

Chakra Resonance Ragas

Die Chakra-Resonanz-Ragas sind eine Form des *Nada-Yoga* (*Nada* bedeutet Klang oder Ton), die dich durch Töne und Klänge mit deiner Essenz (*Yoga*) verbinden. Diese voll instrumentalen Musikstücke mit *Tanpura*, *Swaramandala* und *Nadatarangini* unterstützen dich dabei, für ein meditatives, offenes Bewusstsein empfänglich zu werden. Durch ihre Frequenzen und Obertöne, von denen du einige nicht einmal hören kannst, haben die Musikstücke eine spezifische, heilende Wirkung auf deine Chakren und von dort aus auf die energetischen, emotionalen, mentalen und physischen Schichten deines Menschseins. Diese Musikstücke eignen sich daher gut, um eine meditative Atmosphäre zu schaffen und können deine Meditation unterstützen, indem du vor der Meditation ein paar Minuten lang Tanpura-Klänge hörst, um die Spuren dessen, was du vorher getan hast, wegfleßen zu lassen und empfänglicher für die emotionalen Werte und Tiefen zu werden, die durch die Meditation in dir erwachen können.

Das Sanskrit-Wort *Raga* bedeutet wörtlich übersetzt Stimmung, Atmosphäre, Gefühl und Tonlage. *Raga* steht also für Stimmung und Tonhöhe. Als Hintergrund und musikalische Einbettung wird in diesen Ragas immer eine *Tanpura* in einem speziellen Ton (*Raga*) verwendet. Es gibt verschiedene Arten von Tanpuras, u.a. männliche, weibliche und Bass-Tanpuras. Ihr Klang wird auch dadurch bestimmt, wo sie in Indien hergestellt werden und wie viele Saiten sie haben. Normalerweise haben sie vier Saiten, aber es gibt auch Tanpuras mit fünf oder sechs Saiten. All diese Aspekte beeinflussen die Atmosphäre, die von den Tanpuras mit ihrer raffinierten Wiedergabe interpretiert wird. In zwei Ragas wird anstelle der *Tanpura* die *Nadatarangini* (Sanskrit für Klangwellen) verwendet, die mit ihren vielen Saiten ein umfassendes Resonanzspiel erzeugt. Oft wird im Hintergrund der *Tanpura* ein *Shruti* (Sanskrit für Klang, das Gehörte) verwendet; es dient als Träger der bewegten Töne und Obertöne der *Tanpura*. Wenn das *Swaramandala* neben der *Tanpura* verwendet wird, sorgt dieses Instrument für eine tiefere energetische Bandbreite an Klängen.

Die Chakra Resonance Ragas sind eine Reihe von 14 Musikstücken, von denen jedes eine bestimmte "Stimmung" oder auf Sanskrit "*Raga*", eine Stimmung oder Berührung, interpretiert. Diese Ragas unterstützen dich dabei, den Übergang von deiner täglichen Aktivität zu einer aufnahmefähigeren Stimmung zu schaffen, um dich auf deine Meditation vorzubereiten. Die Resonanzen haben einen emotionalen Einfluss auf deine bewusste, körperliche und neurologische Realität. Du mußt sie nur auf dich wirken lassen, um dich von deinem funktionsbedingten, automatischen und fokussierten Verhalten zu befreien. Je nachdem, wo du das Gefühl hast, dass sich deine Empfindlichkeit verhärtet hat oder unempfindlicher geworden ist, wählst du eine bestimmte Tonhöhe oder ein bestimmtes Chakra, da die Ragas den Chakras zugeordnet sind. Für alle Stücke ist unten angegeben, was sie heilen.

Die Chakren

Das Sanskrit-Wort *Chakra* bedeutet Rad, Kreis, Strudel oder Lebensbereich. Aus der Sicht des Yoga sind Chakras Speicher- oder Sammelstellen und auch Verteilungsstellen der essentiellen Lebensenergie (*Prana*). Jedes Chakra hat auch seine eigene Art von Energie, ob körperlich, emotional, mental oder spirituell. Sie werden auch Räder genannt, weil sich die Energie in ihnen dreht. Sie werden aber auch als Lotusblumen bezeichnet, was sich dann eher auf die Form bezieht, nämlich auf die Verwurzelung in der Wirbelsäule und die Entfaltung, wenn das Chakra mit seiner spezifischen Energie deutlicher in deine Handlungen und Erfahrungen einbezogen wird.

Normalerweise basiert die Arbeit mit den Chakren auf den sieben am leichtesten zugänglichen, erkennbaren Chakren, aber wenn du die Chakren als Energiespeicher betrachtest, gibt es noch viel mehr Chakren als diese sieben. Die sieben wichtigsten richten sich an der Wirbelsäule aus, erhalten ihren Zustrom aus dem Leben oder dem Kosmischen von hinten und geben in dem Maße, in dem diese Energie an deinen Handlungen teilhaben darf, ihren Ausfluss nach vorne frei. Dabei sind sie immer mit wichtigen Nervenzentren des Körpers verbunden.

