

Hagen Heimann & Dietmar Krämer

CHAKRAS UND MANTRAS

Chakra-Heilung durch
die Kraft der Urklänge

Aquamarin Verlag

यण

हण

Hagen Heimann & Dietmar Krämer: Chakras und Mantras

Hagen Heimann & Dietmar Krämer

CHAKRAS UND MANTRAS

Chakra-Heilung durch die Kraft der
Urklänge



Aquamarin Verlag

1. eBook-Auflage 2020
© Aquamarin Verlag GmbH
Voglherd 1
85567 Grafing
www.aquamarin-verlag.de

Abbildungen: Hagen Heimann

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

ISBN 978-3-96861-201-0

Inhalt

Vorwort

KAPITEL 1 • Grundlagen der Chakras

Historisches

Aufbau der Chakras

Lokalisation der Chakras

Aussehen der Chakras

Die Größe der Chakras

Der Chakra-Stiel

Die Drehrichtung

Die Chakra-Farben

KAPITEL 2 • Die Funktionen der Chakras

Die Aufgabe der Chakras

Aufnahmefunktion

Energetische Kontrollfunktion

Ablösungsfunktion

Spirituelle Funktion

KAPITEL 3 • Die Bedeutung der Chakras und deren Sektoren

Chakra I

Chakra II

Chakra III

Chakra IV

Chakra V

Chakra VI

Chakra VII

KAPITEL 4 • Störungen der Chakra-Sektoren

Charakterschwächen als Ausdruck von Chakra-Störungen

Charakteristik der archetypischen Probleme

Charakteristik der Mentalkörper-Strukturen

Charakteristik von Chakra-Störungen

Chakra-Störungen

Chakra I

Chakra II

Chakra III

Chakra IV

Chakra V

Chakra VI

Chakra VII

KAPITEL 5 • Chakra-Meditation zur Befreiung
von Charakterschwächen

Mantras

Unterschied zwischen Mantras und Affirmationen

Die Chakra-Mantras

Anleitung zur Chakra-Mantra-Meditation

KAPITEL 6 • Die Mantras der Chakra-Sektoren

Aussprache der Mantras

Chakra I

Chakra II

Chakra III

Chakra IV

Chakra V

Chakra VI

Chakra VII

KAPITEL 7 • Die spirituelle Entwicklung des Menschen

- Eine Neue Sichtweise

Bedeutung der Chakra-Farben

Der spirituelle Körper des Menschen

Entstehung von Chakra-Störungen

Quintessenz

ANHANG
Bibliographie
Seminare

Vorwort

Mit dem Buch *Esoterische Therapien 2¹* eröffnete Dietmar Krämer bereits 1995 der Fachwelt eine neuartige Form der Chakra-Therapie. Er entdeckte, dass die Chakras als übergeordnete Steuerungsorgane den Kontrollzyklus der Akupunktur überwachen. Hieraus entwickelte er völlig neue Diagnose- und Therapiemethoden. Allerdings ließ er die spirituellen Aspekte, die die Chakras ebenfalls beinhalten, bewusst außer Acht, da diese seiner Meinung nach für die therapeutische Arbeit am Patienten keinerlei Relevanz besaßen.

Dies kann ich aufgrund der Erfahrungen, die ich mit meinen eigenen Therapien über das von mir entdeckte R3-Relais gewinnen konnte, nicht bestätigen. Mit dieser Behandlungsmethode ist es mir möglich, Mentalkörperstrukturen, welche die *Erlebnisfähigkeit* des Patienten einschränken, zu bereinigen. Ist die *Erlebnisfähigkeit* eines Menschen eingeschränkt, wirkt sich dies zwangsläufig auch auf seine spirituelle Entwicklung aus.

Neben Blockaden im R3-Relais gibt es noch andere Ursachen für eine derartige Einschränkung. Eine davon sind

negative Emotionen. Diese sind in der Aura als spezifische Farben sichtbar, wie ich sie in unserem letzten gemeinsamen Buch „Aura und Bach-Blüten“ beschrieben habe. Sie definieren allerdings *nur* die momentane Verfassung. Weitaus gravierender sind Störungen in den Chakra-Sektoren, die sich als permanente Charakterstörungen auswirken. Diese lassen sich nicht durch die gängigen Therapiemethoden beseitigen, was bedeutet, dass die *Erlebnisfähigkeit* für das gesamte Leben eingeschränkt bleibt.

