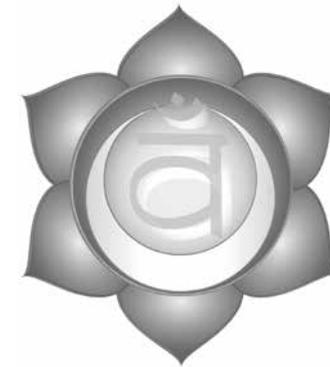


Shai Tubali mit Philipp Ritzler

Lebensfreude

Das zweite Chakra
zum Leben erwecken



Aus dem Englischen von
Theresa Bauerlein

Ryvellus
bei Neue Erde

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2017

Shai Tubali mit Philipp Ritzler
Lebensfreude

Der Titel des englischen Originals lautet »The Joy Chakra«.
Übersetzt aus dem Englischen von Theresa Bäuerlein.

© Shai Tubali
für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2017
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: nednapa, Chakra-Illustration: OkPic,
beide shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-712-2

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht

Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht,
dann geht er schweigend mit ihm aus der Nacht.
Aber die Worte, eh jeder beginnt,
diese wolkigen Worte, sind:

Von deinen Sinnen hinausgesandt,
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;
gib mir Gewand.
Hinter den Dingen wachse als Brand,
dass ihre Schatten, ausgespannt,
immer mich ganz bedecken.

Lass dir alles geschehn: Schönheit und Schrecken.
Man muss nur gehn: Kein Gefühl ist das fernste.
Lass dich von mir nicht trennen.
Nah ist das Land,
das sie das Leben nennen.

Du wirst es erkennen
an seinem Ernste.

Gib mir die Hand.

RAINER MARIA RILKE

Inhalt

ERSTER TEIL:

DIE GEOGRAPHIE DES ZWEITEN CHAKRAS: DAS GEBIET ABSTECKEN

Das zweite Chakra: Ein kurzer Überblick zur traditionellen Bedeutung	10
Kapitel 1: Das Chakra des Lebens – <i>Die kosmische Essenz des zweiten Chakras</i>	11
Kapitel 2: Ein reißender Fluss, ein vulkanischer Berg: <i>Die Biologie des zweiten Chakras</i>	16
Kapitel 3: Wo ist mein Leben? <i>Die Suche des zweiten Chakras</i>	24
Kapitel 4: Wie Menschen das zweite Chakra abschalten: <i>Die vier Stadien des zweiten Chakras</i>	30
Kapitel 5: Das zweite Chakra aufwecken: <i>Wie wir uns über den Vier-Stadien-Zyklus hinausbewegen</i>	37
Kapitel 6: Jetzt ist die Zeit! <i>Die dritte Zeitzone</i>	45
Kapitel 7: Die Kunst des Fühlens und Erlebens – <i>Wie man Gefühle von Empfindungen, Emotionen und Gedanken unterscheidet</i>	54

ZWEITER TEIL:

UNGLEICHGEWICHTE DES ZWEITEN CHAKRAS – UND WIE WIR SIE AUSGLEICHEN KÖNNEN

Kapitel 8: Wenn die Dinge im zweiten Chakra schiefgehen – <i>Die vier funktionalen Ebenen</i>	62
Kapitel 9: Die erste Schwäche im zweiten Chakra – <i>Erschöpfung – wenn man körperlich nicht teilnehmen kann</i>	70
Kapitel 10: Die zweite Schwäche im zweiten Chakra – <i>Depression – das »Ende des Lebens«</i>	79

Kapitel 11: Die dritte Schwäche des zweiten Chakras – <i>Verdrängung – wenn wir das Gute und das Schlechte verdrängen</i>	87
Kapitel 12: Die vierte Schwäche im zweiten Chakra: <i>Angst – wenn die Erwartung an eine Erfahrung die Erfahrung verhindert</i>	95
Kapitel 13: Überschuss im zweiten Chakra: <i>Sucht – wenn man das Leben nur noch in leblosen Objekten findet</i>	102
Kapitel 14: Zweiter Überschuss im zweiten Chakra – <i>Egoismus – wenn alle anderen nur Statisten in deinem Film sind</i>	110
Kapitel 15: Dritter Überschuss im zweiten Chakra – <i>Fantasien – der bittere Wunsch nach Freude anderswo</i>	118
Ein Fragebogen: <i>Finde heraus, wie es um dein zweites Chakra bestellt ist</i>	125

