

Vishuddhi-Chakra

„Um Probleme der Persönlichkeit zu überwinden ist das Beste die eigene Zeugenschaft zu entwickeln, seid euer eigener Zeuge: bevor ihr sprecht, bevor ihr kommentiert, seid einfach euer Zeuge. Es ist eine sehr, sehr befriedigende Einstellung.“

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

Einführung

Das Vishuddhi ist das fünfte Chakra. In der Evolution entspricht es der Geburt des homo sapiens, denn das Vishuddhi Chakra entstand dann, als der Mensch eine aufrechte Haltung entwickelte.

Das Vishuddhi ist das Chakra, das uns mit der äußeren Welt in Verbindung setzt; es kontrolliert sowohl unsere Fähigkeit, durch die Sinne wahrzunehmen als auch uns durch Stimme, Mimik und Gestik auszudrücken.

Ein Vishuddhi Chakra in gutem Zustand zu besitzen bedeutet, mit der äußeren Welt zu kommunizieren und dabei Respekt sich selbst und anderen gegenüber zu besitzen; es bedeutet, das Spiel des Lebens beobachten und daran teilnehmen zu können, ohne sich dabei zu involvieren und ohne sich oder andere zu verurteilen. Das bedeutet auch, dass wir nicht als Richter oder Moralisten auftreten sollten. Vielmehr sollten wir andere ermutigen das Richtige zu tun.

Durch das Vishuddhi manifestiert sich die Qualität unseres Selbsts (des Spirits), das in unserem Herzen wohnt, in der Gemeinschaft.

Lokalisation

Das Vishuddhi Chakra befindet sich am unteren Hals auf dem Niveau der Halswirbel. Es steuert die Funktion all unserer Organe, die mit Kommunikation zu tun haben: Arme und Hände, das ganze Gesicht, das Äußere der Sinnesorgane und den Zustand der Haut. Es regelt auch die Schilddrüse. Es ist ein sehr sensibles Energiezentrum, das uns vor Viren und Bakterien, die uns von außen angreifen, beschützt. Luftverschmutzung oder Rauchen schädigen das Vishuddhi. Respekt vor dem eigenen Körper und die Einhaltung bestimmter hygienischer Regeln sind deshalb sehr wichtig (siehe auch „spezielle Pflege des Vishuddhi“).

Zwischen den Augenbrauen liegt ein Unter-Chakra, das so genannte „Hamsa Chakra“, in dem unsere Unterscheidungsfähigkeit angelegt ist.



Das Vishuddhi Chakra – Mitte

Das Vishuddhi Chakra entspricht der Qualität, Zeuge des Lebensspiels zu sein. Um den Zustand eines Zeugen zu erreichen müssen wir uns in Losgelöstheit üben. Losgelöstheit von unseren Gedanken, von unserem Ehrgeiz, von unseren Wünschen und Gewohnheiten. Wenn wir von Loslösung sprechen, so verstehen wir darunter keinen gefühllosen Seelenzustand, in dem uns das, was um uns herum geschieht, gleichgültig ist. Die Loslösung, die uns das Vishuddhi Chakra verleiht, ist eher eine spielerische und heitere Haltung den Herausforderungen des Lebens gegenüber. Eine Person mit voll entwickeltem Vishuddhi beobachtet die Ereignisse in der Welt mit liebevollen Augen und nimmt daran teil, wird dabei aber nicht mitgerissen. „Lasst uns entdecken, dass wir Schauspieler und die ganze Welt eine Komödie ist“, sagt Shri Mataji.

Das Vishuddhi Chakra ist auch das Zentrum der (im richtigen Sinn verwandten) Diplomatie; der Mensch lernt, Feindseligkeiten zu besiegen, er kann mit Personen aller Art kommunizieren und sich dabei an verschiedene Charaktere und Mentalitäten anpassen; er kann Dinge durchsetzen, die zum Guten reichen, ohne sich der Gewalt und Brutalität zu bedienen.

Ist das Vishuddhi in einer Person erleuchtet, so manifestiert sich letztendlich das, was das „kollektive Bewusstsein“ genannt wird. So kommt man in den Genuss der subtilen Verbindung mit allen Menschen und dem gesamten Universum. Diese Wahrnehmung gibt uns die Fähigkeit, uns an der Größe des Kosmos und den unzähligen Manifestationen des Daseins zu erfreuen. Nicht zufällig ist die Affirmation „Gott ist groß – Allah hu Akbar“ für das Vishuddhi Chakra heilsam.

Das kollektive Bewusstsein befähigt uns auch, den Zustand der Chakren anderer Menschen auf unseren Fingerspitzen wahrzunehmen.

