



Mit den Chakren arbeiten

„Wir sind mit so großen Kräften ausgestattet! Doch normalerweise nutzen wir nur einen kleinen Teil unserer angeborenen Fähigkeiten.“

- Hazrat Inayat Khan

„Der Körper ist ein wunderbares Vehikel, um die Verwirklichung zu fördern, solange man seine Möglichkeiten entwickelt.“

- Lama Geshe Gyatsu

Hier liegt der Schlüssel zu dem vielleicht wichtigsten und vitalsten Wissen, das in den spirituellen Traditionen der Menschheit jemals erforscht und praktiziert wurde: wie man den Körper so transformiert, dass er zu einem optimalen Instrument wird, um Erleuchtung zu erlangen.

Jedes Knotengeflecht des autonomen Systems (die physischen Entsprechungen dessen, was die Yogis die Chakren nennen) ist mit einer bestimmten endokrinen Drüse verbunden. Wenn man sich absichtlich, intensiv und methodisch auf ein bestimmtes Chakra konzentriert, wird die Sekretion der entsprechenden Hormone im Körper ausgelöst. Diese hochspezialisierten chemischen "Zauberstäbe" des Körpers haben spezifische Auswirkungen auf die Körperfunktionen, die Denkmuster und insbesondere auf den Bereich der emotionalen Einstimmung. Die Endokrinologie ist einer der am wenigsten erforschten Bereiche der Physiologie, oder besser gesagt der Psychophysiologie. Die Erfahrungsforschung der Yogis über die Wirkung der Konzentration auf bestimmte Chakren im Verlauf der Meditation gibt uns jedoch unschätzbare Hinweise, die dann mit modernen wissenschaftlichen Techniken weiter erforscht werden können.

Ein unschätzbare Leitfaden, der auf tibetisch-buddhistische Praktiken zurückgeht, lautet: Betrachten Sie ein Chakra nicht von Ihrem gewohnten Standpunkt aus, als wäre es das Objekt Ihrer Aufmerksamkeit, sondern identifizieren Sie sich mit ihm, indem Sie Ihr Bewusstsein in den Körper hineindrehen. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie Energie in einen Wirbel ziehen, und dass diese Energie von positiv zu negativ umgekehrt wird. Tatsächlich ist negative Energie ein Paradigma, auf das in einigen Gleichungen der neuen Physik Bezug genommen wird. Die Tibeter:innen nennen es "die vier Winde in die Leere im Zentrum des Körpers resorbieren" und praktizieren es hauptsächlich im Solarplexus. Die vier Winde stehen für die vier Richtungen, in die die Energie im Laufe der Atmung fließt. Diese sind beim Einatmen vom Zenit abwärts, vom unteren Ende der Wirbelsäule aufwärts, von rechts zur Mitte, von links zur Mitte.



Danach atmet man aus und dehnt die Energie nach oben, nach unten, nach rechts und nach links aus. Ich fühle mich wohler, wenn ich mir vorstelle, dass die Energie beim Ausatmen vom Herzchakra nach außen fließt.

Diese Praxis kann auf jedes Chakra angewandt werden, da der Kern eines jeden Chakras als ein Vakuum im Zentrum eines Energiewirbels im Energiefeld des Körpers betrachtet wird. Aus diesem Vakuum strömt neue Energie in das Universum (so wie wir es uns vorstellen), genau wie die weißen Löcher, von denen wir in den Ansichten der Astrophysiker hören. Die Metaphysik hinter all dem, die nun durch einige moderne Theorien in der Physik bestätigt werden kann, ist, dass der Raum umgekehrt werden kann.

Physiker:innen sprechen von Tunneln, die Bereiche des Raums auf eine Art und Weise miteinander verbinden, die nicht in die klassischen Theorien über die Art und Weise der Kommunikation in einem Raum passt, der als dreidimensional angenommen wird. Dies ist wahrscheinlich eine der Möglichkeiten, die Bedeutung des buddhistischen Begriffs *sunyata*, "die Leere", zu verstehen. Vielleicht ist es hilfreich, sich vorzustellen, dass in diesen Tunneln der Raum weniger dicht gepackt ist. Der zentrale Kanal, die Wirbelsäule, erscheint wie eine Röhre, die manchmal auch als Liftschacht, Bambus oder Kamin bezeichnet wird und in der Sie sich nach Belieben bewegen können.

