ausführliche Kurse angeboten (teilweise nur auf Englisch). Diese werden die verschiedenen Chakra-Tage verstärken und zur Entfaltung bringen. Wenn du dabei bist, kannst du auch Ideen und Materialien mit anderen Mitgliedern austauschen, um euren gemeinsamen Weg zu vertiefen.

## Kleine Schritte für einen großen Weg

Einigen wird es leichtfallen, ihr Leben schnell und effektiv nach den Prinzipien des Sieben-Tage-Chakra-Pfades neu auszurichten. Andere werden diese Umstellung als inneren Kampf erleben, bei dem sie eine



ungewohnte Routine aufbauen, bei der sie mit dem starken Widerstand ihrer Triebe und einer widerstrebenden Umgebung konfrontiert sind. Wenn du zu Letzteren gehörst, gibt es praktische Wege, wie du dich leicht, aber sicher in einer dich ermächtigenden Lebensweise verankern kannst.

Der Schlüssel dazu ist die Bildung von Gewohnheiten. Nur Gewohnheiten – automatische Verhaltensmuster – versetzen dich in die Lage, den Übergang zu vollziehen: vom Kampf um die Aufrechterhaltung dieses Lebensstils zu einer mühelosen Art des Seins. Wenn du die Chakra-Woche zu etwas machst, das von deinem Unterbewusstsein getragen wird, entgehst du dem Fallstrick, dich nur auf Glauben und Anstrengung zu verlassen. Im Idealfall ist die Chakra-Woche ein Muster, dem du, ohne nachzudenken, folgst.

Das heißt nicht, dass der Zyklus nicht zu einem höheren Gewahrsein und einem erweiterten Bewusstsein führen würde, die Ergebnis der Aktivierung der sieben Chakren sind, aber es ist dabei nicht erforderlich, dass du dich jeden Morgen besonders stark konzentrierst, um die Energie des Tages heraufzubeschwören. Du solltest stets das Gefühl haben, dass der Tag dich einbezieht, dass er irgendwie vor deiner bewussten Aufmerksamkeit existiert und dass du ganz natürlich dazu neigst, an ihm teilzuhaben. So wird es dir möglich, tiefer in die potentielle Kraft und Einsicht eines jeden Tages einzutauchen, wobei du dich auf die unveränderlichen, soliden Grundlagen deiner neuen Gewohnheit verlässt.

Die folgende einstündige Schreibübung könnte ein wichtiger erster Schritt sein:

1. Nimm dir zwanzig Minuten Zeit für die Beantwortung dieser beiden Fragen: Was sind die dauerhaften Veränderungen, die ich in meinem Leben bewirken möchte? Gibt es unerfüllte oder scheinbar unerfüllbare Veränderungen, die ich voller Zweifel in Betracht gezogen habe? Nutze diese Zeit, um einen genauen Blick auf die verschiedenen Aspekte deines Lebens und Seins zu werfen.
2. Nimm dir als nächstes zwanzig Minuten Zeit, um über Gewohnheitsänderungen zu schreiben: Welche alten Gewohnheiten möchte ich ablegen? Welche neuen Gewohnheiten möchte ich herausbilden?

3. Ordne in den verbleibenden zwanzig Minuten deine Gewohnheiten den sieben Chakra-Tagen zu: Erdung, Freude, Kraft, Liebe, Ausdruck, Weisheit und Geist. Lege fest, was du wiederholen musst, um deine alten Gewohnheiten abzulegen und die gewünschten Gewohnheiten zu bilden. Dieser einfache Vorgang wird dir helfen, von abstrakten Vorstellungen und vagen Absichten zu einer möglichst praktischen Vision deines neuen Lebens zu gelangen.

Betrachte deine wöchentlichen Gewohnheiten als wirksame Kanäle, durch die die großen Veränderungen, die du dir immer gewünscht hast, mühelos in dein Leben einfließen können. Die große Veränderung, von der wir sprechen, ist die Ausrichtung deines Lebens auf den Chakren-Zyklus. Wenn diese Lebensweise für dich zur Gewohnheit wird, brauchst du dich nie zu disziplinieren, um nach diesem Prinzip zu leben. Damit dies geschieht, solltest du zunächst die Signale aktivieren, die stark genug sind, um dich unwillkürlich mit der richtigen Einstellung und Handlung reagieren zu lassen.