Um abzuschließen: eine Person, deren Vishuddhi Chakra gut funktioniert, wird immer fähig sein, mit anderen spontane, freundliche und freudvolle Beziehungen aufzubauen, in denen niemand dominiert oder dominiert wird, sondern in denen ein gegenseitiger Austausch auf der Basis von Liebe und Respekt stattfindet.

Das linke Vishuddhi

Eine Person mit einer Blockade im linken Vishuddhi hat die Tendenz, sich von anderen dominieren zu lassen. Sie hat zu wenig Selbstrespekt. Es handelt sich meist um Personen, die sich gehen lassen, sich ständig selbst beschuldigen und sich unzureichend um sich selbst kümmern – sei es auch nur um ihren eigenen Körper. Was ihre Sprache betrifft, so werden Menschen mit Problemen im linken Vishuddhi sich schwer tun, aufrichtig und ehrlich sein und dazu

tendieren zu lügen und ihre eigenen Gefühle zu verbergen.

Wenn wir über jemanden in dessen Abwesenheit schlecht sprechen, wenn wir uns zu Klatsch und Tratsch hinreißen lassen, wenn wir andere durch Ironie verletzen, so sollten wir wissen, dass wir damit die Gesundheit des linken Vishuddhis beeinträchtigen.

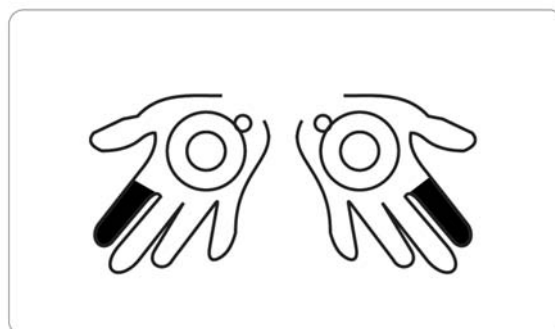
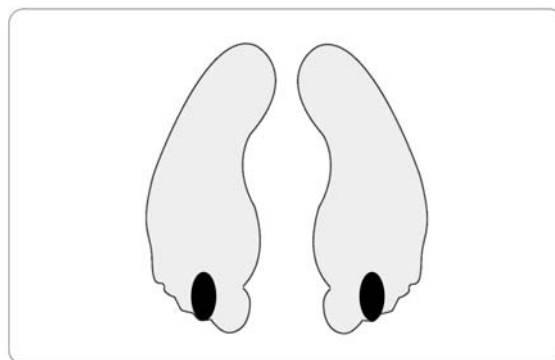
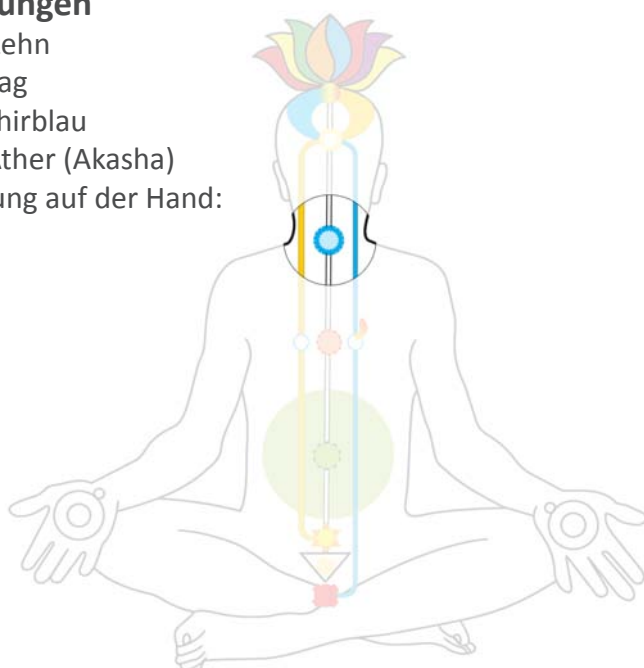
Prinzipiell sollte die Beziehung zwischen Mann und Frau, die nicht miteinander liiert sind, von Reinheit geprägt sein. Man könnte sagen, sie sollten eine Beziehung wie Bruder und Schwester führen. Eine intakte Beziehung zwischen Brüdern und Schwestern hat Reinheit und Unschuld zur Grundlage. Dies beinhaltet respektvolles Verhalten und die Einhaltung von gewissen Grenzen (Maryadas).

