

WOCHENTHEMA

März/April 2016 Nr 1



Morgen - Achtsamkeit:

- Du nimmst bewusst
- deinen **Körper** wahr
 - deinen **Atem**
 - deine **Stimmung**
 - deine **Gedanken**

ohne zu werten - einfach **SO SEIN** -
ohne etwas zu wollen oder zu
müssen, wie eine **Blume am**
Wegrand, die dem Licht
entgegen wächst.

Blumen sind das
Lächeln der Erde

Ralph Waldo Emerson

DIE BEDEUTUNG DER CAKRAS: DAS ERDELEMENT

In diesem CAKRA (Energiezentrum) finden wir die **undifferenzierten Grundenergien**, es geht um das **Leben**, den **Lebenswillen**, die **Urenergien** und die **Triebkräfte der Schöpfung**: Alles, was in uns schlummert, jedoch noch nicht kultiviert und entwickelt wurde. So wird denn im **Tantrismus** in diesem Zentrum eine eingerollte Schlange, die **Kundalinikraft**, dargestellt. Diese muss zuerst geweckt werden und sich durch die verschiedenen folgenden Energiezentren oder die in uns wirkenden Kräfte „**hocharbeiten**“, diese „**kennenlernen**“ und sich mit ihnen verbinden.

Mula (Wurzel)(a)dhara (Stütze)

Element	Erde steht für Stabilität, Verankerung, Manifestation
Indriyas	Nase - riechen, Ausscheidungsorgane - ausscheiden
Körper	entspricht in unserem Körper allem Strukturgebenden z.B. Knochen, Zähne, Nägel
Eigenschaft	schwer, trocken, hart, rau, langsam, stabil, fest, grob, starr, klar (nicht schleimig), träge, dicht, formbar
Sitz	Basis der WS, Perineum- Anusbereich
Themen	Urvertrauen, Erdung, Stabilität, Verankerung, Standfestigkeit, Verwurzelung
Übungen	Körperlich: sich in den Übungen allgemein gut verankern, den Bezug zum Boden spüren, Stabilität auch in der Bewegung entwickeln. Mental: Sich Gedanken machen über Energien die in uns und um uns wirken ohne diese zu bewerten, das „Feste, Stabile“ im eigenen Alltag spüren Emotional: Sich erinnern an Situationen, in denen du dich aufgehoben und geborgen gefühlt hast
Visualisieren	Stell dir vor, diese geborgene Situation ist die nährnde Erde für die Blumen, die wachsen. -Visualisiere den Samen, das Keimblatt und wie ein Knospe wächst. Visualisiere, wie sich die Blume durch die Sonnenkraft öffnet, visualisiere die Blüte, die Farbe der Blüte, den Duft. Stell dir vor, DU bist diese Blume, die gut verankert in einer prachtvollen Blüte dem Licht entgegen wächst - völlig absichtslos. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzraum, nimm dort das natürliche fließen deines Atems wahr, deinen Körper, dein ganzes Wesen JETZT....Einatmend (EA) verbinde die Aussenwelt mit deiner Innenwelt und Ausatmend (AA) deine Innenwelt wieder mit der Aussenwelt.

ERDE-WASSER-FEUER-LUFT-RAUM

Die **Basis der Arbeit mit dem CAKRA-Modell** beruht auf der Annahme, dass das **Leben ein kosbares Geschenk** und dass unser Körper der **Tempel für die Seele oder das Bewusstsein** ist. Durch diesen Umstand werden Erfahrungen ermöglicht und da wir **ein Teil des Systems sind** wirken die Energien, die den Elementen zugeordnet werden, auch stetig in- und um uns. Die Zuordnungen der spezifischen Eigenschaften der Elemente sind durch Beobachtungen, Überlieferungen und Erfahrungen entstanden. Jede dieser Eigenschaft hat verschiedene Wirkungsweisen. Wir nehmen diese als aufbauend oder zerstörerisch wahr - setzen sie entsprechend ein oder sind durch deren Auswirkungen betroffen. Es geht bei diesem Modell nicht darum, diese Kräfte abzulehnen oder zu unterdrücken, sondern darum, zu beobachten:

