



GOLDMANN
ARKANA

Anodea Judith

LEBENSRÄDER

Das große Chakren-Lehr- und
Übungsbuch

Aus dem Englischen
von Andrea Panster



Die amerikanische Originalausgabe erschien 1987
unter dem Titel »The Wheels of Life«
bei Llewellyn Publications, St. Paul, MN, USA.

Zeichnungen von Mary Ann Zapalac

Aus folgenden Werken hat die Autorin mit
Genehmigung der Rechteinhaber zitiert:

- Paul Edwin Zimmer, »The Wheel of Life«, 1981
C.W. Leadbeater, *The Chakras*, Quest Books, Wheaton, IL, 1972
Robert Eversole, *The Black Pagoda*,
University Presses of Florida, Gainesville, FL, 1957
Swami Sivananda Radha, *Kundalini Yoga for the West*,
Timeless Books, Porthill, ID, 1981
Nik Douglas und Penny Slinger, *Sexual Secrets*,
Destiny Books, Rochester, VT, 1979
Christopher Hills, *Energy Matter and Form*,
University of the Trees Press, Boulder Creek, CA, 1977

Umwelthinweis

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.
Die Einschrumpffolie (zum Schutz vor Verschmutzung)
ist aus umweltfreundlicher und recyclingfähiger PE-Folie.

1. Auflage

© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1987, 1999 Anodea Judith
Lektorat: Daniela Weise
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: GGP Media, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 3-442-33726-7
www.goldmann-verlag-de

Für meinen Sohn Alex

Inhalt

<i>Danksagung</i>	9
<i>Vorwort zur zweiten Auflage</i>	10
<i>Vorwort zur ersten Auflage</i>	16
Teil 1: Wir erkunden das System	23
1 Und das Rad dreht sich weiter	27
Teil 2: Eine Reise durch die Chakren	83
2 Chakra eins: Erde	85
3 Chakra zwei: Wasser	139
4 Chakra drei: Feuer	185
5 Chakra vier: Liebe	231
6 Chakra fünf: Klang	279
7 Chakra sechs: Licht	329
8 Chakra sieben: Denken	373
Teil 3: Wir fügen alles zusammen	409
9 Die Rückkehr	411
10 Das Zusammenspiel der Chakren	421
11 Chakren und Beziehungen	435
12 Die evolutionäre Perspektive	445
13 Gesunde Chakren bei Kindern	469
<i>Anhang</i>	485
<i>Glossar indischer Begriffe</i>	487
<i>Bibliographie</i>	497

Danksagung

In all den Jahren, die ich nun schon mit Chakren arbeite, kreuzten zahlreiche unvergessliche Menschen meinen Weg und ließen mich an ihrer Weisheit teilhaben. Ganz oben auf der Liste stehen meine Schüler und Klienten, die sich mutig dem Prozess ihrer Heilung und ihres persönlichen Wachstums stellten. Eure Kämpfe und eure Siege, eure Fragen und Kommentare leiten mich bei meiner Arbeit. Nun mögen die Worte in diesem Buch euch Führung geben.

Dann sind da jene treuen Lebensbegleiter, die an mich glauben, mit mir arbeiten und mich auf tausenderlei Arten unterstützen. Angeführt wird diese Gruppe von meinem Mann Richard Ely, der mich liebt und mich anspornt, der meine Texte redigiert und sicherstellt, dass die wissenschaftlichen Fakten stimmen. Ich möchte meinem Sohn Alex Wayne danken, der Computergrafiken beisteuert und mich zum Lachen bringt. Und ich danke meiner langjährigen Freundin und Kollegin Selene Vega, die mir den inspirierenden Anstoß gab, ein Buch über die Chakren zu schreiben. Sie hat mit mir zusammen den Stoff erarbeitet, den wir in unseren Seminaren lehren, und mein zweites Buch, *The Sevenfold Journey*, gemeinsam mit mir verfasst.

Ich möchte Carl Weschcke danken, dass er die erste Auflage dieses Buches veröffentlichte, bevor die Chakren populär wurden, und ich danke den vielen wunderbaren Mitarbeitern bei Llewellyn, die an dieser überarbeiteten Auflage mitwirkten: Jim Garrison, Christine Snow, Kimberly Nightingale und Lynne Menturweck. Darüber hinaus danke ich Mary Ann Zapalac für die Illustrationen. Carlisle Holland (Osteopath), Robert Lamb (Chiropraktiker) und Michael Gandy (Akupunkteur) danke ich dafür, dass sie mich an ihrem professionellen Sachverstand teilhaben ließen.

