

# Die 7 Lebensjahrsiebte und die 7 Chakren

Besprechung des neuen Buches von Heinz Grill



1

Aktuell ist ein neues Buch des Yoga-Experten und Geistesforschers Heinz Grill erschienen. Es handelt von den sieben Energiezentren des Menschen und wie diese sich im Verlauf von sieben Lebensjahrsiebten bis zum 49. Lebensjahr im Individuum entwickeln möchten. Die Idee der Entwicklung der menschlichen Seele in Jahrsiebten wurde in unserer Kultur vor allem durch die Waldorfpädagogik Rudolf Steiners bekannt. Die Energiezentren werden heute auch häufig in Yogakursen angesprochen, deshalb interessieren sich viele Yogapraktizierende für dieses Thema.

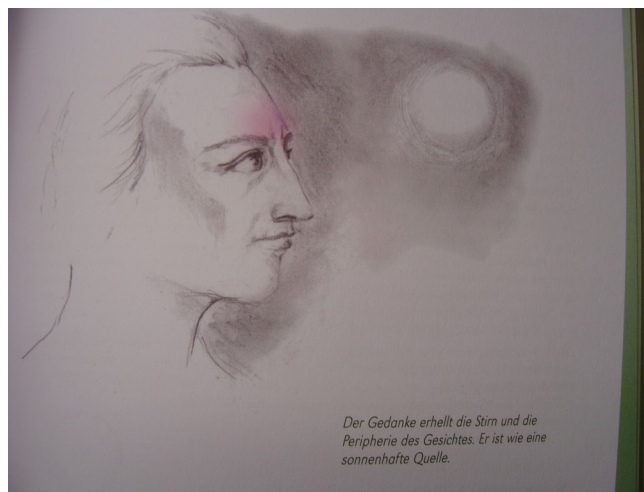
## Zum Inhalt

Das Zentrum des 250seitigen Buches bildet die etwa 20seitige Beschreibung eines Lebensjahrsiebtes bzw. eines Energiezentrums. Der Leser erfährt hier, was die Charakteristik des jeweiligen Lebensjahrsiebtes ist und welche Qualitäten oder Tugenden sich im Individuum entwickeln möchten. Kosmische Einflüsse wirken auf den Menschen und führen zu Verwandlungsprozessen im Seelenleben.

Hier nun als Beispiel einige konkrete Aussagen aus dem Buch zum 6. Zentrum. Das 6. Energiezentrum befindet sich auf der Höhe der Stirn und bildet sich in der Zeit zwischen dem 35. und 42. Lebensjahr aus und bewirkt das Erwachen einer neuen Sensibilität. *„Die weise und geistige Selbstkraft steigt intensiv an, und so drängt das bewusste Seelenleben im Sinne der Sensibilität des Denkens weiter in die Geburt.“*, so der Autor. Diese neue Sensibilität beschreibt Heinz Grill so, dass der Mensch nun mehr in der Lage sei, Gedanken wahrzunehmen und zu erleben, etwa in der Begegnung mit anderen Menschen. Andere Menschen könnten nun lebendig gespürt werden, eine größeres Offensein für die Mitmenschen könne so eintreten. Nun bestehe gleichzeitig die Möglichkeit, die Gedanken bewusster zu führen, aus konkreten Gedanken Ideale zu formen und diese zu einer praktischen Umsetzung in die Welt zu bringen. Im Buch schreibt der Autor:

*„Solange der einzelne Mensch sehr unbewusst in seinen Betrachtungen, Vorstellungen, Entscheidungen und Handlungen lebt, treten die Impulse, Triebe, Emotionen, Suggestionen und Anweisungen, die Dritte geben, durch den Bauchraum in ihn hinein. Die unbewusste Lebensweise macht den Menschen zu einem Medium für viele kollektive Einströmungen und er wird in der Regel zu demjenigen Massenmenschen, den die Zeit hervorbringt...Durch die Entwicklung des bewusst geführten Gedankens erwacht die menschliche Kraft zum individuellen Dasein. Der konkrete Gedanke, durch zentrale Bewusstseinsaktivität entwickelt, führt den Menschen zur reifen individuellen Selbstbestimmung.“*

Das sechste Zentrum heißt in Sanskrit ajna-cakra, was soviel wie Kommando oder Befehl heißt. Es ist die „oberste Befehlsstelle“ im Bewusstsein. Hier eine Zeichnung aus diesem Kapitel, die aufzeigt, wie ein Gedanke auf die Stirn bzw. das 6. Zentrum wirkt.