Hier sind vierzehn Hinweise, die während der Woche als Wegweiser dienen können. Du musst nicht alle befolgen, um den Motor der Chakra-Woche in Gang zu setzen. Du kannst auch persönliche Hinweise hinzufügen, die dir noch unmittelbarer und effizienter die Richtung weisen.

- Plane zu Beginn jeder Woche – oder noch besser zu Beginn jeden Monats – Vorhaben ein, die zu den jeweiligen Tagen passen. Idealerweise sollten sie andere einbeziehen. Am besten sind Dinge, die jede Woche wiederholt werden können. Zum Beispiel: jeden Dienstag mit Freunden tanzen gehen (Tag der Freude) oder jeden Donnerstag ein romantisches Abendessen mit dem Partner (Tag der Liebe). Wiederkehrende Ereignisse, die andere mit einbeziehen, halten dich ganz von selbst im Rhythmus der Chakra-Woche.
- Kaufe einen schönen Jahresplaner und mach dir ein Vergnügen daraus, dein ganzes Jahr – oder das, was davon übrig ist – mit Bezeichnungen und Farben für jeden Tag der Woche zu markieren. Um es zu vereinfachen, kannst du auch sieben Aufkleber entwerfen und drucken. Mit dieser einfachen Vorgehensweise wirst du jedes

Mal, wenn du deinen Kalender öffnest, an deinen neuen Lebensstil erinnert.

- Reserviere bei der Planung deiner Woche eine Stunde Zeit in deinem Tagesablauf. Lass dich nicht verleiten, in diesen Zeitfenstern eine Aktivität zu planen. Diese freie Stunde kannst du nutzen, dich auf den Chakra-Tag auszurichten.
- Mache dir zu Beginn der Woche oder in der Nacht vor dem nächsten Chakra-Tag Notizen mit visuellen oder verbalen Erinnerungen und verteile sie an gut sichtbaren Stellen. Ein wichtiges Zeichen könnte angebracht werden, wo du beim Aufwachen als erstes hinsiehst. Das Gute an diesen Bildern und Zitaten ist, dass du sie nicht immer wieder neu machen musst – du kannst sie zweiundfünfzig Mal im Jahr benutzen!
- Stelle über dein E-Mail-Konto oder Mobiltelefon Nachrichten und Erinnerungen ein, die dir stündlich oder vielleicht zweimal am Tag als kurze Aufmerksamkeitsverstärker geschickt werden. Eine Textnachricht am Dienstag, dem Tag der Freude, könnte zum Beispiel lauten: »Vergiss nicht, zu lächeln!«
- Bereite jeden Abend ein inspirierendes Video vor, das in einem offenen Fenster auf deinem Computer bis zum nächsten Morgen wartet. Achte darauf, dass du sieben separate Dateien erstellst, um jedes entsprechende Video zuzuordnen, damit du nicht jede Woche wieder von vorne anfangen musst.
- Stelle vor dem Schlafengehen passende Gegenstände auf, die dich an den Chakra-Tag erinnern. Stelle zum Beispiel deinen Meditationsstuhl in die Mitte des Wohnzimmers oder bereite ein Outfit vor, das in Farbe oder Stil dem nächsten Chakra-Tag entspricht.
- Richte am Abend eine anregende Umgebung für den nächsten Tag her. Das kann etwas so Einfaches sein wie das Aufstellen einer Obstschale in der Farbe des Chakra-Tages. Und es gibt eine große Auswahl an Chakra-Gegenständen – Räucherstäbchen, Tassen, Kerzen und Musik – die für den entsprechenden Tag genutzt werden können.
- Lies jeden Morgen den Abschnitt »Spüre den Tag« im entsprechenden Kapitel. Dieser Abschnitt soll dir helfen, dich auf die Schwin-

gung des Tages einzustimmen. Wenn man den Tag spürt, anstatt ihn als Konzept im Kopf zu haben, vergisst man ihn nicht so leicht.