Am dankbarsten aber bin ich dem ewigen Geist, der uns am Leben hält, und dem Chakrasystem selbst, das eine so wichtige Pforte zu den tiefen Mysterien des Lebens darstellt.

Es ist mir eine große Ehre, euch allen zu dienen.

Vorwort zur zweiten Auflage

25 Jahre sind vergangen, seit mir der Begriff *Chakra* zum ersten Mal begegnet ist. Damals tauchte das Wort nur selten in einem Register oder einem Zettelkatalog auf, doch inzwischen gibt es zahllose Verweise auf dieses Thema und unzählige New-Age-Bücher dazu, ganz zu schweigen von Stimmgabeln, bunten Kerzen, Räuchermitteln, T-Shirts und dem üblichen Brimborium, das mit dem Erwachen jeder archetypischen Thematik im kollektiven Bewusstsein einhergeht. Natürlich fühle ich mich geschmeichelt, wenn die erste Auflage dieses Buches als Auslöser dieses Trends bezeichnet wird. Gleichwohl glaube ich, dass es Teil eines größeren kulturellen Verlangens nach ganzheitlichen, integrativen Modellen ist. Kurz gesagt, die Zeit des Chakrasystems ist gekommen.

Zu Beginn des dritten Jahrtausends unserer Zeitrechnung stehen wir vor einer nie da gewesenen menschlichen Entwicklung. Die Geschichtsbücher zeigen, dass die Systeme, mit deren Hilfe wir unser Leben organisieren, erhebliche Auswirkungen auf die kollektive Wirklichkeit haben. Das Wissen darum zwingt uns dazu, die zu unserem Nutzen erschaffenen Systeme auf intelligente Art und Weise zu reformieren. Beim Überschreiten dieser besonderen Schwelle in der Geschichte müssen wir Brücken zwischen Vergangenheit und Zukunft schlagen, und das nicht nur, indem wir Modelle entwickeln, die den neuen Realitäten entsprechen, sondern indem wir die alten Modelle fortwährend aktualisieren, damit sie in einer Kultur, die schnellen Veränderungen unterworfen ist, funktionsfähig bleiben. Wenn das Chakrasystem auch im 21. Jahrhundert Bedeutung haben soll, muss die ewige,

zu Grunde liegende Struktur durchscheinen und es gleichzeitig flexibel genug sein, die Anforderungen des modernen Lebens zu erfüllen. Unsere Vorfahren schufen ein umfassendes System, dessen Weisheit wir nun mit den modernen Erkenntnissen über die Natur, den Körper und die Seele vereinen und das wir so noch wirkungsvoller machen können.

So mancher war skeptisch, als ich Begriffe wie das *Erden* in die Chakratheorie einführte oder die Vorstellung von einem abwärts verlaufenden Bewusstseinsstrom anregte. Die meisten Erläuterungen zu den Chakren zielen in erster Linie darauf ab, dass man die materielle Welt überwinden müsse, die als minderwertig oder degeneriert dargestellt wird. Alles Leben ist Leiden, so sagt man uns, und nur auf den transzendenten Ebenen finde man Erlösung. Wenn alles Leben Leiden ist und der Weg zur Erlösung darin besteht, das Leben zu überwinden, folgt daraus, dass Transzendenz das Gegenteil von Leben ist – eine Ansicht, die ich in diesem Buch ernsthaft in Frage stelle.

Ich glaube nicht, dass wir unsere Lebenslust und unsere Lebensfreude opfern müssen, um spirituelle Fortschritte zu machen. Für mich ist Spiritualität weder das Gegenteil unseres weltlichen Daseins, noch glaube ich, dass wir nur dann spirituell wachsen können, wenn wir unsere angeborene biologische Natur unterdrücken und kontrollieren. Meiner Meinung nach gehören diese Vorstellungen dem Kontrollparadigma einer früheren Zeit an, das den aktuellen Herausforderungen unserer Zeit nicht mehr angemessen ist. Diese verlangen nach Integrationsmodellen, nicht nach Kontrolle.

