

# Nabhi-Chakra

„Bei eurem Aufstieg ist Geld überhaupt nicht wichtig. Egal, ob ihr arm oder reich seid, ihr erhaltet eure Realisation.“

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

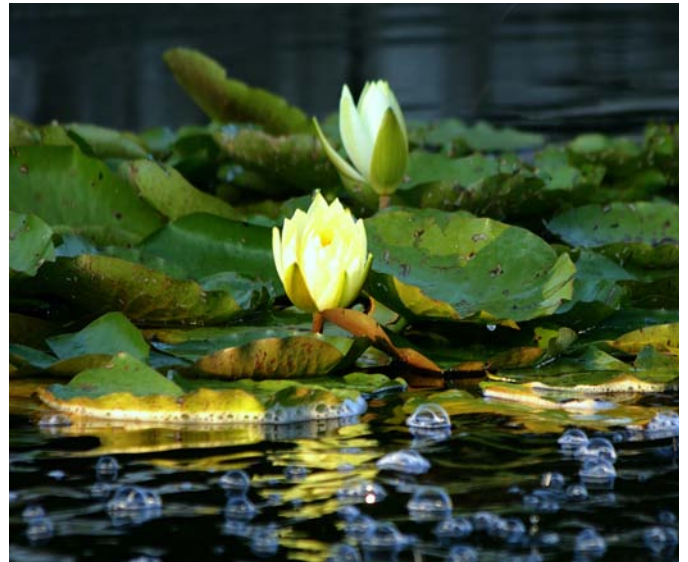
## Einführung

Das Nabhi- oder Manipur-Chakra befindet sich etwas oberhalb unseres Nabels und entspricht auf körperlicher Ebene dem Solarplexus-Nervengeflecht. Es steuert die Funktionen von Leber, Gallenblase, Magen, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Milz, Darm. Im Nabhi-Chakra befinden sich die Qualitäten von Evolution, Moral/Ethik (sanskrit: dharma), Ernährung, Erhaltung, Wohlbefinden. Es verleiht uns Gleichgewicht, Großzügigkeit, Zufriedenheit und inneren Frieden. Auf der rechten Seite versorgt es den oberen Teil unserer Leber, das Organ unserer Aufmerksamkeit. Das Nabhi ist das Zentrum unserer Suche. Wir suchen nach Nahrung, Zuflucht, Familie, Wohlstand, Schönheit. Letztlich, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, suchen wir nach Spiritualität. Wir erkennen, dass die Materie dazu dient, Liebe auszudrücken.

Eine Blockade in diesem Zentrum ist erkennbar durch Hitzeempfindung, Prickeln o.ä. an den entsprechenden Stellen an den Händen (Mittelfinger), ein leichtes Stechen oder Druckgefühl in der Magengegend oder leichte Übelkeit. Im Gegensatz zu Beschwerden körperlicher Ursache, löst sich ein leichtes Unwohlsein hervorgerufen durch ein Nabhi-Problem im Laufe der Meditation auf oder bessert sich entscheidend.

## Materielle Wünsche lassen sich nie vollständig befriedigen

Im Laufe der Evolution hat der Mensch gelernt, sich die Natur nutzbar zu machen. Der Zustand von materiellem Wohlbefinden ist ein Schritt unserer Evolution. Wenn die täglichen Bedürfnisse nicht erfüllt sind (z.B. Nahrung, Wohnen), kann sich die Aufmerksamkeit nicht in Richtung Spiritualität erheben. Geld zu verdienen ist also wichtig, um ein ausgeglichenes Leben führen zu können, aber materielle Wünsche sind auch gefährlich, weil sie sich ständig erneuern und nie vollständig befriedigen lassen.



## Großzügigkeit ist der beste Weg Liebe auszudrücken

Wir geben in dem Bewusstsein, dass Gott uns gegeben hat. Durch Großzügigkeit entsteht ein Kreislauf, und dadurch können sich materielle Probleme lösen. Wenn nur eine Tür offen steht, wird keine frische Luft hereinkommen, wenn man eine andere Tür aufmacht, zirkuliert die Luft. Man kann die Schönheit von materiellen Dingen genießen, ohne sie gleich besitzen zu wollen. Großzügigkeit bedeutet, andere zu bewirten und ihnen zu helfen sich wohl zu fühlen. Das Geben wird zur größten Freude.