1. **WIE sie auf uns einwirken**
 2. **sie differenziert wahrzunehmen**
 3. **sie kennen zu lernen**
 4. **sie zu kultivieren**
 5. **sie zum Wohle aller achtsam zu nutzen ohne dass sie uns und anderen Schaden zufügen**
- Dabei wirken die Kräfte je nach Konstellation völlig verschieden. Dies ergibt eine unendliche Vielfalt, die in der gesamten Natur auf wunderbare Weise ihren Ausdruck gefunden hat. Sich von diesem Modell inspirieren zu lassen, kann einerseits sehr bereichernd, durch die unzähligen Möglichkeiten jedoch auch verwirrend sein. Für unbesorgte Spaziergänge in fremde Welten braucht es deshalb ein **Urvertrauen als eine stabiles Fundament**.

WOCHENTHEMA

März/April 2016 Nr 2



Achtsamkeit: Emotionen & Atem

- **Ankommen** und Emotionen beobachten
- Den **Atem begleiten** mit Ujjayi in beide Lungenflügel
- die **Atemwellen** den Gefühlswellen anpassen: ruhig, bewegt, heftig, lebhaft sanft ...
- Den **Atemstrom** bewusst ruhig und sanft werden lassen

Im Alltag in verschiedenen Gefühlslagen. immer wieder mal diese Atemachtsamkeitsübung durchführen, besonders auch dann, wenn die Gefühle **aufgewühlt** sind.

Wenn man Wasser
in einem Teich
umrührt, wird es
trüb, aber die
Natur des Wassers
ist deshalb nicht
schmutzig

Dalai Lama

DIE BEDEUTUNG DER CAKRAS: DAS WASSERELEMENT

Im zweiten CHAKRA werden Themen wie die **Grundlage des Selbst, die Basis der Persönlichkeit** aufgegriffen. Die Energien beginnen zu **fließen**, sie suchen sich eigene Wege zur Verwirklichung - es lockt der **grosse unendlich weite Ozean**. Wasser in seinem natürlichen Zustand kann donnern, tosen und rauschen wie ein mächtiger Wasserfall, plätschern und sprudeln wie ein Bergbach, ruhig und behäbig fließen wie ein Strom oder tief und unergründlich, wie ein spiegelglatter Teppich ruhen. Die **Kraft des Wasser kann zügellos und zerstörerisch** sein, wir nutzen sie - doch dafür braucht es Systeme, wie z.B. massive Staumauern, Dämme, Kanäle, die das Wasser zurückhalten und lenken. Wasser sucht sich aber immer einen Weg, um frei fließen zu können, durch seine Dichte (Kompaktheit) kann es massiven Druck ausüben und **ist ein Damm einmal gebrochen, gibt es keinen Halt mehr, alles, was sich in den Weg stellt, wird mitgerissen!**

Sva (selbst) - **dhishthana** (Grundlage)

