

<b>Vorwort zu diesem Band</b>	<b>8</b>
<b>Teil I Das Wissen</b>	<b>13</b>
<b>1. Das Wesen der Energiezentren und Cakras</b>	<b>14</b>
1.1 Cakra - das Sonnenrad	21
1.2 Aufgabe und Wirken der Cakras	30
1.3 Zustände der Cakras	46
<b>2. Die Wirbelsäule und die Cakras</b>	<b>50</b>
2.1 Die Ordnung im Raum	54
2.2 Die drei Energiekanäle der Wirbelsäule	58
2.3 Das Zwerchfell als Horizont	61
2.4 Übung für die Wirbelsäule	65
<b>3. Die endokrinen Drüsen und Gesundheit</b>	<b>66</b>
<b>4. Das Nerven- und Drüsensystem</b>	<b>72</b>
<b>5. Die einzelnen Drüsen und Energiezentren</b>	<b>80</b>
5.1 Das Kronen- oder Scheitelzentrum	83
5.1.1 Die Epiphyse oder Zirbeldrüse	83
5.1.2 Das Scheitel- oder Kronencakra (skr. Sahasrara)	88
5.2 Das Stirnzentrum	90
5.2.1 Die Hypophyse und der Hypothalamus	90
5.2.2 Das Stirncakra (skr. Ajna)	94
5.2.3 Das Alta-Major-Zentrum und die Karotisdrüse	98
5.3 Das Kehlzentrum	100
5.3.1 Die Schilddrüse	100
5.3.2 Das Kehlcakra (skr. Vishuddha)	102
5.4 Das Herzzentrum	104
5.4.1 Thymusdrüse	104
5.4.2 Das Herzcakra (skr. Anahata)	106

5.5 Das Solarplexus- oder Nabelzentrum	112
5.5.1 Die Bauchspeicheldrüse	112
5.5.2 Das Solarplexuscakra (skr. Manipura)	114
5.5.3 Das Milzcakra	121
5.6 Das Sakralzentrum	124
5.6.1 Die Keimdrüsen	124
5.6.2 Das Sakral- oder Nabelcakra (skr. Svadhisthana)	127
5.7 Das Basiszentrum	131
5.7.1 Die Nebennieren	131
5.7.2 Das Basiscakra (skr. Muladhara)	132
<b>6. Die Drüsen und die Übungen</b>	<b>138</b>
6.1 Der Sinn von Drüsenübungen	141
6.2 Wie können wir die Drüsen erreichen?	147
6.3 Wie können wir die Cakras erreichen?	152
6.4 Natürliche Hilfen für die Drüsen	154
<b>Teil II Die Drüsenübungen</b>	<b>161</b>
<b>7. Das „Beklopfen“ des Körpers</b>	<b>162</b>
<b>8. Liebesquelle-Übung</b>	<b>164</b>
8.1 Die einzelnen Körperbereiche beim Üben	166
8.2 Ausführung der Übung	170
<b>9. Tralala-Übung</b>	<b>178</b>
9.1 Ablauf der Übung	179
9.2 Die Wirkung der Übung	184
9.3 Die Lymphe anregen	188
<b>10. Übungen für Thymus</b>	<b>190</b>
10.1 Sei es Sorge oder Schmerz	191
10.2 Frottieren des Thymus	193
10.3 Streichen des Thymus	193

<b>11. Solarplexus-Übung</b>	<b>194</b>
11.1 Die Entlastung des Solarplexus	195
<b>12. Übungen für die Keimdrüsen und Nebennieren</b>	<b>196</b>
12.1 Ranabaya	197
12.2 Die Hüften frottieren	198
12.3 Übung für die Prostata und die Keimdrüsen	198
<b>13. Übung für den Pankreas</b>	<b>200</b>
<b>14. Cakras, Drüsen und Vokale</b>	<b>202</b>
<b>15. Entspannungsübung für die Zirbeldrüse</b>	<b>206</b>
<b>16. Singen und Lautieren ist heilsam für die Hypophyse</b>	<b>210</b>
<b>17. Schüttele- und Rüttle-Übung</b>	<b>212</b>
<b>Anhang</b>	<b>214</b>
Bibliographie	214
Vita Harald Knauss	215
Stichwortverzeichnis	216
Abbildungsverzeichnis	221

Wir haben in den Bänden zuvor etwas über die geistigen Grundlagen der spirituellen Heilkunst und über die Bedeutung des Atems erfahren. Im dritten Band nun möchte ich eine weitere Säule für unsere Gesundheit, Energetik und spirituelle Entwicklung vorstellen: die Cakras<sup>1</sup> und Drüsen. Gerade das Thema der Cakras ist ein schwieriges, da wir uns hier im feinstofflichen, energetischen und geistigen Bereich bewegen, der sich – zumindest zur Zeit – noch nicht mit wissenschaftlichen Mitteln beweisen lässt. Es gibt natürlich sehr unterschiedliche Darstellungen über die Cakras, auch sehr kontroverse. Das liegt in der Natur der Sache. Wir müssen allerdings aufhören, moderne intellektuelle Maßstäbe an die esoterischen<sup>2</sup>, spirituellen Überlieferungen anzulegen. Wissenschaft analysiert objektiv Greifbares, und letztendlich zieht sie die Erfolge ihres Wissens aus dem Abgegrenzten, Abgetrennten, ja häufig auch aus dem Toten. Wissenschaft betrachtet Teile und Segmente. Leben ist aber das Ganze und lässt sich nicht analysieren. Nicht ganz zu Unrecht mahnten ganzheitlich denkende Ärzte immer wieder an, dass die Medizin ihre Kenntnisse besser aus lebendigen Wesen ziehen sollte als aus dem Sezieren von Leichen. Die spirituellen, esoterischen Erkenntnisse entstehen im inneren, subjektiven Erleben, im Betrachten