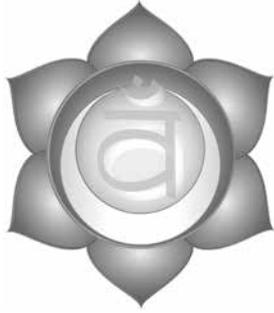
DRITTER TEIL:

HÖHERE POTENTIALE DES ZWEITEN CHAKRAS

Kapitel 16: Der Zauber des Lebens – <i>Die Welt des zweiten Chakras</i>	132
Kapitel 17: Der Zweitchakra-Persönlichkeitstyp – <i>Das Leben in seiner ganzen Fülle leben</i>	140
Kapitel 18: Sex als Schlüssel zur Ekstase – <i>Höherer sexueller Ausdruck</i>	150
Kapitel 19: Die Spiritualität des zweiten Chakras – <i>Die Sinne nutzen, um die Sinne zu transzendieren</i>	158
Kapitel 20: Kreativer Drang – und kreativer Fluss – <i>Wie wir uns selbst und unser Leben kreieren</i>	170
Kapitel 21: Von der Kunst, Kunst zu begegnen – <i>Wie Kunst Transformation, nicht nur Unterhaltung bewirken kann</i>	177
Kapitel 22: Die Sinne als Schlüssel, um ins echte Leben zu gehen – <i>Wie man die fünf Sinne über das Gefühlszentrum neu ausrichtet</i>	184
Über die Autoren	191

ERSTER TEIL

**Die Geographie des
zweiten Chakras:
Das Gebiet abstecken**



Das zweite Chakra

Ein kurzer Überblick zur traditionellen Bedeutung

Traditioneller Name: Svādhiṣṭhāna (im hinduistischen Tantrismus übersetzt als »Der eigene Aufenthaltsort«). Auch bekannt als das »Sakral-Chakra«.

Lage im Körper: An der Basis der Wirbelsäule auf der Höhe des Steißbeins. Auf der Körpervorderseite befindet es sich auf der Höhe des Schambeins. Verbunden mit den Geschlechtsorganen, den Nieren und dem Harntrakt.

Symbol: Ein sechsblättriger, zinnroter oder orange-roter Lotus. Auf jedem Blatt steht ein Buchstabe: Bam, Bham, Mam, Yam, Ram und Lam.

Schlüssel-Mantra: Vam.

Farbe: Orange.

Element: Wasser.

Sinn: Geschmackssinn

Korrespondierender Wochentag: Dienstag

Psychischer Aspekt: Die unbewusste Dimension, das Lager des formlosen Karmas, das alle mentalen Eindrücke vergangener Leben enthält. Die unbewusste Quelle aller instinktiven Triebe.

Spirituelle Funktion: Beteiligt an und verantwortlich für das Erwachen der Kundalini Shakti im ersten Chakra.

Vrittis (Eigenschaften): Zuneigung, Unbarmherzigkeit, selbstzerstörerische Gefühle, Wahnvorstellungen, Verachtung, Misstrauen

Stein: Feuerachat

Das Chakra des Lebens

Die kosmische Essenz des zweiten Chakras

Wenn man eine tiefgründige Reise in das zweite Chakra antreten will, fängt man am besten damit an, es als kosmische Essenz zu betrachten oder, besser noch, als kosmische Kraft.

Normalerweise beginnen Beschreibungen der Chakren damit, wie sie im Menschen auftreten und funktionieren. Aber alle sieben Chakren erscheinen und fungieren auch als sieben verschiedene kosmische Kräfte, deren Zusammenspiel das Universum und alles darin Existierende antreibt. Man kann diese sieben verschiedenen Kräfte im Kosmos finden und im biologischen Leben und erst dann im physiologischen, psychologischen und spirituellen Leben der Menschen. Bevor wir also den *Mikrokosmos* des zweiten Chakras betrachten und wie es in dir und uns wirkt und funktioniert, lass uns auf die Ebene des *Makrokosmos* gehen, wo uranfängliche Kräfte und Energien die Harmonie des Universums bilden.

Das kosmische zweite Chakra tritt immer dann in Erscheinung und Funktion, wenn es im Universum einen Moment oder Wendepunkt in Form eines Ausbruchs gibt. Man könnte sich zum Beispiel den Kosmos als abstrakte Idee vorstellen, die über lange Zeiträume hinweg im Kopf des Schöpfers brodelt, bis das Universum hervorbricht und explodiert, ein intensiver, hocharregter Moment. Aus einem bestimmten Drang treten unzählige verschiedene Formen und Farben hervor; ein großartiger Rausch, der plötzlich wie aus dem Nichts zu kommen scheint. Man könnte sich den Urknall als einen der größten Momente des zweiten Chakras vorstellen, als eine Art kosmischen Orgasmus: Alle Materie, die konzentriert und verdichtet war, explodierte aus ihrem Innersten heraus und löste das aufregende Abenteuer eines sich organisch entwickelten Universums aus.

