

Anahata-Chakra

„Die Wirklichkeit wird durch das Herz erreicht..nicht durch das Gehirn.“

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

Das Herz ist der Mittelpunkt des Menschen, und alle Chakras sind mit ihm verbunden. Es versorgt den gesamten Körper mit subtiler Energie, genau wie mit Nährstoffen und Sauerstoff über den Blutkreislauf. Es ist der Wohnort des Spirits, des Selbsts. Jede Blockade (catch) eines Chakras oder eines Energiekanals übt immer auch Druck auf das Herz aus. Die Essenz des Herzens befindet sich auf der linken Seite: das linke Herz ist die Quelle der Liebe. Das Herz in der Mitte gibt Sicherheit, die aus dieser Liebe entspringt. (Die grundlegendste Sicherheit ist: „Ich bin der Spirit; ich bin das Selbst“.) Das rechte Herz ist notwendig, um diese Liebe auszudrücken.

Das linke Herz

Das linke Herz ist der Sitz des Selbsts, des reinen Geistes, der Anima, des Spirits, des Atmas - alles Worte, die dasselbe ausdrücken. Wiederholt hat Shri Mataji erklärt: „Ihr seid nichts anderes als der reine Geist (Spirit)“. Der Spirit ist reine Existenz, reines Bewusstsein, der stille Zeuge all unserer Erfahrungen. Der Spirit ist letztendlich Gott in uns. Nur ist er meist überlagert durch falsche (Ego-)Identifikationen, z.B. mit Besitztümern, Zugehörigkeit zu einer Gruppe/Familie, dem Körper, den Emotionen oder dem Intellekt. Nach der Selbstverwirklichung bei regelmäßiger Praxis der Meditation verlieren wir nach und nach unsere falschen Verhaftungen. Der Spirit kann sich nur dann ganz manifestieren, wenn das Herz rein und gut ist.

Unsere Meditation wird tiefer, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Ebene des Herzens lenken. Dann beginnen wir, die alles durchdringende Liebe zu spüren, die die Essenz der individuellen und universellen Kundalini ist. Das Herz spielt eine zentrale Rolle für die Meditation, denn auf der Kopfhaut ist es direkt am Scheitelpunkt, am obersten (Sahasrara) Chakra, repräsentiert. Wenn die Kundalini durch das Herz strömt, vereinigt sich der Spirit mit ihr, und beide zusammen steigen auf zum Sahasrara, wo sie mit der alles durchdringenden Kraft verbunden



werden. Dies ist die Bedeutung des Wortes „Yoga“ (Vereinigung). Das geschieht nur dann vollständig, wenn das Ego und das Superego sich auf ihren ursprünglichen Platz zurückziehen. Das Ego muss zu seiner normalen Rolle zurückkehren, nämlich, ein Instrument des Spirits zu sein, und nicht ständig selbst zu kommandieren oder zu dominieren.

Reine Liebe ist losgelöst, weil dies eine Qualität des Spirits ist. Sehr oft verwechseln wir Liebe mit körperlicher Anziehung oder mit dem Wunsch zu besitzen. Shri Mataji sagt: „Verhaftung bedeutet den Tod der Liebe. Loslösung gibt Bewegung. Sie bewirkt, dass die Liebe im Fluss ist.“ Losgelöst sein bedeutet Reinheit, Unschuld. Liebe kann sich nicht auf eine Person oder nur eine Ausdrucksform beschränken, denn Liebe ist nicht selbstsüchtig. Liebe ist das verborgene Prinzip der ganzen Schöpfung. Man sagt, dass Gott Liebe ist. Wir verschmelzen mit dieser Liebe, die alles durchdringt. Wir tauchen darin ein. Nur dann können wir das tiefe Band spüren, das alle Menschen miteinander verbindet. Die Menschen in ihren körperlichen Unterschieden, ihrer verschiedenen Art zu denken und in ihrer Verschiedenheit der Kultur sind wie einzelne Tropfen, die in einem großen Ozean zusammenfließen und eins werden. Mitgefühl ist das Wesen des Lebens, das Wesen der

Religion, wenigstens in ihrer ursprünglichen Form. Mitgefühl entspringt aus dem Herzchakra, wenn es gut funktioniert.