Die Offenheit deiner Chakren und der Raum, ihre Energien in deinen Lebensstil einfließen zu lassen, geben dir die Freiheit, dich in allen Schichten deines Menschseins so natürlich wie möglich zu entwickeln. Vom Damm aus gesehen sind die ersten sechs Chakren mit bestimmten psychosomatischen Funktionen verbunden, während das siebte deine Beziehung und Verbindung mit dem Kosmischen, dem Universellen interpretiert. Du entdeckst, was diese Chakren für dich bedeuten können, indem du ihnen erlaubst, sich immer weiter zu öffnen, so dass sie von da an ein würdiger Teil deines Erlebens und Handelns sind. Obwohl die Chakren als getrennte Energiezentren gelehrt werden, interagieren sie auch mit den Energien der anderen, denn kein Chakra kann ohne die Energie der anderen existieren, obwohl sie ihre eigenen Spezifikationen und Funktionen innerhalb des spirituellen Entwicklungsprozesses haben. Die Chakren sind am leichtesten auf ihrer Ausstrahlungsseite, der Vorderseite des Körpers, zu spüren, und zwar von unten nach oben:

Resonanzen der Erdung - Ragas für das Muladhara-Chakra - das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra wird im Sanskrit *Muladhara-Chakra* genannt. Das Sanskritwort *mula* bedeutet Wurzel und *adhara* bedeutet Stütze, also wörtlich übersetzt: die Wurzel, die dich stützt. Dieses Chakra lässt sich am leichtesten erfahren, wenn man vom Bereich zwischen dem Geschlecht und dem Anus ein paar Zentimeter nach innen spürt. Es wird normalerweise mit dem Steißbein (Coccygeus) und einem Teil des Kreuzbeingeflechts (Plexus sacralis) in Verbindung gebracht, wo auch alle tierischen Triebe gespeichert sind.

Dieses Energiezentrum enthält die Energien, die mit Überleben, Erdung und Stabilität zu tun haben, und veranlasst dich und deinen Körper zum Überleben. Du kannst die Energie dieses Chakras an einem starken Überlebensdrang und einer klaren körperlichen Präsenz erkennen. Die Energie dieses Chakras ist mit dem molekularen und zellulären Substrat deiner menschlichen Existenz verbunden und trägt damit auch Spuren von entstehender Energie und Ursprünglichkeit, die dich die Tiefe deiner greifbaren Existenz erfahren lassen. Es ist der Sitz der Existenz, geht der Entdeckung deines "Da-Seins" voraus und lässt dich an deiner Verbindung mit der Erde, mit dem Tierischen, dem Instinktiven, dem Materiellen und Physischen teilhaben. Zu diesem Chakra gehören auch die Fußchakren, die leicht nach innen in der Mitte der Fußsohlen liegen und als zusätzliche Erdungs- und Wurzelpunkte oder als Abfluss für die in dir entstehende überflüssige Energie zur Erde dienen. Sie sind wie zusätzliche Wurzeln des Muladhara-Chakras.

Das Muladhara-Chakra trägt die Energie, die als Inkarnation und von dort aus als Ausgangspunkt für deine weitere Entwicklung dient. Hier bist du noch nicht wirklich bewusst in Bewegung, sondern ruhst im Sein. Indem du dem Muladhara-Chakra erlaubst, sich zu öffnen, erschließt du dir dankbar Frieden, Stille, Stabilität, Getragenheit, Erdverbundenheit, Erfahrungstiefe, Existenzwert und Ursprünglichkeit.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album sollen deine Verbindung mit diesen Energien und dem Muladhara-Chakra als Energiequelle vertiefen und verfeinern, damit du ihren unterstützenden, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erleben und in deinem Lebensstil eine Rolle spielen kannst. Die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

Tanpura männlich in A-low

- Hilft dir, eine entspannte Beziehung zur Erde, zu deiner Menschheit und zur Welt um dich herum aufzubauen.
- Hilft dir, dein Ego, deinen Willen und dein Machtbedürfnis loszulassen.
- Hilft dir, bei dir selbst und mit dir selbst zu bleiben und die Freude an der Demut zu lernen.

Tanpura männlich 5-saitig in F#

- Hilft dir zu lernen, im Bauch zu atmen und mehr in dir selbst zu Hause zu sein
- Hilft dir, die Erde und die Unterstützung, die sie dir gibt, noch mehr zu lieben.
- Befreit den Steißbeinpunkt von Spannungen und hilft dir, befreit zu weinen.