Seit ich Anfang der Achtzigerjahre mit der Arbeit an diesem Buch begann, hat sich das kollektive Paradigma erheblich gewandelt. Inzwischen ist das Bewusstsein dafür, dass wir uns die Macht über unseren Körper zurückholen und anerkennen müssen, dass die Erde heilig ist, erheblich gewachsen – genau wie die Erkenntnis, dass auch die Materie spirituellen Wert besitzt. Wir wissen, dass es unerwünschte Nebenwirkungen hat und Schatten-

energien erzeugt, wenn wir natürliche Kräfte unterdrücken. Die Nichtbeachtung des Körpers führt zu Krankheit. Die Abwertung der Erde führt in die Umweltkrise. Unterdrückte Sexualität kann sich in Vergewaltigung und Inzest entladen.

Es ist an der Zeit, dass wir das Verlorene zurückerobern, es integrieren und neue Grenzen setzen. Es wird sowohl für den Einzelnen als auch für die Kultur zwingend sein, die unvereinbaren Vorstellungen von Ost und West, Geist und Körper wieder zusammenzufügen. Marion Woodman formulierte es so: »Ein Körper ohne Geist ist ein Leichnam. Ein Geist ohne Körper ist ein Gespenst.«* *Beide Begriffe bezeichnen etwas Totes.*

Die tantrische Philosophie, der Ursprung der Chakralehre, ist eine Philosophie des Webens. Aus den vielen einzelnen Strängen entsteht ein komplexes und zugleich elegantes Bild von der Wirklichkeit. Tantra ist eine Philosophie, in der sowohl das Leben als auch die Spiritualität ihren Platz haben. Sie verwebt Geist und Körper wieder zu dem Ganzen, das sie einmal waren, und führt diese Einheit gleichzeitig weiter die Evolutionsspirale hinauf.

In unserer Zeit wird uns endlich das Privileg zuteil, das Wissen der alten und der neuen Zivilisationen zu einer eleganten Landkarte für die evolutionäre Reise des Bewusstseins zu verweben. Dieses Buch ist eine Karte für diese Reise. Betrachten Sie es als Gebrauchsanweisung für die Chakren. Ich vermute, es werden noch viele Versionen von weiteren Autoren folgen, doch dies ist der aus meiner Sicht neueste Stand.

Was ist also neu an dieser Ausgabe? Sie enthält mehr Hinweise auf die tantrischen Lehren, da ich inzwischen mehr Zeit hatte, mich damit auseinander zu setzen. Gleichzeitig bemühe ich mich wie immer darum, mich so westlich und unesoterisch wie möglich auszudrücken. Darüber hinaus habe ich das Buch überarbeitet und ein wenig gekürzt, da mir viele Leute sagten, der Um-

* Vortrag im Rahmen der »Fabric-of-the-Future«-Konferenz am 7. November 1998 in Palo Alto, Kalifornien.

fang der Ursprungsversion habe sie abgeschreckt. Ich habe die ständige Überzeugungsarbeit gestrichen, die mir mit Mitte zwanzig so viel bedeutete. Inzwischen bin ich Mitte vierzig, und obwohl meine spirituellen Überzeugungen noch immer Gültigkeit haben, ziehe ich es vor, ein System für sich sprechen zu lassen. Ein paar wissenschaftliche Fakten wurden ebenfalls aktualisiert, da sich die Modelle für die materielle Welt schnell verändern.

Das ursprüngliche metaphysische Flair dieses Buches sowie die Unterschiede zu meinen nachfolgenden Büchern wollte ich erhalten. *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras* (mit Selene Vega, 1993) ist das Arbeitsbuch, die »Praxis«, zu der hier dargelegten »Theorie«. Dort finden Sie die Übungen für Körper und Geist, die bei täglichem Training das persönliche Weiterkommen durch das Chakrasystem fördern. Mein drittes Buch *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self* wirft einen Blick auf die Psychologie der Chakren, ihren Entwicklungsprozess, die Traumata und den Missbrauch, die wir auf den Ebenen der einzelnen Chakren erleben, sowie deren Heilung. Es verwebt westliche Psychologie und Körpertherapien mit dem östlichen Chakrasystem.