Es ist auch wichtig zu verstehen, dass die Beziehungen zu unseren körperlichen Eltern die Funktion unseres Herzchakras wesentlich beeinflussen: die Beziehung zur Mutter beeinflusst das linke Herz, die zum Vater das rechte Herz. Die Beziehungen der Eltern untereinander haben Einfluss auf die Funktionen des zentralen Herzens. Gesunde Beziehungen sind sehr wichtig für die Funktion unseres Herzchakras. Wir müssen uns unserer Verantwortung unseren Eltern gegenüber bewusst sein, und wir müssen sie respektieren. Auf dieselbe Weise tragen auch die Eltern ihre Kinder in ihrem Herzen, und sie müssen ihnen ein reines Leben bieten, das ihnen hilft, sich spirituell zu entwickeln. Die Eltern sollten ein beispielhaftes Leben führen, um respektiert zu werden.

Ein Mensch ohne Liebe ist trocken. Welche Position in der Gesellschaft auch immer ein Mann hat, wenn er keine Liebe hat, so mangelt es ihm an Anziehungskraft. Diese Anziehungskraft ist wie der Duft einer Blume. Mit einem offenen Herzen wird man zu einer Quelle der Liebe. Geben und Teilen werden zum Anlass der Freude.

Wenn wir mit Sahaja Yoga beginnen, kann unser subtiles System natürlich teilweise beschädigt sein, und die Qualitäten des Herzens sind noch nicht ganz erwacht. Es gibt aber keinen Grund, sich darüber Sorgen zu machen. Jeder von uns muss zuerst die

Stille in sich stabilisieren und nach und nach an seinen Blockaden arbeiten.

Qualität

- Existenz, Liebe, göttliche Freude.
- Nach der Realisation: Wahrheit, Aufmerksamkeit, Glückseligkeit (Sat, Chit, Ananda)

Gründe für Blockaden

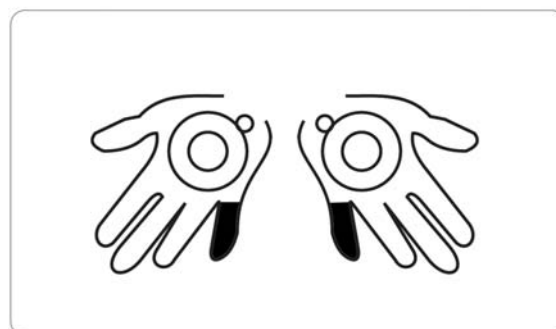
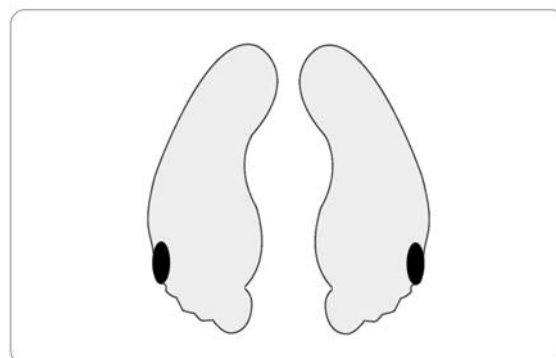
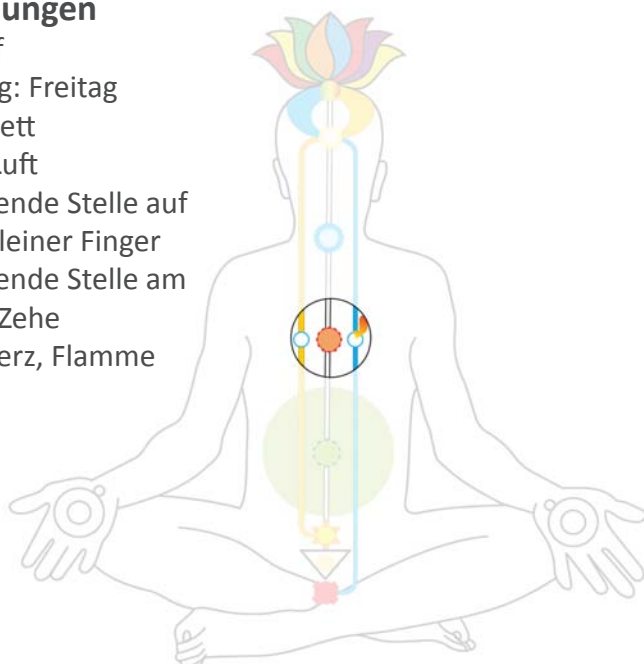
- Übermäßige physische oder mentale Anstrengung und asketische Disziplin
- Negative emotionale Beziehungen (besonders zur Mutter)
- Eine auf Äußerliches, Oberflächliches und Materielles gerichtete Aufmerksamkeit
- Falsche Identifikationen (besonders mit dem Ego) und Verhaftungen
- Mangel an Glauben an Gott und göttliche Gnade; geringes Interesse an der eigenen Realisation
- Aberglaube, Okkultismus, Lethargie