Resonanzen des Seins - Ragas für das Svadhisthana-Chakra - das Sakralchakra

Das Sakralchakra, auch Identitäts-, Geschlechts- oder Sakralchakra genannt, hat den Sanskrit-Namen *Svadhithana Chakra*. Das Sanskrit-Wort *sva* bedeutet "das, was zu ihm gehört" oder sein Eigen ist, und das Wort *adhisthana* bedeutet Wohnsitz, also wörtlich übersetzt: Wohnsitz des Eigensten, des Wesentlichen. Der Name dieses Chakras wird auch als Sakralchakra übersetzt, weil seine Energien mit denen des plexus pelvici (Beckengeflecht, alle Nerven, die im Becken zusammenlaufen) und einem Teil des plexus sacralis (Kreuzbeingeflecht, die spezifischen Nerven auf der Seite des Schwanzes und im Kreuzbeinbereich) verbunden sind.

Dieses Chakra enthält die Energien, die mit deiner essentiellen und temporären Identität und damit deiner Individualität und deinem Platz in der Dualität zu tun haben. Dieses Chakra ist bei Männern am leichtesten an der Basis der Hoden und des Penis zu spüren, bei Frauen an der Basis der Eierstöcke und der Klitoris. Das Svadhisthana-Chakra liegt relativ nah am Wurzelchakra und sie sind eng miteinander verbunden, so wie die Lebenskraft und die Sexualkraft als Fortpflanzungsenergie eng miteinander verbunden sind. Schließlich ist die Sexualität etwas sehr Individuelles und in dieser Individualität liegt auch dein einzigartiges, genetisches und persönliches Karma, das wiederum deine Identität als Individuum bestimmt. Das Wort Individuum stammt aus dem Lateinischen und bedeutet wörtlich "eine in sich geschlossene Ganzheit, die unteilbar ist". Das Svadhisthana-Chakra ist die Heimat des Wesentlichen und des Selbst, deines Selbst als Ganzheit und Einzigartigkeit.

Die Energien dieses Chakras können als Anziehung zu allem anderen und als dein Bewusstsein von Schmerz und Freude und dem daraus resultierenden Bedürfnis, diese Dualität zu überwinden, erkannt werden. Du siehst sie in all deinen Wünschen und deinem Streben nach Vollständigkeit, egal auf welcher Ebene. Wenn du dich für die Energien dieses Chakras öffnest, bekommst du eine bewusste, offene und entspannte Einstellung zu Sexualität und Sinnlichkeit, so dass sie nicht mehr automatisch aus dem Temperament heraus stattfinden, sondern du bewusst und aus dem Wunsch nach Ganzheit mit ihnen umgehst. Die Energien dieses zweiten Chakras ermöglichen es dir, die Dualität von einerseits der Wesentlichkeit des "Da-Seins" und andererseits deiner individuellen Lebenskraft zu erkennen, die dein Bewusstsein und deine Sehnsucht nach Heilung weckt. Die Sehnsucht nach dem Einssein, wie der Hunger, der dich nach Sättigung lechzen lässt, die Sexualität, die dich nach einem Partner lechzen lässt, und deine Sehnsucht, wieder in die Ganzheit aufgenommen zu werden, prägen von nun an dein Handeln und bringen dich in Bewegung. Daher sind auch die Beine mit diesem Chakra verbunden.

Wenn du dem Svadhisthana-Chakra erlaubst, sich zu öffnen, kannst du dankbar seine anregende Ausstrahlung, eine sinnlichere Sexualität, den heilenden Einfluss des "Dabeiseins", die beispiellose Bandbreite von Schönheit und Hässlichkeit, das unvergleichliche Gefühl, wirklich nach Hause zu kommen, sowie die Selbstliebe und die Liebe zum Leben nutzen.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album sollen deine Verbindung mit diesen Energien und dem Svadhisthana-Chakra als Energiequelle vertiefen und verfeinern, damit du ihren ermächtigenden, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erleben und in deinem Lebensstil eine Rolle spielen kannst. Die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

Tanpura männlich & weiblich Duett in A-tief

- Bringt deine Identität in Kontakt mit deiner Kraft und Liebe.
- Hilft dabei, Liebeskummer zu verarbeiten und zu lernen, Kämpfe aufzugeben.
- Verbindet deine Sexualität mit deinem Steißbein und deinem Basischakra und schafft so Frieden.

Nadatarangini Duett und E

- Hilft bei dem Bedürfnis nach Bestätigung und Sicherheit.
- Heilt deine Sexualität von unnatürlichen Spannungsfeldern.
- Lässt dich die Besonderheit deiner Identität mit mehr Schönheit betrachten.