Stelle dir für einen Moment das Universums als leblose, schwarz-graue Materie vor. Die Erscheinung des Lebens mit all seinen Farben, seiner immensen Vielfalt und lustvollen Fruchtbarkeit, war ein zweiter großer Augenblick für das kosmische zweite Chakra. Wann immer das Universum eine Wendung nahm, welche die Leidenschaft neuer Schöpfung mit sich brachte, wann immer das Universum neue Formen fand, kam der Drang dazu aus einem eigenen zweiten Chakra.

Das zweite Chakra findet sich im Atem des Lebens, den die yogische Tradition »Prana« nennt und der in der chinesischen Medizin und in spirituellen Übungen den Namen »Chi« trägt. Es ist eine erregte, brodelnde Energie, die Lebenskraft, die alles Lebendige belebt. Wenn du dir einen toten Schmetterling oder einen verstorbenen Menschen ansiehst, sind dessen Form oder Struktur, die Materie an sich, immer noch da: Das Gesicht des Menschen, die farbenfrohen Flügel des Schmetterlings... und dennoch kann man das nicht als Leben bezeichnen. Das Leben wurde dieser Kreatur oder diesem Menschen genommen – das Leben, welches dieses Wesen funktionieren und sogar eine Persönlichkeit, einmalige Verhaltensweisen und Gesten haben ließ. Diese Lebenskraft, die das Leben in die Form haucht, ist die Essenz des zweiten Chakras.

Hier unterscheidet sich das zweite Chakra dramatisch vom ersten Chakra. Das erste Chakra (*Muladhara* auf Sanskrit) ist das Chakra der Formen, Strukturen oder Gerüste. Es gibt der Schöpfung ein Gefäß: Formen oder Körper, die potenziell gehen, sprechen und handeln können. Die Rolle des zweiten Chakras aber liegt darin, wie ein lebhafter Wind das Leben in diese Formen zu hauchen. Darum finden wir das zweite Chakra in jedem Moment einer Geburt. Es ist nicht dafür da, dem Drama des Lebens eine Bühne zu bauen. Es *ist* das Leben, das erscheint, nachdem das erste Chakra die Kulisse geschaffen hat.

Stelle dir einen Moment lang den Prozess vor, der zu einer Geburt eines Menschen führt.

Ein Mann und eine Frau erblicken einander, und im ersten Moment – und hoffentlich noch eine ganze Weile danach – machen sie die Erfahrung, sich zu verlieben. Verliebtheit ist eine Zweitachakra-Erfahrung: Etwas Neues entsteht. Noch einen Moment zuvor war da Leben dieser beiden Menschen vielleicht eher grau und langweilig. Plötzlich

aber sehen sie einander, und ein Rausch der Erregung fährt durch ihren Unterleib, ganz wie in der bekannten Metapher »Schmetterlinge im Bauch«.

Auch Schmetterlinge sind ein perfekter Ausdruck des zweiten Chakras. Erst treten sie als bloße Raupen auf, grau und langweilig. Es folgt das verblüffende, schlummernde Stadium der Verpuppung. Schließlich brechen sie aus ihren Kokons hervor, farbenfroh und lebhaft, und sterben nur zwei Wochen oder sogar wenige Tage später. Schmetterlinge sind damit das Ergebnis einer spannenden Transformation, eine kurzlebige, aber sehr freudige und bunte Ausdrucksform des Lebens.

So ist auch der Moment oder die Phase der Verliebtheit im menschlichen Leben. Alles erscheint farbenfroher, wird von den Gefühlen für die Existenz dieses perfekten anderen Menschen eingefärbt. Neue Empfindungen kommen an die Oberfläche: Ein Gefühl der Leidenschaft, des Abenteuers und der Spannung. Die sexuelle Anziehungskraft ist an ihrem Höhepunkt und bewirkt Ausbrüche orgasmischer Vereinigung. Dann kommt die Zeit, in der eine Beziehung etabliert wird, in der man eine Art Struktur bildet, eine dauerhaftere und beständigere Form der Kommunikation. Dies ist die Zeit des erstens Chakras, das eine Grundlage schafft.