Behandlungsmethoden

- Meditation
- Affirmationen
 - Mutter, Ich bin der Spirit/das reine Selbst.
- Die rechte Hand aufs Herz (links) legen, die linke zeigt geöffnet in Richtung des Fotos von Shri Mataji.
- Vibrationen (Bandhan) auf das linke Herzchakra geben

Entsprechungen

- Zahl: zwölf
- Wochentag: Freitag
- Farbe: violett
- Element: Luft
- Entsprechende Stelle auf der Hand: kleiner Finger
- Entsprechende Stelle am Fuß: kleine Zehe
- Symbol: Herz, Flamme



Elemente

- Feuer: Ein Bandhan mit der angezündeten Kerze um das linke Herzchakra geben. Achtung: diese Behandlungsmethode nicht bei bereits manifesten Herzerkrankungen anwenden!



Das mittlere Herz

Das mittlere Herzchakra ist das Chakra, das uns Sicherheit und Selbstvertrauen gibt.

Auf körperlicher Ebene ist es mit den Antikörpern, die uns vor Krankheiten beschützen, und der Thymusdrüse, die hinter dem Brustbein lokalisiert ist, assoziiert. Bis zum Alter von etwa 12 Jahren bildet sich das Immunsystem aus, indem u.a. Antikörper in der Thymusdrüse geprägt werden. Danach bildet sich die Thymusdrüse zurück.

Man könnte sagen, dass sich die Beziehung der Eltern untereinander (zumindest während der Kindheit) in diesem Chakra widerspiegelt. Kinder profitieren davon, wenn sie spüren, dass die Eltern sich lieben. Dann ist das Zuhause ein Ort der Freude, des Friedens und der Sinnhaftigkeit. Scheidungskinder sind dagegen (latent) verunsichert.

Die Kundalini ist unsere innere, individuelle Mutter, die uns schützt und uns einen inneren Sinn für Sicherheit gibt, wenn wir uns ihr hingeben. Ein starkes mittleres Herz ist die Grundlage unserer inneren Stärke. Geld kann kein Selbstvertrauen ersetzen.

Wenn es in unserer Kindheit an Mutterliebe gemangelt hat, so kann eine andere Beziehung, die uns Erfüllung gibt, dieses Loch füllen. Die daraus resultierende Stärke ist notwendig, um uns zu beschützen und um uns widerstandsfähig gegen Krankheiten zu machen.

Wenn in einer Partnerschaft der eine den anderen dominiert oder Besitzansprüche aneinander gestellt werden, so erstickt die Liebe, und die Beziehung

stagniert. Die Energie muss frei zirkulieren. Jeder muss den Partner respektieren und sollte dessen Evolution nicht behindern, indem er ihm seine eigene Persönlichkeit oder seinen Willen aufdrängt. Der Mann und die Frau sollten Verständnis füreinander haben und sich als gleichwertige Partner betrachten. Wenn der Mann unbeständig ist oder meint, über der Frau zu stehen – zum Beispiel, weil er das Geld nach Hause bringt –, kann dies bei der Frau ein Gefühl der Frustration und der Unsicherheit auslösen, das sich auch negativ auf die Kinder auswirkt. Brustkrebs und andere spezifische Frauenprobleme finden eine ihrer Ursachen in Dominanz oder ungerechtem Verhalten der Frau gegenüber.

Qualität

- Sinn für Sicherheit
- Gottvertrauen
- Selbstvertrauen

Gründe für Blockaden

- Unsicherheit und Angst
- Probleme mit der Mutter oder der eigenen Mutterschaft

Behandlungsmethoden

- Meditation
- Affirmation:

Mutter, bitte mache mich furchtlos

- Die rechte Hand auf das Herz (in der Mitte) legen und die linke Hand zum Foto von Shri Mataji richten
- Vibrationen (Bandhan) auf das mittlere Herzchakra geben

Elemente

- Feuer: In schweren Fällen, besonders in Verbindung mit einer Blockade des linken Swadhistan Chakras, Bandhans mit einer brennenden Kerze um das Herzchakra in der Mitte geben
- Luft: Tief einatmen in den kompletten Brustkorb, den Atem für einige Sekunden anhalten und langsam ausströmen lassen

Das rechte Herz

Das rechte Herzchakra liegt auf der rechten Seite des Brustkorbs. Durch das rechte Herz können wir die Liebe, die aus dem linken Herz stammt, ausdrücken.

