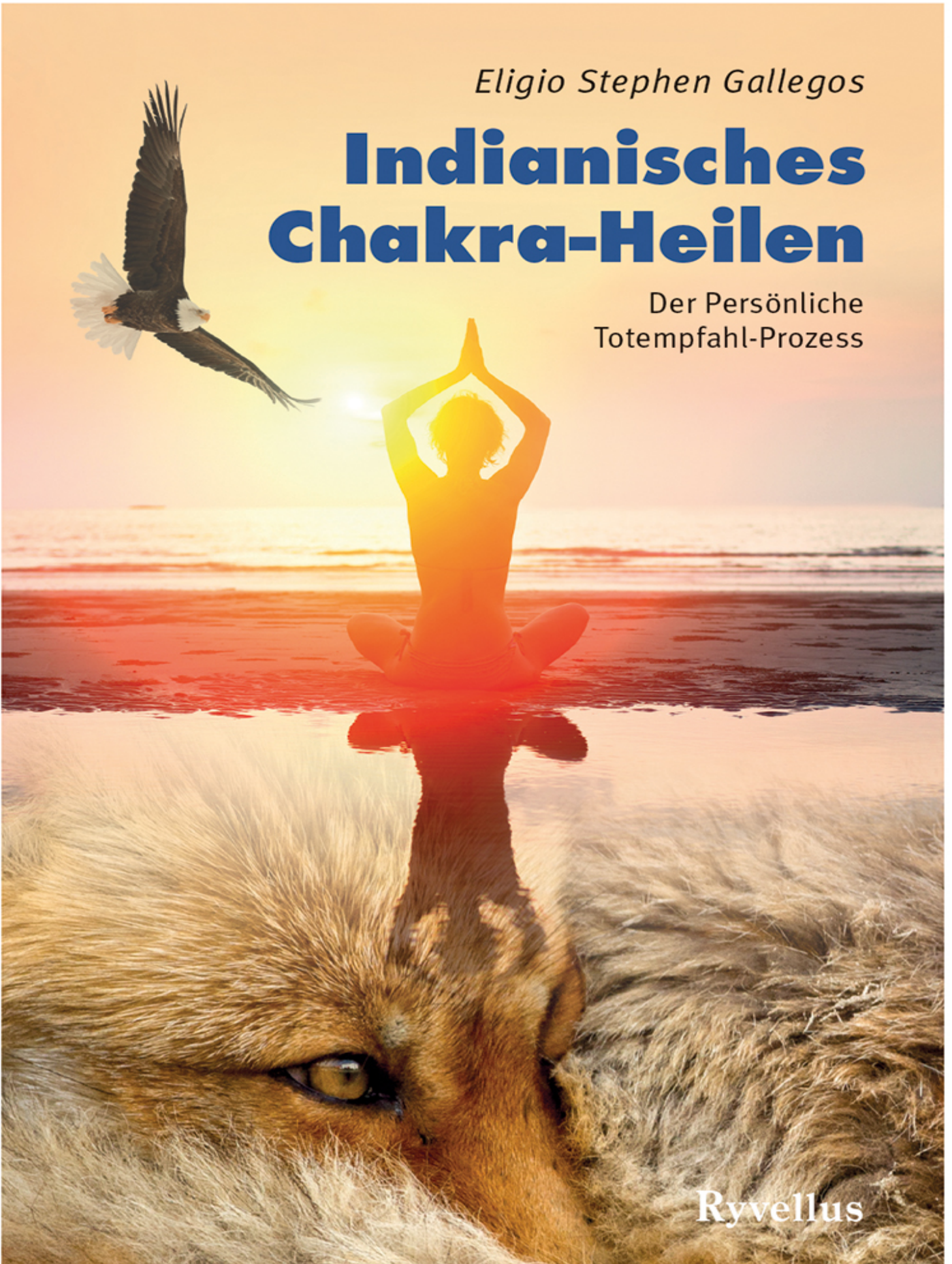


Eligio Stephen Gallegos

Indianisches Chakra-Heilen

Der Persönliche
Totempfahl-Prozess



Ryvellus

Eligio Stephen Gallegos
Indianisches Chakra-Heilen

Eligio Stephen Gallegos

Indianisches Chakra-Heilen

Der Persönliche
Totempfadl-Prozess

Aus dem Amerikanischen von
Antoinette Gittinger

Ryvellus
bei Neue Erde

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage der überarbeiteten Fassung von 2010
© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2014
Alle Rechte vorbehalten.