## Das Nabhi und seine Rolle bei der Verdauung

Nabhi und Void steuern auch die Verdauung von Speisen. Essen wir ungesund, hastig oder im Ärger, kann das unsere Verdauung und folglich auch den Zustand dieser beiden Chakras beeinträchtigen. Auch der Ernährung zu viel Aufmerksamkeit zu schenken schadet diesem Chakra, genauso wie rigide Ernährungsformen (es sei denn sie sind medizinisch angezeigt). Sich ausgewogen zu ernähren und in Ruhe zu essen tut Nabhi und Void gut.

## Rechter Aspekt: königliche Würde und reine Aufmerksamkeit

In diesem Chakra ist die Qualität der königlichen Würde angelegt. Außerdem steuert es Geldangelegenheiten, Karriere und soziale Beziehungen. Zuviel Sorgen um Geld oder zuviel Aufmerksamkeit auf der Arbeit bringen dieses Chakra aus dem Gleichgewicht. Genauso wie durch zuviel Denken und Planen kann die Leber „überhitzen“.

Die Leber ist der Sitz unserer Aufmerksamkeit. Zuviel Hitze in der Leber zerstreut die Aufmerksamkeit und lässt uns hektisch und gereizt werden. Die Aufmerksamkeit gilt nicht mehr dem Spirit, sondern ist verfangen in weltlichen Unternehmungen oder Problemen. Eine entspannte Konzentration kann nicht mehr aufrecht erhalten werden. Andere Anzeichen dafür, dass die Leber unausgewogen ist, sind Ungeduld, Unzufriedenheit, aufbrausendes Temperament und ständige Sorgen.

## Linker Aspekt: Das Prinzip der Hausfrau

Das Prinzip der linken Seite des Nabhi-Chakras ist auszugleichen, Frieden zu stiften, Fürsorge, Gastfreundschaft, Großzügigkeit und wird durch die Rolle der Hausfrau verkörpert.

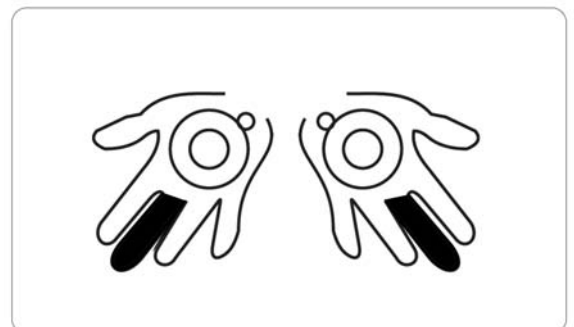
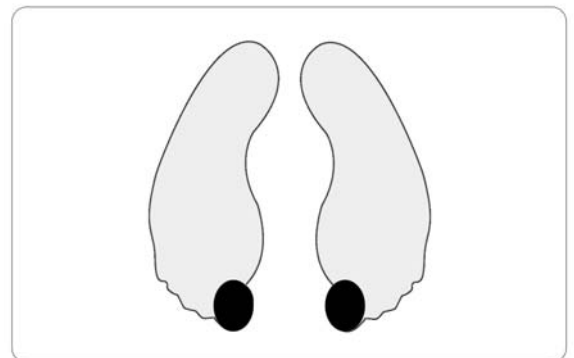
Wird die Ehefrau/Mutter in einer Familie nicht respektiert, wird die ganze Familie unter einer Blockade (catch) im linken Nabhi leiden. In Indien heißt es, dass nur dort, wo die Frau respektiert ist, die Götter anwesend sind. Sie ist diejenige, die uns

Wohlergehen und Harmonie beschert.

Sie muss sich aber auch respektabel verhalten. Shri Mataji hat wiederholt betont, dass Frauen und Männer zwar absolut gleichberechtigt, aber nicht gleichartig sind. Das Interessante an der Schöpfung ist ihre Vielfalt; auch Männer und Frauen sind unterschiedlich – sonst hätte das Göttliche auch einen Unisex-Menschen schaffen können. Genau wie der physische Körper von Männern und Frauen differiert, differieren auch die subtileren Eigenschaften. Naturgemäß benutzen Männer mehr den rechten Energiekanal und Frauen mehr den linken Energiekanal. So entsteht eine Balance aus Herz und Verstand in der Familie, in der die Kinder ausgewogen aufwachsen können. Wenn auf einmal die Frauen den rechten Energiekanal im Übermaß benutzen, anfangen zu dominieren und den Männern in punkto Ego Konkurrenz zu machen, kippt das Gleichgewicht. Solche Frauen können ihren Familien keine emotionale Stütze sein. Sie können nicht mehr der ruhende Pol der Familie sein. Selbst wenn man arbeitet, sollte man als Frau seine weiblichen, nährenden Eigenschaften nicht vergessen. Mit Würde sollte man sich als Frau seiner Qualitäten der Liebe und Fürsorge bewusst sein, deren Stellenwert leider in unserer Gesellschaft vergleichsweise geringgeschätzt wird. Die Familie ist die kleinste Zelle der Gesellschaft. Die Mutter/Ehefrau sorgt zuhause für ein Klima der Liebe, Entspannung und Sicherheit, in dem die Familienmitglieder von ihrem stressigen Alltag

