



## Das zweite Chakra - Fähigkeit zur Kreativität

<b>Ort/Sitz</b>	zwischen Geschlechtsorgan und Bauchnabel
<b>Farbe</b>	Orange
<b>Element</b>	Wasser
<b>Körperliche Zuordnung</b>	Beckenraum, Geschlechtsorgane, Nieren, Blase, alles Flüssige wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte
<b>Sinnesorgan</b>	Schmecken
<b>Zugeordnete Drüsen</b>	Keimdrüsen, Eierstöcke, Prostata, Hoden
<b>Harmonische Funktion</b>	natürliches Fließen mit dem Leben und den Gefühlen; dem anderen Geschlecht gegenüber offen und natürlich sein; die sexuelle Vereinigung mit einem geliebten Menschen ist eine Möglichkeit, sich in den Tanz der männlichen und weiblichen Energien der Schöpfung einzuschwingen; sich als Teil der Schöpfung fühlen; ursprüngliche Gefühle und kreatives Handeln.
<b>Blockierung/Dysfunktion</b>	hat häufig in der Pubertät ihren Ursprung. Die erwachenden sexuellen Kräfte rufen eine Verunsicherung hervor. Eltern waren nicht in der Lage, die richtige Handhabung der Energien zu vermitteln. Aber auch ein Mangel an körperlicher Nähe und Zärtlichkeit in der Kindheit. Verneinung und Zurückweisung der Sexualität, wodurch der unbefangene Ausdruck des schöpferischen Potentials verloren geht. Unterdrückte Triebhaftigkeit bis zu übersteigerten sexuellen Phantasien, die sich von Zeit zu Zeit Bahn brechen; Sexualität wie eine Droge gebrauchen. Es treten Unsicherheit und Spannungen gegenüber dem anderen Geschlecht auf. Grobes sinnliches Empfinden, Mangel an Selbstwertgefühl, Selbstablehnung, eine Erstarrung der Emotionen, sexuelle Gefühlskälte, Sexsucht, sexuelle Abhängigkeit, Schuldgefühle, Zwänge.

<b>Disharmonie auf körperlicher Ebene</b>	sexuelle Funktionsstörungen, Unfruchtbarkeit, Infektionen der Genitalien, Nieren- und Blasenleiden (Probleme mit den Nieren stehen für unterdrückte Ängste), Stressreaktionen und infolgedessen überstimulierte Nebennieren, Beschwerden im unteren Rücken und/oder den Hüften (Probleme mit den Hüften stehen für Angst vor Veränderung)
<b>Disharmonie auf geistiger Ebene</b>	Von ständigen Zweifeln geplagt, Interesselosigkeit, Unentschlossenheit, Lethargie im Alltag, Depressionen, Lebensunlust, Festhalten am Vergangenen, materiell orientiert, körperliche und sexuelle Befangenheit, Probleme im sexuellen Ausdruck.
<b>Fähigkeit</b>	Kreativität, Sinnlichkeit, Vitalität, Tatendrang, Nervenkraft, Ruhe, sonniges Gemüt, Wahrnehmung der eigenen körperlichen Bedürfnisse und Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein. Reinigung auf der Gefühlsebene im Loslassen und Verzeihen, Mitgefühl, Wahrnehmung der Gefühle anderer Menschen, mit offenen Sinnen durch die Welt gehen und so andere Menschen wirklich treffen.  <i>„Definierst du Reichtum als das Gefühl der Fülle, dann bist du jeden Tag deines Lebens ein reicher Mensch.“</i> Yogi Bhajan  <i>„Um ein kreatives Leben zu führen, müssen wir die Angst, etwas falsch zu machen, ablegen.“</i> Joseph Chilton Pearce
<b>Affirmation/Stärkung</b>	<i>„Ich genieße das Leben.“</i> <i>„Ich bin ein Fluss von Lebendigkeit und Kreativität.“</i> <i>„Ich entscheide.“</i> Viel trinken Kontakt mit dem Element Wasser: Baden, Schwimmen, Spaziergänge am Meer Kerzenlicht und Mondschein Partnertänze Edelsteine: Karneol, Orangenkalzit
<b>Kundalini Yoga Übungen für das zweite Chakra</b>	Sufi Kreise Frösche Sat Kriya
<b>Kundalini Meditation</b>	Meditation gegen quälende Gedanken <i>siehe Seite 3</i>

## **Meditation gegen quälende Gedanken**

Eine einfache Möglichkeit aus dem Kreislauf der Schuldgefühle auszusteigen, ist eine Meditation am Abend, in der du alle Dinge aus- und weg atmen kannst, die bei dir den Tag über Schuldgefühle ausgelöst haben. Sie dauert nur wenige Minuten.

Diese Meditation kann Phobien, Ängste und Neurosen heilen. Sie kann plötzlich auftretende beunruhigende Gedanken aus der Vergangenheit löschen. Und du kannst damit schwierige aktuelle Situationen aufnehmen und sie in die Hände des Unendlichen übergeben.

1. Schließe die Augen, sodass sie nur noch etwa ein Zehntel geöffnet sind.
2. Konzentriere dich auf deine Nasenspitze. Sage nun leise „Wahe Guru“ auf folgende Weise:
  - „Wah“ – fokussiere mental das rechte Auge.
  - „He“ – fokussiere mental das linke Auge.
  - „Guru“ – fokussiere mental auf die Nasenspitze.
3. Nun denke an die Begegnung oder das Ereignis, das sich zugetragen hat.
4. Sage im Geiste „Wahe Guru“ wie in Punkt 2 beschrieben.
5. Visualisiere und spüre körperlich das Gefühl dieser Begegnung.
6. Wiederhole das „Wahe Guru“ wie in Punkt 2.
7. Nun tausche die Rollen in dieser Begegnung, die du gerade erinnerst.
8. Werde zu der anderen Person und erfahre ihre Perspektive.
9. Wiederhole nochmals das „Wahe Guru“ wie in Punkt 2
10. Vergib dir selbst und vergib der anderen Person.
11. Wiederhole das „Wahe Guru“ wie in Punkt 2.
12. Lass das Ereignis los und übergib es dem Universum.

Das sind 12 Schritte zum Frieden, dargebracht von Yogi Bhajan. Teile sie mit einem Freund oder einer Freundin, wenn du möchtest.

Quelle: „Die 8 Gaben des Menschen“ Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga von Gurmukh