

SCHÄTZE IN KOMMODEN

Ich mochte schon immer Übungen, die eine Pointe haben. So wie ich Krimis, Geschichten, Filme und Aufgaben mag, die eine Pointe haben. Deshalb möchte ich hier über eine sensitive Übung schreiben, die ich bis heute sehr mag. Sie ist für mich spannend, obwohl ich die Pointe schon erfahren durfte.

Setz dich an einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bleibst, und lege dir Schreibzeug zurecht. Schließe deine Augen und entspanne dich! Spüre einfach deinen Atem, wie er dich findet, dich wieder verlässt und dich wieder findet.

Dann stelle dir eine Kommode mit sieben Schubladen vor. Begutachte sie genau und notiere dir in Stichwörtern, wie sie beschaffen ist. Welche Größe hat sie? Alt oder neu? In welcher Farbe ist sie gestrichen? Hat sie eine Farbe? Wie wirkt sie auf dich?

Schreibe alles genau auf und schließe nochmals deine Augen. Stelle dir dann vor, wie du die unterste der Schubladen öffnest! Sieh hinein. Hinterfrage nicht, was du findest – schreibe es einfach wieder auf. Es ist völlig normal, wenn sich etwas Merkwürdiges darin zeigt. Schreibe auch auf, wenn die Schublade leer ist. Versuche dann jedoch, dieses Nichts oder diese Leere zu berühren. Wie fühlen sie sich an? Besitzen sie eine Farbe?

Dasselbe Spiel unternimmst du nun mit der zweiten Schublade. Mit der dritten, der vierten, fünften, sechsten und siebten. Je mehr du dich beeilst, desto weniger Zeit findet dein Verstand, diese Übung zu boykottieren. Wenn du alle Schubladen geöffnet und dir deren

Inhalt notiert hast, atme noch einmal tief ein und aus. Nun lies dir deine Zeilen durch. Wahrscheinlich wirst du schmunzeln. Entweder, weil du viele seltsame Sachen aufgeschrieben hast, die du nicht für dich einordnen kannst – oder aber – du ahnst die Pointe bereits. Du hattest gerade einen Einblick in deine sieben Hauptchakren. Ich liste dir ihre Bedeutung auf. Du findest in Büchern und im Internet unterschiedliche Beschreibungen. Diese hier ist jene, die ich meine Schüler lehre.

- **Wurzelchakra:** Rot. Sexualität. Verwurzelung. Wut. Kraft und Energie.
- **Sakralchakra:** Orange. Entscheidungen und Loslassen.
- **Solarplexuschakra:** Gelb. Gefühle und Emotionen.
- **Herzchakra:** Grün. Jegliche Beziehungen. Herzensangelegenheiten. Liebe. Mutterdasein.
- **Halschakra:** Blau. Kommunikation. Wille.
- **Stirnchakra oder das Dritte Auge:** Indigoblau. Intellekt. Zielstrebigkeit. Disziplin.
- **Scheitel- oder Kronenchakra:** Weiß oder Lila. Die Verbindung zum Göttlichen. Die Seele.

Nun versuche, deine Beschreibungen auf deine sieben Energiezentren zu übertragen. Wenn du so etwas noch nie getan hast, finde heraus, was ein Symbol für dich persönlich bedeutet. Schlage diese nicht nach, sondern versuche dich ganz auf deine Intuition zu verlassen. Du kannst das. Du wirst erstaunt sein, wie viel dir deine Chakren über deine aktuelle Lebenssituation zu verstehen geben. Es macht Sinn, diese Übung immer wieder anzuwenden. Du musst bloß schnell sein und deinen Verstand für eine kleine Weile in die Ferien schicken. Zu verlieren hast du nichts. Aber etwas zu gewinnen: Dich.