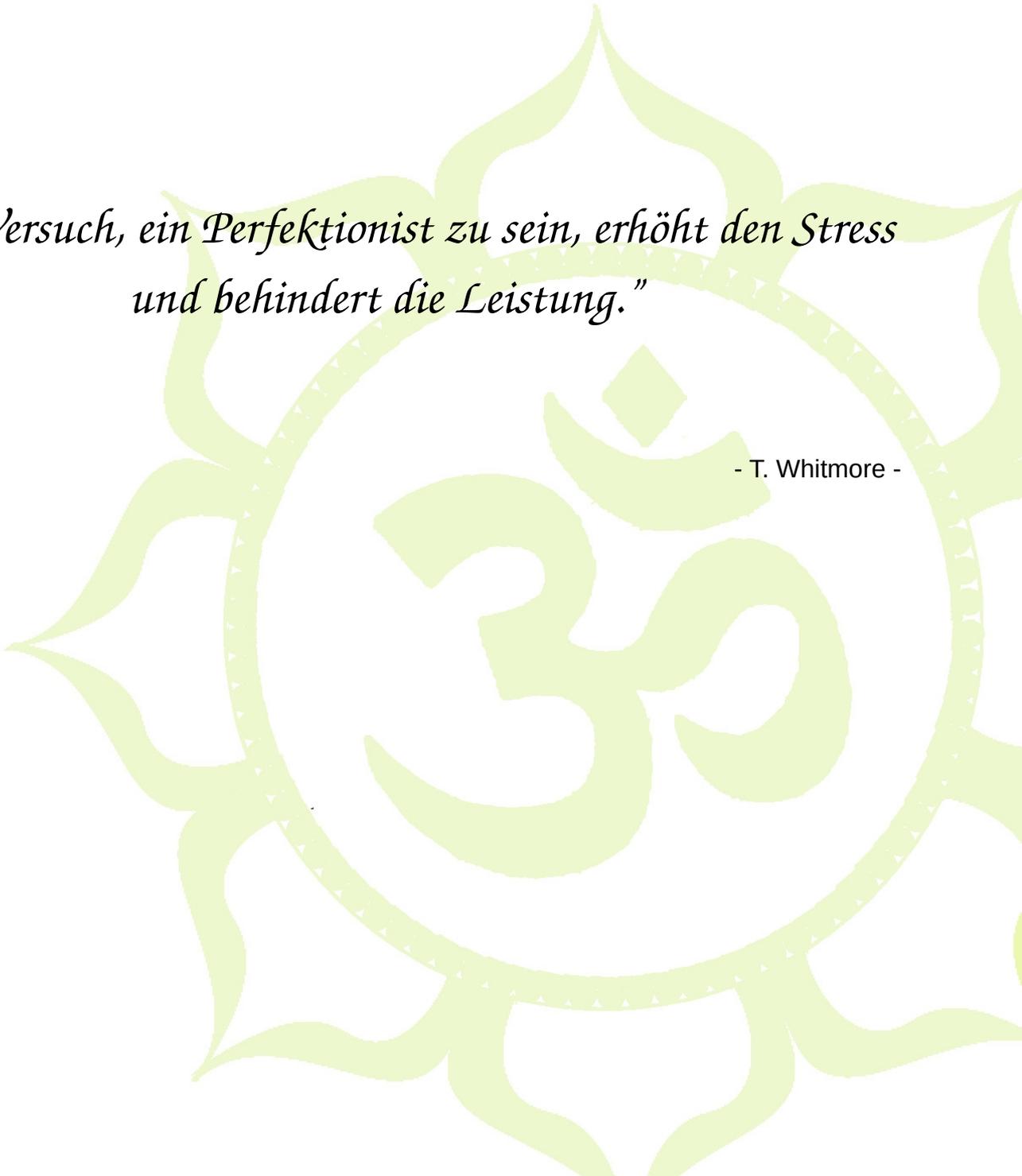


*“Der Versuch, ein Perfektionist zu sein, erhöht den Stress
und behindert die Leistung.”*

- T. Whitmore -



Woche 4: *cakra* und *kṣetra*

- Deine Erfahrungsfelder -

In Woche 3 haben wir uns ausgiebig mit dem *nāḍī*-System auseinandergesetzt und die Kreuzung der *nāḍī* als *cakra* definiert. Wie man sich bei mehreren 10.000 *nāḍī* vorstellen kann, gibt es wahrscheinlich ebenso mehrere 10.000 *cakra* in unserem System. Warum hört man dann immer nur von sieben *cakra*, die es zu reinigen und zu energetisieren gilt?