Dann ein weiterer Ausbruch des zweiten Chakras – diesmal in Form der Empfängnis. Der Samen erreicht das Ei, um neues Leben zu schaffen. Aber selbst auf diesem Moment der Empfängnis folgt eine neunmonatige Phase des erstens Chakras. Erst muss das Leben sich ausformen. Langsam, allmählich und geduldig trägt die Frau den Fötus in ihrer Gebärmutter. Der Prozess findet mehr im Verborgenen statt, langsam und subtil. Wenn die Form fertig ist, wird sie bereits vom zweiten Chakra erwartet: im Augenblick der Geburt selbst. Das Leben bricht unter Geschrei und Angst aus dem Mutterleib hervor, in einem intensiven Prozess des Gebärens.

Wir können das zweite Chakra in jedem Moment sehen, in dem unser Leben aufregend wird, wenn etwas Neues passiert, das vorher noch nicht da war – aber stimmt das wirklich? Immerhin brauen sich die Dinge langsam und still im Unterbewussten oder den verborgenen Teilen des Lebens zusammen. Unsichtbar bildet sich eine Form aus, doch

wenn sie erscheint, ist es, als käme sie aus dem Nichts: *Plötzlich* explodiert ein Universum aus dem Urknall; *plötzlich* gibt es Leben auf diesem Planeten, *plötzlich* haben wir ein Baby und *plötzlich* verlieben wir uns oder haben eine brillante Idee, schreiben ein kurzes Gedicht oder malen leidenschaftlich und atemlos, bis sich unter unserem Pinselstrich ein ganzes Bild zeigt.

Darum hat das zweite Chakra so viel mit Gefühlen der Erregung und Leidenschaft zu tun. Das zweite Chakra ist alles im Leben, das überraschend scheint, aufregend, intensiv und neu. Wenn nach einem langen, verschneiten Winter der Frühling Blüten in überwältigenden Farben und Düften sprießen lässt, fühlen wir uns sofort erneuert, als würde uns ein neues Leben versprochen. Wir wollen hinaus aus dem Haus, wollen in diese frisch aufgetauchten Felder heller und fröhlicher Farben eintauchen. Oft fühlen wir uns im Frühling sinnlicher, weil unser zweites Chakra mit dem erwachenden zweiten Chakra der Natur mitschwingt.

Das zweite Chakra ist der Beginn des Lebens, *allen* Lebens. Es ist noch unverbindlich und sorglos. Es erscheint immer als ein Ausbruch, und darum ist es das Chakra der Empfindungen, der Triebe und Leidenschaften. Die Strukturen und Formen des Lebens kümmern es wenig, ganz anders als beim ersten Chakra, das treu dafür sorgt, dass alles seinen richtigen Rahmen hat. Es erscheint außerdem vor dem dritten Chakra (*Manipura* auf Sanskrit), das dem Leben Richtung und Sinn gibt und seine Energien und Leidenschaften so organisiert, dass ein bestimmter und beständiger Handlungsstrang entsteht. Und weil das zweite Chakra unbekümmert und richtungslos ist, gleicht es in seiner Essenz am meisten einem Baby oder Kleinkind.

Das zweite Chakra ist das kosmische Kind. Es ist der Teil in uns, der das Leben mit einem frischen Blick betrachtet, es als ein Abenteuer sieht, als Plattform möglichen Glücks und intensiver Erfahrungen und Gefühle. Es ist das Chakra der Neuheit, und so gehört es mehr dem Jetzt als der langen Zeitachse aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Wenn man dieses Gefühl neuer Schöpfung, neuer Geburt und der Möglichkeit eines neuen Lebens verliert, vermindert sich unweigerlich die Lebensfreude. Ein immer stärkeres Gefühl, dass das Leben nichts zu bieten hat, stellt sich ein. Das Leben erscheint langweilig, stumpf und

grau oder als bestünde sein einziger Inhalt darin, dass man es zu etwas bringen muss, was Stress und Anstrengung erzeugt. Doch als kosmische Essenz findet man in jedem neuen Tag neues Leben, wenn man etwa nach langem Schlaf die Augen öffnet, oder jedes Jahr, wenn aus dem Winter der Frühling entspringt.

Eine Geburt, so lehrt das zweite Chakra, passiert uns nicht nur einmal. Schließlich schwingt und pulsiert das Universum ununterbrochen mit Frische und Leidenschaft. Deshalb verbinden wir uns, wenn wir die Verbindung zu unserem eigenen zweiten Chakra herstellen, auch mit dem kosmischen zweiten Chakra und dem zweiten Chakra des Lebens. Wir spüren, dass etwas Neues in uns erwachen kann, eine tiefgehende Verjüngung und Erneuerung. Dies verspricht uns das zweite Chakra: dass ein neues Leben für jeden von uns jederzeit zugänglich ist. Wir müssen uns dafür nur mit dem größeren Puls von Geburt und Wiedergeburt des Universums verbinden.