Das Buch, das Sie nun in Händen halten, erläutert die dem Chakrasystem zu Grunde liegende metaphysische Theorie. Die Chakren sind mehr als eine bloße Ansammlung von Energiezentren im Körper. Sie offenbaren ein umfassendes Abbild universeller Prinzipien, die auf komplexe Art ineinander verschachtelt sind, während sie Stufe um Stufe die Realitätsebenen transzendieren. Die Chakren verkörpern die einzelnen Bewusstseinsstufen und stellen die Pforten zu den jeweiligen Ebenen dar. Da die einzelnen Ebenen ineinander gebettet sind, kann man keine aus dem System entfernen, ohne dass es sowohl theoretisch als auch erfahrungsgemäß den Zusammenhalt verliert. Ich glaube nicht, dass man uns ein aus sieben Chakren bestehendes System anvertraut, nur damit wir die unteren drei verwerfen.

Dieses Buch beschäftigt sich sowohl mit der äußeren als auch mit der inneren Wirklichkeit. Es untersucht das Chakrasystem in seiner Eigenschaft als umfassendes System für spirituelles Wachstum, aber auch als Abbild der heiligen Schöpfung, in die wir alle eingebettet sind – jener größeren Struktur, von der wir ein Teil sind.

Ich glaube, wenn wir tatsächlich »zum Bilde Gottes« geschaffen sind, folgt auch die innere Struktur unseres Körpers und unserer Seele dem Bauplan der in der Natur sichtbaren göttlichen Schöpfung. Wenn die Brücke zwischen inneren und äußeren Welten geschlagen ist, fügen sie sich nahtlos ineinander, und inneres Wachstum ist kein Gegensatz mehr zur Arbeit in der äußeren Welt. Deshalb bedient sich dieses Buch vieler wissenschaftlicher Modelle, um uraltes Wissen mit Hilfe moderner Metaphern anschaulich zu machen.

Tantra-Gelehrte und Kundalini-Gurus machen häufig einen Unterschied zwischen den Chakren, wie man sie bei Kundalini-Erfahrungen erlebt, und dem an das westliche Denken angepassten Modell der Chakren als »System für persönliches Wachstum«. Einige behaupten sogar, dieser Unterschied sei so groß, dass man im Grunde keine sinnvolle Beziehung zwischen den beiden Modellen herstellen könne, und benutzen das eine Modell, um dem anderen seine Gültigkeit abzuspochen. Zweifellos gibt es deutliche Unterschiede etwa zwischen einer Erkenntnis oder einer Vision (sechstes Chakra) und der Erfahrung jenes überwältigenden inneren Leuchtens, das man mit dem Erwachen der Kundalini verbindet. Dennoch besteht meinem Verständnis nach ein Zusammenhang zwischen diesen Erlebnissen, existieren sie in einem Kontinuum.

Ich bin fest davon überzeugt, dass es für uns ein weniger aufwühlender Weg hin zu einer spirituellen Öffnung ist, die Chakren zu reinigen, indem wir ihr Wesen verstehen, die entsprechenden Übungen machen und mit Visualisieren und Meditation arbeiten, als es häufig das Erwecken der Kundalini ist. Ich halte

diese Angleichung an das westliche Denken für einen wichtigen Schritt, um in einer Weise Zugang zum westlichen Geist zu bekommen, die sich harmonisch in unsere Lebensumstände einfügt, statt ihnen zu widersprechen. Sie schafft ein Umfeld, in dem wir diese Erfahrungen machen können.

Ebenso sagen viele, die Chakren seien Wirbel im feinstofflichen Körper und hätten als solche nicht das Geringste mit dem physischen Körper oder den von der Wirbelsäule ausgehenden Nervenganglien zu tun, und ein spirituelles Erwachen sei keine körperliche Erfahrung. Wenn eine Erfahrung nicht durchweg körperlich ist, heißt das noch lange nicht, dass man ihr diesen körperlichen Aspekt absprechen kann. Wer die körperlichen Empfindungen und die spontanen Bewegungen (*Kriyas*) schon einmal gespürt oder beobachtet hat, die für das Erwachen der Kundalini typisch sind, kann den körperlichen Aspekt nicht leugnen. Für mich ist dies ein weiterer Beweis dafür, dass die Trennung von Körper und Geist eine Illusion ist – die meiner Meinung nach wichtigste, aus der wir erwachen müssen.