Element	Wasser steht für Gefühl, Kreativität, Fruchtbarkeit, Leben
Indriyas	Zunge, schmecken, Fortpflanzungsorgane, fortpflanzen
Körper	Schleimhaut, Lymphe, Körperflüssigkeiten
Eigenschaft	flüssig, ölig, kalt, langsam, weich, schleimig, fließend, glatt, durchdringend, gestaltlos, kohäsiv, dicht
Sitz	auf der Ebene der inneren Geschlechtsorgane, zwischen Schambein u. Nabel, ca. auf Höhe des 5. Lendenwirbels und Kreuzbein
Themen	in Fluss kommen, Selbstvertrauen, sinnliche Offenheit, Wahrnehmung, allgemeines Wohlbefinden, Sexualität (auch im Sinne von Geben und Nehmen), Impulse und Kreativität (Fortpflanzung im schöpferischen Tun), Geduld und Ausdauer, Beziehungen, die uns in der Entwicklung der Selbsterkenntnis hilfreich sind (z.B. Partner, Kinder als Lehrer)
Übungen	Körperlich: Übungsreihen, die wir fließend ausführen können (z.B. Karanas -fließende Übungsreihen - Lu Jong Elemente Übungen, Sonnengruss etc.) bringen uns äusserlich in Fluss und wir nehmen den Atem als „Brücke“, um den äusseren Fluss mit dem inneren zu verbinden. Gestaltlos in der Muskulatur → entspannen, loslassen im Körper Mental: Den Gedanken freien Lauf, lassen ohne sie zu bewerten und ihnen Gestalt zu geben: „wie ein Wasserfall - ein Bergbach, ein ruhig fließender Strom, ein klarer Bergsee“ -Gestaltlos in Gedanken sein dürfen, „mäandrieren“ lassen Emotional: wir können das Wechselspiel der Emotionen beobachten: „Fliesst“ mein Alltag oder fühl ich mich irgendwo gebremst, „gestaut, gespannt“, wie reagiere ich?

ERDE-WASSER-FEUER-LUFT-RAUM

Um los -lassen zu können, sich - salopp gesagt, **„hin zu pflatschen“** braucht es Vertrauen und einen sicheren Rahmen, das, was uns **„Mutter Erde“** gewährt. Wird dieser Rahmen jedoch zu einengend werden wir körperlich unbeweglich, emotional ängstlich und mental erstarren wir in unseren Wertvorstellungen. Wasser ist in seiner Eigenschaft ideal um Festgeformtes aufzuweichen und den Nährboden zu schaffen für die *Saat der Inspiration*.



Die Qualitäten der beiden Elemente **Erde** und **Wasser** ergänzen sich wunderbar: Es braucht das stabilisierende, ein gesundes Fundament. Es braucht aber auch das *auf-weichende* und das *fließende*, damit wir uns inspirieren lassen können und etwas Neues kreativ wachsen darf. Jeder Augenblick bietet uns die Möglichkeit, durch Erfahrungen als Ganzes wachsen zu können - oder dem weiten Ozean entgegen zu fließen.

WOCHENTHEMA

März/April 2016 Nr 3



TAPAS - das innere Feuer / Askese

Springt der Funke, sind wir vielleicht bald Feuer und Flamme für etwas und ist es nicht nur ein Strohfeuer, können wir problemlos auf Dinge, die uns ablenken verzichten, um zielgerichtet unseren Visionen zu verwirklichen. In Feuer-Energiezentrum entwickelt sich der Wille, sich auf etwas fokussieren und konzentrieren zu können. Gekoppelt mit dem inneren Feuer, der Begeisterung für eine Sache, kann es passieren, dass die eigenen Ressourcen überstrapaziert werden. Für eine ausgeglichene Regeneration zu sorgen ist deshalb unabdingbar und diesen Qualitäten begegnen wir im Wasser- und Erdelement.

Feuer an sich ist weder gut noch böse. Wärmt es uns, so freuen wir uns an ihm, brennt es uns, so sind wir ihm gram. - Ebenso verhält es sich mit der Welt.

Swami Vivekananda

DIE BEDEUTUNG DER CAKRAS: DAS FEUERELEMENT

Im dritten CAKRA werden die aufgenommenen Energien (Nahrung, sowohl leibliche als auch geistige) umgewandelt. Dieser Verdauungsprozess ist nötig und beeinflusst auch unsere Tatkraft. Es geht um die Fähigkeit, **Wärme auszustrahlen**, um die **Begeisterung**, die es braucht, um sich entflammen zu lassen, um den **Mut**, etwas durchzusetzen, sich (weiter) zu entwickeln im Sinne von einer **Fortbewegung hin zur Reife**. Es geht darum „**Licht in eine Sache zu bringen**“. Aber auch um Gefühle wie Wut, Ärger oder Hass - darum, diese starken und zerstörerischen Gefühle umzuwandeln in eine **positive Tatkraft**.