Resonances of Living - Ragas für das Manipura-Chakra - das Bauchchakra

Das Bauchchakra, auch Solarplexus-Chakra genannt, wird im Sanskrit *Manipura-Chakra* genannt. Das Sanskritwort *mani* bedeutet Juwel und das Wort *pura* bedeutet Stadt oder großes Gebiet, also wörtlich übersetzt: "Juwelenstadt". Aufgrund seiner Glut und Strahlkraft fühlt sich dieses Chakra schnell groß an, wie ein Terrain voller energetischem Glanz. Das bringt die Energie dieses Chakras leicht mit der Macht des Persönlichen in Verbindung, denn seine Größe und Strahlkraft geben der Persönlichkeit ein Gefühl von Macht, obwohl das Feuer und die Kraft dieses Chakras eigentlich eher für die Transformation als für die Manifestation gedacht sind. Die Ausstrahlung des Manipura-Chakras befindet sich zwischen der Unterseite des Brustbeins und dem Nabel und wird mit dem Plexus coeliacus (dem Sonnengeflecht) in Verbindung gebracht, aber seine Quelle befindet sich an der Unterseite des Magens und dann etwa 3-5 Zentimeter nach innen. Die Handchakren, die in der Mitte der Handflächen spürbar sind, sind zusätzliche Leiter für dieses Strahlenchakra. Sie helfen, die Energien des Manipura-Chakras, das zum Handeln anregt, in greifbare Handlungen umzuwandeln.

Die Energien, die durch dieses Chakra zu dir kommen, geben dir den Anstoß, deine eigenen Entscheidungen zu treffen, eine Kraft, die etwas Besonderes ist, weil du dich von dort aus in Richtung Stärke oder Macht entwickelst. Kraft ist die Energie, die dir hilft, dich zu dem zu entwickeln, was dich gut und vollständiger macht, während Macht dich dazu bringt, andere Kräfte in dir oder außerhalb von dir unter deine Kontrolle zu bringen. Führt dich diese Kraft durch Transformation zu spiritueller Brillanz oder führt dich die Möglichkeit der Macht zu noch größerer Beherrschung? Ob du diese Energie für mehr persönliche Macht nutzt oder ob sie dir den Mut gibt, dich auf einen Transformationsprozess einzulassen, bestimmt die Richtung, in der du deine menschliche Entwicklung voranschreiten lässt, und die Erfahrungsbereiche, die du dabei kennlernst. Du erkennst die Energie dieses Chakras an deiner Freiheit, deine Gefühle zu erleben und daran, ob sie sich durch deine Art zu handeln und zu denken zu Schönheit oder Kampf entwickeln. Du kannst diese Energie auch an deiner Willenskraft, deiner Gesundheit und deiner Bereitschaft, das Leben anzunehmen, erkennen. Gerade durch die leuchtende Energie dieses Chakras, die ihm so eigen ist, erweckt es sowohl den Sinn für dich selbst, deine Entscheidungsfreiheit in Bezug auf deine Entwicklung zur Ganzheit, als auch das Bewusstsein für das Ego, das diese Kraft nutzen will, um die Dinge nach seinem Willen biegen zu wollen.

Wenn du dem Manipura-Chakra erlaubst, sich zu öffnen, machst du dankbar Gebrauch von seiner Kraft, dich dem Leben zu stellen, es an dich heranzulassen und entdeckend mit ihm umzugehen. Außerdem kannst du dankbar von seiner heilenden Ausstrahlung Gebrauch machen, die dich beschützt und gesund hält, von dem wundersamen Selbstgefühl, das dir Entwicklungsraum gibt, von deiner Ausdauer und dem Raum, Dinge so lange zu durchfühlen, bis du sie verstehst, von der Heilung, die dir diese Energien angesichts deiner Ängste und Unsicherheiten bringen, und von dem Mut, den sie dir geben, deinen individuellen spirituellen Lebensweg zu gehen.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album sollen deine Verbindung mit diesen Energien und dem Manipura-Chakra als Energiequelle vertiefen und verfeinern, damit du ihren lebensspendenden, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erleben und in deinem Lebensstil eine Rolle spielen kannst. Die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

Tanpura männlich & Shruti in B

- Verbinde dich wieder mit der Entschlossenheit deiner Vorfahren, der Evolution und des Ganzen.
- Befreit dich von dem "kraftraubenden" Effekt der Selbstablehnung.
- Befreit deine Entschlusskraft von Hemmungen und Unsicherheiten und entspannt deinen Magen, deinen Bauch und deinen Atem.

Tanpura-Duett männliche 5-Saiter & männliche 4-Saiter in C#

- Befreit deine Wirbelsäule von Verspannungen und Energiestagnation und lässt dich aus deiner Mitte heraus leben.
- Macht deine Aura weich und weitet sie aus und bringt dein Bauchchakra wieder zum Strahlen.
- Befreit dein Handeln von subtilen Schmerzblockaden.