Aus dem Amerikanischen übertragen von Antoinette Gittinger
Redaktionelle Bearbeitung: Clothilde Zintl-Larro und William Larro
Lektorat: Hans Freundl und Andreas Lentz

Titelseite:
Fotos: De Visu (Frau am Strand), Menno Schaefer (Fuchs),
Sergey Uryadnikov (Adler), alle [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)
Gestaltung: Dragon Design, GB

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

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-633-0
eISBN 978-3-89060-158-8

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

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

Inhalt

Danksagung

1 T-Shirts und Totempfähle

2 Der Rat

3 Chakren und Tiere

4 Der tote Hund

5 Mein Name ist Reichtum

6 Reisen

7 Das Aufziehen der jungen Hunde

8 Reflektionen

9 Das Kronen-Chakra

10 Niemand wird je wieder mit mir reden

11 Erwachsenwerden

12 Königskobra

13 Die Brücke und das Schwert

14 Der Berg

15 Das ist mein Schloss

16 Der Werdegang

17 Die Zukunft

Anhang

Vorwort zur zweiten Auflage

Vorwort zur dritten Auflage

Bibliographie

Danksagung

Von Herzen danke ich vor allem jenen wundervollen, warmherzigen Patienten, deren ernsthaftes Streben nach Wachstum die Grundlage für das Entstehen dieses Buches bildete. Sie wussten genau, dass sie zum Wachstum anderer beitragen würden, wenn sie es mir erlaubten, ihre persönliche Geschichte zu veröffentlichen. »Hoffnung«, meinte Sue nur, als ich sie bat, mir anhand des ersten Entwurfs dieses Buches ihren wichtigsten Eindruck zu vermitteln. »Hoffnung für jene, die sich so verzweifelt nach Wachstum sehnen.«

Mein tief empfundener Dank gilt Mel Bucholtz, der von Anfang an die Tiefe, die Bedeutung und den Wert der Persönlichen Totempfahl-Methode verstand, mich unbeirrt unterstützte und es weiterhin tut.

Besonders danken möchte ich Abdul Dalal für seine persönliche Integrität und seine geistigen Einsichten und Ma Prem Mala – wo auch immer sie sein mag –, die mir so viel beigebracht hat. Mein herzlicher Dank gilt auch vielen anderen Personen, die auf ihre Weise die Arbeit an der Persönlichen Totempfahl-Methode gefördert und unterstützt haben: Stuart Alpert, Mollie Babize, Naomi Bressette, Andrea und Manus Campbell, Lisa Dickson, Barbara Dreyer, Edie Hartshorne, Twainhart Hill, Lisa Kaye, Phyllis Knight, Florence Korzinski, Winafred Lucas, Rhonda Lunsford, Carolyn Marks, Rene Pelleya, Roger Luscombe, Hugh Redmond, Suzanne Rosselot, Paul Shepard, Nancy Swafford, Judy Thibeau, Jason Vance, Joye Votaw, Edith Wallace und Nancy Zastrow.

Zutiefst dankbar bin ich auch jenen großartigen Menschen, die dieses Manuskript gelesen, herausgegeben, kommentiert oder auf andere Weise dazu beigetragen haben, dass es schließlich als Buch erschien: Richard Allen, Kacey Carmichael, Laura Chasin, Rosalie Douglas, Richard Erdoes, Kay Gallegos, T. George Harris, Dick Katz, Dolores LaChapelle, Barbara Oglesby, John O'Sullivan, Teresa Rennick, Ann Roberts, Dianne Timberlake, Margaret Vasington und Miles Vich.

Danken möchte ich auch Mary Morgan und David Callard, die die Vorbereitung für eine 2. Auflage vorantrieben, und Dr. Elizabeth Kincaid-Ehlers für ihre großartige Bearbeitung.

