

Subtiles System Teil 2 & Reinigungstechniken

„Versucht, diesen Zustand zu erreichen, in dem ihr wirklich gedankenfrei seid. So macht sich die Ehrlichkeit bezahlt, und ihr steigt höher und höher, dringt tiefer und tiefer in euer eigenes Wesen vor.“

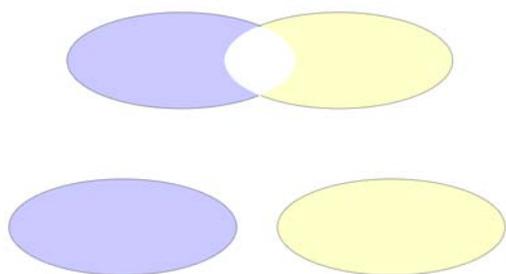
SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

Unsere Energiezentren

Chakra bedeutet in Sanskrit Rad. Rad deshalb, weil die Energiezentren im Uhrzeigersinn entlang der Wirbelsäule rotieren. Diese Aktivität gleicht einer Galaxie von Planeten, jeder dreht sich um seine Achse. Jedes Chakra überwacht bestimmte körperliche, psychische und spirituelle Funktionen. Es muss reine, d.h. positive Vibrationen aufnehmen und unreine oder negative Vibrationen absondern, um Körper und Psyche gesund zu erhalten. Für unser Wohlbefinden ist es wichtig zu verstehen, wodurch jedes Chakra genährt bzw. gestört wird. Jeder Gedanke, jede Handlung und auch äußere Einflüsse beeinflussen den Zustand unserer Chakren.

| Chakra | Sitz | Körperliche Funktionen | Psychisch-spirituelle Qualitäten |
|----------------------------|--|---|---|
| Mooladhara (Wurzel-Chakra) | Dammregion | Sexualorgane, Prostata, Ausscheidungsorgane, Immunsystem | Unschuld, Weisheit, Spontaneität |
| Swadhisthana | Leistengegend | Fortpflanzungsorgane (Gebärmutter, Eierstöcke und Eileiter), Ausscheidungsorgane (insb. Nieren, Harnleiter), ein Teil der Leber, des Darms und des Pankreas | Kreativität, Ästhetik, reines Wissen |
| Nabhi (Solarplexus-Chakra) | Magendreieck, obere Bauchgegend | Magen, Pankreas, Leber | Balance, Zufriedenheit, Gelassenheit, Großzügigkeit, Gastfreundschaft, Würde |
| Anahata (Herz-Chakra) | Brustbein und rechts und links davon | Herz, Lungen, weibliche Brust, innerer Teil der Sinnesorgane, Immunsystem | reine Liebe, Identifikation mit dem Spirit, Sicherheit, Verantwortung, Rechtschaffenheit, Beziehung zu den Eltern |
| Vishuddhi (Hals-Chakra) | unterer Halsbereich | Schilddrüse, Gesichtsoberfläche | Kommunikation, Sinn für Gemeinschaft, reine, balancierte Beziehungen zu anderen und zu sich selbst. |
| Agya (Stirn-Chakra) | Stirnmitte | Sehnervenkreuzung, Thalamus, Hypothalamus, Hypophyse | Vergebung, Gedankenfreiheit |
| Sahasrara (Kronen-Chakra) | Scheitelpunkt des Kopfes, Bereich der Fontanelle | Limbisches System | Integration aller Qualitäten, Verbindung mit dem Absoluten |

Jedes Chakra hat drei Ausprägungen, je eine auf allen drei Energiekanälen. Der mittlere Aspekt der Chakren integriert die Qualitäten der linken und rechten Aspekte. Wenn man auf dem rechten oder linken Kanal ins Extrem geht, klaffen auch der rechte und linke Aspekt des Chakras immer weiter auseinander. Wenn gar keine Integration mehr stattfinden kann, ist das jeweilige Chakra völlig abgeschnitten vom Absoluten und angreifbar für fürchterliche Krankheiten wie etwa Krebs.



