



Von Stockwerk zu Stockwerk entfalten

Nachdem wir im letzten Teil (Heft 04/13) das Spektrum der Chakras herausgearbeitet haben, geht es im letzten Teil der Trilogie darum, einige Wege und Implikationen dazu aufzuzeigen. Was kann die 49er-Matrix für unsere Yoga-Praxis und für unser alltägliches Leben bedeuten?

■ Text: Martin Schmid*

Das Erwachen der Schlangenkraft kann zu Komplikationen führen, wenn die Kundalini zu schnell aufsteigt. Chakras, in denen Blockaden sitzen, können wie eine Sicherung durchbrennen. Das Problem ist jedoch nicht die Geschwindigkeit, mit der die Energie aufsteigt. Das Problem besteht darin, wenn sie nur vertikal aufsteigt.

Gehen wir nun davon aus, dass jedes Chakra sieben «horizontale» Ebenen besitzt. Ohne die Kundalini zu forcieren (was ein Ego-Projekt wäre), geschieht nun Folgendes: Die Energie beginnt an der Wurzel zu fließen, im ersten Chakra auf der ersten Ebene. Ist die erste Ebene «voll», überläuft sie in die zweite Ebene. Von da in die

dritte und so weiter, bis alle sieben Ebenen des ersten Chakras gefüllt sind. Da die Ebenen mit den Chakras korrespondieren, also die zweite Ebene mit dem zweiten Chakra, die dritte mit dem dritten etc., werden die oberen Chakras bereits vorbereitet, bevor die Energie überhaupt hochsteigt. Sind alle sieben Ebenen des ersten Chakras «voll», überläuft die Energie/das Bewusstsein in das zweite Chakra, wo der horizontale Prozess wieder beginnt. Dadurch werden die oberen Chakras auf ein Neues und differenzierter vorbereitet. Dieser natürliche Prozess, in dem «Stockwerke» zuerst ausgefüllt werden, bevor ein Stockwerk höher gestiegen wird, ermöglicht eine harmonische Entfaltung. Was dabei entfaltet wird, ist das Potenzial des Menschen, und zwar Schritt für Schritt, allmählich.

Das ist übrigens der Entfaltungsweg, den jeder Mensch aus sich heraus begeht. Indem wir in der Praxis nichts forcieren, uns von der rein aufsteigenden Dimension der Kundalini lösen und diese Vorstellung differenzieren, können wir einen Prozess initiieren, begleiten und kultivieren, der den natürlichen Gegebenheiten und nicht unserem egoistischen Willen folgt. Damit können wir die Kundalini-Krisen und -Dramen auf ein Minimum reduzieren.

Schwerpunkte wiegen schwer

Jeder Mensch hat seine Präferenzen, seine eigene Programmierung des Chakrasystems. Wir alle haben unsere

Schwerpunkte und auch unsere blinden Flecken. Die 49er-Matrix erzählt uns unter anderem, dass wir auch das Potenzial zu 49 blinden Flecken haben. Den eigenen Schwerpunkt und die eigenen blinden Flecken zu kennen, ist ein erstes Ziel der Yoga-Praxis.

Zudem hat jede Kultur einen eigenen Schwerpunkt. Bei den westlichen und verwestlichten Kulturen ist das gegenwärtig das dritte Chakra, wobei verschiedene Kulturen die Gewichtung auf eine andere Ebene legen. Das erklärt die Unterschiede im Gemeinsamen. Das bedeutet, dass wir einerseits dem dritten Chakra eine grössere Aufmerksamkeit schenken sollten, da es am meisten gefordert wird. **Burnouts zum Beispiel beginnen im dritten Chakra** (meist auf der dritten Ebene). Sind die sieben Ebenen des dritten Chakras «leer», brennt sich die Leere schnell nach unten durch. Kommt sie im ersten Chakra an, ist das der Zeitpunkt des kompletten Zusammenbruchs, der die Restenergie der Chakras 4–7 im Eilzugstempo mit in die Tiefe reisst.

Im Alltag kommunizieren wir vom dritten Chakra her und nehmen Informationen durch dieses Chakra auf. Misserfolge schlagen deshalb auf den Magen. Erfolge können das Chakra und damit das Ego aufblähen.

Andererseits bedeutet diese Gewichtung, dass die anderen Chakras vermehrt Aufmerksamkeit brauchen, um sich entfalten zu können. Yoga kann da ein Gegengewicht zum Alltag setzen. Jedenfalls, wenn wir es nicht nur als Beauty-Mittel oder als Leistungsakrobatik benutzen, womit wir uns wieder auf das dritte Chakra einengen, sondern den Yoga als umfassenderen Weg gehen.

Yoga-Chakra-Praxis

Betrachten wir einige Beispiele, wie wir die Chakras in unsere Yoga-Praxis einbauen können:

«Schwerpunkt der westlichen Gesellschaften ist das dritte Chakra.»