Meine Frau und Partnerin Mary Diggin hat die Vorbereitung einer dritten Auflage vorgeschlagen und durchgeführt. Unermüdlich hat sie sich zu meiner großen Freude für die Arbeit an der Persönlichen Totempfahl-Methode engagiert.

Wenn Sie mehr über die Entstehungsgeschichte der Methode und dieses Buches erfahren möchten, lesen Sie bitte die Vorworte zur zweiten und dritten Auflage im Anhang. Da wir glauben, dass die meisten Leser gleich mit dem eigentlichen Buch beginnen möchten, haben wir diese nach hinten gestellt. (Der Verlag)

1

T-Shirts und Totempfähle

1979 gab ich die Stellung als Professor für Psychologie, die ich zwölf Jahre lang an einer kleinen Universität inne hatte, auf und zog an die Westküste, um meine Arbeit als Facharzt für Psychotherapie aufzunehmen.

Während meiner Dozentenzeit hatte ich mich immer mehr für die Funktion der inneren Bilder beim Wachstum und bei der Entwicklung des Menschen interessiert und für die Anwendung der unter Anleitung vermittelten inneren Bilder und die Visualisierung in der Therapie. Dieses Interesse rührte ursprünglich von den intensiven Langträumen her, die ich seit meiner Kindheit hatte und deren Funktion in meinem Leben ich nicht erkennen konnte. Dies bewog mich, eine Untersuchung der Träume anzustellen – nur wenige Leute hatten sich je intensiv damit beschäftigt – und mehrere Kurse über die Traumpsychologie abzuhalten.

Ich beschäftigte mich mit den hervorragenden Werken C. G. Jungs und wurde auf zwei Bücher aufmerksam, die ganz besonders mein Interesse für die inneren Bilder weckten. Eines davon war James Hillmans bemerkenswertes Buch *Re-Visioning Psychology*, eine Sammlung seiner 1972 an der Universität von Yale gehaltenen Vorlesungen. In brillantem Stil vertritt er die These, dass die Grundfunktion des Geistes darin besteht, die Welt zu beleben, indem er allem, was existiert, Leben, Stimme und Bewusstsein verleiht, so dass wir vernehmen können, was uns die Welt um uns herum zu sagen hat und wir sie *aus der Perspektive jedes Elements dieser Welt* erleben können. Dies ermöglicht es den innersten Elementen unseres Selbst, mit Stimme und Bewusstsein teilzuhaben, indem wir unsere Beziehung zu der uns umgebenden Welt artikulieren und sie ihrer Beziehung zu uns Ausdruck verleihen kann. So lösen wir uns von der Annahme, dass Stimme und Bewusstsein eng mit jener Identität verbunden sind, die ich als mein Selbst bezeichne.

Das andere Buch war Mary Watkins *Waking Dreams*, eine Doktorarbeit, in der die Autorin versuchte, ihre inneren Bilder zu verstehen. Mary Watkins zeigt die Verwendung innerer Bilder im Verlauf der Geschichte auf. Dieses Buch beeindruckte mich sehr, und es half mir, nicht nur zu verstehen, wie wenig wir über innere Bilder wissen, sondern auch, wie wir *als Kultur* ganz bewusst die inneren Bilder unterdrückt haben: Wir verschmähten und verleugneten sie und lehrten, dass sie wenig mit der »wirklichen Welt« zu tun hätten.

Als ich im *APA-Monitor* eine Anzeige für eine Stelle als Facharzt für Humanistische und Holistische Psychotherapie in Oregon las, schrieb ich sofort einen Brief, in dem ich mein Interesse bekundete. Ich war überrascht, als ich nur eine Woche später per Telefon die Stelle angeboten bekam. Ohne zu zögern sagte ich zu.

Kurz nach meiner Ankunft an der Westküste inspizierte ich die vielen Entwicklungs- und Trainings-Workshops und verbrachte eine Woche am berühmten *Esalen Institute*, dem Wachstums-Zentrum, das Michael Murphy in den sechziger Jahren gegründet hatte. Murphy war ein Pionier auf diesem Gebiet.