Aufgrund meiner Forschungen gelang es mir, die Bedeutung der einzelnen Chakra-Sektoren zu entschlüsseln, welche jeweils für eine genau definierte Lebenssituation stehen. Demzufolge äußert sich eine Chakra-Sektor-Störung auch nur in dem entsprechenden Lebensbereich.

Da ich mich nicht damit abfinden wollte, dass eine solche Einschränkung ein Leben lang besteht, suchte ich einen Weg, diese zu beseitigen. Hierbei war ich auf die Mitarbeit von Dietmar Krämer angewiesen. Er hatte bei seinem Hindi-Studium die Devanagari-Schrift, die auch im altindischen Sanskrit, der Sprache der Mantras, benutzt wird, erlernt und war daher in der Lage, die von ihm auf sensitive Weise gefundenen Chakra-Mantras niederzuschreiben und festzuhalten.

Mittels einer speziellen Meditation im Zusammenhang mit diesen Chakra-Mantras besteht nun die Möglichkeit, sich von seinen eigenen Charakterschwächen zu befreien.

KAPITEL 1

Grundlagen der Chakras

Historisches

Der Begriff „Chakra“ stammt aus der altindischen GelehrtenSprache Sanskrit und bedeutet so viel wie Kreis, Rad oder auch Diskus. In den Upanishaden wird er erstmals für sieben feinstoffliche Strukturen verwendet, die Rädern aus Licht ähneln. Diese Chakras sind in anderen Kulturen ebenfalls bekannt, wenn auch unter anderem Namen.

Entdeckt wurden sie bei spirituellen Übungen, die darauf abzielten, den eigenen Körper wahrzunehmen, um so eine größere Bewusstheit über sich selbst zu erlangen. Hierbei wurde die Aufmerksamkeit bewusst auf verschiedene Körperregionen gelenkt, wobei man gleichzeitig fühlen sollte, welche Empfindungen dies bei sich selbst auslöst. Konzentrierte man sich beispielsweise auf die geschlossene Faust, erzeugte dies ein Gefühl von Kraft, Stärke und Macht. Lenkte man seine Aufmerksamkeit auf die Knie, vermittelte dies Beweglichkeit, Dynamik und Schnelligkeit. Auf diese Weise erforschte man den eigenen Körper und entdeckte dabei sieben Stellen, an denen sich schlagartig ein völlig anderes Empfinden einstellte, wenn man sich darauf

konzentrierte. Losgelöst von der körperlichen Wahrnehmung an dieser Stelle und von den beschriebenen Assoziationen stellte sich hier ein Gefühl von Leichtigkeit, Ruhe, innerem Frieden usw. ein, teilweise verbunden mit Lichtvisionen oder innerlich gehörten Tönen.

Für das Phänomen, dass sich augenblicklich die gesamte Wahrnehmung ändert, fand man keine andere Erklärung als die, dass es sich bei diesen Stellen um Energiezentren handeln musste. Diesen würde demzufolge eine enorme Energie innewohnen, welche durch die entsprechenden Übungen freigesetzt und anschließend den ganzen Körper durchfluten würde. Aus diesem Grunde wurden die Chakras in allen Kulturen als Energiezentren bezeichnet.

Der nächste Schritt zielte darauf ab, zu entschlüsseln, welche unterschiedlichen Energien sich in den einzelnen Chakras befinden und was diese im Körper bewirken.

In Südamerika wurde dafür mit Pflanzen-Devas² experimentiert. Mit deren selbstloser Hilfe gelang es, Pflanzen zu finden, die schwingungsgleich mit den Chakras sind. Diese wurden zubereitet und eingenommen. Anschließend beobachtete man, welche Reaktionen auftraten und was sich an körperlichem und seelischem Empfinden änderte. So verstärkte sich beispielsweise durch die dem zweiten Chakra entsprechende Pflanze sowohl die sexuelle Lust als auch die Stärke der Erektion. Daher ordnete man diesem Chakra die Sexualität zu. In ähnlicher Weise wurden die Zuordnungen zu den anderen Chakras ermittelt.