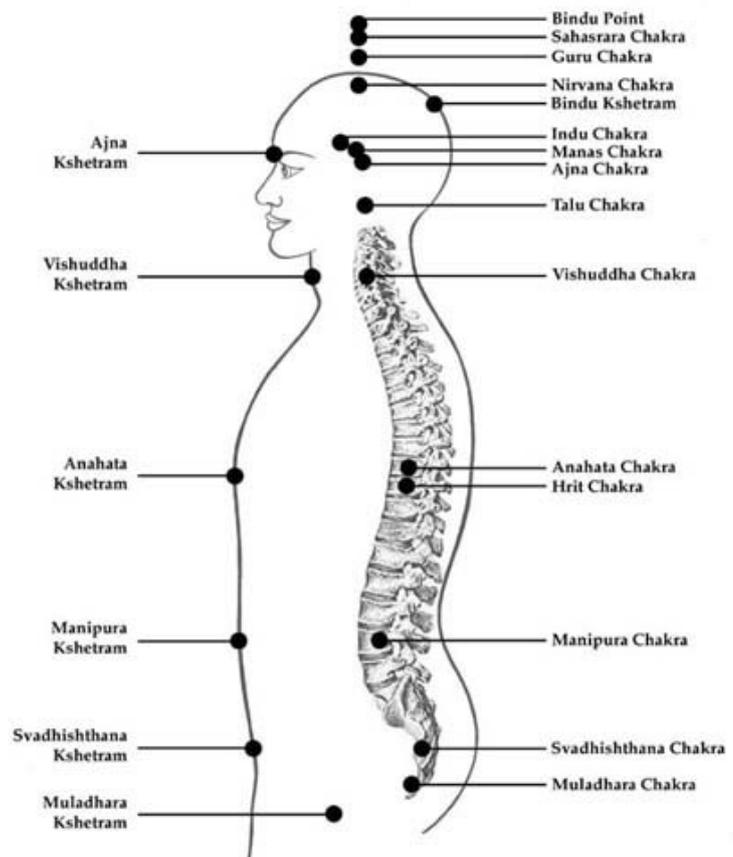
Das liegt daran, dass diese sieben *cakra* auf unserer energetischen "Autobahn" liegen und die Lebensenergie letztlich auf alle physiologischen und psychologischen Bereiche verteilen. Aus dieser Sicht sind alle anderen *cakra* nur untergeordnet. Ist eines der sieben Haupt-*cakra* blockiert, lässt sich diese Blockade auch in den untergeordneten *cakra* finden. Die Arbeit an diesen untergeordneten *cakra* führt aber nicht zu einer Erhöhung der Energie oder einer Deblockade eines Haupt-*cakra*. Deshalb arbeitet man fast ausschließlich an den sieben maßgeblichen *cakra*.

Die *kṣetra*

Ein weiterer Grund, warum hauptsächlich mit den sieben Haupt-*cakra* gearbeitet wird ist, dass sie über so genannte *kṣetra* verfügen, die mit Nervengeflechten (Sonnengeflecht, Herzgeflecht, drittes Auge usw.) korrelieren und somit auf den physischen Körper wirken. Über die *kṣetra* haben die *cakra* direkten Kontakt zu unserem Nervensystem in der *annamayakośa*.

kṣetra bedeutet „Feld“. Gemeint sind „Erfahrungsfelder“, die die Energie der *cakra* in unser Nervensystem transferieren und auch anders herum, die Erfahrungen, die wir machen, auf die *cakra* übertragen.

Je nachdem wie offen oder geschlossen die einzelnen *cakra* sind und in welcher Kombination, sind wir auf unterschiedlichen Bewusstseinsstadien unterwegs und denken, handeln und reagieren dementsprechend unterschiedlich und machen deshalb ebenso unterschiedliche Erfahrungen. Die sechs unteren Haupt-*cakra* „strahlen“



<http://www.divinerevelation.org/BookChakras.html>

gewissermaßen nach vorne in Bereiche (Felder) des physischen Körper aus, die mit Nervenplexen assoziiert sind, in deine *kṣetra*.