Resonanzen der Liebe - Ragas für das Anahata-Chakra - das Herzchakra

Das Herzchakra wird im Sanskrit *Anahata-Chakra* genannt. Das Sanskrit-Wort *ana* bedeutet nicht und das Wort *ahatha* bedeutet geschlagen, also wörtlich übersetzt: unantastbar. Da Chakren Energiezentren sind, die essentielle Energien enthalten, ist dies ein Bereich, der unantastbar ist, unerreichbar für persönliche Interessen. Obwohl dieses Chakra in der Herzregion liegt und mit dem Plexus Cardiacus (dem Herzen) in Verbindung gebracht wird, ist es wie alle Chakras als Energiewirbel vom Körper getrennt. Man kann es in der Mitte des Brustbeins und in der Linie von dort bis zu den Brustwarzen spüren. Als zusätzliche Dimension ist das Herzchakra auch mit den Handchakren verbunden, wenn die Hände als Geber und Empfänger von Liebe fungieren dürfen.

Das Herzchakra hat mit Liebe zu tun, mit Beziehungen, mit Zuneigung und Mitgefühl und mit dem Glück, das du empfindest, wenn du aus, mit und in der Liebe lebst. Die Liebe ist eine Eigenschaft, die dich über deine persönlichen Interessen erhebt, es sei denn, du verwechselst Liebe mit einer Form von Machtausübung. Die Liebesenergie dieses Chakras ist nicht so sehr eine Wertschätzung für etwas oder jemanden, sondern vielmehr eine Energie, die deine Wahrnehmung erweitert und dir Freiheit schenkt, denn alles, was Raum und Freiheit zum Leben bekommt, fühlt sich geliebt. Wenn du die Energien des Herzchakras zulässt, gibst du im Grunde allem, was du erlebst, sofort die völlige Freiheit, so zu sein, wie es ist, es als solches kennenzulernen und zu spüren, was es für dich auf deinem spirituellen Lebensweg tun kann. Du erkennst diese Liebesenergie also daran, dass du dich wirklich um das Glück anderer kümmerst und an der Offenheit, mit der du allem in deinem Leben begegnest. Das Herzchakra wird auch mit dem Erleben von Inspiration und deiner individuellen Seele in Verbindung gebracht. Dieses Chakra befindet sich in der Mitte des Sieben-Chakra-Systems und wird daher auch als wichtiger Bereich für die Meditation angesehen (medi ist lateinisch für Mitte).

Die Energien dieses Chakras machen dir die Aspekte deines Menschseins bewusst, die nicht durch persönliche Rivalitäten und Interessen bestimmt sind. Wenn du diese Energien schmeckst und dadurch die Möglichkeit spürst, wieder geliebt und als Ganzes umhüllt zu werden, erhält deine Entwicklung einen noch stärkeren Impuls, um deine Einheit tiefer in dir zu spüren. Von da an wirst du wahrhaftig von der unantastbaren Schönheit und Tiefe der Liebe berührt. Berührt von der Vollständigkeit dieser Herzenergien und ihrem erfüllenden Einfluss, wird dir bewusst, dass das, was du zutiefst vermisst, existiert und auch in dir wahr sein kann.

Wenn du zulässt, dass sich das Anahata-Chakra öffnet, profitierst du dankbar von seinem beruhigenden Einfluss auf dein Ego und seine Handlungen, von dem Raum, den es allem gibt, was du bist, von deinem Glücksgefühl, das entsteht, wenn du dich geliebt fühlst und merkst, wie schön es ist, andere so respektvoll lieben zu können, von dem Raum, den sie in deiner Brust schafft, wodurch sich das Leben weniger bedrückend oder einschränkend anfühlt, von dem Einfluss, den diese Energien auf dein Fühlen, Denken und Handeln haben, von der Befreiung aus deiner vom Ego erzeugten Abwehrhaltung, mit der du alles in Schach gehalten hast, und von den inspirierten Segnungen, die du jetzt häufiger spürst.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album sollen deine Verbindung mit diesen Energien und dem Anahata-Chakra als Energiequelle vertiefen und verfeinern, damit du ihren liebevollen, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deinem Erleben erfahren und ihnen erlauben kannst, eine Rolle in deinem Lebensstil zu spielen. Die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

Tanpura männlich 5-saitig & swaramandala in F[#]

- Verbindet dich mit dem Zentrum des Chakrensystems und gibt vertrauen, dass das Leben gutartig ist.
- Entspannt dein Herzchakra und von dort aus die Verbindung zwischen deinem Herz- und Bauchchakra, zwischen Liebe und Handlung.
- Erleichtert das Herz von Herzschmerz und lässt dich die Liebe wiederentdecken, die du schon immer in dir trägst.

