Was man über das Wurzelchakra wissen sollte, und wie man sein Wurzel-Chakra öffnet

Von Teal Swan auf tealswan.com; übersetzt von Taygeta

Auf der massgeblichen Ebene besteht dein Körper aus Energie. Diese Energie organisiert sich in deinem physischen Körper, den du jeden Tag im Spiegel betrachtest. Aber bevor sich diese Energie in physische Körperteile organisiert, organisiert sie sich in Meridiane und Chakren. Diese Chakren sind Energiezentren, die entlang von Energiekanälen liegen, und jedes einzelne hält eine sehr spezifische Schwingung und hat einen bestimmten Zweck. Jedes Chakra ist ein spezifischer Ausdruck von Prana (auch genannt Lebenskraft oder Quellenergie). Die Chakren sehen ein wenig aus wie Energietrichter oder Wirbel. Sie absorbieren Energie und geben auch Energie ab.

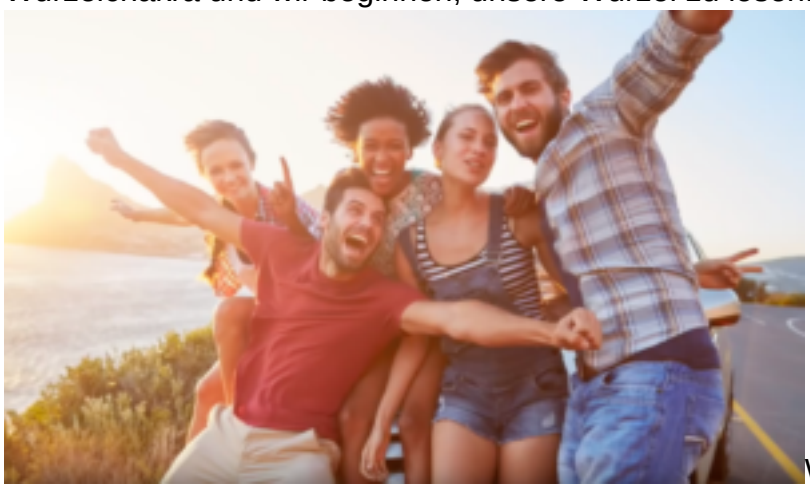
Wenn ein Chakra nicht ausgerichtet ist, d.h. wenn es keine Lebenskraft einlässt oder aus einer Vielzahl von anderen Gründen nicht ausgerichtet ist, beginnt es, dein Gleichgewicht zu beeinflussen. Es kann zu einem ernsthaften Ungleichgewicht innerhalb deines Systems kommen. Wenn die Chakren nicht ausgerichtet sind, erscheinen sie klein und können nicht viel Energie aufnehmen oder abgeben. Sie verändern sich auch in Farbe, Musterung, Textur und Klang.

Das Wurzelchakra, auch Muladhara genannt, ist das erste Chakra in Bezug auf den Körper im Energiesystem. Es befindet sich mehr oder weniger am Beckenboden und an der Basis der Wirbelsäule. Es ist mit dem Element Erde und der Farbe Rot verbunden.

Das Wurzelchakra steuert das parasympathische Nervensystem und auch Beine, Füsse, Wirbelsäule, Knochen, Blut, Ischiasnerven, Darm sowie die meisten männlichen Geschlechtsorgane und einige der weiblichen Geschlechtsorgane. Es spielt auch eine Schlüsselrolle für die Gesundheit deiner Nebennieren, Blase, Hüften und Zähne. Beschwerden, die eines dieser Körpersysteme betreffen, deuten auf ein Wurzelchakra hin, das nicht ausgerichtet ist. Da das Überleben eines physischen Menschen sehr eng mit dem Verhältnis zwischen der persönlichen Kraft und unserem Bedürfnis nach anderen Menschen und menschlichen Beziehungen verbunden ist, gibt es erhebliche Überschneidungen zwischen dem Wurzel- und dem Sakralchakra, insbesondere in Bezug auf die von ihnen geregelten Körperteile.