1 Ich bevorzuge die Sanskritschreibweise gegenüber der sonst oft üblichen englischen Art, das Wort zu schreiben (Chakra).

2 „Die Worte esoterisch und okkult bedeuten „verborgen“; sie deuten auf das, was hinter der äußeren Erscheinung liegt, auf die Ursachen, welche Erscheinungen und Wirkungen hervorrufen; sie beziehen sich auf die feinere Welt von Energien und Kräften, die sich hinter allen äußeren Formen verbergen. Sie deuten auf das, was entwickelt werden muss, ehe sich das Bewusstsein des Eingeweihten entwickelt.“ Alice A. Bailey

des Lebendigen. Die spirituellen, weisen, erachteten Menschen, denen wir die Erkenntnisse verdanken, transportierten diese nicht über Verstand und Begrifflichkeit, sondern als Bilder, denen eine bestimmte Ausstrahlung innewohnt und die den Interessierten zu eigenem Suchen und Erleben auffordern. Nur was im Innern, in der Verbindung von Gefühl (Herz) und Bewusstsein (Denken), erlebt wird und dann in das Tun übergeführt wird, hat Bedeutung und Wirklichkeit.

Für unseren Verstand sind die esoterischen und spirituellen Überlieferungen überaus schwierig, da der Verstand das Feste braucht und auch die Anerkennung im Außen. Was sich im Außen, also z.B. durch wissenschaftliche Experimente und durch die Darlegung ausgewiesener Fachleute beweisen lässt, nimmt unser Verstand für bare Münze der Realität. Wir übernehmen das ganz selbstverständlich, glauben einfach an solcherart gewonnene Parameter, ohne sie vielleicht selbst wirklich nachvollziehen und nachprüfen zu können. Wer versucht, gegen dieses „Glaubenssystem“ des am Außen orientierten Verstandes zu leben, wird schnell den Druck des Kollektivs und somit den Nachteil allen Lebens innerhalb einer festen Form erfahren: Einsamkeit oder Isolation.

Der Verstand sucht nach einer Wahrheit, die sich stets im Außen reproduzieren, beweisen und rechtfertigen lassen muss. Er möchte die Welt fest und stabil machen für uns. Auf dem Weg über den Verstand finden wir in den gängigen Werken über Drüsen, Nervengeflechte und Cakras manches Gemeinsame, aber auch sehr, sehr viel Widersprüchliches, weil eben alles spirituelle Wissen über solche Themen auf innerer persönlicher Erfahrung,

übersinnlicher Wahrnehmung und Eingebung beruht. Im Gegensatz zur materiellen Welt ist die innere keine feste. Sie ist Leben und Bewegung. Sie lebt für unseren Verstand allenfalls in Bildern und Symbolen, ist eine Welt der Gleichnisse. Der Mediziner mag z.B. die Leber genau untersuchen, sie selbst und ihre Funktionen beschreiben. Entspricht die Arbeit der Leber nicht den erforschten Funktionen und Parametern, kann er versuchen diese wiederherzustellen, also eine Art Reparatur durchzuführen. Das ist seine Welt der Wirklichkeit und sie ist die eine Seite der Realität. Für den Esoteriker ist die Leber dagegen ein Gleichnis. Er setzt sie mit dem Gotte Jupiter gleich, dem Gott des Rechtes und des Gesetzes. In der Tat ist die Leber das wichtigste Entgiftungsorgan, sorgt also dafür, dass alles aussortiert wird, was unser Lebensrecht in Frage stellen könnte. Weiterhin ist die Leber für das „Maß“ zuständig. In ihrer Fähigkeit Zucker zu speichern und wieder abzugeben, ist sie ein Spender des Lebens, der auch vorausblickend arbeitet. Sie ist das Zentrum unseres stofflichen Lebens und dieses steht mit dem Unterbewusstsein in Zusammenhang. Dort finden wir das Bildeerleben, wie es auch den Träumen zu eigen ist. Daher drängt die Leber nach kreativem Ausdruck der inneren mächtigen Gefühle und Bilder („etwas auf der Leber haben“), und geschieht dieser nicht, da wir heute uns übermäßig in rationalen Bildern ergehen, so kommt der Mensch aus dem Maß. Er hat übermäßige Lust auf Essen und Trinken oder verfällt in Schwermut. Findet der Mensch sein Maß und sein „inneres Recht“ wieder, so kommt auch die Leber ins Gleichgewicht. Wir sehen also die unterschiedliche Herangehensweise zwischen rationaler und eso-