Ich wählte einen Radix-Workshop, in dem versucht wird, das Individuum auf die Wurzel (lateinisch: *radix*) der Gefühle, des Geistes und des Körpers zurückzuführen. Ich fand den Workshop interessant und nützlich, auch wenn die bei diesem Vorgehen entstandenen inneren Bilder minimal waren.

Die Atmosphäre in Esalen war sehr angenehm. Hier standen Entwicklung, Integration und Ganzheit im Mittelpunkt des Interesses. Die anwesenden Personen waren gesund, lebhaft und kräftig, aufgeschlossen, empfindsam und aufnahmefähig. Hier wurde die Entwicklung zur höchsten Menschlichkeit als die wichtigste innere Reise betrachtet.

Als die Woche sich dem Ende näherte, wollte ich als Erinnerung an meinen anregenden Aufenthalt in Esalen ein T-Shirt kaufen. Leider gab es keines in meiner Größe. Also dachte ich, dass ich in San Francisco eines kaufen könnte. Dort fand ich aber keines, das einen dem Anlass entsprechenden Aufdruck hatte, ja, ich konnte überhaupt kein T-Shirt finden, das mir gefiel. Sie alle schienen nur die unschönen Aufdrucke von

Rockbands oder Fußballteams zu haben, und das hatte wenig mit Esalen zu tun.

Ich suchte weiter und mußte feststellen, dass es sich als äußerst schwierig erwies. Schließlich gab ich entnervt auf und kaufte mir schlichte weiße T-Shirts und dazu Farbstifte, um meine Erinnerung an meinen Aufenthalt in Esalen festzuhalten.

Mein erster Versuch war recht primitiv. Ich verwendete das Logo von Bollingen Press: vier Kreise, die anscheinend von einem einzigen Punkt in der Mitte ausgingen. Ich benutzte die Farbe Schwarz und entwickelte daraus ein Gefühl für Farben und das Material. Mein zweiter Entwurf entstand anhand der Abbildung eines afrikanischen Eingeborenenschildes. Dazu verwendete ich die Farben Rot und Blau. Von nun an wurden meine Entwürfe immer detaillierter und komplexer, und bald fertigte ich Zeichnungen nach Vorlagen von Indianern der Nordwestküste an.

Diese Ureinwohner, die Nootka, Haida, Kwakiutl, Tsimshian und Coast Salish sind vor allem als Schnitzer von Totempfählen bekannt geworden. Sie sind vermutlich die größten Holzschnitzer der Menschheitsgeschichte. Die Zeichnungen, die ich für meine T-Shirts benutzte, waren Malereien, mit denen sie die Front ihrer Häuser verziert hatten, und Schnitzereien auf Truhen oder Argyllit-Platten.

Seit langem faszinierten mich diese Darstellungen, ohne dass ich wusste, weshalb, und als ich damit arbeitete, fing ich an, sie besser zu verstehen und tiefer in sie einzudringen. Die Muster sind bemerkenswert komplex und hoch stilisiert. Sie symbolisieren Tiere und enthalten häufig viele Elemente, die einige zeitgenössische Künstler *ovoids* nennen (Stewart, 1979). Diese sind oval oder rund oder quadratisch mit abgerundeten Kanten, und durchziehen anscheinend das ganze Bild, die Handflächen und Fußsohlen, die Ohren, die Augen, den Bauch, die Ellbogen und Kniekehlen. Manchmal bezeichnet man sie als »Lückenfüller«, als sei dies ihre Hauptfunktion.

Als ich mich näher mit diesen Darstellungen beschäftigte, erkannte ich plötzlich, dass diese *ovoids* tatsächlich Augen waren, und dass jedes Tier, das von diesen Künstlern charakterisiert wurde, voller Augen ist. Es ist ein Tier, das sich seiner Welt völlig bewusst ist; ein Tier, das nicht nur mit seinen Augen sieht, sondern auch mit seinen Händen und Füßen, seinen

Ohren, all seine Gelenken, seinem Herzen, seinem Bauch und seiner Leiste. Diese Künstler stellten das *völlige Gewährsein* dar. Um dies zu entdecken, braucht man die Welt nur aus der Perspektive dieses Tiers zu sehen, indem man sich selbst als dieses Tier sieht und an seiner Erfahrung teilhat.