Mani (Juwel) **Pura** (Stadt)

Element	Feuer steht für Veränderung, Ausdehnung
INDRIYAS	Augen, sehen, Füße, fortbewegen
Körper	bei uns zu finden im Solarplexus, Gallenblase, Milz, Magen, Dünndarm. Der Verdauungsprozess ist aggressiv (10% Salzsäure im Magen), das Feuer steht für diesen Umwandlungsprozess
Eigenschaft	heiss, scharf, etwas ölig, leicht trocken, beweglich, hart, klar, fein, durchdringend, geschmeidig, formgebend (in der Dunkelheit erkennen wir nichts, erst bei Licht erkennen wir)
Sitz	<i>zwischen Nabel und unterem Brustbeinrand</i>
Themen	<i>Verdauung, Selbstwertgefühl, Aufnehmen von Nahrung, deren Umwandlung und Assimilation, Gefühle wie Hass, Wut (im Bauch) als „aggressive Verdauungssäfte“ im emotionalen Bereich, Umgang mit Veränderungen, Umwandlung von Schattenseiten, Wille, persönliche Macht, finden der eigenen Mitte, Kräfte schöpfen aus innerer Energie</i>
Übungen	Körperlich: <i>Übungen, welche die Bauchmuskulatur aktivieren, mit tiefen Atemzügen im Bauch Präsenz schaffen.</i>
	Emotional: <i>Beobachten wann und ob uns etwas schwer auf dem Magen liegt und die Energie des „Verdauungsfeuers“ nutzen, sich genügend Zeit lassen für die Verdauung. Um verdauen zu können brauch es Ruhe. Gespür entwickeln für das, was uns wann gut tut und was uns wann nicht bekommt (dazu gehört das gesamte Spektrum, äusserlich und innerlich!)</i>
	Mental: <i>Sich Gedanken machen zur Nahrung, auch im geistigen Bereich: Gibt es eine in einem Bereich eine Übersättigung? Unverdaubares ausscheiden - loslassen. Wofür kann ich mich begeistern, Feuer und Flamme sein - worauf verzichte ich für dasjenige, das mich begeistert?</i>

ERDE-WASSER-FEUER-LUFT-RAUM

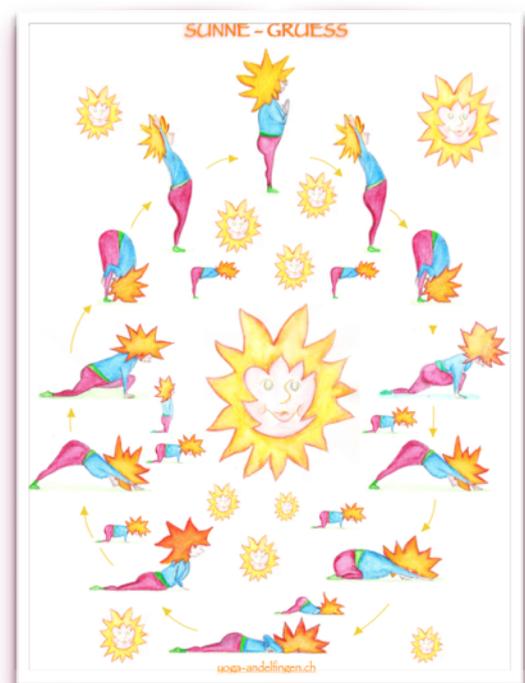
Gedankensplitter

Wie schnell entsteht heute der Eindruck, dass das Rad der Zeit sich immer schneller dreht - wohl vorwiegend deshalb, weil unser Programm immer dichter ist und kaum mehr Leerräume da sind in denen „nichts passiert“. Dem Feuerelement ordnet man auch eine ausdehnende Eigenschaft zu, diese könnten wir nutzen, unser Programm einmal etwas „undichter“ zu gestalten, mehr Pausen einzulegen. Dinge langsamer und achtsamer, dennoch mit der ganzen hellwachen Präsenz anzugehen.