Die Indianer Nordamerikas erforschten die Zuordnung auf eine andere, sehr interessante Weise - im Rahmen von bestimmten Ritualen. Sie kannten sehr spezifische Tänze, von denen heute leider nicht mehr viele erhalten sind. Anhand von Bewegungsmustern konnten sie Rückschlüsse auf die Psyche des Tänzers ziehen. Um die psychische

Wirkung einer Heilpflanze zu ergründen, wurde diese einem Tänzer verabreicht. Aufgrund der subtilen Veränderungen seiner Tanzbewegungen konnte man nun rückschließen, wie die eingenommene Pflanze auf die Psyche wirkt³. Mittels dieser speziellen Technik wurden auch die Chakra-Zuordnungen ermittelt. Hierzu wurde ein Chakra stimuliert und danach das Bewegungsmuster des Tänzers beobachtet. Da sich dieser beispielsweise nach der Stimulation des zweiten Chakras plötzlich sehr lasziv bewegte, ordneten sie diesem Chakra die Sexualität zu.

Die Zuordnungen im alten Indien entstanden auf eine ähnliche Weise wie bei den nordamerikanischen Indianern. Hier wurden jedoch nicht Bewegungsmuster-Veränderungen von Tänzern beobachtet, sondern die Veränderungen in bestimmten Lebensbereichen, welche die Meditation auf ein bestimmtes Chakra bei dem Praktizierenden hervorruft. So wurde beispielsweise festgestellt, dass die Meditation auf das Herz-Chakra zu mehr Mitgefühl, Hingabe und Liebe zu den Mitmenschen befähigt. Aufgrund solcher Studien erfolgte die Zuordnung der Chakras zu Lebensbereichen, Fähigkeiten und Emotionen. Somit vollzog sich die ursprüngliche Erforschung der Chakras in Indien ebenfalls rein empirisch.

Später verknüpfte man das Wissen über die Chakras mit dem Yoga, insbesondere mit einem speziellen Aspekt des Yoga, dem Pranayama. Dabei wurden die Chakras durch bestimmte Atemübungen mit Prana⁴ aufgeladen, um die Wirkung der oben beschriebenen Chakra-Meditation zu verstärken. Hierbei kam es zu einer intensiven Körperwahrnehmung im Bereich des betreffenden Chakras. Aufgrund dieser Beobachtung kam man zu der Ansicht, die Chakras dienten der Aufnahme der feinstofflichen Prana-Energie.

Da die Kundalini⁵ im alten Indien mit Prana gleichgesetzt wurde, entstand die Auffassung, diese fließe durch die

Chakras. Diese Ansicht fand eine dermaßen weite Verbreitung im Yoga, dass sie später nicht mehr angezweifelt und auch nicht mehr überprüft wurde.

Die medizinische Bedeutung der Chakras wurde erst um 1990 von meinem Kollegen Dietmar Krämer entdeckt⁶. Er fand heraus, dass die Chakras den sogenannten „Kontrollzyklus der Akupunktur“ überwachen⁷.

Aufbau der Chakras

Unter dem Begriff „Chakras“ werden meist die sieben ätherischen „Lichträder“ des Menschen verstanden, die sich direkt auf der Oberfläche des Ätherkörpers befinden. Zu jedem dieser Chakras existieren noch feinstoffliche Entsprechungen auf der Oberfläche des Astral- und Mentalkörpers. Alle drei Chakras zusammen bilden das, was ich einen „Chakra -Komplex“ nenne. Von der Seite betrachtet, sieht dieser aus wie drei parallel übereinanderliegende Scheiben von jeweils ca. zwei Millimeter Dicke, welche über einen Stiel miteinander verbunden sind. Über diesen treten sie mit dem physischen Körper in Verbindung.