terischer Wissenschaft. Die erstere sieht die Leber nur in ihrer Form als materielle Erscheinung oder Wirkung und versucht auf diese funktional einzuwirken. Das ist ein möglicher Weg und manchmal sogar unmöglich, wenn eine Krankheit sich unweigerlich auf der physischen Ebene festgesetzt hat. Die esoterische Wissenschaft dagegen sucht nach der geistig-kosmischen Ursache hinter dieser Erscheinung, also sucht dort, wo der Ursprungsimpuls auf den subtilen Ebenen seinen Anfang nahm, der sich dann bis in die physische Ebene hinein weiterentwickelt hat.

Eine esoterische oder spirituelle Beschreibung wiederum ist aber auch nur eine Krücke für den Suchenden, denn das echte Verständnis, das über den suchenden Verstand hinausgeht, beginnt erst dann, wenn er seine innere Schau entwickelt hat. Dann weiß er wirklich, weil es in ihm lebt. Das macht auch die große Kunst der spirituellen Heiler in allen Kulturen aus. Wissenschaft misst die Welt, Spiritualität lebt sie. Wissenschaft hat mit der Entwicklung des Menschenreiches und der Erde zu tun und über deren ferne Absichten und Ziele wissen wir wenig, weil sich dies nur in kosmischen Zusammenhängen darstellen lässt. Spiritualität handelt aber vom großen, einen Leben in jedem einzelnen Wesen, was jeden Menschen selbst angeht. Dieser Weg ist der entscheidende, da er jedem Menschen offen steht und keine materiellen Vorbedingungen braucht. So viel als Vorspann zum Thema des Buches, da gerade bei diesem besondere Klarheit notwendig ist.

Die ursprüngliche Lehre über die Cakras, Nervenplexus und Drüsen kommt aus Indien und entstammt einer Zeit, lange bevor es

die westliche Wissenschaft und Medizin gab. Cakras sind die Verbindungs- oder Schaltstellen zwischen unseren feinstofflichen Ebenen und unserem Körper-Ich. Sie vermitteln die von dort einströmenden Energien an unser Körpersystem über entsprechende Kontaktstellen, nämlich die endokrinen Drüsen samt den dazugehörigen Nervenplexus. Gleichzeitig sind sie die Kontaktstellen der Seele zu ihrem physischen Instrument. Das Buch wird also zwar von den Cakras handeln, aber vor allem auch von den Drüsen und Nervengeflechten, da sie deren manifestierte, ausführende Organe sind. Wir werden sehen, wie diese sich mittels Übungen erreichen und stimulieren lassen, was einen Effekt auf die Gesamtheit unseres Systems hat, auf unsere Psychosomatik. Die Übungen unterstützen in diesem Sinne Gesundheits- und Heilungsprozesse, aktivieren aber auch die für unseren spirituellen Weg nötigen Kräfte.

Was das Thema der Cakras betrifft, sollten wir uns stets klar sein, dass es sich für den Leser zunächst um Annahmen oder Ideen handelt. Erst wenn sich ein gewisses nachweisliches Maß an Hellsichtigkeit entwickelt hat, beruhend auf einer inneren, spirituellen Entwicklung, können die Cakras zu einer konkreten Wirklichkeit werden. Gleich wie die äußere Umwelt unserem Sehorgan nach und nach eine Wirklichkeit wurde, wie wir sie heute sehen, werden die Cakras irgendwann eine konkrete Wirklichkeit darstellen. Manche der Farben, die wir heute als selbstverständlich wahrnehmen, wärem dem Auge unserer Vorfahren nicht zugänglich. Farbsehen ist entwicklungsgeschichtlich und auch kulturell bedingt. So ist das Violett für unser Auge relativ neu hinzugekommen;

unseren Vorfahren erschien es als ein Art Brauntönung. Die Augen sehen heute anders als noch vor Jahrhunderten, die Ohren hören anders. In diesem Sinne sollte, was die Cakras anbelangt, unser Streben sich nach einer bewussten Entwicklung medialer Fähigkeiten richten, die nur mit einer spirituellen, d.h. unseren Horizont weitenden Schulung einhergehen kann. Erst dann sind unsere Wahrnehmungsorgane fein genug. Die Drüsen und Nervenplexus dagegen sind organische Wirklichkeiten und da bewegen wir uns auf einigermaßen gesichertem Grunde, da die Wissenschaft inzwischen zahlreiche Kenntnisse darüber gewonnen hat. Daher vertrete ich die Meinung, dass wir zunächst von den Drüsen und dem Nervensystem sprechen sollten, da es sich dabei um objektive Gegebenheiten handelt, die unser gesamtes Ich beeinflussen. Unser Empfinden, unsere Gemütskräfte wirken auf die Drüsen und das Blutsystem ein, so wie auch umgekehrt die Hormone der endokrinen Drüsen auf unsere Gefühlslage und unseren Körper einwirken. Unser Denken beeinflusst unser Energie- und Nervensystem, wie auch umgekehrt sich der Zustand der Nerven auf den Organismus und unser Denken auswirkt. Die Cakras dagegen bilden die subjektive Seite, sind nur unserem Innenbewusstsein zugänglich. Wirkliche Kenntnisse über sie erhalten wir nur über das spirituelle Bewusstsein, das sich in seiner Realität wiederum nur mittels einer guten Schulung erreichen lässt. Den Cakras können wir uns annähern, aber sie sind ein Bereich zukünftiger Möglichkeiten in uns, was deren bewusste Nutzung angeht. Solange wir uns auf der Ebene unseres persönlichen Wünschens und Denkens mit dem Thema der Cakras ausein-

