



THE SEVEN CHAKRA  
*Revolution*

# Tantra



## Die 7 Chakras

*Ein Leitfaden über Tantra- und  
Chakra-Arbeit bei uns.*



# Hallo,



# zusammen.



*Mein Name ist Sandro. Ich bin ein leidenschaftlicher Meditationsleiter und Tantra-Lehrer. Seit 2002 hat die Meditation einen besonderen Platz in meinem Leben. In meiner Rolle als Tantra-Lehrer unterstütze ich Menschen dabei, ihre Energiezentren zu harmonisieren und ihr volles Potenzial zu entfalten.*

*Mit einer einfühlsamen und kraftvollen Herangehensweise schaffe ich transformative Erfahrungsräume, die zu tiefgreifenden Veränderungen einladen.*

**"From Mud to the Lotus"** – dieser Ausdruck spiegelt meinen eigenen Lebensweg wider, der mich durch schwierige und dunkle Zeiten zu innerem Wachstum und Erblühen geführt hat. Diese persönliche Reise hat mich gelehrt, wie man auch in den herausforderndsten Momenten das Licht wiederfinden kann.



# Tantra

Tantra ist eine uralte spirituelle Praxis, die unsere innere Natur erforscht und durch Meditation zu innerem Bewusstsein und einem erweiterten Seinszustand führt. Es ehrt gleichermassen männliche und weibliche Prinzipien und entdeckt Göttlichkeit in der Begegnung von Gegensätzen. Tantra erkennt, dass jede Zelle unseres Körpers das Universum in sich trägt. Obwohl Tantra auch Sexualität einbezieht, geht es um weit mehr und umfasst alle Sinne, Emotionen und Bewusstseinszustände.



# Chakras

Das Chakra-System bildet das Rückgrat jeder Tantra-Praxis und ist zentral für das Verständnis und die Anwendung von Tantra. Chakren sind rotierende Energiewirbel entlang der Wirbelsäule, die vom Sexualzentrum bis zum Scheitel reichen und als subtile Energiezentren bestimmte Lebenslektionen in sich tragen. Durch das Eintauchen in ein bestimmtes Chakra lernen wir wertvolle Lektionen auf unserem evolutionären Weg als Mensch. Diese Reise durch das Chakra-System ermöglicht tiefgreifende Einsichten und persönliche Entwicklung.

**ICH BIN SICHER UND GEERDET.  
ICH VERTRAUE DEM PROZESS DES LEBENS.  
ICH BIN MIT DER ERDE UND MEINER UMGEBUNG VERBUNDEN.**



## **Muladhara (Wurzelchakra)**

Das erste Chakra, das sich im Beckenbereich befindet, ist in Sanskrit als Muladhara bekannt und wird auf Deutsch als Wurzelchakra bezeichnet. Es wird durch die Farbe Rot repräsentiert. Das zugehörige Element ist die Erde, und es geht um Erdverbundenheit, Sicherheit und das Gefühl, auf dieser Erde verwurzelt zu sein. Dieses Chakra steht in Verbindung mit unserer instinktiven Natur, unserem Lebensgefühl, unseren animalischen Instinkten und unserer Sexualität sowie sexuellen Ekstase.

**MEINE EMOTIONEN FLIESSEN FREI UND HARMONISCH.  
ICH BIN KREATIV UND LEBE MEIN LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN.  
ICH ERLAUBE MIR, FREUDE UND LEIDENSCHAFT ZU EMPFINDEN.**



## **Svadhishthana (Sakralchakra)**

Das zweite Chakra, Svadhishthana, liegt im unteren Bauch und wird auf Deutsch als Sakralchakra bezeichnet. Es ist dem Element Wasser zugeordnet und steht für emotionale Fluidität sowie die Zyklen von Geburt und Tod.

Die Farbe Orange, die mit Freude und Glückseligkeit verbunden ist, repräsentiert dieses Chakra.

Der natürliche Zustand des Seins ist Glückseligkeit und Freude. Wenn etwas in unserem Geist, Körper und emotionalen System gestört ist, durchlaufen wir verschiedene emotionale Zustände. Durch bewusstes Erleben und Loslassen von Emotionen kann das Sakralchakra erkundet werden.