Entsprechung in der Medizin

Medizinisch ist das erklärbar, wenn man das subtile System mit der sogenannten Neuro-endokrino-immuno-Achse gleichsetzt. Bei extremer Imbalance auf einem Chakra, kann dieses System nicht mehr richtig agieren und beispielsweise können sich dann Krebszellen ungehindert ausbreiten. In jedem Körper entstehen hin und wieder Krebszellen, bei funktionierendem Immunsystem werden diese jedoch sofort erkannt und eliminiert.

Blockaden – wie man sie erkennt

Ist es nicht möglich in Meditation zu gehen, gibt es dafür meist zwei Erklärungen. Entweder gibt es eine Imbalance zwischen rechtem und linken Energiekanal oder es gibt eine Blockade auf einem Energiezentrum, sodass die Kundalini dieses nicht passieren kann.

Beim letzten Mal haben wir gelernt, wie wir mit einfachen Handbewegungen rechte und linke Seite ins Gleichgewicht bringen können. An diesem Kurstag soll es darum gehen, wie man erkennt, auf welchem Chakra sich Blockaden befinden und wie man sie lösen kann.

Unsere Instrumente, um uns selbst zu diagnostizieren, sind unsere Hände. Legen wir unsere Aufmerksamkeit während der Meditation auf unsere Hände, werden sich unsere Hände und Finger vermutlich unterschiedlich anfühlen.

Wie kann ich herausfinden, ob ich gerade links- oder rechtslastig bin?

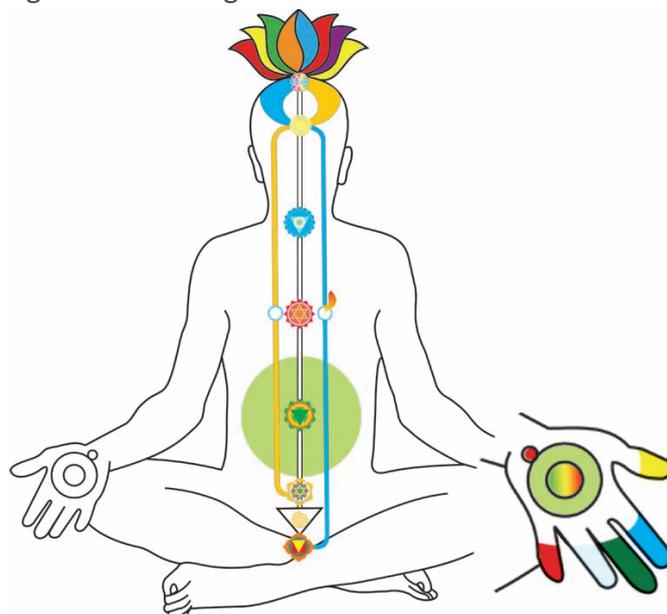
Ist eine Hand schwerer als die andere, fühlen wir Kribbeln, Hitze, extreme Kälte oder gar nichts auf einer Hand, ist das ein Zeichen, dass es im entsprechenden Kanal eine Blockade gibt. Dabei repräsentiert die linke Hand den linken Kanal und die rechte den rechten Kanal. Fühlen wir eine angenehm kühle Brise, ähnlich als ob wir ganz leicht über unsere Hand pusten, ist alles auf dem entsprechenden Kanal in Ordnung.

Wie kann ich herausfinden, welches Chakra gerade bei mir blockiert?

Nun sind auch alle unsere Chakren auf der Hand und auch an anderen Stellen des Körpers repräsentiert. Jeder Finger ist einem Chakra zugeordnet. Die Wahrnehmung auf dem entsprechenden Finger gibt uns also Auskunft über den Zustand des zugeordneten Chakras. Die linken Aspekte der Chakras nehmen wir auf der linken Hand, die rechten Aspekte auf der rechten Hand wahr. Spürt man z.B. ein Kribbeln auf dem gleichen Finger auf beiden Händen, heißt das, das auch der mittlere Aspekt des Chakras blockiert ist.

Wir können beobachten, wie sich die Wahrnehmung von Blockaden durch nachfolgend vorgestellte, einfache Behandlungsmethoden verändert. Außerdem werden Sie merken, wie im Alltag kleinere Ängste abnehmen. Sie werden nach und nach objektiver und freudiger.