Das Wurzelchakra ist das “Überlebenschakra”. Es ist das Chakra, das sich auf deine Bedürfnisse bezieht, egal ob diese einfach oder komplex, physisch oder nicht-physisch sind. Es ist auch mit der Körperlichkeit an sich verbunden. Sicherheit und Stabilität sind die Hauptanliegen des Wurzelchakras. Es ist auch das Chakra, mit dem sich die Menschen beschäftigen, wenn sie von “Erdung” sprechen. Das Wurzelchakra ist mit deinem Gefühl von Sicherheit, Vertrauen, Zugehörigkeit, Mut, Instinkt, Urenergie, Einfallsreichtum, dem Jetzt, Generationenmustern und dem Volksstamm verbunden (sowohl im positiven als auch negativen Sinn).

Wenn dein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen in die Welt gefährdet ist, besonders wenn deine Interessen nicht berücksichtigt werden und deine persönlichen Bedürfnisse nicht erfüllt werden, führt das dazu, dass dein Wurzelchakra aus der Ausrichtung gerät. Dies kann auch geschehen, wenn du das Gefühl hast, nicht in diese physische Welt oder in eine bestimmte soziale Gruppe zu gehören. In Bezug auf die Art und Weise, wie dieses Chakra funktioniert, können wir uns vorstellen, dass wenn die Empfängnis und dann die Einnistung stattfindet, wir in der physischen Dimension Wurzeln schlagen, in der wir während unseres gesamten physischen Lebens verwurzelt bleiben. Wir verwurzeln uns und bleiben als physisches Wesen verwurzelt über unser ganzes physisches Leben hinweg. Wenn irgendetwas diese Wurzelbildung oder den Wurzelprozess stört (z.B. wenn unsere grundlegendsten körperlichen oder emotionalen Bedürfnisse inkonsequent oder gar nicht erfüllt werden, oder wenn unser Zugehörigkeitsgefühl zu dieser Welt bedroht ist, oder unserer Familie in Gefahr ist, oder unsere Ansprüche nicht berücksichtigt werden, oder wir nicht wahrgenommen werden, oder unsere Existenz gefährdet ist), dann schliesst sich unser Wurzelchakra und wir beginnen, unsere Wurzel zu lösen.



Wenn dies geschieht, fühlen wir uns von der Physis und anderen Menschen getrennt, ungeerdet, verloren, desillusioniert, nicht dazu gehörend, zutiefst unsicher, ohne inneren Halt, misstrauisch, unmotiviert, erschöpft, aggressiv, defensiv, festgefahren, schwach oder gebrechlich, stagnierend, verzweifelt, einsam, pessimistisch, nicht konzentriert, desorganisiert, depressiv, verspüren Angst oder Panik, verspüren einen Mangel an Fülle oder Ärmlichkeit, Missgunst, Desinteresse, PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) oder haben Alpträume.

Nur wenn wir unsere Bedürfnisse befriedigt haben, können wir wachsen und uns verändern und entwickeln. Daher verunmöglicht ein nicht ausgerichtetes oder geschlossenes Wurzelchakra das Vorankommen immens. Es zwingt auch die anderen Chakren zu versuchen, dies zu überkompensieren. Das Wurzelchakra ist das Chakra, das am meisten mit Zeit und Herkunft zu

tun hat. Die Gesundheit deines Wurzelchakras ist am stärksten von einem intergenerationellen Trauma beeinflusst und seine Gesundheit oder sein Mangel steht in direktem Zusammenhang mit deiner Kindheitserfahrung.

Um ganz ehrlich mit euch zu sein, ist es das Wurzelchakra, das für die meisten Individuen, die sich selbst als spirituell betrachten, am wenigsten ausgerichtet ist. Ich gehe noch einen Schritt weiter. Obwohl fast niemand ein perfekt ausgerichtetes Wurzelchakra hat, gibt es viele Zwischentöne im Verhältnis zu einem gesunden Wurzelchakra. Ich habe noch nie einen Kaukasier (Weissen) mit einem vollständig gesunden Wurzelchakra getroffen. Im Gegenteil, neben dem “Schattenstamm” sind es die Ureinwohner und die afrikanische und afroamerikanische (schwarze Rasse), bei denen das Wurzelchakra am stärksten ausgerichtet ist.