- Ermutige einen aufgeschlossenen Freund, den Sieben-Tage-Chakra-Pfad mit dir zu beschreiten. Bedränge niemanden – biete es an und lasse ihn entscheiden, ob er es ausprobieren möchte, auch wenn es nur für eine begrenzte Zeit ist. Wenn du einen solchen Freund oder eine solche Freundin findest, kann das eine enorme Unterstützung sein, besonders in den ersten zwei Monaten, wenn sich die Gewohnheit allmählich einprägt. Schickt einander Textnachrichten, zum Beispiel: »Mögest du einen herzöffnenden Tag der Liebe erleben« am Donnerstag und schaut, ob ihr gemeinsam üben oder euch mit entsprechenden Aktivitäten beschäftigen wollt. Im Falle einer Fernfreundschaft könnt ihr jederzeit per Video oder Telefon üben oder euch miteinander verbinden.
- Nutze dein Facebook- oder Instagram-Konto, um Beiträge zu posten, die für den jeweiligen Tag relevant sind. Du musst deine Texte und Fotos nicht direkt dem Tag widmen, sondern kannst auch am Anfang oder am Ende deines Beitrags darauf hinweisen (zum Beispiel »Da heute gemäß der Chakra-Woche der Tag des Dritten Auges oder der Tag der Weisheit ist...«). Wenn du deine Beiträge mit den Chakra-Tagen synchronisierst, kannst du einen wirkungsvollen Kontext schaffen: Wenn du dies täglich öffentlich ankündigst und andere, wenn auch auf subtile Weise, auf dieses Konzept aufmerksam machst, kann dieser Weg schnell zu einer mühelosen Gewohnheit werden.
- Erfinde kleine Rituale, die sich immer gleich wiederholen lassen, etwa ein kurzes tägliches Gebet gleich nach dem Aufwachen, um deine Absicht und Aufmerksamkeit zu bündeln, oder löse dich von einem Chakra-Tag und erspüre kurz vor dem Einschlafen den nächsten durch Gesten oder Worte.
- Beginne diesen Weg, indem du zunächst nur einen Tag entsprechend einrichtest, und zwar den, der dir am einfachsten erscheint, entweder weil dieser Tag praktisch gesehen der geeignetste ist oder weil er mit deinem Chakra-Persönlichkeitstyp harmoniert. (Wir werden in Kapitel III mehr darüber hören.) Sobald du dich an diesen Tag gewöhnt hast, wird sich deine ganze Woche um ihn drehen, und es

wird dir leichter fallen, die anderen Tage nacheinander hinzuzufügen.

- Werde Teil einer lebendigen Gemeinschaft von Menschen, die die Chakra-Woche einhalten. Wie ich bereits erwähnt habe, ist meine Online-Plattform auf dieses Konzept ausgerichtet, um die Teilnehmer bei dieser Art der ganzheitlichen Selbstverwirklichung zu unterstützen. Nach der Anmeldung erhältst du täglich eine E-Mail, die dir eine Chakra-Orientierung bietet und dich auf neu hochgeladene Inhalte wie Vorträge, geführte Meditationen und Kurse hinweist (teilweise nur auf Englisch). Außerdem kannst du dich mit anderen Übenden austauschen, und ihr könnt einander inspirieren. Wenn du den Weg ganz allein gehst, kann ein solcher äußerer Rahmen entscheidend dazu beitragen, dass dieser Weg zu einer unerschütterlichen Gewohnheit wird, die dauerhafte Ergebnisse bringt.

Glücklicherweise bietet der siebentägige Chakra-Pfad auch unmittelbare Erfolgserlebnisse, nicht nur langfristige, die sich erst nach vielen Wiederholungen einstellen. Dies ist an sich schon ein entscheidender Faktor für die Herausbildung von Gewohnheiten.<sup>1</sup> Gute Gefühle sowie sofortige Ergebnisse werden die Erfahrung des Tages und der Woche durchdringen. Am Ende jeder Woche, aber auch am Ende jeden Tages und bei allen kleinen Gesten, die du im Laufe des Tages machst, wirst du angenehme Zustände von Geist und Körper erleben. Wenn sich deine Chakren, die sieben Räder der Energie, als Reaktion auf deine bewusste Aufmerksamkeit schneller drehen, beginnen sie sofort, neue Ebenen des Bewusstseins, der inneren Ganzheit und des Friedens auszustrahlen. Was könnte lohnender sein als das?

# Teil 1: Grundlagen