Ein reißender Fluss, ein vulkanischer Berg

Die Biologie des zweiten Chakras

Der biologische Aspekt des zweiten Chakras ist sehr schön und reichhaltig; wie eine Landschaft, die dem Reisenden viele verschiedene Klimazonen und Formen gleichzeitig bietet. Man kann dort hohe Berge finden, stille Seen, reißende Flüsse, Vulkanlandschaften und eine Fülle an wildem Leben.

Die biologische Fülle des zweiten Chakras ist darin begründet, dass es der Speicher der Lebenskraft selbst ist. Wie bereits erwähnt, ist es das Chakra des Lebens – die sprudelnde, erregte, strömende Energie des Lebens – doch um diese Energie hervorzubringen, sind noch weitere Teilnehmer nötig. Jedes Kind kennt die vier Elemente, aus denen das Leben besteht: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Genau diese Elemente sind die Teilnehmer an der spielerischen Dramatik des zweiten Chakras.

In Bezug auf seine anatomische Lage befindet sich das zweite Chakra am Beginn der Wirbelsäule, auf Höhe des Steißbeins. Von dort dehnt es seinen Einfluss über sein kleines, aber großartiges Land aus: die weiblichen oder männlichen Fortpflanzungsorgane, Drüsen und Nerven, die Nieren inklusive der Nebennieren, die über ihnen sitzen, der Nabel und der Unterbauch. Auf der Vorderseite (auf Sanskrit *Swadhisthana kshetram*) des zweiten Chakras liegt es am Schambein, gerade über den Geschlechtsorganen.

An diesem Punkt ist es sinnvoll, die verschiedenen Teile und Funktionen kurz zu betrachten, um zu verstehen, wie sehr im biologischen Aspekt die ganze Bandbreite der Themen und Probleme des zweiten Chakras zu finden sind. In diesem Sinne dient die Biologie des zweiten Chakras als perfekte Metapher, fast wie eine Reihe an Symbolen, welche die verschiedenen Dimensionen dieses Chakras zum Ausdruck bringen: die körperliche, emotionale, mentale, energetische und spirituelle.

Das Feuerelement

Feuer oder Hitze – in der yogischen Terminologie »Tejas« genannt – ist in der kreativen Leidenschaft des zweiten Chakras zu finden.

Natürlich ist dies am offensichtlichsten, wenn wir die Fähigkeit des zweiten Chakras betrachten, durch die Fortpflanzungsorgane, Drüsen und Nerven Leben zu schaffen: das Sperma in den Hoden, der »Samen der Schöpfung«, und die Eier in den Eierstöcken, der Penis und die Vagina, die Prostata-Drüse und die Klitoris und, natürlich, der Uterus. All das schafft gemeinsam ein Schauspiel erotischer Spannung, den Impuls, aus dieser Erregung Leben zu schenken, und den Drang, neues Leben zu gebären und zu erhalten.

Aus diesem Grund finden wir im zweiten Chakra ganz ursprüngliche Themen rund um Lust und Begehren, Impulse und kreativen Drang. Wir kommen alle aufgrund eines solchen Impulses ins Leben; wir selbst sind das Ergebnis einer solchen Erregung und eines solchen Wunsches, neues Leben hervorzubringen. Die grundlegendste Ausdrucksform einer Teilhabe am Leben ist das Gebären. Jeder andere kreative Impuls kann als verfeinerte Ebene eben dieses Impulses gesehen werden.

Für das zweite Chakra bedeutet Kreativität Lebendigkeit, *echte Lebendigkeit*. Selbst reines sexuelles Begehren, das nicht zu einer Geburt führt, wird durch den biologischen Drang zur Fortpflanzung gezündet. Der Grund dafür, dass sexuelle Aktivitäten als aufregend und spannend empfunden werden und ihnen so viel Aufmerksamkeit und Wichtigkeit beigemessen werden – im negativen und im positiven Sinne – liegt genau in der Tatsache, dass wir in ihnen die Erfahrung machen, aktiv am Spiel des Lebens teilzunehmen. Wir sind nicht mehr nur isolierte Zuschauer, die darüber nachdenken und es interpretieren. Wie fallen in den unkontrollierten, feurigen Ausdruck der Leidenschaft des Lebens hinein.

