

Praxis - Newsletter - Mai 2024

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

➤ **Elkes Terminvorschau:**

03.05.2024: [Online-Meditation](#)

08.05.2024: [Selbstwert und Selbstliebe](#) - Sommerintensiv-Kurs

15.05.2024: kostenfreier Online-Infoabend zum Jahresseminar: [Lebenserfolg](#) durch angewandte Spiritualität

! Neu 😊 Neu 😊 Neu !: [Selbstwert und Selbstliebe](#) - Sommer-Intensiv-Seminar
Termine: 08.05.2024 + 14.06.2024 + 12.07.2024 + 30.08.2024

👉 Start der Jahres-Basisseminars "[LebensErfolg durch angewandte Spiritualität](#)" ist am 11.06.2024 👉

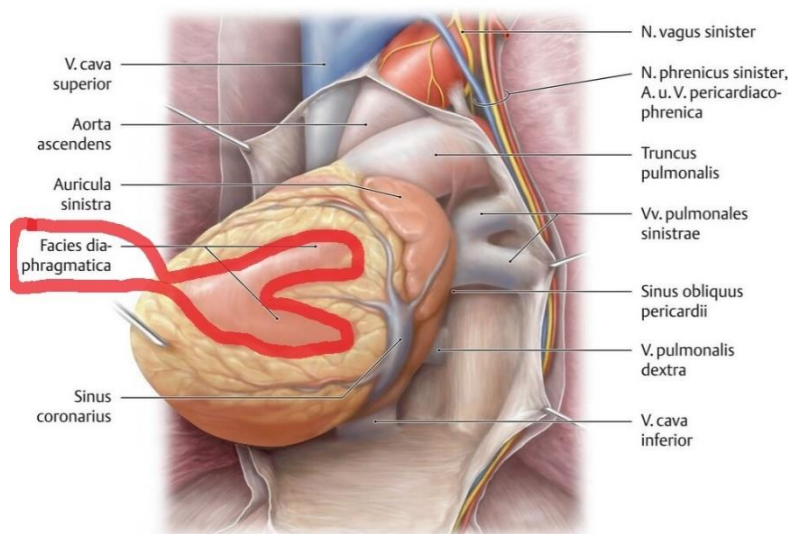
[zur Anmeldung und für weitere Informationen - klicke auf den Programm-Namen](#)

Für nähere Informationen wendet Euch bitte an Elke: naturheilpraxis.tegel@gmail.com

➤ In unregelmäßigen Abständen veranstalten wir sonntags von 15:00 - 18:00 Uhr eine spirituelle Andacht, also gemeinsames Gebet und Singen, Bibeltext mit metaphysischer Auslegung, gemeinsame Meditation. **Nächste Termine:** 21.07.2024, 20.10.2024.


Kraftzentrum des Monats

Die Herzhinterwand: Wo die Liebe wohnt



Am 11. Juni 2024 startet die nächste Runde des Jahresseminars „Lebenserfolg durch angewandte Spiritualität“. Teil des Jahresprogramms ist mein Kurs „Die zwölf Stufen

zur Selbsterkenntnis“, der einmal im Monat als Online-Abendkurs stattfindet. In diesem Kurs stelle ich Dir zwölf körperliche Kraftzentren vor, die jeweils mit einer Geisteskraft bzw. kognitiven Fähigkeit wie Glaube, Liebe, Standfestigkeit, Unterscheidungsvermögen etc. verbunden sind. Die aktuelle Newsletter-Reihe nutze ich, um jeweils ein Kraftzentrum kurz vorzustellen, die ausführlichen Informationen sowie jeweils eine geführte Imaginationsreise zu wunderschöner Musik gibt es dann in den Abendkursen. Nähere Informationen zu Preisen und Termine [findest Du hier](#) (bitte anklicken). Am 15.05.2024 bieten wir einen kostenfreien Online-Infoabend zum Jahresseminar an, melde Dich bei Interesse bitte bei Elke oder mir an, wir schicken Dir dann die Zugangsdaten. Heute stelle ich kurz die Herzhinterwand und die mit ihr verbundene Kraft der neugestaltenden, bedingungslosen Liebe vor.