An einem meiner Seminare nahm ein Mann aus Indien teil. Er erzählte mir, er habe den weiten Weg nach Amerika gemacht, um etwas über die Chakren zu lernen, da dieses Wissen in Indien so esoterisch sei, dass es »geheim« und allen Menschen verschlossen sei, die eine Familie und einen Beruf hätten. Für mich ist das »Erden« der Chakren eine Möglichkeit, das Material einer größeren Gruppe von Menschen leichter zugänglich zu machen. Im Osten mag es durchaus Gurus geben, die das für gefährlich erachten und davor warnen. Ich selbst arbeite inzwischen seit 25 Jahren mit diesem System und habe festgestellt, dass dieser praktische Ansatz es vielen Menschen ermöglicht, ihr Leben zu verändern – und das ohne die gefährlichen und ungeerdeten Symptome, die so häufig mit Kundalini verbunden sind. Es ist keineswegs so, dass dieser Ansatz die spirituelle Grundlage schwächt, in der die Chakren wurzeln, sondern sie vielmehr erweitert.

Lassen Sie sich Zeit mit der Lektüre dieses Buches. Es gibt viel

nachzudenken. Lassen Sie die Chakren zu einer Brille werden, durch die Sie Ihr Leben und die Welt betrachten. Die Reise ist bunt und erlebnisreich. Gestatten Sie der Regenbogenbrücke der Seele, sich vor Ihnen aufzuspannen, während Sie Ihren Weg gehen.

Dezember 1998

Vorwort zur ersten Auflage

Es war einmal vor langer Zeit, ich saß auf meinem Schaffell und war tief in die Meditation versunken, als etwas Seltsames geschah. Ich zählte ruhig und bewusst meine Atemzüge, als ich mich plötzlich außerhalb meines Körpers wiederfand und ein anderes Ich erblickte, das dort im Lotossitz vor mir saß. Kaum hatte ich erkannt, wer diese Gestalt war (obwohl sie etwas älter aussah), fiel ein Buch in ihren Schoß. Der Aufprall zerrte mich in meinen Körper zurück. Ich sah nach unten und las den Titel: *Das Chakrasystem* von A. Judith Mull (so hieß ich damals).

Das war 1975. Ich hatte das Wort »Chakra« vor kurzem zum ersten Mal gelesen, es aber offenbar für ziemlich wichtig befunden. Ich krabbelte aus meiner Meditationshaltung und machte mich auf die Suche nach der Textstelle – einem kurzen Absatz in einem Buch von Ram Dass*. Ich schlug das Buch fast genau an der richtigen Stelle auf, las den Absatz mehrmals durch und spürte sofort, wie die Energie in meinem Körper in Bewegung geriet. Eine starke innere Unruhe erfasste mich. So dürfte sich ein Detektiv fühlen, wenn er einen wichtigen Hinweis findet. Es war ein Gefühl des Empfangens, dass etwas Neues zu wachsen begonnen hatte. Da wusste ich, dass ich dieses Buch irgendwann schreiben würde.

Viele Jahre vergingen, ehe das Wort Chakra allmählich in den Registern von Büchern und in den Zettelkatalogen auftauchte.

* Ram Dass, *Alles Leben ist Tanz*.

Die Informationen flossen spärlich, was mich (zum Glück) dazu zwang, die Menschen zu beobachten, die ich Yoga lehrte und mit denen ich Körperarbeit machte, Selbstversuche anzustellen und daraus meine eigenen Theorien zu entwickeln. Bald schien alles, was ich sah, in diese ordentliche kleine »Siebenteilung« zu fallen: Farben, Ereignisse, Verhaltensweisen, Tage – und doch fand ich kaum konkrete Informationen, die ich mit meinen Theorien hätte vergleichen können.

Ich wandte mich anderen Dingen zu, zog aufs Land und begann, mich ernsthaft mit Ritualmagie zu beschäftigen. Dabei arbeitete ich vor allem mit den Elementen: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Ich meditierte weiter, meine Theorien wuchsen, ebenso wie ich selbst. Noch immer konnte ich mich nicht so ausdrücken, wie ich es mir wünschte, und plötzlich malte ich die Chakren, statt über sie zu schreiben. Das Visualisieren half mir, mein Denken in nicht linearer Weise zu entwickeln.

Zwei Jahre später war ich gezwungen, in die Zivilisation zurückzukehren, und ich stellte fest, dass das Wort Chakra bekannter geworden war. Ich schloss mich einer Gruppe zur Erforschung des Bewusstseins an und nahm das Studium wieder auf, kehrte zur Körperarbeit zurück, unterzog mich einer Ausbildung zur Hellseherin und entdeckte, dass andere unabhängig von mir auf ein paar der gleichen Muster gestoßen waren. Nun fühlte ich mich bestätigt und machte mich mit meinen neu erworbenen hellseherischen Fähigkeiten wieder an das Chakraprojekt.