Es ist also kein Wunder, dass das zweite Chakra für den tantrischen Weg so wichtig geworden ist und dessen Anhänger danach streben, sein kreatives Potential umzuwandeln, um so die edleren Fähigkeiten des Menschen zu offenbaren – einen klaren Geist etwa oder spirituelle Erfahrungen und Bewusstseinszustände. Den männlichen Samen zu bewahren und die »Essenz des Samens« beziehungsweise die »Eierstock-Essenz« zu

transformieren, ist in vielen spirituellen und mystischen Schulen ein intensiv diskutiertes Thema geworden.

Aus der Fähigkeit des zweiten Chakras, Leben zu schaffen, kann leicht eine Fähigkeit zu kreativem Denken entstehen, auch künstlerische Ausdrucksformen oder sogar eine spirituelle »Selbstschöpfung« über die feinstofflichen Feuer der aufsteigenden Kundalini-Energie. Die mystische Kundalini – als spiritueller Transformator des Menschen – beginnt zwar eine Ebene tiefer, auf der Ebene des ersten Chakras, ist aber intensiv auch im zweiten Chakra zu finden. Tatsächlich zieht die Kundalini sogar aus dem zweiten Chakra ihre Kraft und Hitze. Wenn man genug Ausdauer und Übung investiert, kann aus dem sexuellen Drang eine allgemeine Leidenschaft werden, die mit dem Leben und der geistigen Ebene verschmelzen will.

Die sexuelle Leidenschaft und Kapazität des zweiten Chakras ermöglicht die erste Form intimer Verbindung – jene, die zwischen zwei Körpern stattfindet, sei es zwischen Mutter und Fötus oder in der intimen Umarmung zweier Liebender. Diese körperliche Verschmelzung kann in uns die Sehnsucht wecken, individuelle Grenzen und Schranken zu durchbrechen, die uns von anderen trennen. Darum liegt im zweiten Chakra das Potential für Einheit und für den Wegfall des getrennten Selbst, enhöhern Chakra in verfeinerter Weise erkannt wird.

Die Nebennieren, die Adrenalin und Kortison ausschütten, gehören ebenfalls zum Feuerelement des zweiten Chakra. Adrenalin ist die hormonelle Reaktion eines überregten sympathischen Nervensystems, Kortison wiederum die ausgleichende Reaktion auf allgemeinen starken Stress im Körper. Da das zweite Chakra die Quelle ursprünglicher Begeisterung und Spannung ist, kann es oft eine zu starke Stimulation erzeugen; und wenn wir hyper-erregt werden – oder, in anderen Worten, überhitzt – kann das zu einer Ermüdung der Nebennieren führen.

Das Wasserelement

Das Wasserelement des zweiten Chakras ist in der Aktivität der Nieren zu finden, welche den Wasserhaushalt des ganzen Körpers regulieren, ebenso die Harnwege. Das Wasserelement ist auch in der Prostata- und

Samenflüssigkeit anwesend. Hier können wir dieses Element als perfekte Metapher für die Verbindung des Menschen zu den »Flüssigkeiten« oder »Säften« des Lebens erkennen. Entsprechend gehört zu den Themen des zweiten Chakras das Fließen beziehungsweise der Widerstand dagegen.

Genau wie beim Feuerelement, kann es auch hier zu viel geben, also zu viel Fluss, etwa in Form übermäßigen Harndrangs oder exzessiver Ejakulationen. Es kann aber auch zu wenig Fluss vorhanden sein, was Stagnation bedeutet, ganz wie bei einem fauligen Sumpf, in dem das Wasser steht – eine ungesunde Situation. Während das Feuerelement Themen wie überbordende Leidenschaft oder zu viel Erregung mit sich bringt, beziehungsweise deren Gegenteil, sehen wir beim Wasserelement entweder einen Unwillen, den Fluss des Lebens ungestört fließen zu lassen, oder ein unkontrolliertes Überfließen. Dieser Widerstand gegen den Fluss des Lebens kann natürlich auch Widerstand gegen das Feuerelement des zweiten Chakras erzeugen, also Widerstand gegen Leidenschaften und Wünsche, intensive Gefühle und Impulse und das Unterdrücken derselben. Dies kann zu Depression und Erschöpfung führen.

Da im zweiten Chakra die Geschlechtsorgane sitzen, die Zentren uranfänglicher Lust, ist der orgasmische Höhepunkt eine Art Fluss, der entweder gehemmt oder übermäßig auftreten kann. Die mögliche Intensität und Höhe einer solchen Lust, die sowohl Verhaftung als auch Abwehr auslösen kann, bedeutet auch den Ausgangspunkt einer größeren Frage: nach unsere Beziehung zu Lust und intensiven Gefühlen in unserem Körper und im Leben überhaupt.