Entgegen der landläufigen Meinung sollte man die Idee des Gleichgewichts als Schlüssel zu einem gesunden Chakrasystem vergessen. Es ist nicht möglich, dass ein Chakra “zu offen” ist. Wenn alle Chakren so offen wie möglich sind, wird sich ein natürlicher Gesundheitszustand und ein Gleichgewicht in Form eines verwirklichten Menschen einstellen. Dies ist besonders wichtig, wenn es um das Wurzelchakra geht, denn dieses Chakra ist zurzeit bei den auf der Erde physisch inkarnierten Menschen sehr stark unausgerichtet. Es ist auch verlockend zu glauben, dass Menschen, die “sehr im Physischen verwurzelt” oder zu sehr an ihren Volksstamm gebunden sind, ein übermässig stark ausgebildetes Wurzelchakra haben, obwohl in Wahrheit eigentlich das Gegenteil der Fall ist. Sie klammern sich an das Physische und an die Muster ihres Volkes, weil auch sie eine unsichere Zugehörigkeit und eine Unsicherheit verspüren. Dieser [zu ausgeprägte] Wunsch nach Zugehörigkeit und Sicherheit und Erfüllung der Bedürfnisse sind der Grund dafür, dass sie sich nicht weiterentwickeln. Das ist es, worum es beim “Schattenstamm” geht.

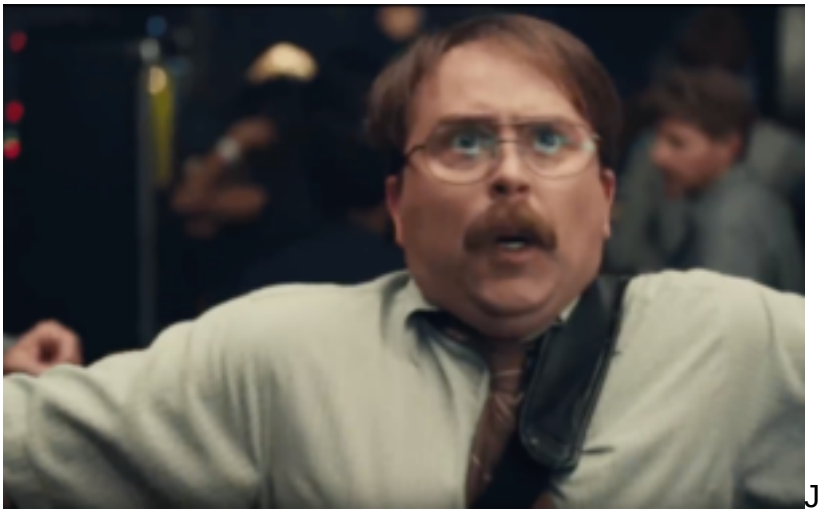
Das Wurzelchakra in Ausrichtung zu bringen, kann frustrierender sein als bei den anderen Chakren. Der Grund dafür ist, dass alles, was du tust, um dein Wurzelchakra zu öffnen oder es in Ausrichtung zu bringen, dich höchstwahrscheinlich triggert [bei dir etwas Unangenehmes auslöst]. Mit anderen Worten, in den meisten Fällen wird es dazu führen, dass du dich verletzlich und nicht gut fühlst. Dies kann der verwirrende Aspekt der Wurzelchakra-Heilung sein. Die meisten Menschen schliessen ihre Wurzelchakren aus gutem Grund …. weil sich das Physische unsicher anfühlt. Daher wird die Hilfe bei der Öffnung ein ähnliches Gefühl hervorrufen, als würde man gebeten werden, in von Haien befallenen Gewässern herumzuwaten. Du kannst den Widerstand, den du fühlst, oder die ängstlichen Emotionen, die auftauchen, nutzen, um einen Prozess abzuschliessen, der nicht nur die Heilung bewirkt, sondern auch dazu beiträgt, dass dieses Chakra in Ausrichtung gebracht wird. Um zu erfahren, wie man das macht, kannst du mein Buch mit dem Titel *The Completion Process* lesen.

Nachdem dies alles gesagt wurde, wie können wir also bewirken, dass unser Wurzelchakra in Ausrichtung kommt?