In den vergangenen zehn Jahren entwickelte ich meine Theorien aus der Arbeit mit vielen hundert Klienten, die zur Körperarbeit zu mir kamen oder mich als Medium, zur Beratung und als Schüler aufsuchten. Ich habe mich in Sanskritliteratur, Quantenphysik, Theosophie, Magie, Physiologie, Psychologie und in persönliche Erfahrungen versenkt, um daraus ein schlüssiges System zu entwerfen, das eine Brücke vom Alten zum Neuen schlägt. Meine Arbeit und ich haben viele Veränderungen durchlaufen.

Heute, elf Jahre später, bin ich nicht mehr schwanger. Dieses Baby hat beschlossen, dass es geboren werden möchte, ohne Rücksicht darauf, ob es bereits voll ausgereift ist. Ich habe das Gefühl, Siebenlinge zur Welt zu bringen – das bedeutet viel Pressen und lange Wehen, aber wenn die Geburt erst einmal begonnen hat, kann nichts sie mehr aufhalten.

Jedes dieser sieben Chakra-Babys verdient ein eigenes Buch. Ich habe ihnen westliche Namen gegeben – Überleben, Sexualität, Stärke/Macht, Liebe, Kommunikation, Hellsichtigkeit und Weisheit –, doch man kennt sie unter vielen Bezeichnungen und am häufigsten als Zahlen. Gleichwohl werden sie in diesem Werk als Familie dargestellt, als geschlossene Einheit, die zusammen arbeitet und wächst. Die einzelnen Kapitel können unmöglich all das beinhalten, was es über Sexualität, Macht oder die anderen Themen zu sagen gibt. Sie enthalten nur das, was nötig ist, damit wir den Ästen dieses besonderen Stammbaums folgen können, dessen Wurzeln in der Erde stecken und dessen Blätter in den Himmel ragen.

Dieses Buch möchte praktisch an ein Thema heranzuführen, das normalerweise als sehr spirituell gilt. »Spirituelle Themen« gelten oft als theoretisch oder unzugänglich, weshalb in diesem Buch versucht werden soll, das Spirituelle einer neuerlichen Prüfung zu unterziehen und zu zeigen, wie tief es in alle Aspekte unseres Alltags eingebettet ist. Ich glaube, die Menschen werden ihre spirituelle Natur erst dann verstehen und schätzen, wenn es sich als nützlich erweist. Wenn wir etwas gerne tun, erreichen wir sehr viel mehr, als wenn wir glauben, etwas tun zu müssen.

In Zeiten, in denen Milliarden von Menschen mit der Möglichkeit einer atomaren Katastrophe leben müssen, in denen sich Männer und Frauen nachts nicht auf die Straßen wagen, in denen Entfremdung und Orientierungslosigkeit um sich greifen wie nie, ist Spiritualität von großem Nutzen. Die Suche nach Gemeinsamkeiten in unserem Alltag, der Wunsch zu verstehen, eine

Richtung im Leben zu finden, und der unausweichliche Drang zu mehr Bewusstsein führen dazu, dass wir unsere spirituelle Natur kritisch beurteilen. Die westlichen Völker sind zu pragmatisch und zu wissenschaftlich, um Dinge einfach zu glauben. Sie haben den Kontakt zur geistigen Welt und das damit einhergehende Gefühl verloren, mit allem eins zu sein. Die Sprache, in der die alten Systeme dargelegt werden, und die Kultur, der sie angehören, unterscheiden sich erheblich von dem, was wir kennen, und sind für das westliche Denken oft zu befremdlich.

Dieses Buch möchte den körperlichen, geistigen und spirituellen Bedürfnissen des modernen Menschen gerecht werden. Es enthält Theorien für Intellektuelle, Kunst für Visionäre, Meditationen für Spirituelle und Körperübungen. Ich hoffe, dass für jeden etwas dabei ist und dass das Buch praktisch ist, ohne dabei die wichtigere, zugrunde liegende Essenz zu ersticken.