Dieses Chakra wird in seiner Funktion gehemmt, wenn die Beziehungen zwischen Männern und Frauen, die nicht miteinander verheiratet sind, unrein sind. Flirten und unklare Beziehungen zum anderen Geschlecht schaden diesem Chakra sehr.

Ein intaktes linkes Vishuddhi ist eine Quelle der Kraft, insb. für die Frau. Die Kraft der Frau wird mit der Kraft der Mutter Erde verglichen: eine Kraft voller Liebe und Verständnis, die Schönheit ausstrahlt, und die Freude und Unterstützung gibt. Die Frauen stehen an der Basis aller sozialen Beziehungen und besitzen dadurch die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit der Gesellschaft auf das Göttliche und auf das Subtile im Leben zu lenken.

Entsprechungen

- Zahl: sechzehn
- Tag: Samstag
- Farbe: Saphirblau
- Element: Äther (Akasha)
- Entsprechung auf der Hand: Zeigefinger



Schuldgefühle zu haben ist ein weiterer, wesentlicher Faktor, der das linke Vishuddhi blockiert. Die Haltung, sich bei jedem kleinsten Vorwand schuldig zu fühlen, oder sich in Schuldgefühle zu flüchten, um dadurch sein Gewissen zu beruhigen, hat sich besonders im Westen ausgebreitet. Anteil daran hat z.T. die katholischen Tradition, die sich über Jahrhunderte auf Schuldgefühle gestützt, sie kultiviert und dadurch die authentische Botschaft der Reue verzerrt hat. Shri Mataji hat dazu erklärt, dass Christus nie gesagt hat, wir sollten uns schuldig fühlen, sondern uns vielmehr zur Reue ermahnt hat, was bedeutet, sich der eigenen Fehler bewusst zu werden und sie in Zukunft mit Entschiedenheit zu vermeiden. Schuldgefühle üben über das Vishuddhi eine lähmende Wirkung auf unser gesamtes inneres Wesen aus und machen uns schwach und weinerlich, sie begünstigen die Entstehung von vielerlei Krankheiten und hindern uns daran, die positiven Qualitäten, die wir besitzen, auszudrücken. Darüber hinaus nähren Schuldgefühle auch einen heuchlerischen Charakter. Wie bereits erwähnt, dienen Schuldgefühle dazu, vor der Konfrontation mit den eigenen Fehlern zu flüchten.

Solange wir immer wieder sagen: „Ich bin ein Sünder; ich bin schuldig“, werden wir immer wieder dieselben Fehler machen, da sich unser Gewissen mit der Selbstanklage begnügt. Wenn das linke Vishuddhi Chakra auf diese Weise benutzt wird, so ist es wie eine Tasche, in der wir unser Ego verbergen. Menschen mit einem guten linken Vishuddhi sind daher sehr ehrlich. Es sind Personen, die den Mut haben, mit Bestimmtheit und Würde das zu sagen, was wahr ist. Würde ist ein anderes Schlüsselwort im Zusammenhang mit diesem Chakra. Würde im Verhalten und in den sozialen Beziehungen, Korrektheit und Transparenz in der Beziehung zu anderen Personen, besonders zum anderen Geschlecht. Würde bedeutet das Bewusstsein, eins mit unserem Selbst zu sein; sie bedeutet Selbstrespekt und eigene Wertschätzung.

Es ist interessant zu beobachten, wie das Konzept von Schuld und Strafe, wie wir es aus unserem Rechtswesen kennen, ein Ausdruck der Energie dieses Chakras ist. Auf universeller Ebene können wir sagen, dass die Energie, die bestraft und Bestrafung veranlasst, vom linken Vishuddhi ausgeht. Dieses Chakra wird nicht nur dann blockiert, wenn wir uns grundlos schuldig fühlen, sondern auch wenn wir tatsächlich die Grenzen des rechten Verhaltens, die Maryadas überschritten haben. Wenn wir uns ihrer

nicht bewusst sind oder nicht daran denken, oder sie mit Absicht überkreuzen, wird das linke Vishuddhi darauf reagieren und blockieren.

Das rechte Vishuddhi

Das Vishuddhi in seinem Aspekt auf der rechten Seite drückt die königlichen Qualitäten des Vishuddhis aus, die Großherzigkeit, die Weitsichtigkeit, die Fähigkeit, die verschiedenen Aspekte des Lebens in ihrem großen Zusammenhang und in ihrer Totalität zu erfassen. Was unsere Sprache und den Umgang mit anderen angeht, so drückt sich diese Großherzigkeit in Freundlichkeit und respektvollem Verhalten aus. Während das linke Vishuddhi für unseren Selbstrespekt verantwortlich ist, steht das rechte Vishuddhi für den Respekt anderen gegenüber.

