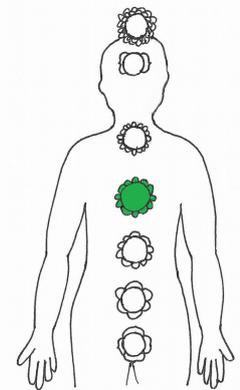


Dem Leben einen Inhalt geben - das *anāhata-cakra*

Manuela Maria Walbrühl, Januar 2022

In der indischen *cakra*-Lehre liegt das Herzzentrum, das *anāhata-cakra*, etwa auf der Höhe des physischen Herzens. Es nimmt die Mitte zwischen drei oberen und drei unteren Zentren (*cakra*) ein. Tatsächlich hat das Herzzentrum viel mit einer Mitte in der eigenen Persönlichkeit zu tun. Es schenkt ein Selbstgefühl, das sich beispielsweise in einer Innerlichkeit und Zentrierung bei gleichzeitiger Offenheit nach außen zeigt.



Diese Mitte ist jedoch nicht statisch, sondern gründet sich in jedem Augenblick neu. Wir empfangen ständig von außen kommende Gedanken und willentliche Impulse aus dem Stoffwechsel. Mit jeder Auseinander-setzung und Versöhnung dieser beiden Kräfteströme entwickeln wir unseren Mittelpunkt neu.

Heinz Grill, der Begründer des geistigen Schulungsweges „*Yoga aus der Reinheit der Seele*“, den er heute „*Ein Neuer Yogawille*“/„*Eine Neue Yogaempfindung*“ nennt, zeigt auf, wie die Entfaltung von seelischen Eigenschaften zur Entwicklung des Herzzentrums führt. „*Das Herzzentrum ist der Ort der inhaltlichen Gestaltbildung, der Fähigkeit, dem Leben einerseits mit Ruhe, aber andererseits mit hoher Aktivität entgegenzugehen. Es ist das Herzzentrum wie eine Sonne, die auf stille Weise die ausgleichende und beruhigende Wärme für das Dasein spendet.*“ (1)

„*Das Herzzentrum ist der Ort der inhaltlichen Gestaltbildung*“ (1), das angelegt wird, indem der Mensch* einen weisheitsvollen Inhalt in das Leben hinein gibt. Er entscheidet sich selbst für einen Inhalt, den er wertvoll und erstrebenswert findet, und der bisher noch nicht im Leben vorhanden ist.

„*Das Herzzentrum ist der Ort ... der Fähigkeit, dem Leben einerseits mit Ruhe, aber andererseits mit hoher Aktivität entgegenzugehen.*“ (1) Eine erste Ruhe entsteht, wenn der Mensch eine klare Wahrnehmung zum Leben und zu seinen Mitmenschen ausprägt. Er nimmt dabei die Position des Zuschauers ein (*sākṣī*) und bleibt dadurch freier von den äußeren Einflüssen. Mit dem gesunden Abstand erkennt er leichter Dinge, die er vermutlich nicht sehen würde, wenn er ganz in der Situation und den Emotionen verwickelt wäre. Mit einer ruhigen Wahrnehmung erkennt er seine Mitmenschen in ihrem Stand und ihren Bedürfnissen. Aus dieser Wahrnehmung heraus kann er seinen Inhalt mit ihnen abstimmen und weiter ausformen.

Die Ruhe tritt auch als ein Ergebnis ein, wenn es dem Menschen gelingt, die verschiedenen Gegensatzpaare des Lebens abzustimmen, auszugleichen oder zu versöhnen.

Mit diesen Tätigkeiten geht der Mensch dem Leben mit Aktivität entgegen. Die seelische Aktivität ist besonders hoch, wenn er einen neuen gehobenen Inhalt in das Leben hinein gliedert. Als Inhalte eignen sich Gedanken aus weisheitsvollen und spirituellen Schriften, Ausführungen aus fundierter Fachkunde oder von großen Denkerinnen und Denkern.

* Zum flüssigeren Lesen wird die männliche Form gebraucht. Sie bezieht sich aber jedes Mal auf alle Geschlechter.

Aus der Idee des Inhalts entwickelt der Mensch konkrete und bildhafte Vorstellungen. Daraus

entstehen seelische Empfindungen und die äußeren, flüchtigen Emotionen lösen sich auf. Zum Schluss wird der Inhalt ein Teil der eigenen Persönlichkeit bzw. der eigenen Seelensubstanz, die auch ohne Worte nach außen ausstrahlt.

„Es ist das Herzzentrum wie eine Sonne, die auf stille Weise die ausgleichende und beruhigende Wärme für das Dasein spendet.“ (1) Mit dieser Wärme ist nicht die äußere Sonneneinstrahlung gemeint, und auch nicht die reine physische Temperatur des Körpers. Das Wärmeelement in Beziehung zum *anāhata-cakra* ist die geistige Wärme. In der Elementenlehre ist die Wärme mit dem Begriff des Feuers genannt. Seine Eigenschaft ist die Verwandlung von einem Stoff in einen anderen. Für die Verwandlung braucht das Feuer einen Stoff als Grundlage.

Wenn der Mensch im Leben etwas verwandeln möchte, braucht er neben der aktiven Tätigkeit seines Ichs und Bewusstseins auch eine Art Stoffgrundlage. Diese ist ein geeigneter Inhalt. Ein wirklicher Inhalt besitzt in sich eine Idee, eine geistige Substanz und eine Schaffensgrundlage. Er unterscheidet sich dadurch von schnellfertigen Informationen und Assoziationen.

Beginnt der Mensch, wie oben beschrieben, aus der Idee heraus konkrete Vorstellungen zu bilden, verwandeln sich als erstes die Gefühle, als zweites mit den nachfolgenden Umsetzungsschritten die Lebenssituationen.

Ein wirklicher Inhalt führt Menschen zusammen und belebt ihre Beziehungen neu. Er verbindet näher mit dem irdischen Leben ohne zu binden. Darüber hinaus kann ein Inhalt auch zu einer Ordnung und damit Beruhigung von Lebenssituationen führen.

Diese Fähigkeit, mit einem Inhalt das Leben zu gestalten, scheint mir gerade für unsere heutige Zeit besonders wertvoll. Wir haben dadurch eine Möglichkeit, unser eigenes Leben zu führen, die zukünftige Kultur mitzugestalten und uns in unserem Selbstgefühl zu gründen.

Literaturangabe

(1) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau, 5. erweiterte Auflage 2018, Seite 54

Zeichnung

Manuela Maria Walbrühl