Und noch ein weiteres faszinierendes Element war an diesen Malereien zu erkennen: Jedes Tier enthielt weitere kleinere Tiere.

Als ich an warmen Tagen meine T-Shirts trug, wurden sie von meinen Freunden und Kollegen bewundert, und ich schenkte einige davon zu bestimmten Anlässen her.

Eines Tages sagte eine Patientin, die ich noch nicht lange kannte, zu mir: »Ich habe ein Muster, das Sie für eines Ihrer T-Shirts interessieren könnte.«

Ich dankte ihr für das Angebot, obwohl ich nicht wusste, worum es sich handelte, und vergaß das ganze.

Zu Beginn unserer nächsten Sitzung reichte sie mir eine Papiertüte, und ich fragte sie, was das sei, denn es sah aus wie ein Lunchpaket. Sie erklärte mir, es sei die besagte Vorlage für eines meiner T-Shirts. Ich warf einen Blick in die Tüte und sah einen aus hell-orangefarbenen und schwarzen Perlen bestehenden Anhänger. Sie sagte, ich könne ihn eine Zeitlang behalten. Ich dankte ihr und legte die Tüte auf meinen Schreibtisch.

Spätnachmittags, als ich mich anschickte, das Büro zu verlassen, fiel mein Blick wieder auf die Papiertüte, und mein erster Gedanke war seltsamerweise, dass jemand sein Lunchpaket vergessen hatte. Als ich in die Tüte schaute, war ich überrascht, den Anhänger zu sehen.

Zu Hause betrachtete ich ihn näher. Es war ein langer, mit Perlen verzierter Halsbund mit einem kreisförmigen Anhänger, der einen Durchmesser von etwa 8 cm hatte. Das Muster war eigenartig, da es nicht symmetrisch war, und ich konnte mich nicht erinnern, je einen indianischen Anhänger gesehen zu haben, der nicht symmetrisch war. Außerdem konnte ich nicht erkennen, was er darstellen sollte. Ich untersuchte ihn von allen Seiten und zeigte ihn meiner Frau; das Muster schien einen bestimmten Gegenstand darzustellen, doch keiner von uns beiden konnte ihn identifizieren.

Der Anhänger weckte meine Neugier, und ich legte ihn neben meine Schreibmaschine, wo ich ihn täglich betrachtete. Es war wie eine optische Täuschung, die keine Gestalt annahm, die man ständig anstarrt und doch nicht weiß, was man tun kann, um sie in den passenden Blickwinkel zu rücken.

Dann plötzlich war es da! Ein Adler mit himmelwärts gerichteten Flügeln, der aus der Sonne herausflog. Es war so eindeutig, dass ich nicht begreifen konnte, dass ich es nicht früher erkannt hatte.

Ich machte eine große Skizze davon und überlegte, woher er wohl stammen mochte. Bei unserer nächsten Sitzung gab ich den Anhänger meiner Patientin zurück und bat sie um nähere Informationen.

Sie hatte in einem Indianerreservat gelebt, und als sie es verlassen wollte, hatte ihr der Mediziner den Anhänger geschenkt und ihr erklärt, er habe ihn speziell für sie gemacht und sie müsse ihn mitnehmen. Seit damals hatte sie ihn gehabt. Ich fragte sie, ob er eine Bedeutung für sie habe, und sie sagte, er sei eines ihrer wertvollsten Besitztümer. Dies überraschte mich, weil sie ihn mir so achtlos in einer Papiertüte gebracht und überlassen hatte. Mehr konnte sie mir nicht darüber sagen.

Während unserer Sitzung an diesem Tag leitete ich sie durch eine Visualisierung, wie sie häufig in der Psychosynthese angewandt wird. Darin wird eine Person auf einen Pfad geleitet, der zu einer Höhle in einem Berg führt. Tief im Innern befindet sich dort eine hell erleuchtete Kammer, wo ein weises altes Wesen sitzt, jemand, mit dem man über die wichtigen Dinge seines Lebens und seiner Entwicklung reden kann. Dieses Wesen stellt das höhere Selbst dar (Miller, 1978).