Normalerweise sind die Defekte dieses Chakras offensichtlich, weil sie sich im gesellschaftlichen Leben manifestieren. Eine Blockade des rechten Vishuddhis macht uns arrogant, egozentrisch und gibt uns die Tendenz, andere zu dominieren und damit zu verhindern, dass sich ihre Persönlichkeit frei entfalten kann. Eine Person mit einem solchen „Catch“ spricht oft mit lauter Stimme und will immer das letzte Wort haben. Oder sie bringt ihre wahren Gefühle nicht offen zum Ausdruck, hegt aber innerlich aggressive Gedanken und Groll gegenüber anderen. Sarkastisches Sprechen, böse Scherze etc. sind ebenfalls Anzeichen eines blockierten rechten Vishuddhis. Menschen, die einen Beruf ausüben, in dem sie ihre Stimme viel gebrauchen müssen oder die eine Führungsposition innehaben, sind ebenfalls gefährdet, ein Problem in diesem Chakra zu entwickeln.

Das Hauptprinzip dieses Aspektes des Vishuddhis ist die Integration in das Ganze, in die Gemeinschaft, und das Gefühl, Teil des Ganzen zu sein.

Auch rednerische Fähigkeiten beruhen auf der Kraft des rechten Vishuddhis. Das Vishuddhi ist sozusagen der Lautsprecher des Herzens. Wenn es für andere



Zwecke benutzt wird, zum Beispiel um anderen zu schaden, so bedeutet das, dass wir die ursprüngliche Kraft dieses Energiezentrums missbrauchen.

Das Hamsa Chakra

Hierbei handelt es sich um ein Unter-Chakra, das zwischen den Augenbrauen liegt. Es steht mit dem Vishuddhi Chakra in Verbindung und ist das Zentrum der Unterscheidungsfähigkeit. In Indien gibt es ein besonderes Symbol für die Unterscheidungsfähigkeit: der Schwan. Man sagt, dass er die Fähigkeit besitzt, Milch und Wasser voneinander zu trennen, wenn sie miteinander vermischt sind.

Behandlungsmethoden

Meditation

Affirmationen

- Mitte
- * Mutter, bitte mach mich zu einem losgelösten Zeugen.
- * Allah Hu Akhbar (Gott ist groß!)
- Linkes Vishuddhi
- * Mutter, ich bin (überhaupt nicht) nicht schuldig.
- Rechtes Vishuddhi
- * Mutter, bitte lass mich eins sein mit dem Ganzen.
- * Mutter, Du bist die Süße meiner Worte und Taten.

Vibrationen geben/Handauflegen

Elemente

- Wasser/Salz
- * Footsoak (Denn das Vishuddhi ist an der 2. Zehe und an den Knöcheln repräsentiert.)
- * Ggf. Gurgeln mit lauwarmem Salzwasser (am besten nach dem Zähneputzen)
- Feuer: Candelung auf dem linken Vishuddhi

Spezielle Pflege des Vishuddhi Chakras

- Den Hals mit einem Halstuch schützen, sobald es kühl ist oder man sich erkältet hat
- Mund und Zähne gut putzen und sauber halten (min. zweimal täglich mit weicher Zahnbürste; die Zahnbürste häufig wechseln und schonend putzen; Zahnseide benutzen.)
- Auch die Zunge regelmäßig reinigen (mit der Zahnbürste oder einem speziellen Zungenreiniger).
- Das Zahnfleisch mit einer Mischung aus Meersalz und Olivenöl massieren. Auch die Mandeln und den weichen Teil des Gaumens leicht mitmassieren.
- Den Haarschopf als Ganzes vor und zurückbewegen.
- Bei Halsweh oder trockenem Husten kann man eine warme Tasse Milch oder Ajwan-Tee (Ajwan=Thymiansamen, gibt's in indischen Geschäften) mit etwas Butter oder Ghee (Butterreinfett) zu sich nehmen.
- Einige Tropfen zerlassenes Ghee (Butterreinfett) (Achtung: etwas abkühlen lassen!), tief in die Nase gegeben (z.B. mit einer Pipette), sind ein hervorragender Schutz, besonders des Hamsa Chakras.
- Lakritze ist gut für das Vishuddhi (Achtung: nicht im Übermaß, kann im Übermaß genossen hohen Blutdruck auslösen).
- Empfehlenswert ist eine Ölmassage der Haare und Kopfhaut mindestens einmal pro Woche, am besten mit naturreinem Kokos- oder Mandelöl.