## Entsprechungen

- Zahl: zehn
- Wochentag: Donnerstag
- Farbe: grün
- Element: Wasser
- Entsprechende Stelle auf der Hand: Mittelfinger
- Entsprechende Stelle am Fuß: Großzehe
- Symbol: Yin Yang



in Beruf, Schule etc. regenerieren können. Ist das Zuhause Schauplatz für einen Geschlechterkrieg o.ä. schadet das der emotionalen Sicherheit aller Familienmitglieder. Eine solche Familie bringt emotional schwache, leicht zu verwirrende Menschen hervor.

Ein blockiertes linkes Nabhi kann sich wie folgt äußern: Unzufriedenheit, Geiz, Neid, Rastlosigkeit.

## Was passiert, wenn wir unser Nabhi reinigen und reinhalten?

Mit einem ausgeglichenen, gesunden Nabhi kann man einen dauerhaften Zustand vollkommener Zufriedenheit erreichen. Wenn unsere Aufmerksamkeit durch regelmäßige Meditation gereinigt wird und längere Zeit im Sahahasrara gehalten werden kann, gewinnen wir mehr Abstand zu den Ereignissen in unserem Leben. Wir werden besonnen und freudvoller.

## Was kann passieren, wenn unser Nabhi chronisch unausgeglichen ist?

Magengeschwüre, Diabetes, Krebs u.a. Leukämie

### Leberdiät

Über einen Zeitraum von 1-2 Wochen sollte man auf Fettiges, Gewürztes, Gesalzenes, Saures, rotes Fleisch, Koffein, Teein, Kakao, weißes Brot und Nudeln verzichten. Geschälter Reis, gekochtes Gemüse und Geflügel, Joghurt, Obst und Zucker (idealerweise Rohrzucker) sind ideale Nahrungsmittel, um die Leber zu kühlen. In Maßen erlaubt sind Eier und andere Milchprodukte. Reiswaffeln kann man gut als Brotersatz benutzen. Bereits nach einigen Tagen wird man feststellen, dass man leichter meditieren kann bzw. die Aufmerksamkeit leichter im Sahasrara halten kann.

## Behandlungsmethoden

### Meditation

#### Affirmationen

links: Mutter, dank Dir bin ich zufrieden und ausgeglichen.

Mutter, dank Dir bin ich Friede.

Mutter, dank Dir bin ich großzügig.

Mitte: Mutter, bitte mach mich zufrieden.

rechts: Mutter, Du bist die königliche Würde in mir.

Mutter, Du kümmerst Dich um mein/unser Wohlergehen.

### Vibrationen

#### Element Wasser/Erde

Fußbad mit Salz

#### Element Feuer

Candeling auf dem linken Nabhi

#### Element Wasser in Form von Eis

bei Blockade im rechten Nabhi Kühlelement auf den rechten oberen Bauch legen (Achtung: nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen, Vorsicht vor Erfrierungen)

#### Ernährung

bei Problemen auf der rechten Seite: eher weniger salzig essen und mehr Zucker bzw. Kohlehydrate (siehe auch Leberdiät); bei Problemen auf der linken Seite: mehr Salz und Protein; auf Alkohol und Drogen ganz verzichten.

#### Massage

Massage von Knie und Ellenbogen (dem Nabhi zugeordnete Körperstellen)



*"Wer nur um Gewinn kämpft, erntet nichts,  
wofür es sich lohnt, zu leben."*

*Antoine de Saint-Exupery*

## Auszüge aus einer Rede von Shri Mataji am 31.01.1983 in Neu Delhi:

Man muss in dieser Welt in völliger Freiheit leben. Und um diese Freiheit zu erreichen, muss man die Prioritäten richtig setzen. Wenn Geld eure Priorität ist, dann bekommt ihr Geld.