Dieses Chakra verleiht uns unseren Sinn für Verantwortung, unser Pflichtgefühl, besonders in der Rolle als Vater, Bruder, Ehemann, Chef, König

etc. Aber natürlich können auch Frauen Qualitäten des rechten Herzens ausdrücken.

Shri Mataji beschreibt eine Person mit gut entwickeltem rechten Herzen als selbstsicher und aufrichtig. Sie ist in jeder Situation ihr eigener Herr und verliert niemals ihre Würde. Ihr Pflichtgefühl hindert sie nicht daran, aufmerksam und weich anderen gegenüber zu sein. Man sieht sie nicht klagen und sie begegnet niemandem mit Härte. In ihrer Gegenwart fühlen wir uns wohl und gelassen. Sie verhält sich allen gegenüber respektvoll, sei ihr Gegenüber ein Herrscher oder ein Bettler. Sie weiß, wie sie sich ausdrücken muss, um Menschen wieder auf den rechten Weg zurückzubringen. Das kollektive Interesse ist ihr wichtiger als ihr eigenes. Ihre Aufmerksamkeit ist auf das Wohlergehen der anderen gerichtet.

Es ist das rechte Herz, das die Regeln und Grenzen des rechten Verhaltens, Maryadas genannt, setzt. In Hindi wird die innere Feinheit, die für ein Verhalten innerhalb der Maryadas notwendig ist, sankocha genannt. Es ist unser Taktgefühl und unser Bewusstsein, mit dem wir anderen unsere Liebe und unseren Respekt beweisen. Wenn man bei jemandem zu Besuch ist, wird man dem Gastgeber zum Beispiel nicht sagen, dass man seinen Teppich hässlich findet - auch wenn das alle denken. Dieses sankocha wird auch durch unsere Erziehung beeinflusst.

Was im Namen einer gewissen Wahrheit gesagt werden könnte, aber schlecht für die spirituelle Entwicklung anderer ist (zum Beispiel auch fanatisches Verhalten oder das Beschuldigen und Verurteilen anderer) ist eine Verletzung der Maryadas. Jemand der Maryadas in sein Verhalten integriert hat, ist beliebt und man ist gerne mit ihm zusammen. Eine solche Person hat oft eine leitende Funktion.

Qualität

- Verantwortungsgefühl, Grenzen des rechten Verhaltens
- Perfektes Verhalten in der Rolle des Vaters, Chefs/ Königs/Staatsoberhaupt etc., Bruders und Ehepartners
- Berufliche und politische Integrität und Ethik

Gründe für Blockaden

- Probleme mit dem Vater oder mit der Rolle als Vater oder Ehemann

- Aggressives, arrogantes und skrupelloses Verhalten

- Wirtschaftliche oder politische Unterdrückung
- Verfall der guten Verhaltensweisen und Gebräuche in der Gesellschaft (damit ist keine künstliche Etikette gemeint)

Behandlungsmethoden

- Meditation

- Die Affirmation: „Mutter Kundalini, du bist das rechte Verhalten, die Verantwortung und die Güte eines guten Vaters in mir.“

- Vibrationen (Bandhan) auf das rechte Herzchakra geben

- Keine Verantwortung annehmen, die über unsere Kräfte und Möglichkeiten hinausgeht und die unangemessen ist

- Uns unserer Verantwortung in der Gesellschaft bewusst werden

- Besonders wenn man seinen eigenen Vater verloren hat ist es wichtig zu wissen, dass das Göttliche in uns unser Vater ist



körperliche Manifestationen

links

Herzschlag (Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkt können durch einen chron. Catch im linken Herzen verursacht sein)

Mitte

weibliche Brust, Immunsystem, Atmung/Lungen (z.B. kann Brustkrebs durch eine chron. Unsicherheit bedingt sein)

rechts

Atmung/Lungen (Asthma kann durch ein Problem im rechten Herzen bedingt sein)

Körperpartien

kleiner Finger und kleine Zehen