Der Sonnengruss wird in der Regel schnell und dynamisch durchgeführt. Ein besonderer Genuss ist es jedoch, dieses Karana in einer ausgedehnten, langsamen Variante auszuprobieren!

Illustration® „Sunne-Gruess“: Gabriela Huber-Mayer

Gabriela Huber-Mayer®



WOCHENTHEMA

März/April 2016 Nr 4



LUFT

*Sturm im Wasserglas.-in der Luft hängen, -
ein unsteter Luftikus - Luftschlösser bauen...*

Diese Redewendungen symbolisieren einige Eigenschaften dieses Elementes. Luft ist aber auch „alles durchdringend“, sie kennt keine Grenzen. Im Cakramodell hat dieses Element seinen Sitz im Herzbereich. Das Herz symbolisiert in allen Kulturen die Liebe: Auch sie ist fähig, jegliche Grenzen zu überwinden. Durch die Liebe können wir uns dem Gegenüber öffnen und dieses mit anderen Augen sehen: Wir sehen jemanden so wie „Gott ihn gedacht hat — in seinem ganzen Potential“.

Wir können den Wind
nicht ändern,
aber die Segel anders
setzen.

Aristoteles

DIE BEDEUTUNG DER CAKRAS: DAS LUFTELEMENT

Im vierten CAKRA sammeln sich alle **Gegensatzpaare**: links und rechts, (Sensibilität und Tatkraft, Weisheit und Methode, männlich und weiblich, Chaos und Ordnung, Kreativität und Systematik etc.) oben und unten (Spiritualität und Materialismus) Vergangenheit und Zukunft (Erinnerung und Hoffnung) Erde und Himmel (Handeln und Meditation) vorne und hinten (Bewusstes und Unbewusstes) usw., die durch die **Liebe** und das **Vertrauen** aufgelöst werden können.

Ana-Hatha, der nichtangeschlagene Ton, die ursprüngliche Schwingung

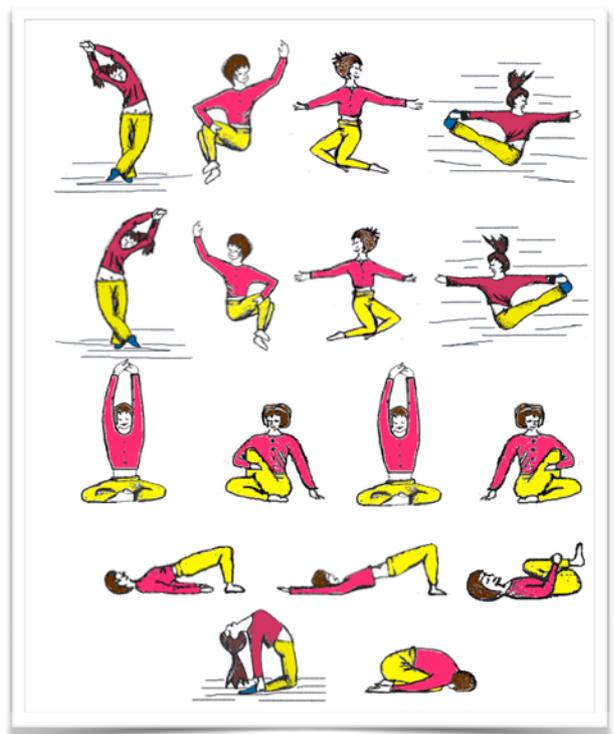
Element	Luft, die alles durchdringt, steht für Bewegung, Verteilung
INDRIYAS	Haut, fühlen, Hände, tasten, berühren
Körper	entspricht in unserem Körper der Muskulatur, Bewegung der Magenwand, Nerven, Knochenporen, Lungen und Gefäße, in denen sich Luft befindet
Eigenschaft	leicht, kalt, trocken, rau, fein, beweglich, durchdringend, unberechenbar, wechselhaft
Sitz	<i>Höhe des Herzens</i>
Themen	<i>Versöhnung, unkontrollierte Gefühle in Mitgefühl umwandeln, Liebesfähigkeit entwickeln, Vertrauen ins Du, Hingabe, „sich von Herzen auf etwas einlassen können“, das Herz steht für die „alldurchdringende Liebe“ und die Lunge für den Austausch, das „Durchdringen“ von aussen und innen</i>
Übungen	Körperlich: <i>Übungen die den Herzbereich öffnen (ohne Gewalt, mit viel Feingefühl),</i> Emotional: <i>Beobachtungen und Reflektionen zu seiner eigenen „Gegensätzlichkeit“, Schattenseiten nicht bekämpfen, sie als Teil der Persönlichkeit „versöhnlich“ wahrnehmen, erkennen</i> Mental: <i>Bewusstheit im „Ganzsein“ mit allen Gegensatzpaaren entwickeln, das „Ich“, das „Du“ mit seinem Herzen sehen</i>