„Facies diaphragmatica cordis“ - oder auch etwas irreführend „Herzhinterwand“ - ist die Seite des Herzens die auf dem Zwerchfell (Diaphragma) liegt, es ist also im Grunde die Unterseite des Herzens. Auf dem Bild oben kannst Du erkennen, dass diese Fläche tatsächlich die Form eines Herzens bildet, wie wir es als Symbol  verwenden. Diese Unterseite des Herzens wird von den beiden Herzventrikeln gebildet, wobei der linke Ventrikel einen etwas größeren Flächenanteil stellt. Von hier aus fließt Blut in die Aorta. Die Aorta, auch Hauptschlagader genannt, ist die größte Schlagader des menschlichen Körpers. Sie transportiert über von ihr abzweigende Gefäße sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den gesamten Körper. Die Herzhinterwand ist Bestandteil des Versorgungssystems des Herzens und teilweise von Blutgefäßen durchzogen. Vor allen Dingen grenzt sie das Herz aber zum Zwerchfell hin ab.

Jeder Mensch weiß um die enorme Bedeutung des physischen Herzens, wie gerade beschrieben. Es ist der Motor, der den Körper am Laufen hält, ohne ein funktionierendes Herz ist körperliches Leben nicht möglich. Es ist auch ein Austauschler, ein Vermittler zwischen Innen und Außen. Sauerstoffarmes Blut wird in die Lunge zurückgeführt, damit es dort wieder mit Sauerstoff angereichert werden kann. Das angereicherte Blut wird dem Körper vom Herzen wieder zugeführt. Herz und Lunge, also Blut und Atmung, sind eng miteinander verbunden.

Dieser Zusammenhang weist auf die spirituelle Bedeutung dieses vierten Kraftzentrums in der Herzhinterwand hin: Denn das darunterliegende Zwerchfell ist nicht nur eine anatomische Grenze zum Bauchraum, sondern auch eine energetische Grenze zwischen den unteren Energiezentren - den sogenannten Chakren - und den oberen Chakren. Wenn wir nur mit der äußeren, materiellen Welt identifiziert sind, sind die unteren Chakren sehr aktiv und die oberen Chakren eher nicht, es gibt ein Ungleichgewicht, wir sind dann meist nicht in einem Gefühl von bedingungsloser Liebe, unser Herz ist spirituell gesehen eher verschlossen, eingengt, begrenzt, auf seine anatomische Grundfunktion des Überlebens reduziert. Bis wir erkennen, dass das Herzchakra auch eine Pforte zur Innenwelt ist, dass wir unser Herz öffnen können, dass es uns „aufgehen kann“, dass wir nicht mit einem „Herz aus Stein“ weiterleben müssen, dass wir liebevoll, großzügig, entspannt, humorvoll etc. sein können. Das fängt oft mit der Zwerchfellatmung an, sie entspannt uns, öffnet das Herz. Die Herzhinterwand bzw. -unterseite ist damit die Grenze zu den höheren psychischen Funktionen, zur Herzensbildung, zur Geistigkeit, zu einem Leben in Liebe und geistiger Größe.

Schon C.G. Jung hat darauf hingewiesen, dass die Hürde zwischen Zwerchfell und Herzhinterwand zu überwinden ist, um im Individuationsprozess in den Bereich der höheren Chakren eintreten zu können. „Mit Manipūra [Solarplexus-Chakra] haben wir aber eine höhere Schicht erreicht, wo eine ausgesprochene Wandlung stattfindet. [...] Über dem Zwerchfell kommen Sie zum Anāhata [Herz-Chakra], dem Herz- oder Luftzentrum, das Herz ist ja in die Lungen eingebettet, seine ganze Aktivität ist eng mit den Lungen verbunden. Man muss naiv genug sein, um diese Dinge zu verstehen. [...] ... aber nun machen wir einen großen Sprung zum Anāhata. [...] Das Zwerchfell entspräche der Erdoberfläche, und wenn wir zum Anāhata kommen, erreichen wir anscheinend einen Zustand, in dem wir von der Erde abgehoben werden. [...] Was könnte uns, wörtlich genommen, über die Erde emporheben?“ (C.G. Jung: „Die Psychologie des Kundalini-Yoga. Nach Aufzeichnungen des Seminars von 1932“, Patmos-Verlag, Ostfildern, 2. Auflage 2020, S. 98f.)