Um den westlichen (und auch meinen eigenen) Verstand zu friedern zu stellen, habe ich ein paar wissenschaftliche Theorien einbezogen. Ich selbst besitze keinen wissenschaftlichen Hintergrund und glaube, dass letzten Endes nur wenige Menschen ihr Privatleben auf diese Weise angehen. Die Chakren entdeckte ich zuerst mit Hilfe der Intuition, die später wuchs und eins wurde mit dem Verstand. Diese Reihenfolge möchte ich auch meinen Lesern nahe legen.

Die Literatur ist oft linear und rational, während die von den Chakren ausgelösten Zustände eines veränderten Bewusstseins bedürfen. Deshalb werden die Informationen auf unterschiedliche Art und Weise dargeboten. Um dem rationalen Denken zu entsprechen, stelle ich diese Theorien anhand konkreter wissenschaftlicher Metaphern, populärer Beispiele aus den Bereichen der Bewusstseinsforschung und moderner Therapiemethoden vor. Das ist der intellektuelle Teil. Er soll Informationen übermitteln und den Denkprozess anregen.

Die andere Gehirnhälfte soll mit geführten Meditationen, Übungen, Bildern und persönlichen Anekdoten angesprochen

werden, in der Hoffnung, die Chakren stärker zum Leben zu erwecken. Das ist der angenehme Teil. Er soll die Erfahrung eines intuitiven Zugangs zur vorliegenden Information vermitteln.

Die Meditationen sollen langsam und ausdrucksvoll gelesen werden. Die Tiefentspannung vor jeder Meditation habe ich aus dem einfachen Grund weggelassen, dass sie langweilig zu lesen ist und dies die literarische Wirkung schmälern würde. Wenn Sie die Meditationen allein oder in der Gruppe machen möchten, rate ich Ihnen dringend, sich Zeit zu nehmen, den Körper zu entspannen, und sich darauf einzustellen, langsam in einen meditativen Zustand zu kommen. Zur Vorbereitung können Sie die in Kapitel 2 beschriebene Tiefentspannung oder die Erdungsmeditation verwenden. Sie können aber auch Ihre eigene Technik wählen. Die Meditationen sind als Aufnahme mit auf die Chakren abgestimmter Hintergrundmusik über Llewellyn Publications erhältlich (www.llewellyn.com).

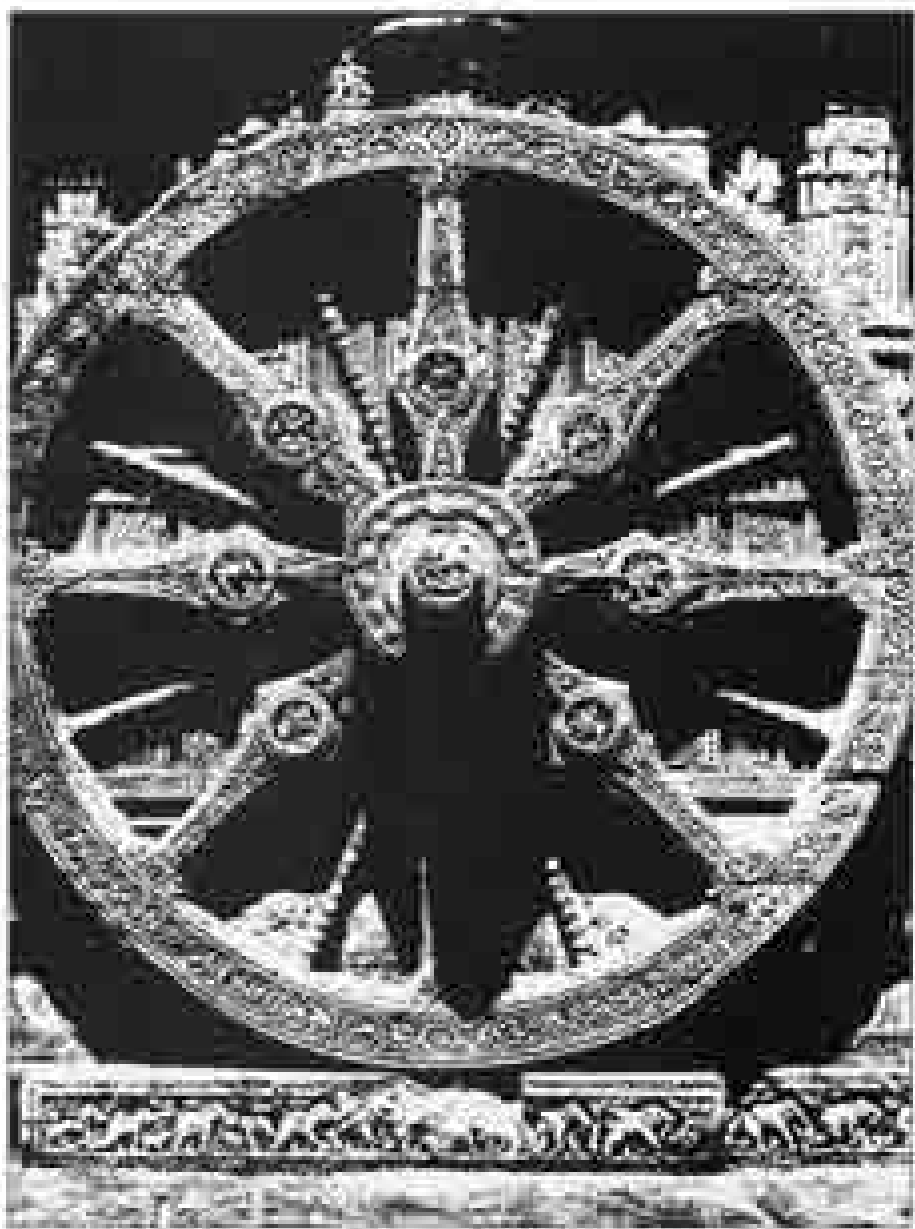
Der Schwierigkeitsgrad der Körperübungen variiert. Ein durchschnittlich (sportlicher) Mensch sollte mit den meisten Übungen zurechtkommen. Ein paar Übungen, zum Beispiel der Kopfstand oder die Chakrasana (Brücke)*, sind etwas für beweglichere oder sportlich trainierte Menschen. Es soll deutlich betont werden, dass alle in diesem Buch beschriebenen Körperübungen langsam und vorsichtig gemacht werden müssen. Darüber hinaus sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Muskeln nicht überbeanspruchen oder den Körper in Stellungen zwingen, die schmerzvoll oder in irgendeiner Weise unangenehm sind. *Hören Sie auf*, sobald es unangenehm wird.