anderssetzen, bleibt die Gefahr des Irrweges und der Illusion groß.

Die Ausführungen des Buches und die darin enthaltenen Übungen können Wegweiser sein zu einem praktischen Umgang mit unserer eigenen energetischen, schöpferischen Wirklichkeit, wie sie in den Cakras, Drüsen und Nervenzentren zum Ausdruck kommt. In ihnen liegt die Wirklichkeit wahrnehmende und schöpferische Gestaltungskraft für unser Leben verborgen. Ungeahnte Potenziale und Kräfte können sich in uns entfalten, wenn wir die Energie der Drüsen und Nervengeflechte erwecken und richtig steuern können. Es gibt keine Lebens- und Gemütsbewegungen in uns, die nicht eng mit ihnen verbunden sind. Auf diesem konkreten Weg des Wissens, Experimentierens und Übens mag sich später dann auch eine wirkliche Erfahrung mit den Cakras einstel-

len. Wichtig ist noch zu bedenken, dass das Buch nicht dazu gedacht ist, um Drüsenerkrankungen zu therapieren, wenngleich die Übungen und Heilmittel sich als nützliche, unterstützende oder begleitende Wege anbieten. Aber jede Erkrankung gehört in die Hände von erfahrenen Therapeuten. Die im Buch angegebenen Möglichkeiten unterstützen unser Energiesystem und damit unsere Vitalkraft, bilden einen Weg zu ihm über das Drüsensystem. In diesem Sinne können sie vorbeugend und begleitend wirken.

Es sei immer wieder betont, dass diese Reihe versucht darzulegen, wie wir über verschiedene Wege zu unserem System vordringen und eine Integration unserer Kräfte erreichen können. Die Bücher dieser Reihe verweisen hierbei auf den spirituellen, esoterischen, energetischen Weg.

### 5.4 Das Herzzentrum



Abb. 72 Das Herzcakra

#### 5.4.1 Die Thymusdrüse

Das Wort „Thymos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Wunsch, Leidenschaft, Gemüt, Sensibilität und Lebensenergie. Manchmal erscheint es auch im Zusammenhang mit dem Atem oder Geist, wovon man Lebenskraft und Lebensmut eines Menschen abhängig sah. Der Thymus ist also der Sitz der Lebensenergie. Eine aktive, gesunde Thymusdrüse verband man daher auch mit einer guten Gesundheit.

In der frühen Kindheit produziert diese Drüse spezielle Lymphozyten. Sie werden T-Zellen genannt und bilden die Grundlage der Immunkraft. Später scheinen die Thymushormone für deren Aktivierung verantwortlich zu sein. In diesem Sinne gibt es eine enge Verbindung zwischen Thymus und Lymphstrom. Weiterhin ist sie auch am Wachstum beteiligt und steht für jugendlichen Elan. Die Stärke der Muskelkontraktion

wird ebenfalls vom Thymus beeinflusst. Dass sie sich später zurückbildet, liegt wohl eher an unserer modernen Zivilisation, denn der Thymus reagiert überaus empfindlich auf dauerhafte Stresszustände und Überspannung. Er spricht auf sehr vielfältige Einflüsse an, was zeigt, welche wichtige Schaltzentrale er im Organismus ist:

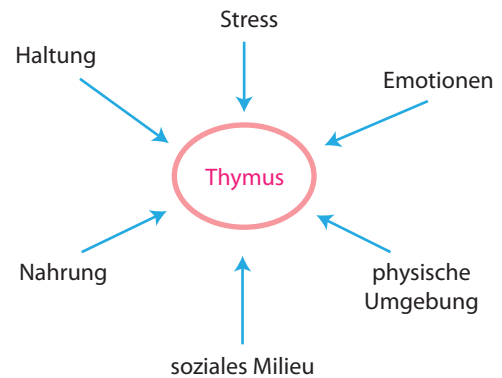


Abb. 73 Einflüsse auf die Thymusdrüse

Über die chinesische Meridianlehre kam auch das Wissen zu uns, dass der Thymus das Fließen der Energie im Energiesystem des Körpers überwacht und reguliert. Er balanciert die Energien, gleicht sie aus, weshalb Herz und Thymus stets als Mitte des Menschen gesehen wurden. Wie schon vorher gesagt, reagiert die Thymusdrüse überaus empfindlich auf Stressfaktoren, und Stress schädigt ihre Funktion, was mit einer Schwächung der Immunkraft einhergeht. Sie bildet sich zurück. Der Kinesiologe Dr. John Diamond ist überzeugt davon, dass die Krebserkrankung auch eine ihrer Ursachen in einer jahrelangen Schwächung des Thymus hat.