**ICH AKZEPTIERE UND SCHÄTZE MICH SELBST.  
ICH LEBE IN MEINER EIGENEN WAHRHEIT UND STÄRKE.  
ICH ERLAUBE MIR, ERFOLGREICH UND GLÜCKLICH ZU SEIN.**



## **Manipura (Solarplexuschakra)**

Das dritte Chakra, Manipura, befindet sich im Bereich des Solarplexus und wird auf Deutsch als Solarplexuschakra bezeichnet. Die Farbe, die mit diesem Chakra assoziiert wird, ist Gelb. Das zugehörige Element ist Feuer, das eine kraftvolle Energieübertragung bietet. Dieses Chakra steht für die Einheit gegensätzlicher Polaritäten und die Erweiterung unseres Bewusstseins, um alle Widersprüche zu integrieren.

In Manipura geht es auch um die Verdauung – sowohl physisch als auch geistig. Informationen und Erfahrungen müssen "verdaut" werden, um als wahr erkannt zu werden. Wenn wir Überzeugungen übernehmen, ohne sie selbst erlebt zu haben, kann dies zu inneren Konflikten und Stress führen.

**ICH VERZEIHE MIR UND ANDEREN.  
ICH BIN VERBUNDEN MIT ALLEM LEBEN.  
ICH BIN OFFEN FÜR DIE LIEBE UND DAS MITGEFÜHL.**



## **Anahata (Herzchakra)**

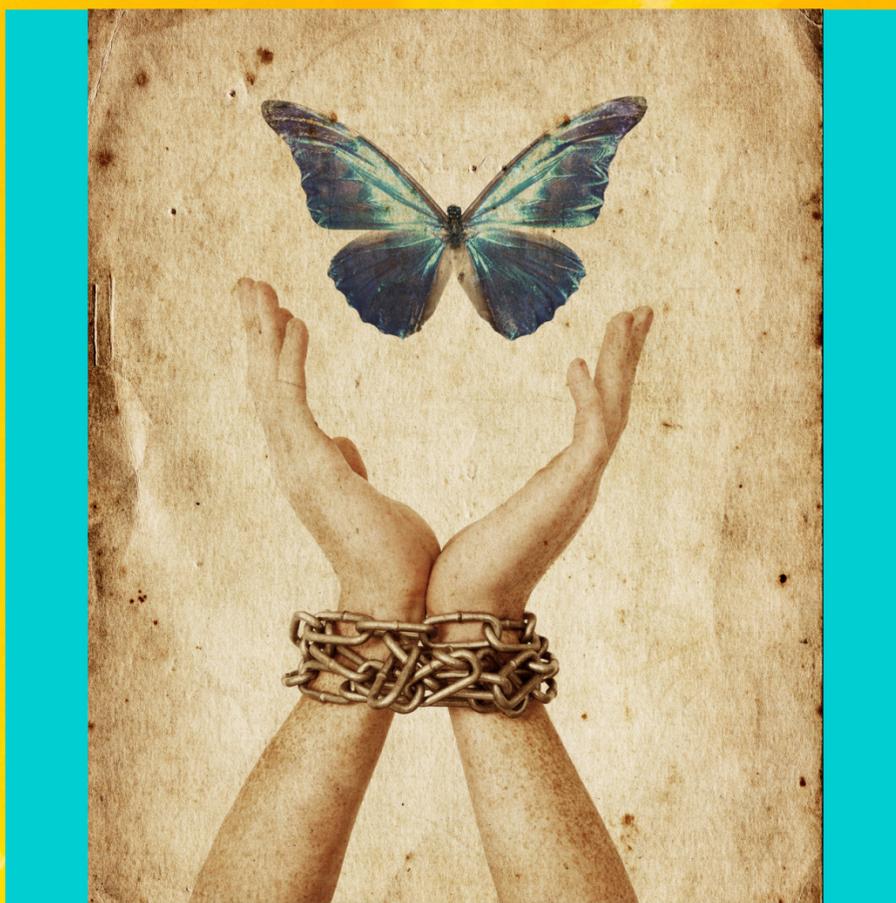
Das vierte Chakra, Anahata, wird auf Deutsch als Herzchakra bezeichnet. Es ist mit den Farben Grün oder Rosa und dem Element Luft verbunden. Dieses Chakra steht für Liebe, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und Fürsorge.