Auf dem folgenden Diagramm sind die Chakren und ihre korrespondierenden Stellen am Körper in der gleichen Farbe gekennzeichnet.



Lassen Sie sich nicht davon abhalten die folgenden Reinigungsmethoden auszuprobieren. Wenn Sie eine Blockade während der Meditation spüren, versuchen Sie die entsprechende Behandlungsmethode anzuwenden auch ohne genaue Kenntnis darüber, welche Qualitäten dem Chakra innewohnen. Im Laufe dieses Kurses werden wir alle Chakren im Detail vorstellen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie parallel dazu bereits anfangen, zuhause zu meditieren und versuchen, Blockaden zu lösen. Dann werden Sie schneller Fortschritte machen und können leichter ein intuitives, inneres Verständnis für die jeweiligen Qualitäten entwickeln.

Wir können vermutlich nicht genau erfahren wie und warum wir funktionieren, wohl aber wie wir darauf positiven Einfluss nehmen können

Das subtile System des Menschen ist hochkompliziert. Bis ins Detail werden wir wohl die Funktionsweise der Chakren und ihre Interaktion untereinander nie verstehen. Aber wir können etwas über die Steuerungsmechanismen lernen, genauso wie man lernen kann Auto zu fahren ohne im Einzelnen zu verstehen, wie es funktioniert.

Wachstum in Sahaja Yoga heißt nicht nur intellektuelles Wissen anhäufen sondern vor allen Dingen persönliche Erfahrung

Ohnehin verläuft das persönliche Wachstum in Sahaja Yoga auf mehreren Ebenen. Das rein mentale Verständnis von Zusammenhängen reicht nicht aus. Sie müssen durch Erfahrung verifiziert werden. Das passiert während der Meditation, durch eine Art Intuition/Inspiration (eine höchst persönliche Form der Erkenntnis, die jenseits der Diskussion liegt) oder durch die Wahrnehmung von Vibrationen.

Wenn das System der Chakras einigermaßen rein ist, fließt die Kundalini durch den Mittelpunkt der sechs Energiezentren (ausgenommen das unterste Chakra, das unterhalb der Kundalini liegt) und zuletzt durch den Scheitelpunkt unseres Kopfes hinaus durch die Fontanelle (abgeleitet von franz. fontaine = Springbrunnen). Dann ist das Individuum mit dem Absoluten vereint, und wir fühlen es in Form von tiefer gedankenfreier Meditation und einem Fluss von angenehm kühlen Vibrationen, spürbar z.B. auf den Handinnenflächen. Dieser Zustand lässt sich auch

im Alltag beibehalten, da es sich um keine Trance, Entrückung o.ä. handelt. Man ist wach, entspannt und glücklich und empfängt göttliche Inspiration. Diesen Zustand dauerhaft beizubehalten bedarf einiger Übung. Am Anfang ist schon gut, wenn man ein paar Minuten in Gedankenstille verweilen kann.

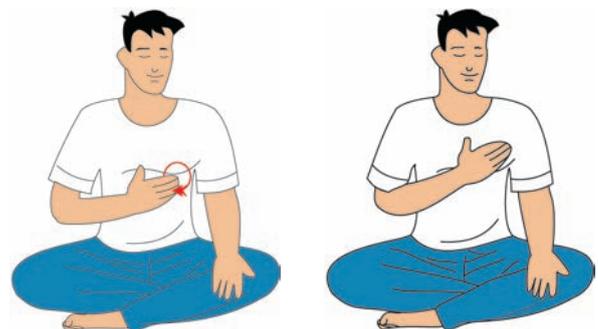
Reinigungstechniken

Handauflegen

Dies ist nicht zu verwechseln mit Prana-Healing oder ähnlichen Methoden. Wir legen während der Meditation unsere rechte Hand nacheinander auf blockierte Energiezentren. Die linke Hand liegt offen auf unserem Schoß und zeigt zum Bild von Shri Mataji. So können wir mit der linken Hand Vibrationen aufnehmen, die wir mit der rechten Hand entsprechenden Chakren zuführen.