Die Thymusdrüse liefert das beste „energetische Aufbaumaterial“, damit wir eine innere Stabilität in allen Lebenslagen haben kön-



## 5. DIE EINZELNEN DRÜSEN UND ENERGIEZENTREN

nen. Sind wir in unserem Thymus zentriert, so weist unsere Lebensenergie ein hohes Niveau aus. Schwierige Lebensumstände mobilisieren dann diese Energie des Thymus, so dass wir unter plötzlichem Stress das Richtige tun können. Dr. Hanish bezeichnet den Thymus daher als ein „Fels des Selbstvertrauens“, der Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen gibt. Er wirke als Drüse auf den hinteren Teil des Gehirns, den 5. und 6. Halsnerv (Augen, Ohren, Nase). Themen wie Sicherheit und Ängste werden dem Herzen und dem Thymus zugeordnet. Der Tonus und das Gleichgewicht im Herzen sind entscheidend für das Grundgefühl von Sicherheit. Dafür sind die unterschiedlichen Nervengeflechte am Herzen zuständig. Stimmt es hier nicht, so tauchen Ängste auf, was jeder Herzpatient kennt. Wenn wir also stöhnen und schluchzen bei Leid und Schmerz, kommt das aus der Thymusdrüse, die mit den Herznerven in Verbindung ist. Menschen, die nie weinen, schluchzen oder stöhnen können, die nicht lachen können, leiden unter einer erheblich geschwächten Thymusfunktion. Die innere Beweglichkeit, die Fähigkeit, sich anrühren zu lassen, ist ihnen verloren gegangen, vielleicht durch langjährige Unterdrückung der Emotionen. Flexible Gefühlsregungen und Lachen stärken die Thymusenergie und die entscheidet, wie wir mit unserem Schicksal umgehen.

Ein starker Thymus und eine gute Körperhaltung gehen Hand in Hand. Eine eingefallene Brust hemmt den Thymus. Eine gute Thymusenergie zeigt sich in strahlenden Augen und einer gestrafften Haltung der freudigen Erwartung, wie wir es bei Kindern erleben können. Kitzeln und Klopfen auf die Brust stärkt den Thymus, also auch die Selbsterhaltungskraft, weshalb dies gerade

für Kinder so wichtig ist. Negative Gefühle wie Sorgen, Widersprüche der Welt, Zweifel beeinträchtigen die Funktion des Thymus. In einer guten Thymuskraft können wir uns sofort in andere einfühlen (s. Herzkraft); sie wird von Mitgefühl und Sympathie getragen. Kinder haben stets eine starke Thymusenergie. Mit Einsetzen des Verstandesdenkens wird die Saat des Zweifels gelegt. Das Kind entdeckt Widersprüchlichkeiten und oftmals auch die Verlogenheit der Welt. So erlischt nach und nach Glaube und Sicherheit. Das Resultat davon ist, dass die Kräfte nach außen getrieben werden. Man lebt dann an der Oberfläche und versucht dort alles stimmig zu halten. Die innere Lebendigkeit, die Fähigkeit, erschüttert zu werden, erstarrt nach und nach, was die Arbeit des Thymus mindert. So ist der von Erwachsenen äußerlich gelebte Gleichmut meist kein Resultat innerer Harmonie, sondern ein Akt der Notwehr der Seele, die mit der Welt nicht mehr zurechtkommt. Der „vernünftige“ Mensch kennt keine Tiefe und Intensität der Gefühle mehr, da er sich nicht „erschüttern“ lassen kann. Zu groß ist der innere Schmerz. Das Annehmen von Schicksal, die Erschütterungen des Lebens tragen nun mal in sich die Möglichkeit, dass dies sowohl durch Freud als auch durch Leid geschehen kann. Intellekt, Anpassung, Konventionen bedienen allein die materielle Seite des Lebens, aber nicht die gefühlte, spirituelle. Eine innere, kraftvolle Freudigkeit zeugt von einer starken Thymusenergie und sie stellt uns mitten ins Leben.

Die Thymusdrüse wirkt auf das Wachstum des Kindes ein und mit Ausreifung der Keimdrüsen bildet sie sich zurück, ohne aber an Einfluss zu verlieren, wie wir zuvor gesehen haben. Ihr Fehlverhalten kann zu

Entkalkung der Knochen, zu Störungen der Muskel- und Nervenentwicklung führen. Auch die Geschlechtsdrüsen entwickeln sich nicht richtig bei schwacher Thymusdrüse. Dadurch bleibt der Mensch in seinem Verhalten kindlich, plump, tollpatschig und unbeholfen. Der Thymus wirkt ebenfalls auf den Blutdruck. Schrumpft diese Drüse völlig ein, so hat dies einen erhöhten Blutdruck zur Folge mit einer sich entwickelnden Arteriosklerose. Ist die Thymusdrüse aus dem Lot, so können also Nervenleiden, Herzleiden und Schwindsucht entstehen, vor allem dann, wenn das Genitalsystem in den Entwicklungsjahren geschwächt wurde und gleichzeitig das Nervensystem durch Geistesarbeit erschöpft ist. Der Zustand der Thymusenergie wirkt folgendermaßen auf unser System ein:

**Starke Thymusenergie:** Herzlichkeit, Wärme, Zuversicht, Glaube, Vertrauen, jugendliches Denken, Fröhlichkeit, das Wachstum bei Kindern, Idealismus, Anerkennung, inspirierendes und ethisches Denken.