Das Herz wird oft als höheres Gehirn betrachtet, das direkt mit der Quelle verbunden ist. Idealerweise sollte das Gehirn im Kopf seine Hinweise vom Herzen erhalten, doch durch Erziehung neigen wir dazu, auf den Kopf zu hören.

Mystiker betonen, dass wir vom Kopf ins Herz fallen sollten, um die Wirklichkeit zu erfahren. Im Tantra vereinen wir Liebe (weiblicher Weg) mit Meditation (männlicher Weg). Diese Vereinigung ist der Weg des Tantra.

Eine herzzentrierte Lebensweise kann uns helfen, den Himmel auf Erden zu entdecken.

**ICH HÖRE AUF MEINE INNERE STIMME.  
ICH DRÜCKE MEINE WAHRHEIT KLAR UND FREI AUS.  
MEINE STIMME IST KRAFTVOLL UND AUTHENTISCH.**



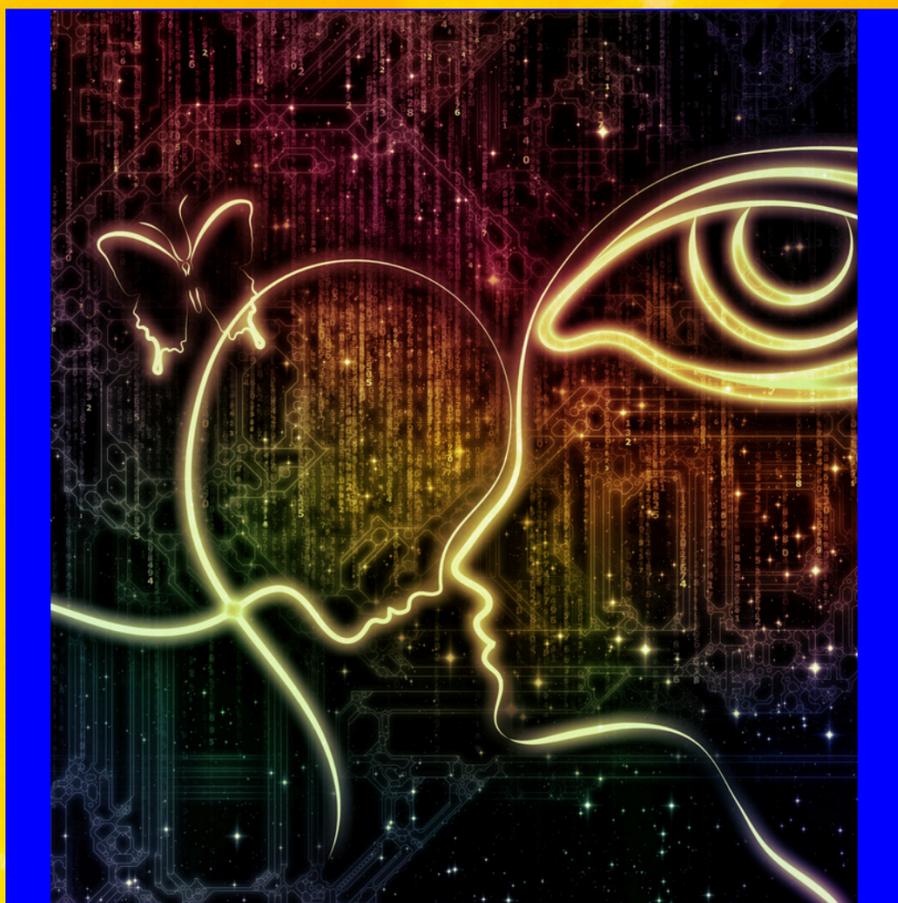
## **Vishudda (Halschakra)**

Das fünfte Chakra, Vishudda, auch als Kehlkakra bekannt, hat die Farbe Türkis und das Element Äther, das Prana und höhere Bewusstseinszustände umfasst.