Meine Patientin ging zuerst durch einen Wald. Nachdem sie etwas herumgesehen hatte, fand sie einen Pfad, der aus dem Wald herausführte, hin zum Berg. Sie sagte zu mir: »Da vorne biegt der Pfad scharf nach rechts ab, und ich kann an der Stelle, wo er abbiegt, etwas sehen, doch ich weiß nicht, was es ist.«

Ich bat sie, den Pfad weiterzugehen, und gab ihr zu verstehen, sie würde dieses Etwas beim Näherkommen erkennen.

Sie fuhr fort: »Oh, es ist ein Totempfehl, auf dem mehrere Tiere eingeschnitzt sind. Ich kann sehen, dass das oberste Tier ein Adler ist, und

da sitzt noch ein Tier rechts darunter, aber ich kann nicht erkennen, was es ist. Das nächste ist ein Bär, und da sind noch andere Tiere unter dem Bären, doch ich kann sie nicht deutlich genug erkennen.«

Sie ging den gewundenen Pfad weiter, bis sie die Höhle im Berg erreichte. Sie trat ein und begegnete einem weisen alten Wesen, das in der Mitte einer großen Kammer saß. Sie führten eine lange Unterhaltung, und als sie damit fertig waren, war auch unsere Sitzung beendet.

Sie ging und nahm den Anhänger mit. Obwohl wir für die nächste Woche eine Sitzung anberaumt hatten, sah ich die Frau lange nicht wieder.

Viele Jahre später begegnete ich ihr zufällig an der Ostküste. Seltsamerweise glaubte sie, sich zu erinnern, dass ich die Verbindung abgebrochen hatte, dabei hatte ich in Erinnerung, dass sie gegangen war. Was tatsächlich geschehen war, bleibt im Dunkeln.

Der Rat

Als ich später am Tag in den Hügeln über der Stadt joggte, ging mir das ganze im Kopf herum. Ich dachte an den Totempfahl und die abrupte Biegung des Pfades. Plötzlich begriff ich, dass ich selbst dieser Totempfahl und ein Wegweiser an einem Wendepunkt auf dem Lebensweg meiner Patientin war. Mir wurde auch blitzartig bewusst, dass der Bär in meinem Herzen und der Adler in meinem Kopf waren. Ich konnte sie an diesen Stellen in meinem Körper sehen und fühlen. Als ich weiterlief, wurde mir klar, dass diese beiden Tiere in gewisser Weise auch mein viertes und sechstes Chakra darstellten. Ich fragte mich, welche anderen Chakra-Tiere ich wohl habe.

Als ich mich weiter in meinen Körper versenkte, konnte ich klar erkennen, dass mein Kehlkopf-Tier ein geflügeltes weißes Pferd war; in meinem Solarplexus befand sich ein Hirsch, in meinem Bauch ein Wal, und mein Grundtier war ein Kaninchen.

Ich wusste nicht, ob die Tiere sich untereinander kannten. Ich wusste nur, dass sie mir alle neu und unbekannt waren. Also lud ich meine Tiere zu einem Treffen ein. Sie nahmen die Einladung bereitwillig an und versammelten sich unter einer großen alten Eiche. Überrascht stellte ich fest, dass nur wenige von ihnen einander begegnet waren, obwohl sie alle in mir lebten, in meinem Körper. Aber das hätte eigentlich keine Überraschung sein sollen, da nicht einmal ich von ihrer Existenz wusste.

Sie bildeten einen Kreis. Das Kaninchen betrachtete die anderen und erklärte ihnen, wie klein und schwach es sich in ihrer Gegenwart fühlte, wie sehr es sich vor ihnen fürchtete, weil sie alle groß und mächtig seien, und dass es das Gefühl habe, nicht zu ihnen zu gehören. »Ich glaube, ich sollte gehen«, sagte es. »Ich gehöre wirklich nicht hierher!«