ERDE-WASSER-FEUER-LUFT-RAUM

Ein offenes Herzchakra fördert die Fähigkeit, **Mitgefühl** empfinden zu können.

Hier geschieht die Transformation vom **mein Wille geschehe** zum **dein Wille geschehe**. Dabei geht es nicht um eine Verdrängung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse, sondern um eine Integration dieser in ein **grösseres Ganzes**, indem man sich als ein Teil dieses Systems erlebt. Die natürliche Hingabe an das **HIER** und **JETZT** - an das Geschenk des Lebens.

Ein **vertrauensvolles Loslassen** können von unvorteilhaften Mustern und ein **offenes Empfangen** können - bereit sein für die **Inspirationen des Moments**.



WOCHENTHEMA

März/April 2016 Nr 5



RAUM - ÄTHER - HIMMEL

Wir schaffen uns einen **Rahmen**, beispielsweise durch Gesetze, Regeln oder Verträge. Sie dienen zur **Orientierung** oder zum **Schutz** - und sie sind bequem, denn es sind nicht wir, die verantwortlich sind für dies und das, sondern eben jene besagten Gesetze, Regeln oder Verträge. Genauso ist es mit unseren **Denkmustern** - auch sie sind bequem. Mit der Zeit jedoch bewegen wir uns in den immer gleichen Mustern, vergleichbar mit **Räumen deren Fenster und Türen geschlossen sind**.

Laufen wir aber immer wieder „**gegen die Wand**“, könnten wir versuchen, Fenster und Türen zu öffnen, um frischen Wind und Licht einzulassen oder mal nach draussen zu schauen. Der Blick wird erweitert, man sieht Altbekanntes plötzlich in einem **anderen Licht** oder entdeckt gar neue **Spielräume**.

Dieser Prozess braucht seine **Zeit**, er erfordert **Mut** und **Achtsamkeit**, damit wir uns nicht in der Unendlichkeit des Raumes verlieren..Das Raumelement symbolisiert diese **grenzenlose Weite** - auch **um etwas aus Distanz oder aus der Ferne betrachten zu können**.

Einmal entsandt,
fliegt das Wort
unwiderruflich dahin.

Horaz

DIE BEDEUTUNG DER CAKRAS: DAS RAUMELEMENT

Im fünften CAKRA geht es um **Verantwortung, Konventionen** und um **Kommunikation** (verbaler und nonverbaler). Wie können wir zuhören und wie bringen wir **unsere Meinung**, unsere **Anliegen** nach aussen unter Einbezug unserer gesamten **Persönlichkeit** (Körper, Emotionen, Geist) und **Verantwortung**.