Es ist hilfreich, wenn Sie sich selbst als einen Scheinwerfer mit intensivem Licht vorstellen können, so dass, wenn Sie sich bewegen und Ihr Licht von innen auf den Bereich zoomen, dieser aufleuchtet. Wenn Sie die inneren Bahnen von innen erforschen, werden Sie feststellen, dass es an jeder Kreuzung (*Chakra*) unzählige Verzweigungen gibt, deren Anzahl von den Yogis katalogisiert wurde. Das Sanskrit-Wort *Chakra* bedeutet ein Rad, dessen Speichen diese Verzweigungen sind.

Sie können sich in diese hineinbegeben; achten Sie darauf, sich nicht zu verirren, sondern zum Hauptkanal zurückzukehren. Sie können bestätigen, dass das Herzchakra (*Anahata*) Ihr Zuhause zu sein scheint, wo Sie am bequemsten zur Ruhe kommen. Verweilen Sie einige Zeit in ihm. Sie werden eine große psychische Kraft spüren, ein starkes, lebensspendendes, großmütiges Gefühl.

Verlegen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Solarplexus. Können Sie den Unterschied in der Energie spüren? Die Energie scheint im Vergleich zur extrovertierten Energie des Herzchakras introvertiert zu sein. Im Moment machen Sie nur einen Probelauf. Sie werden jedes Chakra gründlich erforschen und studieren müssen, um seine Wirkung auf Ihre Einstimmung festzustellen.

Bevor Sie das tun, müssen Sie Ihr Modell von sich selbst weiter verschieben. Ein fortschrittlicheres Paradigma würde darin bestehen, sich selbst als ein Kraftfeld zu betrachten und nicht als einen substanziellen Körper, der mit Knotenpunkten und Tunneln mit Wurmlöchern durchzogen ist!



Dieses Energiefeld ist eine komplizierte Landschaft. Anstatt an Wege zu denken, denkt man an Energieströme, die sich von der Energie der Bereiche, die sie durchdringen, unterscheiden.

Um dies ein wenig verständlicher zu machen, stellen Sie sich einen Strom mit hoher Intensität vor, der durch ein Feld mit geringer Intensität, aber hoher Wattzahl fließt. In ähnlicher Weise werden nun die als Chakren bezeichneten Bereiche als Wirbel innerhalb des Energiefeldes betrachtet, die durch die Art und Frequenz ihrer Energie im Gegensatz zu ihrer Umgebung gekennzeichnet sind.

Verweilen Sie nun im Herzchakra; erleben Sie es als eine besondere Art von Energie, deren kraftvoller Magnetismus aus einer unpersönlichen, inneren und kosmischen Kraftquelle entspringt. Sie ist nach außen gerichtet, also gebend, aber auch allumfassend. Die Sufis betrachten diese Energie als ein Fragment des Herzens Gottes, das mit unbegrenzter Großherzigkeit und bedingungsloser Liebe für alle Wesen ausgestattet ist, ob sie nun sympathisch sind oder nicht, ob sie verwerflich sind oder nicht oder ob sie sogar kriminell sind. Die Hindus vergleichen das erwachte und belebte Herz mit einer Auster, die ein Sandkorn aufnimmt und es in eine Perle verwandelt, indem sie seine Ränder glättet.

Vergleichen Sie nun die Art und Weise, wie Sie sich im Herzchakra fühlen, mit dem, was Sie empfinden, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Identitätsgefühl in den Solarplexus verlagern. Verweilen Sie einige Zeit in ihm. Er ist extrem empfindlich, wie ein verletzlicher Sensor, der offen für Einflüsse ist, die aus der Nähe und der Ferne einströmen. Sie werden Wunden bemerken: Ressentiments, Gefühle der Ablehnung, Missverständnisse, Gefühle der Unterschätzung, Überlastung und Narben früherer Wunden aus Ihrer Kindheit. Wenn Sie sich darin üben, Ihr Bewusstsein zu erweitern, werden Sie Notsignale von Wesen - Menschen, Tieren, sogar Pflanzen - auffangen, die auf dem Planeten und sogar darüber hinaus in kosmischen Dimensionen leiden. Sie werden immenses Mitgefühl empfinden.

Die Sufis sehen den Solarplexus als ein Fragment des Herzens Gottes an. Dieses Herz blutet wegen der Grausamkeit der Wesen, die das göttliche Geschenk des freien Willens, ein Zeichen der Großzügigkeit Gottes, missbrauchen. Inzwischen dürfte es offensichtlich sein, dass das Herzchakra und der Solarplexus zusammen die beiden Pole derselben Realität bilden, genau wie Freude und Schmerz.