**Schwache Thymusenergie:** negative Gefühle, missgünstig, neidisch, herrisch, kalt, altklug, nüchtern, gereizt, zornig, verdrießlich, rachsüchtig, vergesslich.

Es sei an dieser Stelle noch auf einige enge Zusammenhänge zwischen Thymus und anderen Drüsen hingewiesen:

### **Thymus und Hypophyse:**

Sind wir stets unentschlossen im Denken, im steten Abwägen, so ist der Kontakt zwischen Hypophyse und Thymus schwach. Ein guter Kontakt gibt Klarheit der Verwirklichungsmöglichkeiten. Ist der Kontakt zwischen Thymus und Hypophyse gut, so ist die Un-

terscheidungskraft gut und wir können das Wesentliche erkennen. Der Thymus gibt hier dem kühlen Denken die Wärme, dem Vermuten ein Wissen, dem Glauben Erkenntnis. Alles wird uns dadurch leichter im Leben und wir erfahren Erleichterung. Wir erhalten das Vertrauen in die innere Leitung.

### **Thymus, Schilddrüse und Keimdrüsen**

Eine gute Verbindung zwischen diesen Drüsen ermöglicht Qualitäten wie Selbstbeherrschung, Spiritualität und Ethik. Eine schwache Verbindung führt dagegen zu Lachsucht, Albernheit, mangelnder Selbstkontrolle, Vergesslichkeit, Empfindlichkeit und Rachsucht.

### **Thymus- und Nebennieren**

Ein guter Kontakt zwischen beiden Drüsen hält uns immer aufrecht im Leben. Uner-schütterliche Kraft und Zuversicht durchströmen uns und wir geben nicht auf.

### **5.4.2 Das Herzchakra (skr. Anahata)**

Das Herz galt schon immer als die Zentralsonne eines jeden Individuums. Astrologisch entspricht das Herz der Sonne und ihrem Metall, dem Gold (Aurum).<sup>9</sup> Herz, Auge und Sonne sind die „strahlenden“ Wesenskräfte. Die embryonale Anordnung der Organe im Menschen erfolgt spiralig in einer Ebene um das Herz herum, gleich wie sich die Planeten in unserem Sonnensystem um die Sonne ordnen. Erst mit der Loslösung von der Mutter formt sich die Spirale zur Spin-

<sup>9</sup> Mehr zum Thema s. mein Beitrag in dem Band „Herz“ der Reihe „Organ – Konflikt – Heilung“ von R. Sonnenschmidt.

## 5. DIE EINZELNEN DRÜSEN UND ENERGIEZENTREN

del und zum Wirbel, bis sie sich dann in der Senkrechten auflöst. Gleich dem „I“ richten sich die Kräfte im Menschen in die Vertikale aus, wie dies auch die Bäume tun, denn das entspricht dem elektro-magnetischen Energiestrom, der zwischen Erdmittelpunkt und Sonnenzentrum strömt. So stellt sich der erwachsene Mensch radiär zur Erdoberfläche ein, d.h. seine Wirbelsäule verläuft parallel dem vorher erwähnten Energiestrom.

Das Herzchakra hat seinen Sitz zwischen den Schulterblättern. Es bildet das Tor zwischen dem Oben, also dem „Kopf“-Menschen, und dem Unten, dem „Bauch“-Menschen. Man könnte es daher durchaus als Tor oder Brücke zwischen Himmel und Erde bezeichnen. Auch das Blutsystem, in dessen Mitte das Herz steht, bildet einen entsprechenden Knotenpunkt. In ihm treffen sich die Säfte aus dem Stoffwechsel und die Luft aus dem Atmungssystem. Das „Helle und Dunkle“ kommen hier zusammen. Stoffwechsel und Atmung unterliegen dem rhythmischen Element, weshalb Atmungs- und Blutsystem als dem rhythmischen System und dem Luft-Element zugerechnet werden. Das Herz ist also die Mitte unseres Systems und daher empfahlen die alten Meister den Weg der Meditation, was bedeutet, „in seine Mitte“ zu gehen. Meditation ist ein Weg, dessen Absicht es ist, durch die Kraft der Konzentration die Gehirncakras zu verbinden und sie in das Herzchakra hinein zu vertiefen. Dem Herzen wurde dabei stets der höchste Platz zugeordnet, wie nachfolgende Ausführung zeigt:

- Herz – Symbol des Väterlichen (zeugend, schöpferisch) – Sitz der inneren Intelligenz, des „göttlichen Funkens“.