In der spirituellen Praxis kommen hier Atemtechniken zur Anwendung. Die Zwerchfellatmung - auch Bauchatmung genannt - wird von fast allen spirituellen Schulen explizit zur Vorbereitung der Meditation - also zur tieferen Entspannung - und zur Energetisierung der Zellen empfohlen. Anatomisch gesehen kann man natürlich nicht wirklich in den Bauch atmen, das verhindert das Zwerchfell ja aus gutem Grund. Bei der Bauchatmung spannt sich der Zwerchfellmuskel einfach an und das Zwerchfell, das normalerweise wie eine kleine Kuppel in den Brustraum ragt, flacht ab und vergrößert damit den Brustraum und verkleinert den Bauchraum. Die Organe unterhalb des Zwerchfells verschieben sich, der Bauch stülpt sich nach vorne aus und verschiedene seitliche Muskelgruppen kommen in Bewegung. Durch die Vergrößerung des Brustraums kann die Lunge sich ausdehnen und zieht automatisch mehr Luft und damit mehr Sauerstoff hinein. Den Stoffwechselprozessen in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Körperzellen, steht also mit mehr Sauerstoff mehr Treibstoff zur Verbrennung von z.B. Fett und Zucker zur Verfügung. Das steigert Leistungsfähigkeit, Wachheit und Bewusstheit. Gleichzeitig ist die Zwerchfellatmung entspannter und ruhiger als die Brustatmung, sie verbraucht weniger Energie und gilt daher als gesünder.

Die Brustatmung dient in Gefahrensituationen zur Vorbereitung der Flucht. Durch die geringere Sauerstoffaufnahme kommt es kurzfristig zu einer höheren Muskelanspannung, der Körper wird weniger schmerzempfindlich. Gebärende wenden dies in Form der Hechelatmung beim Geburtsvorgang an. Über längere Zeit kann Brustatmung jedoch zu chronischen Verspannungen führen. Wenn wir uns ständig bedroht und in Gefahr fühlen, wird unser Atem immer flacher. Durch die bewusste Hinzunahme der Zwerchfell- oder Bauchatmung können wir Stress, Druck und Angst entgegenwirken und uns entspannen. Idealerweise kombinieren wir Brust- und Bauchatmung.

Die Zwerchfellatmung erdet uns außerdem, sie lässt uns Wurzeln schlagen. Das ist wichtig für bewusste spirituelle Entwicklung: Ein Baum, der in lichte Höhen wachsen will, braucht starke und tiefe Wurzeln. Im Individuationsprozess dürfen wir uns also zunächst einmal gut geerdet den Themen der unteren Chakren stellen, die mit Überleben, Fortpflanzung, Nahrung, Begierden, Gelüsten, Emotionen und allem, was die materielle Welt sonst noch so zu bieten hat, zu tun haben. Nur wenn wir diese Themen gelöst haben, unbewusste Muster aufgedeckt und integriert und unseren Dämonen erfolgreich ins Auge geblickt haben, ist der Weg über Zwerchfell und Herzhinterwand ins Herz und damit zu den höheren Chakren frei.

Dazu stehen uns dann weitere Atemtechniken, Meditationsformen und Yoga-Übungen zur Verfügung. Mit diesen Techniken und Übungen kann die sogenannte Kundalini-Kraft bewusst stimuliert werden. Dabei handelt es sich um eine ätherische Kraft im Menschen, die gemäß den alten tantrischen Überlieferungen wie eine Art zusammengerollte Schlange am unteren Ende des Beckenbodens gespeichert ist und durch geistige Entwicklung und spirituelle Übungen angeregt werden kann, im Inneren der Wirbelsäule bis zum höchsten Punkt im Gehirn aufzusteigen. Wie im ersten Newsletter dieser Reihe beschrieben, übt die Kundalini-Kraft dort Druck auf die Zirbeldrüse aus, was zur Öffnung des sogenannten Scheitel-Chakras führen kann. Gemäß den alten Schriften kann dies einen erleuchteten Zustand und ein Bewusstsein der Einheit mit der Schöpfung hervorbringen.