Tanpura männlich & weiblich & Shruti in D

- Hat eine heilende Wirkung auf das Anahata-Chakra (4) am Rücken.
- Reduziert die Auswirkungen deiner Konditionierung auf die Liebe und fördert den Wert der Toleranz.
- Öffnet Blatt für Blatt den Lotos deines Herzens.

Resonanzen der Freude - Ragas für das Vishuddhi-Chakra - das Kehlchakra

Das Kehlchakra wird im Sanskrit *Vishuddhi-Chakra* genannt. Das Sanskrit-Wort *vi* bedeutet "jenseits aller Vergleiche" und das Wort *shuddhi* bedeutet Reinigung, also wörtlich übersetzt: tiefe Reinigung. Da es sich hierbei um spirituelle Werte handelt, bezieht sich diese Reinigung auf eine Form der Reinheit, die jenseits der Dualität (Vergleiche) liegt und wenn du über die Dualität hinauskommst, fühlst du dich nicht mehr geteilt, sondern ganz. Es geht also um Heilung, und da es um den Halsbereich geht, hat diese Heilung mit Kommunikation, Ausdruck und einer richtigen Verbindung zwischen dem Kopf und dem Rest des Körpers zu tun. Das Halschakra befindet sich in der Nähe der Schilddrüse (Stoffwechsel) im Rachen und ist mit dem Plexus cervicalis (dem Rachen) und dem Plexus pharyngeus (dem Kehlkopf) verbunden. Du kannst seine Energie am leichtesten unten im Halsbereich spüren, in der Mitte zwischen Hals und Nacken.

Die Energien dieses Chakras helfen dir, den Wert innerer Reinheit zu erfahren, indem du das, was du erlebst, auf jede erdenkliche Weise zum Ausdruck bringst, sei es durch Sprechen, Beten, Singen oder andere Formen der Kreativität, so dass deine inneren Berührungen nicht verstummen, sondern du deine Unklarheit um sie herum reinigst und sie mit der Welt um dich herum teilst. Jenseits aller Trübungen erlebst du dann dein inneres Selbst wieder als Quelle der Liebe, des Glücks und der Freude. Auf der körperlichen Ebene gehen auch die Berührungen beim Ein- und Ausatmen durch diesen Bereich und setzen ihre Energie und Abfallprodukte durch ihn frei. Durch die Energien des Herzchakras bist du dir der wahren Liebe bewusst geworden und möchtest dich weiter läutern, um noch klarer mit dieser Schönheit verbunden zu leben. Indem du dich ausdrückst, fühlst du dich ehrlicher, offener und reiner, und das ermöglicht es dir, egogetriebene Absichten in wahre Kommunikation (wörtlich: gemeinsames Teilen) umzuwandeln. Die Liebe, die du durch dein Herzchakra erfahren hast, möchte nun eine Rolle in deinem Sprechen und deinem Ausdruck spielen. Du erkennst die Energien dieses Chakras daher an der Freiheit und Aufrichtigkeit, mit der du deine inneren Berührungen mit anderen teilst oder sie in deinem Ausdruck zeigst.

Wenn du zulässt, dass das Vishuddhi-Chakra offener wird, nimmst du dankbar wahr, wie die Erfahrung der Liebe dich dazu anregt, in deiner Kommunikation immer aufrichtiger und offener zu sein, wie die Freude deine Stimme und deine Wortwahl zu beeinflussen beginnt und wie sie deiner Brust und der Haltung, mit der du der Welt begegnest, Raum gibt. Durch den offeneren Kontakt mit deiner inneren Reinheit beginnst du, die Reinheit deines inneren Selbst und die Inspiration auch in der Schönheit der Welt um dich herum als die Essenz zu erkennen, die in jedem und allem unter all der Trübung vorhanden ist.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album sollen deine Verbindung mit diesen Energien und dem Vishuddhi-Chakra als Energiequelle vertiefen und verfeinern, damit du ihren freudigen, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erleben und in deinem Lebensstil eine Rolle spielen kannst. Die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

Tanpura weiblich & Shruti in G

- Wirkt heilend auf die Freiheit des Vishuddhi-Chakra (5) am Rücken und fördert die Kreativität.
- Macht den Beckenbereich weicher und fördert den Ausdruck von Zärtlichkeit und sensiblen Gefühlen.
- Lass deine Kommunikation fließender werden, so wie es der Tiefe deiner Sexualität entspricht.

Afterarangini solo in E

- Befreit das Kehlchakra von Spannungen und Hartnäckigkeit.
- Bringt Vertrauen in den ständigen Fluss des Lebens und in die Nutzung deiner inneren Stimme.
- Erweitert deine Aura um den Halsbereich, die Schultern und den Kopf.