Dieses Chakra steht für Selbstverwirklichung und authentischen Selbstausdruck. Hier lernen wir, das Ego loszulassen, das sich um vergangene Schmerzen und Traumata gebildet hat. Indem wir diese Hülle auflösen, verbinden wir uns mit dem universellen Verstand und werden zu Mitschöpfern mit dem Göttlichen.

Im Vishudda-Chakra dreht sich alles um Kreativität und den Ausdruck der Wahrheit. Es ermöglicht uns, unsere wahre Stimme zu finden und höhere Wahrheiten zu kommunizieren. Dieses Chakra zu erforschen, öffnet uns für tiefere Einblicke und spirituelle Weisheit.

**ICH BIN OFFEN FÜR HÖHERE WAHRHEITEN UND EINSICHTEN.  
ICH VERTRAUE MEINER INTUITION UND INNEREN WEISHEIT.  
ICH LASSE LOS UND VERTRAUE DEM FLUSS DES UNIVERSUMS.**

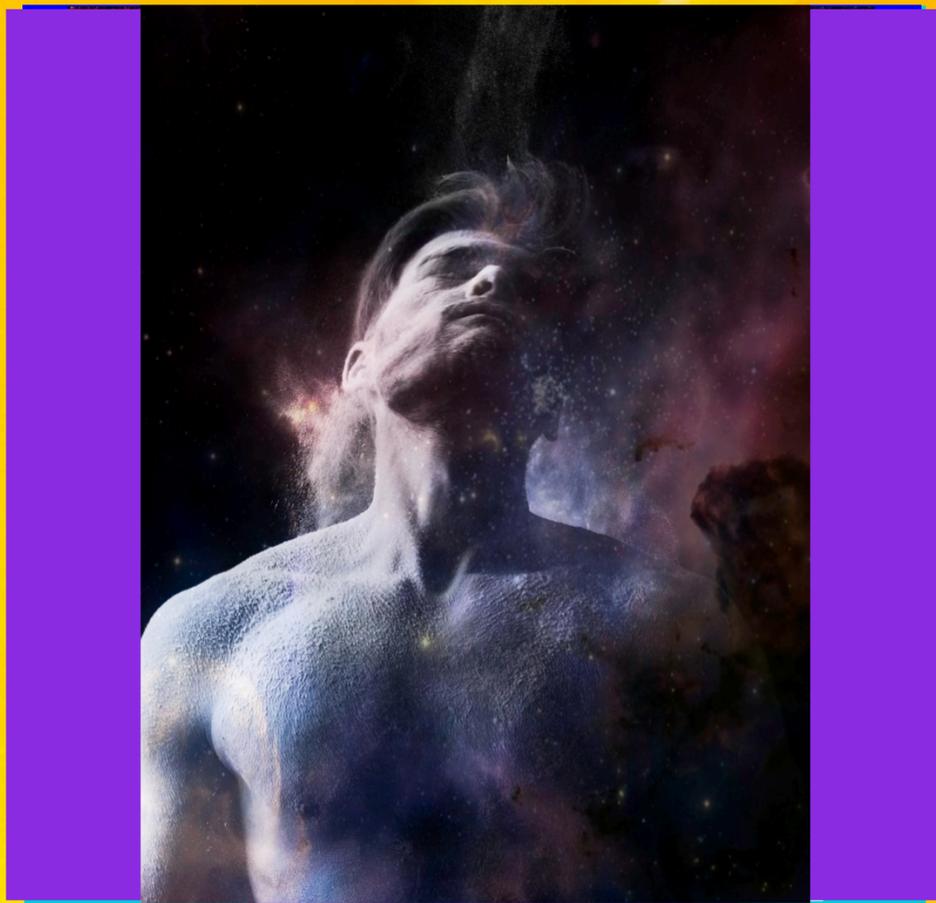


## **Ajna (Stirnchakra)**

Das sechste Chakra, Ajna, wird auf Deutsch als Stirnchakra bezeichnet. Es hat eine indigoblaue Farbe und das zugehörige Element ist Äther. Dieses Chakra ist mit der Zirbeldrüse verbunden, die durch die Ausschüttung von Melatonin unser Wach und Schlafzustand steuert. Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit und bietet uns eine Art Reset.

