

5. Chakra

Nimm bewusst einen Atemzug, und nimm dein Ritual wahr.
Spüre ganz bewusst dein 5. Chakra in deinem Kehlkopf in dem du es mit deiner Handfläche berührst und für ein paar Atemzüge hin atmest.

So im 5. Chakra geht es eigentlich nurmehr darum, dass wir das, was da aus dem 2. Chakra geliefert wird zum Ausdruck zu bringen.
Das Vertrauen dafür kommt aus dem 1. Chakra. Der Kanal dafür nach aussen ist das 3. Chakra und damit es von Herzen kommt - dafür ist das 4. Chakra zuständig.
Also eigentlich heißt es nur noch munter darauf los.

Bei einem balancierten Hals-Chakra denkst du über die Ursachen und auch über die Konsequenzen deines Ausdruckes nicht mehr nach. Es fließt aus dir heraus und du wirst zum Werkzeug der Manifestation. Egal ob technisch, künstlerisch, verbal, geistig oder handwerklich: Ausdruck ist Ausdruck. Keines dieser verschiedenen Zugänge ist besser oder schlechter, mehr oder weniger wert.
Es ist deine Art dich jetzt auszudrücken.

Ein aus der Harmonie geratenes 5. Chakra zeigt sich dadurch das es weh tut. Dir und anderen. Das kann laut oder leise sein. Das spielt keine Rolle. Es ist zu viel von etwas oder auch zu wenig von etwas. Wenn es harmonisch zum Vorschein kommt ist keine Stille zu lange und keine Lautstärke zu viel. Es tut niemandem weh.

Es beeinflussen sich alle Chakren jedoch habe ich beobachtet das es eine spezielle Beziehung zum 2. Chakra gibt. Wenn Probleme in einem dieser beiden Chakrenbereiche auftreten kann das jeweilige eine aus der Balance sein und sich im anderen zeigen. Dies kann auch von den anderen Chakren ausgehen jedoch sehe ich vorwiegend hier Beeinflussungen.

Die heilsamen Erfahrung im Alltag im 5. Chakra ist:
Nimm dir ein Herz für deinen Ausdruck

Die heilsame Naturerfahrung um dieses 5. Chakra zu reinigen und damit zu harmonisieren ist der Anblick eines hellblauen wolkenlosen Himmels.

Nimm einen tiefen Atemzug und nimm diesen direkten Einfluss auf dein Halschakra wahr.

Ich freue mich schon darauf den Ausdruck deines Talentes zu erleben.

Gehe heute deinem ganz normalen Alltag nach und nimm immer wieder einmal einen tiefen Atemzug um zu spüren: Wie geht es mir gerade? Wie drücke ich mich aus? Kenne ich meine Talente? Wieviel von meinem Talent hat heute Raum? Wieviel drücke ich aus was mir oder anderen weh tut oder gehe ich unter oder strömen alle herbei wenn ich mich zeige? Kann ich meinen Atem wahrnehmen?

Lass diese Impulse und Antworten einfach da sein ohne zu bewerten und ohne sie verändern zu müssen. Beobachte was geschieht wenn du es da sein lässt. Nimm einen tiefen Atemzug

Schreibe dir wichtige Dinge auf in deinem Tagebuch und teile es in der Facebook Gruppe

Ganz wichtig: schließe dieses Chakra mit einem kurzen Ritual ab bevor du schlafen gehst! Atme bewusst.

Morgen Früh öffnest du bewusst das nächste Chakra

Liebe Grüße

Wolfgang