Resonanzen des Lichts - Ragas für das Ajna Chakra - das Stirnchakra

Das Stirnchakra, auch als drittes Auge bekannt, wird im Sanskrit *ajna chakra* genannt. Das Sanskrit-Wort *ajna* bedeutet wahrnehmen oder lenken. In der Tat bestimmt deine Wahrnehmung deine Vision und deine Vision steuert dein Denken und Handeln. Dieses Chakra liegt in der Mitte der Stirn, etwas oberhalb der Linie der Augenbrauen und ist mit der Epiphyse (der Zirbeldrüse) und der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse in der Mitte des Kopfes) verbunden, die beide wichtige Hormone produzieren. Die Epiphyse hat zum einen mit der Lichtempfindlichkeit zu tun, was spirituell gesehen mit diesem Chakra eine zusätzliche Unterstützung in Bezug auf dein Bewusstseinslicht und deine Einsicht ist, und zum anderen mit dem Hormon Melatonin, das dafür sorgt, dass du gut schläfst. Letzteres bedeutet, dass du geistig auch das Bewusstsein wieder gut loslassen kannst und in deinem Körper die natürliche Sicherheit des "Dabeiseins" findest, so dass eine gute Balance zwischen Einsicht und Loslassen besteht. Du spürst die Energien dieses Chakras am deutlichsten über deine Stirn. Da deine Wahrnehmung deine Lebensweise steuert, ist es wichtig, dass du nicht nur die Faktizität, sondern auch die Tiefe hinter oder innerhalb der Faktizität so klar wie möglich wahrnimmst, dass du auch lernst, über die äußere Form hinaus zu sehen, dass du lernst, hineinzusehen. Das gilt für das Sehen und Durchschauen deiner eigenen Realität ebenso wie für die der anderen und der Welt um dich herum.

Die Energien des Ajna-Chakras helfen dir sowohl dabei, die tieferen Wahrheiten der Gewohnheiten zu durchschauen als auch Einblicke in die kosmische Größe des inneren Wesens und Geistes zu gewinnen, der hinter allem existiert. Du wirst die Wirkung der Energien des Ajna-Chakras daran erkennen, dass du immer mehr befreiende Gedanken und weitere öffnende Einsichten erlangst, immer mehr universelle Weisheit erfährst und dieser Klarheit einen Platz in einem respektvollen Lebensstil einräumst. Deine spirituelle Entwicklung nimmt durch diese Vertiefung des Bewusstseins eine zunehmend meditative Atmosphäre an und du wirst dir des Unveränderlichen hinter dem Wandel, des Wahren hinter dem Unwahren bewusster. Gewohnheiten und das Ego bestimmen die Richtung deines Lebens immer weniger und Einsichten viel öfter. Auch Weisheit und Intuition treten immer mehr an die Stelle von bloßem intellektuellem Wissen, sodass auch Liebe und Reinheit darin vorkommen.

Wenn du zulässt, dass das Ajna-Chakra offener wird, nimmst du dankbar das immer klarere Verständnis aller Zusammenhänge im Leben wahr, das jubelnde und vertrauensvolle kosmische Licht, das dich auf vielen Ebenen bereichert und erleuchtet, die Weisheit, die dein Handeln einfühlsamer und harmonischer macht, die befreiende Natur dieser Offenheit und Klarheit und das erleuchtende Wissen der Inspiration, das du dann erfährst.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album sollen deine Verbindung mit diesen Energien und dem Ajna Chakra als Energiequelle vertiefen und verfeinern, damit du ihren erleuchtenden, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erleben und in deinem Lebensstil eine Rolle spielen kannst. Die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

Tanpura männlich & weiblich Duett & Shruti in B

- Öffnet und entspannt die Verbindung zwischen deinem Hinterkopf und der Vorderseite deines Herzens.
- Macht dich milde gegenüber deiner Vergangenheit und schenkt dir neue Einsichten.
- Entspannt die Ohren, den Nacken, die Kehle und die Schulter-Nacken-Verbindung und wirkt frei über die Schultern in deine Hände.

Tanpura männlich 5-saitig in C#

- Reinigt und heilt das Stirnchakra und gibt dir mehr Vertrauen in deine Wahrnehmung.
- Bringt Frieden und hilft dir so, dich selbst mehr zu akzeptieren, wie du bist.
- Löst dich von deinen persönlichen Interpretationen und gibt dir ein breiteres Selbstverständnis.