1. Akzeptiere, dass du als physisches Wesen Bedürfnisse hast. Viele dieser Bedürfnisse sind körperlich wie Nahrung, Unterkunft, Wasser, Ruhe, Zuneigung, etc. Viele von ihnen sind nicht-physisch, wie z.B. ein Gefühl der Sicherheit, ein Gefühl der Zugehörigkeit, Anschluss haben und Kameradschaft, verstanden und ernstgenommen werden usw. Egal, was dir von Leuten gesagt wurde, die deine Bedürfnisse als falsch bezeichnen, weil sie diese Bedürfnisse nicht erfüllen wollen, du kannst das nicht als ungültig betrachten, was du brauchst. Solche Äusserungen sind die Dysfunktion von spirituellen Menschen und spirituellen Gemeinschaften, die, wie ich bereits sagte, diejenigen sind, deren Wurzelchakren am wenigsten ausgerichtet sind.
   Werde daher zu einem Experten für die direkte Erfüllung dieser Bedürfnisse. Es kann dir bei diesem Schritt helfen, wenn du dir mein Video mit dem Titel *Meet Your Needs* (Erfahre deine Bedürfnisse) anschaust. Um zu beginnen, frage dich in jeder Situation, was brauche ich, um mich . . . . . zu fühlen (fülle die Leerstelle mit dem, was du benötigst). Zum Beispiel, was brauche ich, um mich geborgen zu fühlen? Was brauche ich, um mich ausgeruht zu fühlen?

Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen? Was brauche ich, um mich unterstützt zu fühlen? Was brauche ich, um mich stabil zu fühlen? Was brauche ich, um das Gefühl zu haben, dass ich dazugehöre? etc. Um die Wichtigkeit dieses Vorgehens besser zu verstehen, schau dir mein Video mit dem Titel *You Can't Heal Yourself Out Of A Desire*
Es ist wichtig zu beachten, dass Eigenständigkeit etwas ist, was Menschen in der Regel mit dem Wurzelchakra in Verbindung bringen. Dies ist weit von der Wahrheit entfernt. Die persönliche Ermächtigung, die im Wurzelchakra zu finden ist, ist die Ermächtigung zu wissen, dass du die Menschen, Orte und Dinge finden kannst, wo deine Bedürfnisse erfüllt werden. Aber Menschen, die mit dem Wurzelchakra ringen, müssen nicht Unabhängigkeit erlernen. Sie müssen lernen, dass sie Menschen brauchen und diejenigen finden, die mit ihnen kompatibel sind und mit denen sie symbiotische, gegenseitig nährende und ermächtigende Beziehungen aufbauen können. Tappe nicht in die Falle zu denken, dass "deinen Bedarf decken" bedeutet, dass du ganz allein bist, um für dich selbst zu sorgen, und dass du lernen müsstest, damit einverstanden zu sein. Um dies besser zu verstehen, schauen dir mein Video mit dem Titel *Dependence vs. Independence* (Abhängigkeit vs. Unabhängigkeit) an.
Um unser Wurzelchakra in Ausrichtung zu bringen, müssen wir akzeptieren, dass unser Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit in der Welt in direktem Zusammenhang mit unseren Bedürfnissen steht und ob sie zuverlässig erfüllt werden oder nicht.

2. Wenn du ein Problem mit deinem Wurzelchakra hast, sind zuverlässige und sichere Beziehungen ein Traumapunkt von dir. Aus diesem Grund musst du anfangen, diese zuverlässigen und sicheren Beziehungen, in die du in deinem gegenwärtigen Leben und im Hier und Jetzt und in der Realität gehörst, entstehen zu lassen. Hilfreich bei diesem Schritt ist es, folgende meiner Videos anzuschauen: *How To Have A Safe Relationship* (Wie man eine sicher Beziehung hat); *What is Love* (Was ist Liebe); *The Hidden Truth About Dysfunctional Relationships* (Die verborgene Wahrheit über dysfunktionale Beziehungen) und *Trust* (Vertrauen – Was ist Vertrauen und wie baut man Vertrauen in Beziehungen auf). Jedes Beziehungsvideo, das ich je gemacht habe, wird dir bei

diesem Schritt helfen.  Je besser du Beziehungen verstehst, desto sicherer werden deine Beziehungen werden und desto mehr wirst du dich zu Situationen und Beziehungen hingezogen fühlen, in denen du dich sicher fühlen kannst.