Wenn du beispielsweise viel Stress erlebst, wird sich die Stressreaktion deines Körpers über die *kṣetra* auf deine *cakra* auswirken, dort verarbeitet und transformiert werden und auf deine feineren *kośa* wirken und sich dauerhaft in deinem System festsetzen. (Es kann sogar als karmische Reaktion auf dein nächstes Leben wirken.) Zum Glück lässt sich das auch wieder lösen. Und zwar von allen Ebenen (*kośa*) aus. Eine der besten und effektivsten Methoden, um Stress zu reduzieren und gleichzeitig ausgleichend auf deine *cakra* zu wirken ist *cakra*-Meditation und *cakra*-Kriyayoga.

In der Abbildung oben siehst du die Lage einiger wichtiger *cakra* und deren *kṣetra*. Während sich nahezu alle wichtigen *cakra* auf einer Linie entlang der Wirbelsäule, der Mitte des Kopfes und der Kopfkrone aufreihen, "sitzen" die *kṣetra* auf einer Linie auf der Vorderseite des Körpers.

Die meisten Menschen spüren die *kṣetra* stärker und einfacher als die dazugehörigen *cakra* in der Wirbelsäule. Daher kann man die *cakra* ohne weiteres auch über den Umweg über die *kṣetra* erreichen.

Das Reinigen und Öffnen der *cakra*

Der Einfluss jedes einzelnen *cakra* kann im Körper gefühlt und im Verhalten des Menschen gesehen werden, da jedes *cakra* ein Stadium des Bewusstseins verkörpert. Die richtige Balance der Energie in jedem einzelnen *cakra* ist enorm wichtig. Ein Energieverlust in einem oder mehreren *cakra* führt zu Ungleichgewichten und zu Krankheiten in den assoziierten Organen und Körperfunktionen.

Die Reinigung und Öffnen der *cakra* und *nāḍī* ist der erste Schritt zur physischen und mentalen Gesundheit. Es bewirkt eine Evolution unseres Bewusstseins hin zu mehr (Selbst)Liebe, Hingabe, Authentizität und Verständnis. Das Üben mit den *cakra* bewirkt ein Erkennen der eignen Muster, Verletzungen, Triebe, Ängste, Neid, Glaubenssätzen usw. so dass wir uns langsam davon befreien und unsere Essenz immer klarer erkennen können.

Während des Übens hat man zwei Möglichkeiten, die *cakra* zu erreichen. Entweder durch Konzentration auf ihre tatsächliche Lage in der Wirbelsäule bzw. des Kopfes oder durch ihre jeweiligen *kṣetra*.

Wurzel-cakra

- Deine Lebenskraft -

Das Wurzel-cakra (*mūladharacakra*) ist das unterste unserer sieben Haupt-cakra und die Basis für alle anderen cakra und unser Leben insgesamt. So, wie die Erde die Wurzeln eines Baumes versorgt, ihnen Halt gibt, so dass der Baum sogar stürmische Zeiten übersteht, so ist Muladharachakra die Grundlage des Lebens. Es vermittelt Themen wie Überlebenswille, Selbsterhaltung, Sicherheit, Stabilität, Urvertrauen, Mut und Erdung. Ist das cakra blockiert, entstehen Existenzängste, Nervosität und Unruhe.

Überblick

Sitz cakra:	im Steißbein, etwa 2 - 3 cm hinter dem Anus
Sitz kṣetra:	bei Männern im Damm im Beckenboden zwischen Anus und Hoden. bei Frauen etwa in der Mitte der Yoni
cakra-Farbe:	rot
Qualitäten:	Stabilität, Urvertrauen, Sicherheit, Erdung, Beständigkeit, Sparsamkeit, Prinzipientreue, Gleichgewicht, Ruhe, Ausdauer, Realitätssinn, „gesunder Menschenverstand“
Blockaden:	Existenzielle Ängste Angst vor Veränderung Angst durch fehlende Zugehörigkeit (zu einer Familie, einem Volk oder einer Gruppe)
bīja-Mantra:	laṁ
kośa/Hülle:	physischer Körper
Organe:	Knochen, Nägeln, Zähnen, Dickdarm, Beine und Füße, Haut, Beckenboden und äußere Geschlechtsorgane, Lymphsystem, Nase
yoga-Stellungen:	Fersensitz, Vorwärtsbeuge, Stellung des Kindes, Krieger, Baum, Tänzer

Der Einfluss des Wurzel-cakra im Leben

Das Wurzel-cakra ist deine Energiebasis und hilft dir, deinen Weg im Leben zu finden und selbstbewusst und selbstwirksam auf eigenen Beinen zu stehen. Es ist verantwortlich für die Verbindung zum physischen Körper.