Resonanzen des Friedens - Ragas für das Sahasrara Chakra - das Kronenchakra

Das Kronenchakra, das auch als Scheitelchakra bekannt ist, wird im Sanskrit *Sahasrara Chakra* genannt. Das Sanskrit-Wort *sahasrara* bedeutet tausend und weist auf die Unendlichkeit, den unbegrenzten, kosmischen Wert und die Weite dieses Chakras hin. Dieses Chakra wird auch als eine tausendblättrige, vollständig geöffnete Lotusblume dargestellt. Das Sahasrara Chakra befindet sich in der Nähe des Scheitels, strahlt in Richtung Scheitel und reicht bis in die Mitte des Gehirns. Es wird mit der Großhirnrinde (Cerebral Cortex) und auch mit der Hypophyse in Verbindung gebracht, was auf eine klare Verbindung mit dem Ajna Chakra hinweist, an das es sein Licht weiterleitet. Das Sahasrara Chakra beherbergt die Potenzen aller Chakren und nimmt sozusagen alle Ebenen deines Menschseins als eine wahr.

Die Energie dieses Chakras besteht nur aus reinem Bewusstsein und bringt dich in Kontakt mit der reinsten Weisheit, der wir uns als Menschen bewusst werden können, sie ist unbegrenzt als eine Art kosmisches Bewusstsein. Diese Energie hat nichts mehr mit persönlicher Entwicklung zu tun, sie lässt das hinter sich und erleuchtet nur noch das Ganze als Inspirationsquelle für deinen spirituellen Weg und für die Erleuchtung des Belebten in dir. Im Licht dieser Reinheit fühlen sich Frieden, Wahrheit, Ehrlichkeit, Liebe, Kraft, Verlangen und Sein ganz zu Hause und erleuchtet. Du erkennst das Funktionieren dieses Chakras an den Segnungen des Friedens, die dich in deinem Inneren berühren und die du von dort aus nach außen sendest. Wenn du diesem kosmischen Bewusstsein erlaubst, sich mit deinem Wesen zu verbinden, wenn du zulässt, dass die Energie dieses Chakras zu allen Energien deines spirituellen Wachstums hinzukommt, trifft das räumliche Bewusstsein auf das existenzielle Sein und du erfährst die Ganzheit des "sich dessen voll bewusst seins". Das "schlafende" Wesen des ersten Chakras wird durch alle Arten von Reinigungen geweckt, poliert und gereinigt und vereint sich schließlich mit dem kosmischen Bewusstsein als das ruhige, erleuchtete, friedliche, essentielle und existenzielle Wesen. Die Seele ruht dann friedlich im Herzen und du fühlst dich im Schoß der essentiellen Mutter und dem Ursprung von allem zu Hause.

Das erste und das siebte Chakra, "Sein" und "volles Bewusstsein", neutralisieren sich gegenseitig und führen zu bewusstem "Sein". Das zweite und sechste Chakra, "Dualität" und "klares Unterscheidungsvermögen", neutralisieren sich gegenseitig und führen zu Einsicht und damit zu immer bewussterem Dasein. Das dritte und das fünfte Chakra, "der Wille des Egos" und "die heilende Kraft der Reinigung", neutralisieren sich gegenseitig und führen zu innerem Frieden und damit zu einem immer tieferen bewussten Da-Sein. Und das vierte Chakra, das Zentrum des gesamten Chakrasystems und deiner menschlichen Entwicklung, kommt dadurch zur Ruhe und seine Liebe wird zur friedlichen Stütze für deine Seele, die nun von der Reinheit des kosmischen oder göttlichen, Ganzheit bringenden Bewusstseinslichts beschienen wird. Indem du zulässt, dass das Sahasrara Chakra offener wird, zapfst du dankbar den Einfluss des wahren Friedens an, der dich jenseits jeder Dualität die Ganzheit der Existenz und des "Da-Seins" erfahren lässt, des alles erhellenden Lichts, von dem du wacher und seelenbewusster wirst, des Friedens, der alles heilt und immer wieder als die ultimative spirituelle Führung angenommen werden kann.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album sollen deine Verbindung mit diesen Energien und dem Sahasrara-Chakra als Energiequelle vertiefen und verfeinern, damit du ihren friedlichen, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erlebst und sie in deinem Lebensstil eine Rolle spielen lassen kannst. Auch die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

Tanpura Männchen & Swaramandala in C[#]

- Entspannt das Kronenchakra und beruhigt die erhöhte geistige Aktivität.
- Lass dich mehr in Frieden mit dir selbst kommen.
- Hilft dir, dich aus einer inneren Tiefe heraus auf alles um dich herum einzulassen.

Tanpura-Duett männlich 5-Saiter & männlich 4-Saiter in F[#]

- Öffnet dein Nervensystem, verbindet alle Chakren in eine spirituelle Dimension und ermöglicht es dem Basis-Chakra, alle anderen Chakren zu unterstützen und zu tragen.
- Öffnet die Chakren für unbekannte Energien und erweitert die Grenzen deiner Aura.
- Schenkt Frieden durch Hingabe an das unbekannte, volle Leben.