Lassen Sie uns noch einmal die Beschaffenheit des Energiefeldes an diesem Knotenpunkt erforschen. Hier spürt man wirklich sehr intensiv die Negativität der Energie, eine Sogwirkung. Man stellt sich ein schwarzes Loch vor, das einen in eine ganz andere Dimension der Realität zieht. Jetzt erfahren Sie das *Vairagya* (den Rückzug aus dem Leben, Losgelöstheit, Unerschütterlichkeit) des *Sannyasin*. In diesem Zustand werden Sie großen Frieden finden - tatsächlich einen Frieden, der jenseits dessen liegt, was man sich jemals hätte vorstellen können. Es ist keine Trägheit; es ist ein Frieden, aus dem eine neue Art von Aktivität hervorgeht.



Sie werden die neue Blüte Ihrer Persönlichkeit berühren, bevor sie sich in Eigenheiten verfestigt hat. Jetzt verstehen Sie, was mit dem umgekehrten Raum gemeint ist: Alles ist überall.

Wenn Sie sich vor Augen halten, dass Sie auf mehreren Ebenen existieren, dann müssen Sie die Aspekte dessen berücksichtigen, was Sie im Reich des Lichtes erforscht haben. Wenn Sie Ihr Bewusstsein auf die Ebene des Lichtes verlagern, erscheint das Herz als eine Miniatursonne. Sie sind diese Miniatursonne innerhalb der Sonne. Da die Sonne keine Begrenzung hat, baden Sie in der Sonne.

Stellen Sie sich selbst jetzt als ein Sonnenwesen vor, strahlend, leuchtend. Sie werden sich jetzt mit der gesamten Aura identifizieren, aber wenn Sie die Regel anwenden, Ihr Bewusstsein nach innen gerichtet zu halten, werden Sie die Aura als eine Erweiterung des Herzchakras betrachten. Das heißt, das Herzchakra ist wirklich das strahlende Zentrum der Aura. Identifizieren Sie sich damit; Sie sind ein goldenes Licht, das sich in Felder verschiedener Farbtöne aufteilt, wenn Sie sich über das Zentrum hinaus ausdehnen. Natürlich hat jedes Chakra seine eigene Art von Strahlung, die zu dem riesigen Geflecht von Regenbögen beiträgt, das die Aura darstellt. Wenn Sie sich beharrlich auf dieses ganze Muster von Ausstrahlung konzentrieren, werden Sie das Gefühl haben, in einer Welt aus Licht zu leben. Die physische Welt ist nur eine Kristallisation der Realitätsebene, mit der Sie sich jetzt identifizieren.

Wenn Sie nun Ihre Identität in den Solarplexus verlagern, werden Sie das Gefühl haben, in ein glühendes Gas einzutauchen, das Sie in ein schwarzes Loch saugt. Beruhigen Sie sich, wirken Sie der drohenden Auflösung entgegen. Sie werden nun den tiefen Bereich entdecken, der immer noch Sie ist und in dem eine Menge psychologischer Abfall verbrannt wird. Die Tibeter:innen beschreiben ihn als einen brennenden Feuerball. Er brennt umso heller, je mehr Sie sich darauf konzentrieren.

Hier gibt es eine komplizierte Wechselwirkung zwischen physiologischen und psychologischen Wirkungen. Die esoterische Chemie des Körpers reagiert sehr ausgeprägt auf unsere Stimmungen. Verzweiflung wirkt sich negativ auf unsere Fähigkeit aus, die physische Umgebung in Form von Nahrung in das jeweilige Muster unserer Körperzellen umzuwandeln. Umgekehrt kann man dieser Dysfunktion durch Freude entgegenwirken; Lachtherapie. Aus dem wütenden Feuer, das unsere Unreinheiten verbrennt, entsteht die brennende Flamme der Liebe im Herzen, ein weiteres Beispiel für die Notwendigkeit, in Verbindung mit beiden Chakren zu arbeiten.

Pir Vilayat Inayat Khan

Übersetzung: Khair-un-Nisa Kerstin Veigt

Dieser Artikel wurde erstmals im Caduceus Journal, Ausgabe Nr. 8, Herbst 1989, veröffentlicht.
<http://www.caduceus.info/>