Das Luftelement

Das Luftelement existiert im zweiten Chakra vor allem auf der energetischen Ebene in Form von Prana oder Chi.

Prana, die ursprüngliche Schaffenskraft, ist nicht nur die grundlegende Lebenskraft, sondern das ursprüngliche Muster aller Energie, die auf den Ebenen von Verstand, Leben und Körper arbeitet. In Bezug auf unsere physische Existenz ist Prana das modifizierte Luftelement, vor allem hinsichtlich des Sauerstoffs, der uns leben lässt. Die Bedeutung von Prana reicht aber noch weiter und schließt sogar die Energie

des Bewusstseins an sich ein. Im Körper verzweigt sich Prana in fünf verschiedene Formen, die alle beim Nabel beginnen oder enden. Eine vollständige yogische Atmung beginnt im Unterbauch. Dies ist ein Hinweis darauf, wie sehr unsere Fähigkeit, voll zu atmen und damit das Leben ganz in uns hineinzulassen, von einem belebten zweiten Chakra abhängt.

In traditionellen Kampfkünsten und auch der chinesischen Medizin wird der Unterbauch »Hara« genannt. Hara gilt dort als der »Ozean des Chi«, der Speicher unserer vitalen Lebenskraft. Chi, gleichbedeutend mit Prana, findet sich im zweiten Chakra in Form der Elemente von Erregung und Kreativität. Aus diesem Grund kann das energetische Potential des zweiten Chakras nahezu unendlich in Prana umgewandelt werden. Ein gutes Beispiel ist die Nutzung der Samenessenz oder Eierstockenergie für einen klaren Geist, wie es im taoistischen Tantra und Kundalini-Tantra üblich ist.

Das Erdelement

Das Erdelement findet sich am deutlichsten im »Jing«, wie die chinesische Medizin die wichtige Lebensessenz nennt, die in den Nieren gespeichert wird. Jing ist die materielle Grundlage für den gesamten physischen Körper, man kann sie als den Treibstoff sehen, der den Körper am Leben hält und ihm Kraft für alle Aktivitäten gibt. So ist es verantwortlich für Stärke und Potenz, Vitalität und Ausdauer. Da es flüssigkeitsähnlich ist, gehört es auch zum Wasserelement. Eine wichtige Ausdrucksform von Jing sind der Samen und das Ei; die Hauptakteure in der Schöpfung von Leben.

Die TCM lehrt uns, dass der Erhalt des wichtigen Erdelements in unserem zweiten Chakra eine Schlüsselfunktion für Gesundheit und Vitalität besitzt. Hier bestimmt wiederum das zweite Chakra, wie viel Lebenskraft wir spüren. Ist unser »Tank« voll oder leer? Wachen wir morgens frisch in einen neuen Tag auf, oder schleppen wir uns aus dem Bett und beginnen einen weiteren Tag der Routine und der Wiederholungen? Das Gefühl der Frische, der Neuartigkeit steht hier in Verbindung mit Stärke und Ausstrahlung.

Ein weiteres Erdelement ist der Nabel, der am Anfang des Lebens über die Nabelschnur mit der Mutter und ihrer Nahrung verbunden ist. Dies ist eine hervorragende Metapher für die ungebrochene Verbindung zur Nahrung des Lebens, wenn wir also fühlen, dass wir sicher und in ausreichendem Maß von der Lebenskraft um uns versorgt und unterstützt werden.

Wenn wir aus dem Mutterleib treten – oder, besser gesagt, aus dem *zweiten Chakra* unserer Mutter – wird die Nabelschnur durchtrennt und wir sind gezwungen, allmählich eine unabhängige Verbindung zur Lebenskraft und Nahrung des Lebens zu finden. Wir sind gezwungen, auf eigenen Füßen zu stehen und zu lernen, von der großen »Mutter« des Lebens gestillt zu werden. Wenn wir nicht fühlen, dass uns das Leben nährt, ist es so, als hätten wir niemals einen Ersatz für die sichere Nabelschnur bekommen, als wären wir noch nicht tatsächlich aus dem Mutterleib heraus und in direkten Kontakt mit dem Leben gekommen. Diese Unfähigkeit einer unabhängigen Verbindung steht oft in Beziehung zu negativen Erfahrungen mit mütterlicher Liebe und Unterstützung, sowohl in der Gebärmutter als auch in der frühen Kindheit.