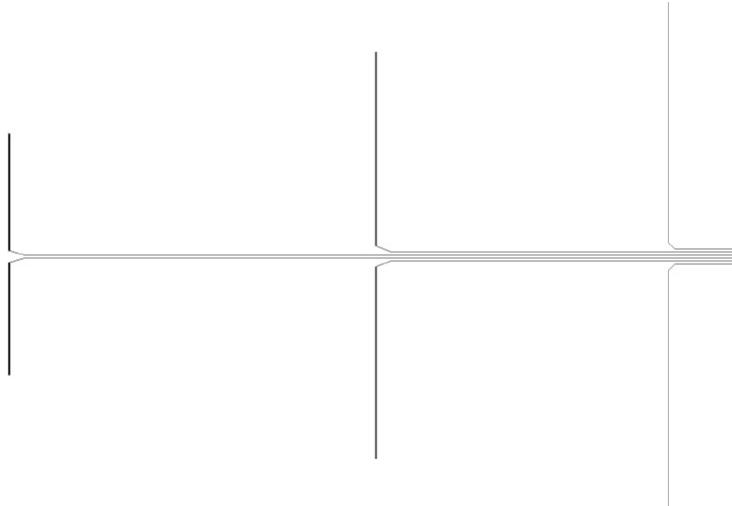


Abbildung: Chakra-Komplex von der Seite (proportional)

Lokalisation der Chakras

Ein Chakra-Komplex besteht demnach aus einem *ätherischen, astralen* und *mental*en Chakra. Das *ätherische* Chakra befindet sich 1,5 - 2 cm über dem physischen Körper auf der Oberfläche des Ätherkörpers, dem feinstofflichen Körper des Menschen, in dem sich die Meridiane der Akupunktur befinden. In diesen fließt das sogenannte „Chi“.

Das *astrale* Chakra liegt direkt auf dem Astralkörper. Dieser überragt den physischen Körper um 10 - 15 cm und wird landläufig einfach als „Aura“ bezeichnet. Alle Gefühle und Emotionen des Menschen sind hier als Farben wahrnehmbar.

Im Abstand von 20 - 30 cm vom physischen Körper ist das *mentale* Chakra auf der Oberfläche des Mentalkörpers zu finden. Dieser ist Ursprung aller Gedanken, Ideen und Einstellungen. Aufgrund der Tatsache, dass der Mentalkörper noch feinstofflicher ist als sein astrales Pendant, sind seine Farben sehr viel pastelliger.

Ungeachtet des oben Beschriebenen meint man mit dem Begriff Chakras meist nur die feinstofflichen Lichträder,

welche auf dem Ätherkörper liegen, und nicht die *astralen* und *mentalen* Chakras oder gar den ganzen Chakra-Komplex. Aus diesem Grund werde ich in den nachfolgenden Ausführungen die *ätherischen* Chakras ebenfalls nur als Chakras bezeichnen, wie dies in der einschlägigen Literatur üblich ist.

Um die einzelnen Chakras voneinander unterscheiden zu können, verwendet man häufig bei der Namensgebung ihre Lokalisation. Es ist aber ebenso geläufig, sie in Verbindung mit arabischen Zahlen oder römischen Ordnungsziffern zu benennen. Hierbei zählt man üblicherweise von „unten nach oben“.

Das erste Chakra, auch Wurzel-Chakra genannt, liegt im Dammberich. Sein Chakra-Stiel befindet sich bei der Frau unterhalb der Harnröhrenöffnung, beim Mann eineinhalb Querfinger hinter dem Hodenansatz. Beim zweiten Chakra, dem Sakral-Chakra, liegt dieser einen halben Querfinger über dem oberen Schambeinrand. Zwei Fingerbreit oberhalb der Nabelmitte trifft der Stiel des dritten Chakras auf den physischen Körper. Dieses wird aufgrund seiner Lage auch Solarplexus-, Bauch- oder auch Nabel-Chakra genannt. Der Chakra-Stiel vom vierten befindet sich im vierten Zwischenrippenraum und ist als einziger einen Finger breit links von der Körpermittellinie versetzt. Aufgrund der Tatsache, dass dieses Chakra sich im Bereich des Herzens befindet, trägt es auch die Bezeichnung „Herz-Chakra“. Beim fünften Chakra ist der Stiel zwei Fingerbreit oberhalb der Kehlgrube zu finden, weshalb es auch Hals-Chakra genannt wird. Der Stiel des sechsten Chakras, auch als Stirn-Chakra bekannt, trifft einen Fingerbreit oberhalb des Nasenwurzelansatzes auf den Körper. An der höchsten Stelle des Scheitels befindet sich der Stiel des obersten Chakras, welches wie eine Krone auf dem Kopf sitzt. Aus diesem Grund wird es auch Scheitel- oder Kronen-Chakra genannt.