- Hypophyse – Symbol des Mütterlichen (nährend, unterhaltend) – Sitz der Lebensfunktionen, Triebe und Emotionen.
- Epiphyse – Symbol des Versöhnlichen (das Auge Gottes, Sohn, Tochter, Kind) – Sitz des Organisierenden, Lenkenden für alle Nervenschwingungen und Vitalströme.

Das Herz mit seinen vier Kammern gilt als Zentrum, in dem sich die vier großen Lebensströme treffen, nämlich der Strom des Blutes, der Nerven, der Drüsen und des Bewusstseins. Das Sinnbild des Herzens ist daher das Kreuz. Im Mittelpunkt des Kreuzes blüht nach alchemistischer Vorstellung die Rose. Sie ist sozusagen Sinnbild der fünften, geheimen Kammer des Herzens. Dr. Hanish weist darauf hin, dass, gleich dem Atomkern, das Herz in sich ein Vakuum enthält. Er bezeichnet dies als „luftleeres Bläschen“, das in der vierten Herzkammer angelegt sei und so eine Art fünfter Herzkammer bilde. Nach Vorstellung einiger esoterischer Schulen im Himalaya soll im Herzen der Geist des Menschen in kreisförmiger Bewegung schweben. In diesem Kreis oder Bläschen sei das Urbild des entsprechenden Menschen in seiner ganzen Vollkommenheit und Schönheit sichtbar. Dieses Bläschen erscheine schon bei der Empfängnis im Nukleus und hält den Bauplan, die Matrize bereit, nach der sich der Körper ausformen wird. Der Meister könne dieses Bild, die Entität, in einem jeden Menschen schauen und erkennen, wie er gemeint ist und welchen Fortgang sein Leben nimmt.

Das Herzchakra ist eine Art Kreuzungspunkt im Menschen, da in ihm alle Energien zusammentreffen, um dort in das ganze System eines Menschen integriert zu werden. Hier

## 5. DIE EINZELNEN DRÜSEN UND ENERGIEZENTREN

ist die Mitte des Wechselwirkens zwischen Geist und Materie oder Denken und Körperzellen. „Jiva“, das individuelle Selbst, die ewige Seele, der Wanderer durch alle Daseinsformen lebt in der Herzmitte, dem Herzgeist oder Geistherzen. Alles, was uns bewegt im Leben, was in uns zum wirklichen Erleben kommt, hat dort seinen Ursprung. Daher wird das Herz auch als Sitz des Eigen-Willens, Eigen-Sinns oder des wahren Selbst betrachtet. Einige Autoren sehen das „Geistherz“ als eine Art fünfte, ätherische Herzkammer, andere wiederum beschreiben seinen Ort als etwas unterhalb der rechten Brustwarze liegend.

In der Tiefe der Herzmeditation kann man das Geistherz zunächst als Leuchten wahrnehmen, so wie die Sonne mit ihrem Licht einen See überstrahlt. Irgendwann entdeckt man das Zentrum des Lichtes, wie die Sonne ihr Spiegelbild auch im See findet.

Wir im Westen verbinden mit dem Herzen vor allem das Gefühlsmäßige, das Mitleid, die Liebe. Im Osten wird mit dem Herzcakra ganz wesentlich auch die Denkebene verbunden, denn der Verstand erhielt drei Ebenen der Erkenntnis, worin das Herz seinen Platz hat:

- Die Erkenntnis eines Objektes oder Ereignisses, die ohne tieferes Nachdenken möglich ist, gewinnt der Verstand auf der bewussten Ebene, was mit den Gehirnzentren verbunden ist.
- Die Erkenntnis, die über tiefes Nachdenken gewonnen wird, stammt aus der unterbewussten Ebene, die ihren Sitz im Herzen hat.
- Dinge, die wir noch nie gedacht oder wieder vergessen haben, gehören zum

Unbewussten und ruhen als „Denkstoff“ (skr. Chitta) im Basiscakra. Ein großer Teil der Möglichkeiten und Erfahrungen des Menschen ruhen in diesem Zentrum, das sich mit der Kundalini-Energie verbindet.

Im Herzen liegt jene Bindekraft, die alle Kräfte anzieht und so zusammenhält, damit jene Eigenschaften und jene Erscheinungsform entstehen, die für einen Menschen charakteristisch sind. Das Herz setzt sozusagen den Schwingungsgrad für alle persönlichen Details eines Menschen fest, ist mit dem Ich-Bewusstsein verbunden. Über das Blut erfasst es das ganze System. Vom Ich geht auch jegliche Art von Beziehung aus. Das Herz ermöglicht uns, uns auf Schwingungen der Astralebene einzustellen, weshalb wir andere Wesen verstehen können. Emotionales Verständnis ist daher eine seiner Grundqualitäten. Das Herz geht mit dem Puls des Lebens. Dort, wo wir starr werden in unserem Leben, kann uns das Herz nicht mehr folgen und es wird krank. Daher können wir oftmals bei jenen Menschen, die äußerlich mächtig, unnahbar, arrogant erscheinen, ein schwaches, krankes Herz finden. Die Schwäche des Herzens steht diametral ihrer im Außen erscheinenden Macht gegenüber. Das Herz bringt die Dinge an den Tag, wird mit Weisheit, Wirklichkeit und Wahrheit verbunden.