Als das Kaninchen sprach, überfiel mich plötzlich die Erinnerung an eine Begebenheit, an die ich fast fünfzig Jahre lang nicht mehr gedacht

hatte. Ich war damals fünf Jahre alt und besuchte seit ein paar Wochen die Vorschule. Meine Mutter, eine Lehrerin, hatte mich gut auf die Schule vorbereitet, und ich war stolz auf meine Fähigkeiten. Unser Klassenzimmer war ein weitläufiger Raum mit großen Fenstern, durch die das Sonnenlicht flutete. Die Klasse bestand nur aus rund zwölf Kindern, und ich war mit allen befreundet. Ich mochte die Schule, und empfand sie als Bereicherung. Doch eines Tages kam die Lehrerin auf mich zu und sagte: »Du bist viel zu klug für die Vorschule, du solltest unbedingt in die erste Klasse gehen.« Sie nahm meinen Arm und ging mit mir einen langen Flur entlang bis zum Klassenzimmer der ersten Klasse. Während wir in der Vorschule nur zu zwölf gewesen waren, waren in der ersten Klasse dreißig Schüler. Und sie waren alle größer und älter als ich. Ich fühlte mich winzig, mir war ganz unbehaglich und ich war schrecklich einsam. Das Gefühl, nicht wirklich hierher zu gehören, überwältigte mich. Jetzt erkannte ich, dass mich dieses Gefühl mein Leben lang begleitet hatte. Und ich wunderte mich auch, dass ich ein solch wichtiges und folgenschweres Ereignis vergessen hatte.

Nachdem das Kaninchen gesprochen hatte, wandte sich ein Tier nach dem anderen an es. Sie versicherten ihm, wie sehr sie es schätzten und mochten. Sie erklärten ihm auch, dass es zweifellos eines von ihnen sei und zu ihnen gehöre. Ihre Freundlichkeit und Anteilnahme berührten das Kaninchen tief. Alle boten ihm ihre Hilfe an und drängten das Kaninchen zu wachsen, damit es ihnen gleichkäme. Während sie mit ihm sprachen, wurde das Kaninchen größer und größer, bis es ein Riesenkaninchen von rund drei Metern Größe war. Die anderen Tiere betrachteten es voller Anerkennung, und das Kaninchen wurde sehr still und in sich gekehrt. Seine Angst war verschwunden, und es empfand ein starkes Zugehörigkeitsgefühl.

Voller Erstaunen betrachtete ich diesen Vorgang. Als das Kaninchen immer größer wurde, erlebte ich, wie mein Gefühl, nicht dazuzugehören und klein und schwach zu sein, verschwand. Dieses Gefühl hatte mich, wie mir jetzt klar wurde, seit dem ersten Tag in der ersten Klasse Tag für Tag begleitet, ganz besonders aber, wenn ich in eine neue Klasse kam. Es war in der Grundschule, der Highschool, am College und auch während meiner Dissertation immer da gewesen. Ich hatte dieses Gefühl stets als

Einschätzung meiner wirklichen Lage betrachtet und nicht als bloße Erinnerung, die mich nicht mehr losgelassen hatte.

Nach dieser Erfahrung mit den Tieren erfüllte mich ein neues Gefühl der Leichtigkeit, so dass ich mich in meinem Leben und bei der Verfolgung meiner Ziele viel sicherer fühlte. Und ich empfand große Hochachtung gegenüber dem Kaninchen, aber auch den anderen Tieren, die ihm ihre Hilfe angeboten hatten.

Ich begriff, dass diese Tiere mehr über mich wussten als ich selbst. Sie wussten, wo meine Verletzungen lagen, und verstanden es, sie mir auf behutsame Weise in Erinnerung zu rufen. Und damit nicht genug: Sie begannen sofort mit der Heilung, die ich seit fast fünfzig Jahren benötigt hätte. Sie waren die Therapeuten, nach denen ich so lange gesucht hatte. Sie waren die Lehrer, nach denen ich mich mein Leben lang gesehnt hatte. Sie waren die Freunde und Gefährten, die ich immer gebraucht hätte. Und sie waren alle in mir!

Chakren und Tiere

Ich war so fasziniert von dieser Erfahrung und der offensichtlich so passenden Anwesenheit der Tiere an diesen Stellen in mir, dass ich am nächsten Tag sofort damit begann, diesen Vorgang mit meinen Patienten zu erforschen.