Vishuddha das Reinigende

Element	Raum-Äther,-Himmel; steht für Ausdehnung
INDRIYAS	Ohr, hören, Mund, sprechen
Körper	entspricht in unserem Körper den Hohlräumen: Mund, Nase, Lungen, Blase
Eigenschaft	leicht, fein, glatt, weich, durchdringend, klar
Sitz	Kehle
Themen	verantwortungsvolles, bewusstes Handeln, das Wort hat eine grosse Macht! kreativer Umgang und Klarheit im Ausdruck (verbal und nonverbal) eigene Meinung äussern, ohne „hasstarrig“ zu sein, Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und nach aussen, lauschen auf seine „innere Stimme“ (auch Träume), diese nicht ignorieren
Übungen	Körperlich: Umkehrhaltungen wie z.B. die halbe Kerze, Übungen, die das Kehlcakra öffnet und reinigt und den Mut fördern, zu seiner inneren Stimme zu stehen, wie z.B. der Löwe Emotional: loslassen im Nackenbereich (erstarrte Konventionen, Ignoranz) ein „offenes Ohr“ haben für „Antworten im Alltag“, für dasjenige, was uns unser inneres und andere zu sagen haben Mental: Transzendente Meditation, Reflektieren über das konventionelle Verhalten, Verantwortung für sein Leben und seine Prozesse übernehmen

ERDE-WASSER-FEUER- LUFT-RAUM

Es gibt Situationen, in denen man sich zu einem Thema äussern möchte - **es fehlen uns aber die Worte, sie bleiben im Hals stecken** oder **die Kehle ist wie zugeschnürt**. Und wird der innere Druck dann zu stark, „brüllen“ wir vielleicht unkontrolliert herum.

Bevor es soweit kommt, sollten wir es einmal mit der Übung des „Löwen“ versuchen. Sie reinigt und löst augenblicklich den inneren Druck.

Danach empfiehlt es sich, vor dem zu Bett gehen seinen Herzraum zu öffnen und eine Nacht abzuwarten und darauf zu vertrauen, dass uns die richtigen Worte „wie im Schlaf“ zu fallen.



Der Löwe:

- in den Fersensitz kommen.
- Die Arme durchstrecken und die Hände auf die Knie legen: Dabei die Finger spreizen, als wolle man die „Krallen“ rausfahren.
- Den Brustkorb weit öffnen und den Nacken lang ziehen.
- Dann tief Luft holen und „losbrüllen“: mit der Zunge weit herausgestreckt und den Augen nach oben in die Mitte schielend; es darf aus der Tiefe kommen!
- 3x wiederholen

WOCHENTHEMA

März/April 2016 Nr 6



Nichts ist für mich mehr Abbild der Welt
und des Lebens als der Baum.
Vor ihm würde ich täglich nachdenken,
vor ihm und über ihn....

Christian Morgenstern

DAS CAKRAMODELL: ERDE-WASSER-FEUER- LUFT-RAUM

Wir machen **Erfahrungen**, vom Moment unserer Entwicklung an. Allgemein gültige Erfahrungen z.B. dass wir uns die Finger verbrennen, wenn wir einen heißen Gegenstand berühren, dass es weh tut, wenn uns ein Stein auf den Fuss fällt oder dass der Nacht eine neuer Tag folgt. Dann gibt es Erfahrungen, die mit unserem Geschlecht zusammenhängen, mit der Kultur, dem Klima und dem Umfeld in dem wir leben, und solche, die mit unserer Erziehung zusammenhängen. Erfahrungen wenden den Blick auf uns selbst und schauen wir nach aussen machen wir **Beobachtungen**. Wir können beobachten, dass gewisse Erfahrungen nicht nur wir, sondern auch andere genau gleich machen. Aus diesen Beobachtungen entstehen **Theorien** und Schlussfolgerungen, die wir prüfen können, ob sie richtig oder falsch sind. Erweisen sie sich als richtig, können wir **Modelle** entwickeln, um eine solche Theorie oder eine Schlussfolgerung zu veranschaulichen. Ein Modell kann uns auch helfen, komplexe Zusammenhänge zu vereinfachen oder eine Theorie vielleicht sogar in einem anderen Kontext nutzbar und wieder erfahrbar zu machen.

In diesem Sinne können wir das **CAKRA-Modell** verwenden.

