

REIKI MEISTER

KronenChakra

WOCHE 7



WWW.ANITA-STERN.COM

ich weiß...



Das Kronenchakra steht sinnbildlich für das HEIMKOMMEN ...
das mag nun wie das Ende einer langen Reise klingen, ist im Prinzip aber
das genaue Gegenteil ... den im siebten Chakra liegt das Tor zur spirituellen Welt
und damit der Zugang zu Deinem höheren Selbst ...
es repräsentiert die Verbindung mit dem Universum und den Zustand
vollkommener Glückseligkeit und wahrer Erleuchtung ...

es ist das, wonach wir tief im Innersten am allermeisten streben und
zu dem wir uns unser gesamtes Leben lang hingezogen fühlen ...
Das Einssein mit sich selbst und dem Universum und die tiefe Verbundenheit
mit allen lebenden Dingen ...



WOCHE 7

Zentrale Themen des Kronenchakras



Das Kronenchakra spielt eine übergeordnete und besondere Rolle für unser Leben und das System der sieben Chakren ...
Als Quelle unserer spirituellen Fähigkeiten dient es nicht nur unserer inneren Führung, sondern ebenfalls der Interaktion und Kommunikation mit dem Universum ... und genau das spiegelt sich auch in den zentralen Lebensthemen des Kronenchakras wider ...

- Innerer Frieden und Glückseligkeit
- Vollendung und Erleuchtung
- Zugang zu höheren Bewusstseinssebenen
- Einheit und Verbundenheit aller Dinge
- Einssein mit dem Universum
- Bewusstsein jenseits der physischen Welt
- Selbstverwirklichung und Erkenntnis
- Spirituelle Freiheit und Entwicklung
- Göttlichkeit und Vollkommenheit



WOCHE 7

Wann und Wie entsteht ein Ungleichgewicht?



Das Kronenchakra markiert die letzte Phase der Sieben-Jahreszyklen im Alter von 43 bis 49 Jahren und fokussiert sich in besonderem Maße auf Deine spirituelle Entwicklung und die Verbundenheit mit dem Universum...

Mit Vollendung des 49. Lebensjahrs findet dann auch der erste Lebenszyklus der sieben Chakren sein Ende ... ab dem 50. Lebensjahr beginnt der Zyklus dann von neuem und richtet unsere Aufmerksamkeit zunächst wieder auf das Wurzelchakra ...

Deine persönliche Reise beginnt aber keineswegs wieder bei Punkt Null ... denn durch all die Erfahrungen, all dem Wissen und all den Auseinandersetzungen mit den großen Lebensthemen Deiner sieben Chakren verfügst Du nun über ein SelbstBewusstsein und eine tiefe Erkenntnis, die Dir 49 Jahre zuvor noch nicht zur Verfügung stand...



WOCHE 7

Welche Auswirkungen hat ein gestörtes Kronenchakra?



ein unausgeglichenes Kronenchakra kann folgende körperliche Symptome aufzeigen ...

- Parkinson - Epilepsie
- Demenz - Schlaflosigkeit- Schlafstörungen
- Nervenleiden- Migräne
- Multiple Sklerose
- Verwirrung - Erschöpfung
- Krebs - Immunschwäche
- Energielosigkeit - Erschöpfung

und folgende seelische und geistige Störungen können sich manifestieren

- Depression - Suizidgefährdung
- Festhalten an materiellen Dingen
- Selbstsucht
- Gefühl von Mangel, Einsamkeit, Leere oder Machtlosigkeit
- Orientierungslosigkeit
- Opferhaltung
- Weltschmerz
- geistige Erschöpfung
- Unzufriedenheit
- keine Entscheidungen treffen können
- fehlende höhere Ziele
- Illusion der Trennung vom Göttlichen/Universellen



