



Mit Chakras neue Welten öffnen

Dies ist der erste Teil einer Reihe über die Anatomie der Chakras. Dabei stehen nicht die einzelnen Chakras im Vordergrund, sondern deren Dynamik. Die Chakras werden von der Wissenschaft zwar nicht anerkannt, doch wir benutzen den Körper schon lange als Wahrnehmungsorgan.

■ Text: Martin Schmid*

In meinem letzten Bericht über intime Anatomie (2/13) habe ich dargelegt, dass wir zwei Perspektiven einnehmen können, um zu einer Erkenntnis zu kommen: die Aussenperspektive, die Perspektive der Integrität, und die Innenperspektive, die Perspektive der Intimität. Verlassen wir nun den grobstofflichen Bereich und bewegen wir uns in subtilere Gefilde, stossen wir an die Grenzen der Aussenperspektive (und damit des westlichen Ansatzes). Weder unsere grobstofflichen fünf Sinne noch unsere Messinstrumente dringen weit in den subtilen Bereich vor. Darum mag einem – im wörtlichen Sinn – Aussenstehenden das Folgende als höchst spekulativ im kritischen Sinn oder als fantasiereich im wohlwollenden Sinn vorkommen. Dem Innenstehenden jedoch, dem Innenschau Betreibenden also, kann es Orientierung bieten,

denn auch die subtilen Bereiche verfügen über Strukturen, also über eine Anatomie. Denn das, was wir in Innenschau erfahren, ist nicht nur innen. Alles Innere hat ein Aussen, alles Äussere ein Innen. Anders formuliert: Jede Energie und jeder Zustand hat einen Körper.

Wahrheit und Wirklichkeit

Selbst die Wahrheit hat einen Körper. Wahrheit ist und bleibt abstrakt, wenn wir ihr nicht einen «Körper» im weitesten Sinn zusagen. Der Körper der Wahrheit ist die Wirklichkeit. So wie unsere erhabenen Erleuchtungen ausserhalb eines Ich-zentrierten Daseins nichts zählen, wenn wir es nicht schaffen, sie ins Leben einfliessen zu lassen und sie zu teilen, so zählt Wahrheit nichts, die nicht zu Wirklichkeit wird, da sie abstrakt und kontextlos als blutleere Idee im luftleeren Raum schwebt.

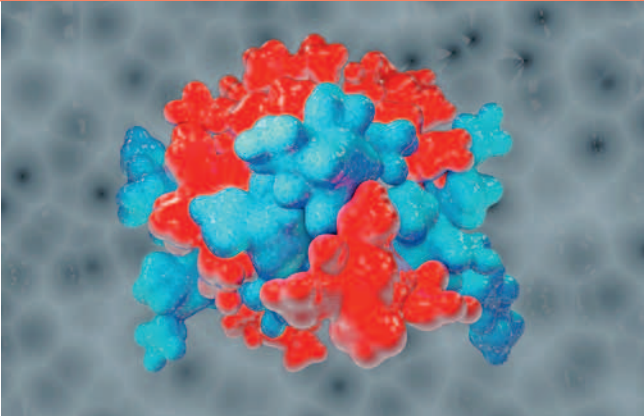
Ist etwas wirklich, entfaltet sich die Kraft der Wahrheit.

«Ist etwas wirklich, entfaltet sich
die Kraft der Wahrheit.»

Daher können wir sagen: Wenn sich Kraft entfaltet, kann uns das genügen. Unser denkender Verstand, der doch sehr begrenzt ist, muss nicht seinen Segen dazu geben

ben, indem er die Wahrheit dahinter erklären kann. Ein Beispiel: Wenn ein Satz von Buddha oder von Jesus eine Kraft entfaltet, ist es dann wichtig, ob sie diesen Satz ganz genau so an jenem Ort zu jenen Leuten gesagt haben? Hauptsache ist doch, er entfaltet seine Kraft.

Dasselbe gilt für die subtilen Gefilde, die wir hier und in den nächsten Ausgaben betrachten werden. In einer gewissen Weise entziehen sich subtile Qualitäten immer



Als kleine Moleküle können Hormone Grenzen wie Zellwände überwinden.

dem **Verstand**, denn dieser will festhalten, das Subtile aber will fließen. Kraftvoll ist es jedoch auf jeden Fall.