Das Herzcakra sorgt dafür, dass alle Einzelbewesen eines Körpers, also alle Zellen, auf das Gesamte, die Gesamtpersönlichkeit hin integriert werden. Und das Herz ist auch jener Punkt, an dem wir unsere eigene innere Befindlichkeit spüren können. Dies ist eine weitere wichtige Aufgabe des Herzens. Das Selbstgefühl in seiner Ganzheit wie auch das Gefühl für jeden einzelnen Teil unseres Kör-

**Zur Haltung:** Wir bringen uns in die richtige Sitzhaltung, wie in Band 2 für die Atemübungen beschrieben. Zunächst sollten wir jede Übung ohne Musik einzeln ausprobieren. Haben wir z.B. die Kopfübungen im Ablauf verinnerlicht, probieren wir das mit Musik. Für die Kopfübungen ist es generell günstiger, das Lied zu summen, da das zusätzlich die Kopffresonanzen verstärkt. Gerade die Kopfübungen sollten leicht und gelöst ausgeführt werden.

### 1. Kopfübungen

**Wichtiger Hinweis!** Bei den Kopfübungen gilt es, besonders vorsichtig zu sein. Vor allem Menschen mit starker Verkalkung der Knochen und solchen, die unter Schwindel leiden bei Kopfbewegungen, sei es angeraten, langsam, behutsam und leicht die Übungen auszuführen. Hier ist es besonders wichtig, das Üben über das Erleben zu kontrollieren und nicht durch das Wollen oder Leisten. Weniger ist meist heilsamer als mehr. Solche Menschen üben besser, indem sie selbst die Melodie des Liedes summen, denn so können sie das Tempo selbst bestimmen. Die Musik von der CD ist etwas Vorgegebenes, übt natürlich mehr „Zwang“ auf den Übenden aus. Generell ist es auf Dauer für jeden Übenden günstig, selbst das Lied zu singen, sobald er das Musikalische und den Text verinnerlicht hat. Das lässt mehr Freiheit für den eigenen Rhythmus und Lebensstrom.

- Die rechte Hand umfasst die linke Schulter und umgekehrt, so dass die Schulterblätter etwas auseinander gedrückt werden. Den Kopf dann sachte nach links und rechts werfen.

- Nicken mit dem Kopf nach links, Mitte und nach rechts.
- Das Kinn etwas nach hinten ziehen und dann wie ein Vogel Strauß nach vorne schieben. Dies ebenfalls nach links, Mitte und nach rechts.



Abb. 97 „Grundhaltung“



Abb. 98 und Abb. 99 „Vogel Strauß-Übung“

- Den Kopf nach links und rechts pendeln lassen.
- Den Kopf mit offenen Augen vorsichtig kreisförmig rollen. Erst links herum, dann nach rechts.
- Den Kopf links nach hinten drehen, als wollten wir nach hinten schauen; dann nach rechts.



Abb. 100



Abb. 101 und 102 „Arme werfen“

- Die Arme nun einzeln abwechselnd locker nach oben und leicht nach hinten werfen. Die Hände machen in der Ausgangsstellung eine lockere Faust und öffnen sich in der Höhe bis zu den Fingerspitzen. Handgelenke sind völlig locker. Die Arme sind als Ausgangspunkt gebeugt, die Fäuste liegen in der Nähe der Oberarme. Ellbogen und Schultern sind leicht zurückgezogen. Die Schulterbewegung ist dabei entscheidend. Diese ist zunächst muskulär, aber daraus wird dann durch das Werfen und Schütteln eine Nervenübung, die sich zur Drüsenübung verfeinert.
- Die vorherige Übung nun mit beiden Armen gleichzeitig.



Abb. 103



Abb. 104 a-d „Garn wickeln“

### 2. Rumpfübungen

#### a) Schultern

- Wir drehen mit beiden Armen und Händen ein Rad, wobei die Schultern tüchtig mitmachen. Zunächst drehen wir das Rad nach vorne, dann nach rückwärts.
- Wir können dasselbe tun, indem wir mit den Armen rudern, wie wir das in einem Boot tun. Wir rudern vor und zurück.
- Die Arme befinden sich vor dem Körper, parallel hintereinander, als wollten wir Wolle wickeln. (Armhaltung vergleichbar, als wenn man mit dem Kopf auf dem Tisch einschläft). Dann drehen wir die Arme wie eine Spindel oder Walze ineinander. Wir nennen das „Wolle wickeln“. Zunächst drehen wir die Arme nach vorne, dann rückwärts. Danach können wir die Bewegung auch auf- und abwärts führen. Wichtig ist, dass die Arme ganz locker mitschwingen, so dass die Schwingung sich auf den ganzen Körper überträgt.