Die Energie des cakra versorgt den Beckenboden und insbesondere Dick- und Enddarm und die Beine und Füße, die uns mit der Erde verbinden. Ebenso sind weitere feste und stabile Körperteile vom Wurzel-cakra bestimmt, wie Knochen, Zähne und Nägel. Aber auch die Blutbildung, die Verdauung und der Ischiasnerv und das Immunsystem werden durch das Wurzel-cakra beeinflusst. Es ist ebenso verantwortlich für die endokrinen Funktionen von Hoden und Eierstöcken.

Ist die Energie des Wurzel-*cakra* ausbalanciert, fühlt man sich sicher und geschützt. Das Leben scheint stabil und dennoch aufregend. Man ist loyal, geduldig und hat einen ausgeprägten Sinn für Gemeinschaft. Das *cakra* zieht stabilisierende Energie aus der Erde. Dadurch entsteht Beständigkeit, Sicherheit, Urvertrauen, Ruhe, Ausdauer, Gleichgewicht und Realitätssinn. Es motiviert Handlungen wie Essen, Trinken und Schlafen, also alles, was mit Lebenserhaltung zu tun hat.

Ist der energetische Fluss des Wurzel-*cakra* nicht ausgewogen, wird man sich nur schwer zugehörig fühlen. Man hat Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen und hat häufig finanzielle Probleme. Man ist leicht orientierungslos, unentschlossen und müde. Eventuell fällt es schwer, einer regelmäßigen Arbeit nachzugehen oder gesunde Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Man sorgt sich sehr stark um das Überleben und die eigene Sicherheit. Dadurch kann es sein, dass man sich zu einem Workaholic entwickelt und ein großes Maß an Stress selbst schafft. Man misst der physischen Welt zu viel Bedeutung bei und hat Schwierigkeiten, sich mit den spirituellen Aspekten des Lebens zu verbinden oder zweifelt sie sogar an.

Negative Auswirkungen eines unausgeglichene Wurzel-*cakra* sind Ängste, Vorurteile, blindes Vertrauen, Hass, Intoleranz, Ungeduld und Gier. Tief sitzende Ungleichgewichte der *cakra*-Energie haben ihre Ursache oft in Traumata aus der Kindheit. Vielleicht wurden Bedürfnisse von Sicherheit nicht ausreichend genährt oder man wurde nie richtig gesehen und angenommen oder die Eltern haben sich oft gestritten oder sind geschieden und haben für viel Unsicherheit im Kind gesorgt. Auch schmerzhaft Trennungen in eigenen Partnerschaften, der Verlust einer Arbeitsstelle oder ein Lebenschnitt können Störungen im Wurzel-*cakra* bewirken oder zusätzlich verstärken.

Viele Menschen kompensieren einen Mangel an Sicherheit und Verbundenheit, indem sie unnachgiebig und übermäßig kontrollierend und gierig werden. Sie verlieren ihre Vorstellungskraft, ihren Antrieb sowie die Fähigkeit, sich Veränderungen anzupassen. Wenn man glaubt, alles im Leben sei in Stein gemeißelt, wenn man keine Möglichkeiten sieht, positive Veränderungen im Leben vorzunehmen, ist das wahrscheinlich das Ergebnis von extrem statischer Energie.

Ein unausgeglichene Wurzel-*cakra* kann sich in physischen Krankheiten wie Arthrose, Myalgische Enzephalomyelitis, Verstopfung, Reizdarm, Hämorrhoiden, Fettsucht und Gewichtsproblemen, Fuß-, Knie- und Beinproblemen, Schmerzen im unteren Rücken oder Ischias bemerkbar machen.

In Bezug auf den Einfluss auf Stress kann das Wurzel-*cakra* eine wichtige Rolle spielen. Ein starkes Wurzel-*cakra* ermöglicht es, mit Stress und Herausforderungen auf eine gesunde Weise umzugehen.

Wenn das Wurzel-*cakra* jedoch geschwächt oder blockiert ist, kann dies zu einem erhöhten Stressniveau führen. Ein unausgeglichene *cakra* kann Gefühle von Angst, Unsicherheit und Instabilität verursachen. In stressigen Situationen fühlt man sich möglicherweise überwältigt, ängstlich und man hat Schwierigkeiten, mit den Anforderungen des Alltags umzugehen.