Dies ist die Landschaft des zweiten Chakras. Es ist die Landschaft der Lebenskraft an sich und unserer Verbindung mit ihr. Hier begegnen wir erneut der kosmischen Essenz des zweiten Chakras, die in unserer Biologie Ausdruck findet. Sind wir mit den Kräften des Lebens für Erneuerung, Erregung und Potential verbunden? Fühlen wir uns als Außenseiter, die beim Spielen ausgegrenzt werden, die nicht mitmachen und selbst etwas schaffen dürfen? Können wir ein Kind gebären oder Kunst oder unser wahres Selbst? Fühlen wir uns lebendig und atmend, fließend und leidenschaftlich? Sind die vier Elemente in unserer Physiologie ebenso gut ausgeglichen wie in unseren Emotionen, in unserem Denken und in unserer Spiritualität? Besitzen wir genug Lebensfeuer und ausreichend irdische Kraft? All diese Fragen sind, wie wir bald herausfinden werden, wesentliche Hinweise auf die Gesundheit unseres zweiten Chakras. Seine Gesundheit und unsere Gesundheit im allgemeinen, so werden wir erkennen, stehen in tiefer Verbindung zum Gleichgewicht der unterschiedlichen Lebensenergien: ausreichend Feuer – aber nicht zu

viel davon; genug Wasser – aber auch hier nicht zu viel, und genug Stärke und Energie, um das alles zu erhalten und zu stärken.

Basis-Meditation für das zweite Chakra

Sitze in einer angenehmen Haltung. Spüre zunächst das zweite Chakra im Körper. Lege einen Finger an das unterste Ende der Wirbelsäule und fühle das Steißbein. Dann bewege deinen Finger etwa 2-3 Zentimeter nach oben ans Sakrum des Beckens und drücke für eine Minute fest auf diesen Punkt. Wenn du den Finger wegbewegst, wirst du eine zurückbleibende Empfindung wahrnehmen. Ungefähr einen Zentimeter hinter dieser Empfindung liegt das zweite Chakra.

Nun spüre den Bereich der Körpervorderseite des Chakras. Wenn du den unteren Bereich des Bauches ertastest, wirst du einen knöchernen Teil auf der Vorderseite des Beckens ausmachen, der Schambein genannt wird. Drücke auch stark auf dieses Gebiet für etwa eine Minute. Entferne dann den Finger und konzentriere dich auf den Punkt, auf dem dein Finger lag.

Kontrahiere den Schließmuskel des Anus für eine halbe Sekunde und entspanne ihn dann für eine halbe Sekunde. Fahre mit dieser Kontraktion und Entspannung für einige Minuten fort. Versuche, die sich ausbreitenden Wellen zu spüren, die sich nach oben zum zweiten Chakra ausbreiten. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf das untere Ende der Wirbelsäule und fühle die Druckwellen.

Nun stimule die vier Elemente innerhalb des Chakras. Beginne mit dem Lufterelement. Lege deine linke Hand auf das Schambein (wie bei Punkt 2) und beginne, voll von diesem Bereich aus und in diesen Bereich zu atmen. Wenn du es richtig machst, wirst du feststellen, dass deine Hand sich bei jeder Einatmung merklich hebt. Mit deiner Hand drückst du bei jeder Ausatmung in den Unterleib, damit dieser Bereich noch mehr atmet. Fühle, wie dieses Atmen des zweiten Chakras den Beckenbereich und die Beine und dadurch den Körper als Ganzes belebt.

Bewege dich weiter zum Feuerelement. Fühle, wie du durch Kontraktion und den Atem Kontakt mit dem essentiellen Feuer der Genitalien aufnimmst. Fühle, wie sich die Hitze im gesamten Beckenbereich ausbreitet und den Körper als Ganzes anfüllt.

Bewege dich weiter zum Wasserelement. Fühle, wie du durch Kontraktion und den Atem Kontakt mit dem essentiellen Wasser der Nieren und des Harnsystems aufnimmst. Fühle, wie sich die fließende Bewegung des Wassers durch den ganzen Beckenbereich ausbreitet und den Körper als Ganzes spült.

Bewege dich schließlich zum Erdelement des zweiten Chakras. Fühle, wie du durch Kontraktion und den Atem Kontakt mit der essentiellen Erde der Samen oder Eier und der Nierenessenz aufnimmst. Fühle, wie sich die Vitalität des Lebens in deinem ganzen Beckenbereich ausbreitet und dadurch den Körper als Ganzes unterstützt.