Vibrationen geben

Die linke Hand liegt geöffnet auf dem Schoß und zeigt in Richtung des Bildes von Shri Mataji, mit der rechten Hand machen wir Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn in Höhe des blockierten Chakras. Dabei versuchen wir in Meditation zu bleiben.



Reinigen mithilfe der Elemente

Wasser + Erde: Footsoak/Fußbad

Wir empfehlen täglich abends für ca. 10 Min. ein Fußbad mit Salz (repräsentiert die Erde). Ist die linke Seite blockiert, kann man warmes Wasser verwenden. Ist die rechte Seite blockiert, kann man kühles Wasser (u.U. sogar mit Eis, aber Vorsicht vor Erfrierungen) verwenden. Wenn man während und nach dem Fußbad meditiert, kann man den Reinigungsprozess um ein Vielfaches beschleunigen. Am besten man reserviert eine Plastikschißel für sein Fußbad und benutzt sie danach nicht mehr für andere Zwecke. Das benutzte Fußbadwasser sollte man in der Toilette entsorgen und nicht die Blumen damit gießen. SY übernimmt keine Verantwortung

dafür, wenn sie danach die Köpfe hängenlassen. ;-)
 In das Fußbad kann man die (subtilen) Belastungen des Tages abfließen lassen. Danach kann man besser meditieren, entspannter schlafen und wacht am nächsten Morgen erholter auf.



Feuer: Candelung

Bei Blockaden des linken Kanals kann man in der Meditation eine Kerze zur Hilfe nehmen. Der linke Kanal ist der Mondkanal. Geht man hier ins Extrem resultiert zu viel Kälte. Dann kann man sich mittels Feuer wieder in Balance bringen. Achtung: Arbeiten Sie nie mit Feuer auf dem rechten Kanal! Man nimmt die Kerze in die rechte Hand und fährt vor dem Körper den linken Kanal entlang. (Achtung: Der linke Kanal kreuzt auf der Stirn auf die rechte Kopfhälfte.) Die linke Hand liegt geöffnet auf dem Schoß zum Bild von Shri Mataji. Auf einzelnen Chakren der linken Seite kann man arbeiten, indem man vor dem entsprechenden Chakra Kreisbewegungen mit der Kerzenflamme im Uhrzeigersinn ausführt.

Eis: Icepack

Bei Überbelastung des rechten Kanals resultiert zu viel Hitze. Bei Rechtsseitigkeit kann man ein Kühlelement o.ä. für ein paar Minuten auf die rechte Körperhälfte unterhalb des rechten Rippenbogens (rechtes Nabhi) plazieren. Den Effekt wird man gleich spüren – die Gedanken lassen nach, Entspannung tritt ein. Achtung: Diese Methode nicht kurz vor oder nach dem Essen anwenden. Vorsicht vor Erfrierungen.

Aufeinander arbeiten

Man kann den Zustand des subtilen Systems nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei anderen fühlen. Dazu geht man in Meditation und legt seine Aufmerksamkeit auf eine andere Person. Auf den Händen wird man dann die Blockaden der anderen Person spüren. Am Anfang kann es verwirrend sein und man spürt u.U. seine eigenen Blockaden. Mit ein bisschen Übung wird es leichter. Nun kann man auf der anderen Person „arbeiten“, d.h. man kann die gleichen Reinigungsmethoden anwenden, die man auch bei sich selbst in der Meditation anwendet mit dem einzigen Unterschied, dass man am Rücken des anderen arbeitet. Alle Kreisbewegungen am Rücken werden gegen den Uhrzeigersinn gemacht. Man kann sich vorstellen, dass eine Uhr vorne am Körper auf Höhe des entsprechenden Chakras hängt. Dementsprechend muss man dann am Rücken gegen den Uhrzeigersinn drehen. Aufeinander arbeiten erfordert ein bisschen Übung, aber nach einiger Zeit wird man in der Lage sein, einem anderen Erleichterung von Blockaden zu verschaffen und seine Meditation zu unterstützen. Dieser regelmäßige Austausch von Vibrationen ist unerlässlich möchte man in der Meditation tiefer gehen.