Die Stärkung und Ausbalancierung des Wurzel-*cakra* kann helfen, den Stress zu reduzieren. Es gibt verschiedene Methoden, um das *cakra* zu aktivieren, wobei besonders Erdungstechniken (z.Bsp. Verbinden mit der Natur, Barfußlaufen, Meditation in der Natur), Yoga, Joggen und Affirmationen und Affirmationen sowie Aromatherapie (Ätherische Öle wie Sandelholz, Patchouli oder Vetiver) zu nennen sind.

Exkurs:

Wie gehe ich mit gestressten Menschen um, so dass sie mich nicht mit ihrem Stress anstecken?

Es ist wichtig, einfühlsam und respektvoll mit gestressten Menschen umzugehen, ohne dass sie dich mit ihrem Stress anstecken. Hier sind einige Tipps, wie du damit umgehen kannst:

1. Grenzen setzen: Setze klare Grenzen und lass den gestressten Menschen wissen, dass du für ihn da bist, aber auch deine eigene Ruhe und Ausgeglichenheit brauchst. Zeige Verständnis und Mitgefühl, aber achte darauf, dass du dich nicht selbst überforderst.
2. Selbstpflege: Sorge gut für dich selbst und pflege deine eigene mentale und körperliche Gesundheit. Indem du auf deine eigenen Bedürfnisse achtest, wirst du besser in der Lage sein, mit dem Stress anderer umzugehen, ohne dich davon anstecken zu lassen.
3. Zuhören, ohne zu absorbieren: Sei ein aufmerksamer Zuhörer und zeige Verständnis für die Gefühle und Sorgen des gestressten Menschen. Versuche jedoch, dich nicht zu sehr in seine Emotionen hineinziehen zu lassen. Halte einen gewissen Abstand, um dich selbst zu schützen.
4. Emotionale Distanzierung: Versuche, dich emotional von der Situation zu distanzieren, indem du dich nicht persönlich von ihrem Stress beeinflussen lässt. Erkenne, dass ihr Stress nicht dein eigenes Problem ist und dass du nicht verantwortlich bist, ihn zu lösen.
5. Positive Energie und Perspektive: Bringe positive Energie in die Interaktion ein und versuche, eine optimistische Perspektive zu vermitteln. Biete Unterstützung an, indem du mögliche Lösungen oder positive Aspekte der Situation aufzeigst, ohne den Stress des anderen abzutun.
6. Gelassenheit bewahren: Versuche, ruhig und gelassen zu bleiben, auch wenn der gestresste Mensch in deiner Nähe angespannt ist. Deine Ruhe und Gelassenheit können sich auf ihn übertragen und ihm helfen, sich zu beruhigen.
7. Professionelle Hilfe empfehlen: Wenn der Stress des anderen Menschen überwältigend ist oder er Schwierigkeiten hat, damit umzugehen, kannst du ihm raten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Therapeuten oder Berater können geeignete Unterstützung bieten, um den Stress effektiv zu bewältigen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass du nicht die Verantwortung für den Stress anderer Menschen trägst. Du kannst Unterstützung und Mitgefühl anbieten, aber es liegt letztendlich in ihrer Verantwortung, mit ihrem eigenen Stress umzugehen.

Meditation

- Die beste Entspannungstechnik? -

Um entspannen zu können, musst du dich von deinen stressverursachenden Gedanken und Bildern lösen können. Du wechselst deinen inneren Aktivierungs-Film gegen einen inneren Ruhe- und Entspannungsfilm. Somit kann dir jede Technik durch ihre gleichförmige, ruhige, vielleicht auch routinierte oder ritualisierte Abfolge einen Zugang zur Entspannung verschaffen. Ob es das Joggen, Spazieren gehen, Sonnen, Angeln, Lesen oder die Meditation ist, ist individuell verschieden.

Die Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens, der inneren Ruhe und Lockerheit. Diese Reaktion ist kein „Sonderzustand“, sondern ein genetisch verankertes Reaktionsmuster. Die charakteristischen Reaktionen spielen sich auf verschiedenen Ebenen ab. Dazu zählen körperliche Reaktionen, Verhaltensweisen, Emotionen und Kognitionen. Die verschiedenen Entspannungsverfahren bedienen sich zwar unterschiedlicher Methoden und Herangehensweisen, aber alle lösen die gleiche Entspannungsreaktion im Körper aus, sofern sie erfolgreich angewandt werden.