Von einem verfrühten Praktizieren dieser Techniken sowie dem gezielten Versuch, einzelne Chakren „zu öffnen“, bevor das sogenannte „Ego“ - also die menschliche Persönlichkeit, die hauptsächlich über den Intellekt agiert - seine Macht nicht bewusst aufgegeben und dem höheren Daseinszweck zur Verfügung gestellt hat, wird von allen bedeutenden spirituellen Lehrern des Ostens und Westens dringend abgeraten. Auch C.G. Jung sprach entsprechende Warnungen aus und ermahnte uns, erstmal unsere „Hausaufgaben“ im Individuationsprozess zu machen: „Ja, wir fangen an nachzudenken, zu urteilen, die Dinge zu betrachten, und das ist der Beginn einer Art des Sich-Zusammen-Ziehens oder des Rückzugs von der rein emotionalen Funktion. Statt wild unseren Impulsen zu folgen, fangen wir an, uns bestimmte Zeremonien auszudenken, durch die wir von unseren Emotionen Abstand nehmen oder sie tatsächlich überwinden zu können. Man hält in einer wilden Laune inne und fragt sich plötzlich: ‚Warum benehme ich mich eigentlich so?‘“ (C.G. Jung: *„Die Psychologie des Kundalini-Yoga.“*)

Nach Aufzeichnungen des Seminars von 1932“, Patmos-Verlag, Ostfildern, 2. Auflage 2020, S. 101.)

Das vierte Kraftzentrum in der Herz hinterwand und die mit ihm verbundene Kraft der Liebe fordern uns also zunächst einmal auf, über das Schöpferprinzip zu kontemplieren. Wir dürfen begreifen, dass „der Schöpfer“ keine Person ist, sondern ein universales Prinzip. Dieses Prinzip ist weiblich und männlich zugleich und wenn das so ist, gilt das für uns als Geschöpfe dieses Schöpferprinzips ebenso: wir sind männlich und weiblich zugleich, auch wenn unser Körper meistens aus praktischen Gründen ein Geschlecht äußerlich dominant ausgebildet hat.

Als Nächstes machen wir uns bewusst, dass Trennung eine Illusion ist und wir in Wahrheit immer noch eins sind mit dem Schöpferprinzip, die Trennung existiert nur im Bewusstsein des EGO („Edging God Out“ = „Gott ausgrenzen“).

Im Kurs beschäftigen wir uns noch eingehender damit und machen auch kleine Übungen dazu. Ein weiteres Thema werden im Kurs die verschiedenen Arten der Liebe sein und wie wir sie von neurotischem Ego-Material befreien, um wieder zur reinen, unschuldigen, bedingungslosen und damit neugestaltenden Liebe zu kommen.

Lassen wir abschließend noch einmal C.G. Jung dazu zu Wort kommen: „In Anāhata [Herz-Chakra] erblicken Sie den Purusha [Seele als göttlicher Funken im Menschen], eine winzige Gestalt, die das göttliche Selbst verkörpert [...] In Anāhata [...] kommt etwas Neues, nämlich die Möglichkeit, sich über das emotionale Geschehen zu erheben und es wahrzunehmen. Man entdeckt Purusha, den Däumling, im eigenen Herzen; er ist ‚kleiner als klein und größer als groß‘. Im Zentrum von Anāhata finden wir wieder Shiva in Gestalt eines Lingam [nicht bildhaftes, phallusartiges Symbol der Hindu-Gottheit Shiva], und die kleine Flamme bedeutet das erste keimhafte Erscheinen des Selbst.“ (C.G. Jung: „Die Psychologie des Kundalini-Yoga. Nach Aufzeichnungen des Seminars von 1932“, Patmos-Verlag, Ostfildern, 2. Auflage 2020, S. 101f.)



Das Symbol des Herzchakras weist mit dem integrierten Davidstern auf die Entwicklungsaufgabe hin: Das von oben kommende Dreieck (göttliches Prinzip) verschmilzt mit dem von unten kommenden Dreieck (materielles Prinzip, Erd-Ebene). Das männliche Prinzip („Purusha“, das Höchste Wesen, Lingam) vereinigt sich mit dem weiblichen Prinzip („Prakriti“, Natur, Yoni).

In diesem Sinne wünsche ich Dir einen Mai voller Liebe, Schönheit und Erkenntnis und freue mich auf Deine Anmeldungen zu unserem Jahresseminar!

Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. <https://studfile.net/preview/21458683/page:9/>
2. <https://en.wikipedia.org/wiki/Anahata#/media/File:Chakra4.svg>
3. Jörg Schuber: privat