Ich wusste nur deshalb so gut über Chakren Bescheid, weil ich mit einer einfühlsamen und kenntnisreichen Therapeutin namens Ma Prem Mala an verschiedenen Gruppen-Therapiesitzungen teilgenommen hatte. Sie war vor kurzem aus Indien zurückgekehrt, wo sie studiert hatte.

Sie war die erste Therapeutin, die ich kannte, die ihren Patienten durchwegs bei jeder Sitzung zu dem Gefühl verhalf, etwas geschafft zu haben. Wie sie sagte, stimmte sie sich auf die Stelle ein, wo die Energie zu finden war, und tat dann alles Notwendige, damit die Energie zu einem neuen Stabilisierungspunkt wanderte.

Mala lehrte mich, dass es an verschiedenen Körperstellen Energiekonzentrationen gibt. Es gibt sieben dieser Kraftzentren auf der Körpermittellinie, und jedes Zentrum steht im Zusammenhang mit bestimmten emotionalen und seelischen Funktionen oder Abläufen.

Mala war in der Lage, bei den Menschen diese Kraftzentren zu entdecken und festzustellen, wie es mit deren Energie stand. Sie nannte diese Zentren *Chakren*, ein Ausdruck aus dem Sanskrit, der »Rad« bedeutet. In dieser uralten Sichtweise besteht der Mensch aus verschiedenen Energie-»Rädern«. Beim gesunden Menschen muss jedes Chakra offen und durchlässig sein, die Energie muss frei fließen können. Wenn ein Chakra blockiert ist, ist die entsprechende Person unfähig, die Energie in diesem Bereich effizient zu nutzen, sie empfindet dort eine Schwäche oder fühlt sich sogar krank. Damit ein Mensch sich körperlich und seelisch gesund fühlt, muss jedes Chakra offen und in der Lage sein,

Energie zu verströmen. Jedes Chakra ist einem charakteristischen Aspekt des Lebens zugeordnet.

Sie lehrte mich, dass sich das erste Zentrum oder Chakra am Ende der Wirbelsäule befindet, in der Mitte des Perineums (»Damm«, schmale Stelle zwischen Geschlecht und Anus). Wenn es gut arbeitet, empfindet der Mensch ein starkes Gefühl der Sicherheit und hat ein gesundes Verhältnis zur Erde und zur Natur.

Das zweite liegt direkt unter dem Nabel, in dem Bereich, den die Japaner »Hara« und wir Bauch nennen. Es ist die Zone der Leidenschaften und Emotionen. Wenn dieses Chakra voll funktionsfähig ist, ist sich der Mensch seiner Gefühle voll bewusst und kann sie zum Ausdruck bringen.

Das dritte liegt im Solarplexus und bezieht sich auf die persönliche Kraft eines Menschen. Darunter versteht man nicht die Kraft, wie sie im Westen gesehen wird, das heißt, stark männlich betont, etwa durch Kontrolle, Gewalt oder Zwang, sondern die Kraft, bestimmt, überlegt und wirkungsvoll zu handeln.

Das vierte liegt im Herzen und beinhaltet Liebe, Mitgefühl und Gemeinschaftsfähigkeit.

Das fünfte liegt im Kehlkopf und ist das Kraftzentrum für Verständigung und Ausdrucksfähigkeit.

Das sechste liegt in der Stirn und wird manchmal als »drittes Auge« bezeichnet. Es ist die Region des Intellekts und der Intuition.

Das siebte, das sich auf dem Scheitel befindet, bezieht sich auf das Verhältnis des Menschen zum Geistigen.

Anfangs fiel es mir als Abendländer schwer, dies zu begreifen, da ich auf wissenschaftliche Methoden und Verhaltenspsychologie trainiert war. Wenn ein Mensch des Westens mit den Chakren vertraut gemacht wird, sucht er als erstes nach einer wissenschaftlichen Untermauerung. »Was ist es *in Wirklichkeit?*« Wir suchen nach zugrundeliegenden Nervengeflechten oder Drüsen; nach etwas Gegenständlichem, das uns vertraut ist. Doch Tatsache ist, dass das Chakren-System auf einer besonderen *subjektiven* Erforschung des Körpers beruht. Diese Energien sind für jene, die das erforderliche Training absolviert haben, mit der Wahrnehmung greifbar. Es fiel mir sehr