Das Ajna-Chakra steht für höhere Bewusstseinszustände und Selbstverwirklichung. In der Meditation erreichen wir durch Bezeugung von Körper, Verstand und Emotionen den Zustand von Samadhi, einen traumlosen Schlaf mit Bewusstsein. Im Tantra arbeiten wir tief mit dem dritten Auge, um Hellsichtigkeit und erweitertes Bewusstsein zu fördern. Beim Eintauchen in das dritte Auge erleben wir oft ein tiefes Indigoblau, das auf das Eintreten in Samadhi hinweist.

**ICH VERTRAUE DER FÜHRUNG DES UNIVERSUMS.  
ICH BIN VERBUNDEN MIT DER QUELLE ALLEN SEINS.  
ICH ÖFFNE MICH FÜR DAS GÖTTLICHE LICHT IN MIR.**



## **Sahasrara (Kronenchakra)**

Das siebte Chakra, Sahasrara, wird auf Deutsch als Kronenchakra bezeichnet. In Sanskrit bedeutet Sahasrara "Tausendblättriger Lotos". Dieses Chakra steht für das multidimensionale Erwachen unseres Bewusstseins und die Öffnung zum universellen Bewusstsein. Die Farbe, die mit diesem Chakra assoziiert wird, ist Violett, das sich zu weißem Licht öffnet.

Violett ist eine wichtige Farbe im Spektrum und steht für emotionale Fließfähigkeit. Sie hilft uns, das volle Spektrum unserer Emotionen zu erreichen. Wenn wir dies tun, öffnet sich die violette Hülle zu überbewussten Zuständen, die unser Geburtsrecht und Potenzial sind. Durch das Bewegen durch die violette Farbe werden wir in das weiße Licht geboren.

**ICH BIN EIN WESEN DES LICHTS UND DER LIEBE.  
ICH BIN IN HARMONIE MIT MEINEM GESAMTEN WESEN.  
ICH VERANKERE DAS GÖTTLICHE IN MEINEM KÖRPER.**



## **Integration aller 7 Chakras**

Wenn alle Farben des Regenbogens miteinander verschmelzen, entsteht weißes Licht. Dies symbolisiert die Integration aller sieben Chakren. Durch Meditation öffnen wir die Farben und Potenziale jedes Chakras und lernen ihre Lebenslektionen. So können wir unser volles Potenzial erreichen und ein Wesen des Lichts werden, in dem das Licht des höheren Bewusstseins in jedem Moment des Tages wohnt.

Die Reise durch das Chakrasystem beginnt mit der Energie des Muladhara (Wurzelchakra) und durchdringt jede Lektion jedes Chakras. Diese Reise nutzt unsere Lebensenergie, um uns nach innen und nach oben zu bewegen. Wenn das Kronenchakra (Sahasrara) sich öffnet, können wir einen zentralen Kanal öffnen, der den Abstieg der Gnade ermöglicht. Dadurch sind wir in der Lage, das Göttliche in unserem Körper zu verankern und diese Göttlichkeit zu leben, was unser volles Potenzial als menschliche Wesen darstellt. Ohne dieses Potenzial zu erreichen, fühlen wir uns unvollständig, hungrig und durstig nach mehr. Der Weg zur vollen Potenzialentfaltung kann Tage, Monate, Jahre oder sogar ein Leben lang dauern, ist jedoch für jeden Menschen eine lohnende Reise.



# Essence of Joy

Entdecke Balance, Verbindung und innere Harmonie mit unseren Tantra Abenden!

**Start 19. Juli 24**  
19:00 - 21:30 Uhr / Jupiter Space Zürich



Sandro

Frauke

**REGISTER NOW**

+41797834130

[www.activemeditations.ch](http://www.activemeditations.ch)

**Mehr Informationen findest du auf unserer Homepage [www.activemeditations.ch](http://www.activemeditations.ch)**

**Am 19. Juli 2024 starten wir mit unseren Abendevents im Jupiter Space in Zürich.**

Erlebe unvergessliche Momente der Transformation und Verbundenheit. Spüre die Energie des Raumes und entdecke ungeahnte Potentiale in dir. Registriere dich jetzt und sei dabei, wenn wir gemeinsam neue Horizonte entdecken!