3. … Ich wiederhole, versuche nicht, deine Angst loszuwerden oder deine Angst zu bagatellisieren oder deine Angst zu leugnen, indem du bekräftigst, dass du furchtlos bist. Kümmere dich stattdessen liebevoll um deine Angst, wann immer sie auftritt. Angst ist eine instinktive Energie. Im direkten Gegensatz zu dem, was die meisten spirituellen Menschen sagen oder lehren, müssen wir unsere Angst und instinktiven Energien integrieren, nicht verleugnen oder übergehen. Um zu lernen, wie man mit Angst und diesen eher instinktiven Energien umgehen kann, lies mein Buch mit dem Titel *The Anatomy of Loneliness (How To Find Your Way Back To Connection)*. Und achte besonders auf den Abschnitt über die Angst. Du kannst auch von meinen Videos mit dem Titeln: *How To Stop Worrying* (Wie man aufhört, sich Sorgen zu machen) und *How To Stop Expecting The Worst (Catastrophizing)* (Wie man aufhört, das Schlimmste zu erwarten) profitieren.
4. Das Wurzelchakra wird durch die Farben Rot, Braun, Grau und Schwarz beeinflusst. Ironischerweise, wenn Menschen Wurzelchakren haben, die nicht gut genug ausgerichtet sind, neigen sie dazu, sich in Richtung der Farbe Blau zu bewegen, wegen der beruhigenden Wirkung, die es hat, und zu Grün wegen des verbindenden Charakters und der Zugehörigkeitsgefühle, die es vermittelt. Es ist definitiv vorteilhaft, wenn du deine Exposition gegenüber Rot sowie Braun, Grau und Schwarz erhöhst. Aber umgebe dich mit allen möglichen Farben, so dass du dich insgesamt genährt, geborgen, sicher und besänftigt fühlst. Trage solche Farben und dekoriere mit diesen Farben.
5. Stimuliere das Wurzelchakra mit geeigneten Geräuschen. Du kannst im Internet *Binaurale Beats* finden, die speziell für das Wurzelchakra entwickelt wurden. Du kannst dich den Klängen von Kristallklangschalen aussetzen, die für das Wurzelchakra bestimmt sind. Du kannst dich auch an die jahrtausendealte Tradition der Tonung halten. Um dies zu tun, begib dich in die Meditation und stimuliere dein Wurzelchakra, indem du Lam oder UH singst. Finde einen Ton, der am meisten deinen Beckenboden mitschwingen lässt. Spiele mit der Tonalität dieser Klänge, um denjenigen zu finden, der deinen Solarplexusbereich am meisten in Schwingung versetzt. Höre Musik, die das Wurzelchakra stimuliert. Dies ist eigentlich auch einer der Gründe, warum ich Rap und Hip-Hop so sehr liebe. Abgesehen von Klängen, die speziell zur Stimulation dieses Chakras entwickelt wurden, ist Rap (besonders mit kräftigen Bässen) die stimulierendste Musik, die ich je für dieses Chakra gefunden habe.

6. Geh in deinen Körper und verbinde dich mit deinem Körper. Bewege dich. Je physischer du dich verhältst, desto mehr öffnet sich dieses Chakra. Es reagiert auf alle Formen der Bewegung. Kraftübungen und dynamische Übungen, die das Blut fliessen lassen, wirken sich am stärksten aus. Ausserdem reagiert das Wurzelchakra unglaublich auf Bewegungsmeditation, einschliesslich Disziplinen wie Yoga und Qigong und Tai Chi. Und falls du in Stimmung bist für eine Therapie: die Therapie, die vielleicht am effektivsten ist für das Wurzelchakra, ist eine somatische Therapie.

7. Lerne zu empfangen. Und ändere deine Ansicht über die Fülle. Wohlstandsresistente Ansichten, Haltungen und Traumata bewirken immer, dass das Wurzelchakra nicht ausgerichtet ist. Denke daran, dass es beim Wurzelchakra darum geht, dass die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden. Wenn wir Knappheit in der Welt erleben oder aus einer Knappheitsperspektive in der Welt handeln, wird das Wurzelchakra aus der Ausrichtung kommen. Wir werden dazu neigen, an die falschen Orte zu gehen und den falschen Menschen zu begegnen, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Und wenn Menschen versuchen, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, können wir nicht richtig empfangen.
8. Führe Atemübungen durch und mache Atemarbeit. Diese ist insofern interessant, weil sie eine Brücke bildet zwischen dem Physischen und dem Nicht-Physischen, und sie hat ebenso viel Kapazität, eine Person, die im Physischen steckt, ins Nicht-Physische zu bringen, wie sie eine Person, die von dem Physischen getrennt ist (und sich mit dem Nicht-Physischen identifiziert), ins Physische bringen kann. Wenn Menschen nicht mit ihrer Körperlichkeit verbunden sind und sich unsicher und bedroht fühlen, hören sie auf, tief zu atmen und atmen stattdessen sehr flach in einer unbewussten Ablehnung des Lebens selbst.
9. Erde dich. Machen Dinge wie Barfussgehen, Musik hören, Salzbäder nehmen, Atemübungen ausführen, Zeit mit geerdeten Personen verbringen usw. Für weitere Informationen darüber, wie man das macht, kannst du dir mein Video mit dem Titel *How To Ground Yourself, All About Grounding* (Wie du dich erden kannst, alles über das Erden) ansehen.
10. Verbinde dich bewusst mit der Erde und deinem physischen Körper, während du dies