WOCHE 7

Wichtigkeit der Heilung des Kronenchakras



Mit einem ausgeglichenen Kronenchakra stellt sich ein Gefühl der Harmonie und des Friedens in Deinem Leben ein ...
du spürst die Existenz und die Verbundenheit mit einer höheren Macht, die alles umgibt und auf einer übergeordneten Ebenen miteinander verbindet ... diese Erkenntnis lässt Dich einen Blick auf das große Ganze werfen und die wirklich wichtigen Zusammenhänge des Lebens erkennen ...
du gehst frei und unbeschwert durch den Alltag und bist von einem tiefen Gefühl der Zufriedenheit, Dankbarkeit und des Vertrauens erfüllt ...
Universelle Liebe und Wertschätzung gegenüber Dir selbst und gegenüber Deinen Mitmenschen prägt Dein Handeln und Denken ...
Außerdem hast Du das Gefühl, Deine Bestimmung und Deine Aufgabe in dieser Welt genauestens zu kennen....

Ein gestörtes Kronenchakra spiegelt immer eine Unausgewogenheit der darunterliegenden Chakren wider ... es scheint, als hättest Du Deinen Kompass verloren ... was sich durch soziale Isolation, Einsamkeit und starke Introvertiertheit äußern kann ... Du hast Schwierigkeiten, eine Verbindung zu Deinen Mitmenschen aufzubauen und fühlst Dich in dieser Welt fehl am Platz ... Du bist oft antriebslos, hast pessimistische und depressive Gedanken sowie ein starkes Gefühl von Misstrauen und Skepsis ...



WOCHE 7

Heile DEIN Kronenchakra



Die Arbeit mit Deinem Kronenchakra ist eine Lebensaufgabe und nichts, was von heute auf morgen geschieht ... in einer Welt, in der es oftmals darum geht, auf dem schnellsten und auf dem kürzesten Weg an sein Ziel zu gelangen, kann das auf den ersten Blick ziemlich abschrecken wirken ...

Der Weg ist das Ziel ...

Die Entfaltung des siebten Chakras ist kein Sprint sondern ein Marathon ... es ist ein Lernprozess, dem Du dich Dein ganzes Leben lang unterziehst ... er ist geprägt von der Arbeit an Dir selbst um die beste Version Deiner Selbst zu werden ... Das Ziel dieser Reise sollte also nicht das bloße Ankommen sein, sondern ein ständiges Bewusstsein darüber, das Beste aus Deiner Reise herauszuholen ...

wer mit Offenheit und Achtsamkeit durch den Alltag geht und jeden Moment in seiner Einzigartigkeit schätzt, ist auf dem richtigen Weg zu einem Leben voller Glück und Zufriedenheit ... denn auf diese Weise ist keine Bemühung umsonst und das Leben selbst eine Belohnung genug ...



WOCHE 7

Lebensfragen



Hast Du manchmal das Gefühl, die Kontrolle über Dein Leben zu verlieren?

Fragst Du Dich oft, welcher Sinn hinter Deinem Leben steht?

Fühlst Du Dich häufig überwältigt und machtlos?

Bist Du Dir über Deine Lebensaufgabe und Bestimmung im Klaren?

Neigst Du dazu, in der Vergangenheit zu schwelgen, anstatt im
Hier und Jetzt zu leben?

Ist das Konzept der göttlichen Führung und einer höheren
Macht nur schwer für Dich greifbar?

Zweifelst Du an der Existenz Deiner Seele?

Hast DU neben materiellen Zielen noch höhere Ziele?

Neigst Du zu depressiven Stimmungen oder Trübsal?

Fühlst Du Dich allein und nicht angebunden?

Ist Dir die Erfahrung von Einssein fremd?



WOCHE 7

Selbstreflexion



Möchtest Du manchmal von dieser Welt flüchten?

Glaubst Du an eine höhere Verbindung - zb. Gott, Universum, Schöpfung?

Kannst Du den Zustand inneren Friedens spüren?

Was denkst Du über das Konzept der Erleuchtung?