Yoga ist eine Wissenschaft

Das, was wir im Folgenden betrachten werden, ist nicht neu. Verschiedene Menschen in verschiedenen Kulturen zu verschiedenen Zeiten haben es entdeckt und entdecken es immer noch. Natürlich gibt es Unterschiede, die jedoch nicht als falsch und wahr zu werten sind, sondern in der fließenden Natur des Subtilen selbst liegen, und weil je nach Fragestellung die Antwort variiert. Trotzdem ist das, was wir durch Innenschau entdecken, nicht einfach subjektiv. Es ist eine andere Form der Objektivität.

In einem wissenschaftlichen Experiment wird eine Frage gestellt und eine Methode zu deren Beantwortung festgelegt. Dann werden Daten gesammelt, die interpretiert werden und aus denen eine Schlussfolgerung gezogen wird. Aus den Schlussfolgerungen wird eine Theorie oder ein Modell geformt. Die Versuchsanordnung kann von anderen übernommen werden.

Genau das machen wir, wenn wir uns der Innenschau widmen. Wir praktizieren Wissenschaft mit einem intimen Ansatz. Die Frage kommt in vielen Variationen, doch ihr Kern ist meist: «Was bin ich sonst noch?» Die Methode ist die Innenschau, das Empfinden. Die gesammelten Daten lassen sich dann unter anderem zum Chakrasystem verdichten.

Denn kaum verlassen wir den grobstofflichen Bereich, zeigt sich dieses.

Wichtig ist nun, dass dieses System in uns ist (bzw. wir in ihm) und durch unser Empfinden erforscht wird. Es ist also ein Zweig der Wissenschaft, der jedem Menschen zu jeder Zeit offen steht. **Er braucht keine anderen Studienobjekte als uns selbst und keine anderen Messgeräte als unser Empfinden.** Der

Clou dabei ist: Wenn wir investieren, kultivieren wir. Das heisst: Wenn wir empfindend in die Erforschung des Chakrasystems investieren, kultivieren wir das Chakrasystem – und das heisst: Wir kultivieren unsere Wahrnehmung und uns selber. Und damit die Welt.

Das sind die entscheidenden Gründe, warum es sich lohnt, die Chakras als Weg in das eigene Leben und die Yoga-Praxis einzuladen. Auch wenn die Chakras von der westlichen Wissenschaft nicht anerkannt sind. Dabei kennen wir die Chakras schon lange auch in unserer Kultur. Nur nicht so, wie wir denken

Die sieben Zentren des Empfindens

Der Volksmund kennt das «Bauchgefühl» seit Generationen. Wir haben Schmetterlinge im Bauch oder ein unguutes Gefühl in der Magengegend oder etwas schlägt uns auf den Magen. Etwas ist heiss, wenn es unsere Geschlechtsteile durchblutet und diese warm (oder eben heiss) werden und Hitze ausstrahlen. Etwas geht an die Nieren, wenn es an unserer Substanz zehrt. Wenn uns eine Laus über die Leber gelaufen ist, sind wir verstimmt. Wenn wir frei von der Leber reden, sagen wir unverblümt, was Sache ist. Wir spielen die beleidigte Leberwurst, wenn wir Groll in uns hineinfressen, statt ihn loszulassen. Es kommt uns die Galle hoch, wenn wir unseren Zorn unkontrolliert hinausschreien. Liebe geht durch den Magen, oder, wie bereits erwähnt, lässt darin

Schmetterlinge flattern. Das Herz jauchzt, es schmerzt oder ist gebrochen. Ein Kloss bleibt uns im Hals stecken. Die Kehle ist wie zugeschnürt. Es sitzt uns etwas

im Nacken. Es lastet etwas auf den Schultern. Wir haben ein Brett vor dem Kopf. Man gibt uns auf den Deckel.

Alle diese Redensarten zeigen, dass der Mensch den Körper schon lange als Wahrnehmungsorgan wahrnimmt.