tust. Verbringe Zeit in der Natur. Steh barfuss auf der Erde. Verbringe Zeit damit, die Empfindungen in deinem Körper wirklich zu spüren und die sensorischen Erfahrungen, die du auf dieser Erde machen kannst, aufzunehmen, all die Texturen, Gerüche, Sehenswürdigkeiten und Geräusche.

11. Roter Jaspis

Verwende Kräuter und ätherische Öle, um deinem Wurzelchakra zu helfen, sich auszurichten. Meine Top-Wahlen für die Wirkung auf dieses Chakra sind Klette, Redwood, Zeder, Fichte, Sandelholz, Nelke, Pfeffer, Vetiver, Lotusblume, Zimt, Kamille, Johanniskraut, Paprika, Lavendel, Patchouli, Myrrhe, Benzoin, Zypresse und Wacholder.

12. Esse Lebensmittel, die das Wurzelchakra unterstützen. Diejenigen, bei denen ich die grösste Wirkung bemerke, sind Rüben, Rhabarber, Tomaten, Rotkartoffeln, Rotkohl, Wurzelgemüse, Rettich, rote Paprika, proteinreiche Lebensmittel, Pfeffer, Zimt, Nüsse, Kirschen, Granatäpfel, rote Äpfel, Wassermelonen und Bohnen.
13. Bringe bestimmte Mineralien / Edelsteine in dein Leben. Tatsächlich wird das Wurzelchakra so leicht von mineralischen Frequenzen beeinflusst, dass es nachlässig wäre, sie nicht zu verwenden. Am besten für das Wurzelchakra sind meiner Meinung nach roter Jaspis und Blutstein. Andere mit erstaunlicher Wirkung sind Rhodonit, brauner Aragonit, schwarzer Turmalin, Türkis, Rauchquarz, versteinertes Holz, Fossilien, Hämatit, Staurolith (Feenkreuz), Granat, roter Beryll, Rubin, rote Korallen und Achat (insbesondere Spitzenachat, brauner Achat und Laguna-Achat). Aber vergesse nicht, dass es genau ist wie bei den Farbe: auch wenn bestimmte Steine speziell mit dem Wurzelchakra verbunden sein können, jeder andere Stein, der dazu führt, dass du dich sicher, geerdet, stabil oder beruhigt fühlst, kann eine grössere Wirkung auf dein Wurzelchakra haben.

Indem du absichtlich Dinge tust, die es deinem Wurzelchakra ermöglichen, in Ausrichtung zu kommen und sich zu öffnen, öffnest du dich für deine körperliche Existenz selbst. Du wirst den Zweck deiner physischen Inkarnation finden und dir deinen Platz in der Welt einrichten können. Du wirst deinen physischen Körper mit deiner nicht-physischen Essenz integrieren. Du wirst deine Wurzeln auf der Erde und in sozialen Gruppen einpflanzen, dort wo du wirklich hingehörst und wirklich begehrt wirst. Zusammen mit der Heilung der Muster des angestammten Traumas wirst du sichere Beziehungen entwickeln und ein Leben aufbauen können, in dem deine Bedürfnisse zuverlässig erfüllt werden. Das Öffnen des Wurzelchakras ermöglicht es dir, eine Grundlage zu schaffen, auf der deine anderen Energiezentren funktionieren können. Dies ist es, was dir erlauben wird, dich auszudehnen und weiter voranzuschreiten, als du es dir jemals vorgestellt hast.

Video, der zu diesem Text gehört: https://www.youtube.com/watch?v=3dFInO-SyCE&t=1111s

YouTube-Kanal von Teal Swan: https://www.youtube.com/user/TheSpiritualCatalyst/videos
(rund 500 Videos!!)