- Richten Sie Ihr Bewusstsein nach innen. Konkret heisst das: Nehmen Sie wahr, indem Sie bezeugen, und empfinden Sie. Für den Moment können wir empfinden stärker gewichten. Achten Sie darauf, dass ich hier – wann immer irgendwie möglich – **Verben** gebrauche. Es geht nicht um «Empfindung», die, da sie ein Konzept ist, nur auf der dritten Ebene des dritten Chakras existiert, sondern um empfinden. Die Verbenqualität ist nicht lokalisierbar (so wie Purusha nicht lokalisierbar ist). Denn sie ist überall.
- Bewegen Sie sich empfindend.
- Wählen Sie ein **Zentrum** aus, durch das Sie empfinden. (Ein Chakra, doch lösen Sie sich vom Konzept «Chakra».) Fliessen Sie durch Asanas und Flows, die Sie sich gewohnt sind (und lösen Sie sich von Konzepten wie «Asana» und «Flow», und achten Sie darauf, ob und wie die Qualität sich durch das fokussierte Empfinden ändert.
- Wählen Sie ein anderes Zentrum aus und fliessen Sie durch dieselben Asanas/ Flows. Ändert sich die Qualität?
- Wann immer Sie **Musik** hören: Achten Sie darauf, wo genau die Musik **Resonanz** auslöst. Lokalisieren Sie die Resonanz erst physisch. Spüren Sie sie im Herzen, im Becken...? Und dann genauer: Auf welcher Ebene? Experimentieren Sie mit verschiedener Musik, die Sie im selben Zentrum anspricht.
- Bewegen Sie sich zu der Musik. Wagen Sie es, Yoga mit ganz anderer Musik zu praktizieren, als Sie es sonst tun. Vielleicht mit dynamischer BummBumm-Musik. Erlauben Sie sich, dass die Musik Ihre Bewegung mitgestalten kann. Was lernen Sie dabei über sich selber? Wichtig ist immer, dass Sie bezeugen. Sie brauchen aber nicht zu analysieren. (Denn sonst engen Sie Ihre Wahrnehmung wieder auf das dritte Chakra ein. Bezeugen ist nicht lokalisierbar.)



Die Yogapraxis ist eine gute Möglichkeit, die Chakras zu erfahren.

- Weiten Sie empfinden auf **zwei Zentren**. Einfachere Kombinationen sind z.B. Zentrum 2 und 4 oder 3 und 5. Danach etwas komplexere Kombinationen, etwa 1 und 5, 2 und 7 oder 2 und 5. (Ein kleiner Hinweis: Die Kombination 2 und 5 ermöglicht zum Beispiel, die Sinnlichkeit und Sexualität klar zum Ausdruck zu bringen.)
- Dies alles sind **meditative Praktiken**, da wir fokussieren (auch wenn es dabei sehr dynamisch zugehen kann). Sie können auch einen anderen Aspekt kultivieren, den **kontemplativen**: Öffnen Sie sich einem Chakra und lassen Sie sich von ihm direkt unterweisen. Lassen Sie sich führen, baden Sie darin. Geben Sie jedoch den Beobachter nicht auf, und anfangs ist es auch sinnvoll, die Vernunft, also Chakra 3, nicht zur Seite zu schieben. Je mehr Integrität Sie entwickeln und je mehr Schattenaspekte Sie auflösen und die Ebenen vernetzen, desto mehr können Sie die Kontrolle der Vernunft des 3. Chakra aufgeben, ohne unvernünftig zu werden.
- Chakras sind kommunikativ. Sie kommunizieren unter sich und mit anderen Chakrasystemen. Durch Resonanz und Inspiration fällt vieles leichter, wenn Sie nicht alleine praktizieren.
- Was ist Ihr Schwerpunkt? Durch welches Chakra nehmen Sie im «Normalmodus» wahr und sind im Austausch mit der Welt? Welches Chakra ist am wenigsten entwickelt und differenziert?

Zu guter Letzt

Natürlich konnte auch in einem Dreiteiler nur eine ganz grobe Skizze vermittelt werden, und ich möchte mich für Undifferenziertes entschuldigen. Ich hoffe aber gleichzeitig, dass die Skizze Motivation genug ist, diesem Weg weiter zu folgen.

Die Integration der Chakras in die Yoga-Praxis macht Yoga zu einem zutiefst menschlichen und spirituellen Weg zugleich. Wir entfalten unser Spektrum und unser Potenzial, während wir gleichzeitig die egoistische Anhaftung daran lösen. Was bleibt, ist ein ungemein vielschichtiges und uneingeschränktes Wesen.

In der Arbeit mit den Chakras sehe ich persönlich **eines der grössten Potenziale für das Wachstum** des Yoga im Westen – und damit für den Menschen. Zum Schluss gilt es noch, das Chakrasystem ins Ganze einzubetten. Mit dem System differenzieren wir den subtilen Bereich. Den kausalen Bereich aber haben wir damit noch nicht differenziert, kultiviert und integriert, ebenso wenig wie den vierten Zustand (turiya) und den fünften Zustand (turjyatita). Doch das ist eine andere Geschichte und soll ein andermal erzählt werden.

.....
 * 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

«Chakras sind kommunikativ.»