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit den Chakren oder metaphysischen Themen im Allgemeinen haben, lassen Sie sich Zeit, bis Sie mit den einzelnen Ebenen vertraut sind. Es gibt so-

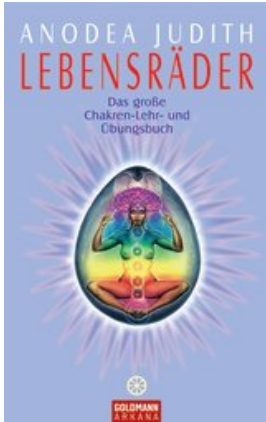
* Anmerkung der Autorin: Diese Übungen sind in der zweiten Auflage nicht enthalten.

wohl grob- als auch feinstoffliche Zuordnungen. Man kann dieses Thema nicht offensiv angehen wie Informationen in anderen Disziplinen. Das Wichtigste ist, dass Sie die Entdeckungsreise genießen. Ich jedenfalls habe das Schreiben dieses Buches genossen.

1987



Das Rad der Erlösung im Tempel von Konorak, Indien.



Anodea Judith

Lebensräder

Das große Chakren-Lehr- und Übungsbuch

Paperback, 512 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-442-33726-2

Arkana

Erscheinungstermin: November 2004

„Das große Chakren-Lehr- und Übungsbuch“ wird seinem Namen voll gerecht. Nirgendwo sonst finden wir so viele Bezugspunkte wie in dem hier von der Autorin gesammelten Material. Ausgehend vom historischen Hintergrund widmet sich Judith den Entsprechungen des feinstofflichen Chakrensystems in der physischen Welt auf körperlicher wie physikalischer Ebene. Anodea Judith hat mehr als 20 Jahre als Chakra-Therapeutin gearbeitet. In ihrem Klassiker stellt sie das System der Chakren vor dem Hintergrund von Mythologie, Naturwissenschaft, Philosophie, Yoga und moderner Psychotherapie dar. Aufgrund ihrer Erfahrung hat sie praktische Methoden entwickelt, um Disharmonien und Gesundheitsprobleme zu heilen, denen energetische Störungen zugrunde liegen.

Das umfassendste Werk zum feinstofflichen Körper, zu Aura und Chakren.

 [Der Titel im Katalog](#)