«Das, was wir durch
Innenschau entdecken, ist nicht
einfach subjektiv.»

Wenn wir Yoga empfindend praktizieren, kultivieren wir unser multidimensionales Wahrnehmungsorgan, den Körper. Dabei gibt es Körperregionen, die ein höheres Wahrnehmungspotenzial haben als andere, und durch die Redensarten haben wir sie schon entdeckt. Der Beckenbereich zum Beispiel ist in seiner Wahrnehmungsfähigkeit ausdifferenzierter als der Ellbogen. So können wir sieben Empfindungszentren herauskristallisieren – die Redensarten haben es bereits getan –, die ganz verschiedene Informationen aufnehmen und weiterverarbeiten.

Die sieben subtilen Empfindungszentren finden ihre Verkörperung am Damm, im Becken, im Solarplexus, im Herzen, im Hals, auf der Stirn und am Scheitel. Interessant ist, dass **diese Lokalisation mit den endokrinen**

Drüsen korrespondiert, sind doch die Hormone die «leichtesten» materiellen Stoffe unseres Körpers. Als kleine Moleküle können sie zum Teil Grenzen wie Zellwände überwinden. Sie sind für die Signalübermittlung von Reizen ausserhalb der Zelle ins Zellinnere verantwortlich. In Form von Pheromonen gilt diese biochemische Kommunikation auch nach aussen zwischen Vertretern einer Spezies. Diese Stoffe sind so subtil, dass wir sie nicht bewusst wahrnehmen. Die Stoffe, die die Drüsen produzieren, sind die letzten Stoffe, bevor der Schritt ins rein Energetische getan wird – oder, von der anderen Richtung her, die ersten Stoffe auf dem Weg der Materialisation.

Im ersten und durch das **erste Zentrum** können wir erfahren, was es heisst zu sein. Das ist nicht zu unterschätzen. Das Sein durch und durch zu erfahren ist etwas Anderes als zu wissen, dass man existiert (diese Information sitzt im 3. Zentrum auf der 3. Ebene). **Es heisst, voll und ganz auf der Erde anzukommen.**

Im **zweiten Zentrum** erleben wir die Sinne, dass heisst, wir erleben, was es heisst lebendig zu sein.

«Der Volksmund kennt das «Bauchgefühl» seit Generationen.»

Im **dritten Zentrum** erleben wir die Kraft des Tuns. Hier wird die Kraft generiert, etwas zu erreichen. Hier sitzt der Wille, den wir dazu brauchen. Hier sitzt nicht nur «handeln», sondern auch «wollen» – und das Ich, das will. Hier wird mit Wissen und Konzepten klar abgegrenzt – denn das Ich wird erst zum Ich durch Abgrenzung.

Im **vierten Zentrum**, dem Herzen, lieben wir. Hier werden wir vom Menschen zum Mitmenschen.

Im **fünften** erleben wir die Kraft der Sprache und des Ausdrucks. Es geht nicht nur darum, klare Worte zu sprechen; hier erfahren wir die Kraft, wenn sich ein Innen im Aussen verwirklicht.

Im **sechsten Zentrum** sehen wir nicht nur mit den physischen Augen, sondern dem physischen Auge Verborgenes – Zusammenhänge, subtilere Vorgänge, grössere Muster (ohne Konzepte daraus zu machen).

Im **siebten Zentrum** erfahren wir das Wissen, das Worte übersteigt.

.....
* Martin Schmid praktiziert Bewegung als Weg seit 25 Jahren. Seit 16 Jahren befasst er sich intensiv mit dem Chakra-System. Er ist Autor mehrerer Bücher und lehrt international. www.yogaimpulse.com

DIE SIEBEN CHAKRAS

1. Zentrum	Damm	Nebennierendrüsen
2. Zentrum	Becken	Hoden/ Eierstöcke
3. Zentrum	Solarplexus	Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
4. Zentrum	Herz	Thymusdrüse
5. Zentrum	Hals (Kehlkopf)	Schilddrüse
6. Zentrum	Stirn	Zirbeldrüse (Epiphyse)
7. Zentrum	Scheitel	Hypophyse