Was schenkt Deinem Leben Gewissheit?

Mit was fühlst Du Dich verbunden?

Wer bist DU, und wozu bist Du da?

Gelingt es Dir, Dein Leben aus einer höheren Perspektive zu betrachten?

Kannst Du Dich dem Leben hingeben?

Kannst Du in der Stille verweilen?



WOCHE 7

Selbstreflexion Journal





WOCHE 7

Selbstreflexion Journal





WOCHE 7

Meditation Kronenchakra



Heute konzentrieren wir uns auf die Verbindung mit dem Universum -
mit Allem was ist ...

Suche Dir eine bequeme Sitzhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule ...

Beginne mit einer tiefen Bauchatmung um bei Dir anzukommen ...

verbinde Dich mit Reiki ... lasse Reiki durch Dich fließen...

Fokussiere Dich nun auf Dein Kronenchakra ...

Stell Dir vor wie aus Deinem Körper - aus Deinem Kronenchakra ein
wundervoller Lichtkanal weit hinaus ins Universum fließt ...

Der Lichtkanal verbindet dich mit dem göttlichen, universellen Wissen
und der höchsten Erkenntnis ...

Nimm wahr, wie dieses reine, lichtvolle Wissen über den Lichtkanal
in dich hineinströmt - wie du diese kribbelnde Energie aufnimmst ...

Das Wissen, dass alles eins ist und Du mit allem verbunden bist ...

Nimm die lichtvollen, hochschwingenden Energien wahr, die sich
nun im gesamten Körper ausdehnen ... bis sie dich vollkommen erfüllen ...

Du kannst hier folgende Affirmationen einfließen lassen...

Ich weiß... alles Wissen ist in mir ... ich bin verbunden mit Allem was ist ...

Ich bin reines Bewusstsein ... ich bin geführt ... ich bin mit der Weisheit
des Universums verbunden ...

wenn Du so weit bist ... bedanke Dich für Reiki und
komme langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt



WOCHE 7

Übung ...



Was bedeutet
Spiritualität für Dich?



WOCHE 7

Übung ...



Was möchtest Du
im Leben erreichen?

Tag 43

Journal

5 Minuten - "Shavasana - Die Totenhaltung"
Affirmation - ich bin eins mit allem, was ist ... ich bin reines Bewusstsein

Morgens

Abends



Alles Wissen ist in mir, heute weiß ich ...

Tag 44

Journal

5 Minuten - "Shavasana - Die Totenhaltung"
Affirmation - ich bin eins mit allem, was ist ... ich bin reines Bewusstsein

Morgens

Abends



Alles Wissen ist in mir, heute weiß ich ...

Tag 45

Journal

5 Minuten - "Shavasana - Die Totenhaltung"
Affirmation - ich bin eins mit allem, was ist ... ich bin reines Bewusstsein

Morgens

Abends



Alles Wissen ist in mir, heute weiß ich ...

Tag 46

Journal

5 Minuten - "Shavasana - Die Totenhaltung"
Affirmation - ich bin eins mit allem, was ist ... ich bin reines Bewusstsein

Morgens

Abends



Alles Wissen ist in mir, heute weiß ich ...

Tag 47

Journal

5 Minuten - "Shavasana - Die Totenhaltung"
Affirmation - ich bin eins mit allem, was ist ... ich bin reines Bewusstsein

Morgens

Abends



Alles Wissen ist in mir, heute weiß ich ...

Tag 48

Journal

5 Minuten - "Shavasana - Die Totenhaltung"
Affirmation - ich bin eins mit allem, was ist ... ich bin reines Bewusstsein

Morgens

Abends



Alles Wissen ist in mir, heute weiß ich ...

Tag 49

Journal

5 Minuten - "Shavasana - Die Totenhaltung"
Affirmation - ich bin eins mit allem, was ist ... ich bin reines Bewusstsein

Morgens

Abends



Alles Wissen ist in mir, heute weiß ich ...