Die Grundvoraussetzung für das Funktionieren der Entspannungsmethoden ist ein beständiges, systematisches Üben!

Einer der besten, vielschichtigsten, tiefgründigsten und effektivsten Entspannungsmethoden ist die Meditation, die zusätzlich auch noch eine der mächtigsten spirituellen Praktiken darstellt.

In den verschiedenen Formen der Meditation wird die Entspannung durch die Überwindung oder Umformung des sonst ständig fließenden Gedankenstromes erreicht. Ziel ist es unter anderem, den Zustand einer tiefen inneren Ruhe zu finden. Die Konzentration richtet sich z.Bsp. auf den Atem, Silben (Mantra), Worte (Gebete, Mantren) oder Gegenstände, wie z.Bsp. eine Kerze.

Durch die Gleichförmigkeit, Regelmäßigkeit und Dauer des Übens etablieren sich tiefe Versenkungszustände. Die Meditation kann pragmatisch eingesetzt werden oder eingebettet in spirituelle Systeme, die der Persönlichkeitsentfaltung und Selbsterkenntnis dienen. Der Erfolg ist abhängig von der Disziplin, der Regelmäßigkeit und der Fähigkeit, die abschweifenden Gedanken immer wieder zum Gegenstand der Meditation zurückführen zu können sowie von der Fähigkeit, mit aufsteigenden belastenden Erlebnissen umgehen zu können.

Dabei wirkt Meditation auf vielen Ebenen:

1. Körperliche Entspannung: Während Meditation auch den Geist betrifft, ermöglicht sie gleichzeitig eine tiefe körperliche Entspannung. Durch das Sitzen in einer bequemen Position und das bewusste Loslassen von Anspannungen im Körper können sich Muskeln entspannen und Spannungen abgebaut werden.
2. Geistige Entspannung: Meditation geht über die einfache Entspannung des Körpers hinaus und beinhaltet auch die Beruhigung des Geistes. Durch das Üben von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit lernst du, deine Gedanken und mentalen Prozesse zu beobachten, ohne in sie verwickelt zu sein. Dies kann zu einem Zustand tiefer Ruhe und geistiger Klarheit führen.
3. Emotionales Gleichgewicht: Meditation kann helfen, emotionales Gleichgewicht zu erreichen, indem es dir hilft, deine Emotionen bewusst wahrzunehmen und anzunehmen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden. Durch das Üben von

Meditation entwickelst du eine gewisse Distanz zu deinen Gefühlen und kannst lernen, sie mit mehr Gelassenheit zu betrachten.

4. Bewusstseinerweiterung: Eine der faszinierendsten Aspekte der Meditation ist die Möglichkeit, das Bewusstsein zu erweitern und einen tieferen Zugang zu deinem inneren Selbst zu erhalten. Durch regelmäßige Meditation kannst du in tiefere Bewusstseinszustände eintauchen und einen direkteren Kontakt zu deiner Intuition, Kreativität und spirituellen Dimension herstellen.
5. Langfristige Wirkungen: Im Gegensatz zu vielen anderen Entspannungstechniken hat Meditation oft langfristige Wirkungen. Regelmäßiges Praktizieren kann zu positiven Veränderungen in deinem Leben führen, wie z.B. Stressabbau, verbesserte Konzentration und Klarheit des Denkens, gesteigertes Wohlbefinden und emotionale Ausgeglichenheit.
6. Kulturelle und spirituelle Tiefe: Meditation ist eng mit verschiedenen Kulturen und spirituellen Traditionen verbunden, die oft Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende alte Praktiken umfassen. Diese tiefgreifenden Wurzeln verleihen der Meditation eine besondere Bedeutung und einen reichen Kontext, der über die reine Entspannung hinausgeht.

Es ist wichtig anzumerken, dass jeder Mensch Meditation auf seine eigene Weise erlebt und es verschiedene Arten von Meditation gibt. Einige Menschen praktizieren Meditation als Teil einer spirituellen Tradition, während andere sie rein als Werkzeug zur Entspannung und Stressbewältigung verwenden. Unabhängig davon bietet Meditation eine einzigartige Möglichkeit, sich mit sich selbst zu verbinden und eine tiefere Ebene des Bewusstseins zu erkunden.