Aber nicht mit mir. Wenn ihr mir Geld geben wollt: „Nein Sir!“ Ich werde es nicht annehmen. Blumen

könnt ihr mir immer geben oder andere Dinge, aber niemals Geld..

Wie ich euch neulich sagte, sehe ich alle schönen Dinge. Es ist gut, dass sie nicht mir gehören. Seht z. B. diese Teppiche, die hier ausgebreitet sind. –Wenn sie mir gehörten, müsste ich mir Sorgen machen: „Oh, Gott, Ich hoffe, sie sind versichert, damit keiner mit ihnen davon läuft.“ Aber, wenn sie mir nicht gehören, kann ich sie besser genießen. Es ist besser, wenn Dinge Anderen gehören..

Dieser Mythos weitet sich zu so einem Ausmaß an Dummheit, dass ich mich manchmal frage, ob Menschen eigentlich noch Menschen sind oder nur ihre Besitztümer. Ihre Seele ist verschwunden, alles ist verloren gegangen. Es stört sie nicht. Wenn sie ihre kleine Stellung verloren haben, dann weinen und klagen sie, als ob sie gestorben oder als ob ihre Vorfahren hundert Mal gestorben wären..

Die Frauen essen nicht, weil sie schlank und knochig sein sollen. Für was? Warum wollt ihr dünn und klapprig sein. Weil ihr attraktiv aussieht? Aber für was? Ich glaube nicht, dass knochige Menschen in irgendeiner Weise attraktiv sind.

Einmal kam eine Schönheitskönigin zu mir. Ich dachte, sie sei eine TB-Patientin. Ich sagte: „Sie sehen gut aus, aber es scheint, Sie leiden an TB.“ Sie sagte: „Nein Mutter, ich habe einen Schönheitspreis gewonnen.“ Ich sagte: „Was waren das für Leute? Es müssen Ärzte gewesen sein, die neue Patienten brauchten.“..

Extremes Fasten ist sehr schlecht für das Nabhi. Wenn ihr das tut, dann habt ihr ein Problem, denn dann werdet ihr von der linken Seite her angegriffen, von jenseits des Ida Nadis, aus dem kollektiven Unterbewusstsein. Das bereite euch physische, mentale und emotionale Probleme.

Meistens sind die Leute, die fasten, sehr cholerisch. An ihren Fastentagen sollte man ihnen nicht zu nahe kommen, denn sie planen bereits, was sie essen werden. Morgens planen sie, dann bekommen sie es nicht und sind darum sehr wütend..

Aber man sollte überhaupt keine Aufmerksamkeit auf das Essen legen. Wenn ihr mich fragt, was ich heute Morgen gegessen haben, dass kann ich nicht sagen. Ich bin wirklich verwirrt, denn ich achte nicht darauf. Was man auch immer zu essen bekommt... Und wenn ihr keinen Hunger habt, dann esst nichts. Wichtig ist, dass ihr jeden Moment eures Lebens genießt..

Um unser Nabhi in Ordnung zu halten, müssen wir als Sahaja Yogis verstehen, dass wir uns nicht soviel um das Essen kümmern sollen. Das bedeutet nicht, dass man unsauberes Essen isst! Aber es bedeutet ganz sicher, dass man die Vibrationen des Essens wahrnehmen soll. Ihr müsst euer Essen vibrieren. Esst dass, was vibriert ist..

Bestimmtes Essen... Angenommen Ich muss in einem von diesen 5-Sterne-Hotels essen. Im nächsten Moment übergebe ich mich. Ich übergebe mich. Wenn mich jemand in ein Hotel einlädt, dann denke ich: „Baba, was für eine Strafe.“ Denn es wird nicht mit Liebe gekocht. Das ist es, was es aussagt..

Die Liebe, die durch das Essen ausgedrückt wird, ist das, was uns kümmern sollte, nicht die Verschwendung, nicht die Schau und schon gar nicht unser eigener Geschmack. Der Geschmack des Essens sollte die Liebe vermitteln. Lasst eure Zunge die Liebe schmecken. Das ist der beste Geschmack. Alles, was mit Liebe gekocht wird, schmeckt sehr gut. Wenn ihr esst, dann esst mit Liebe. Sagt nette Worte zu dem, der mit Liebe gekocht hat..