Der Leser kann sich zu den sieben Lebensjahren und den zugehörigen sieben Zentren ein klares Bewusstsein bilden. Jede dieser Lebensphasen ist geprägt von Entwicklungsanforderungen und Charakteristiken – die der Einzelne für seine Entwicklung erforschen kann.

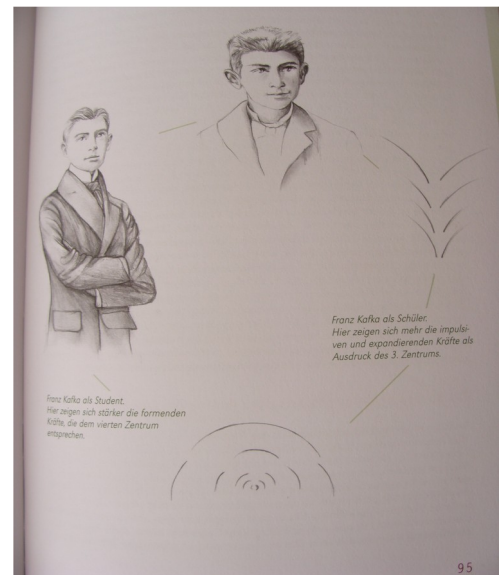
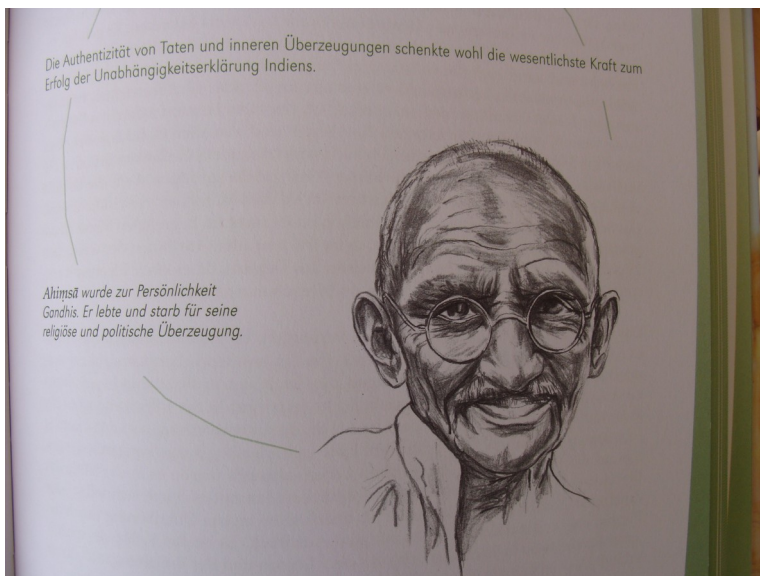
Sehr hilfreich für ein Gesamtverständnis der Chakren ist das einleitende Kapitel. Hier erfährt der Leser interessante Zusammenhänge, etwa zur Geschichte der Chakrenlehre. Im Westen war Johann Georg Gichtel der Erste, der im 17. Jahrhundert seine Erkenntnisse über die Chakren veröffentlichte. Gichtel war ein christlicher Mystiker und Schüler von Jakob Böhme, der in Regensburg lebte.

## Faszinierende Anschaulichkeit und Klärung von Begriffen

Heinz Grill regt den Zugang der Leser zu den spirituellen Inhalten dadurch an, dass er zentrale Begriffe verständlich und gut erfassbar erklärt: Umfassende Begriffe wie Kosmos, Selbstverwirklichung oder Weite als Qualität des dritten Zentrums werden auf diese Weise konkret greifbar.

Sehr faszinierend sind in dem Buch die anschaulichen Zeichnungen und Vergleiche. Etwa 120 (!) Zeichnungen, Fotos und Skizzen sind in dem Buch enthalten. Dem Leser wird es ermöglicht, auf bildhaft-anschauliche Weise sich dem Thema anzunähern. Die Bilder helfen, sich lebendige Vorstellungen zu bilden und motivieren unmittelbar sich mit den Texten auseinanderzusetzen.

Hier zwei Beispiele:



*Zeichnung links: Die Authentizität der Persönlichkeit als Ausdruck des entwickelten 7. Zentrums – am Beispiel von Mahatma Gandhi. Die rechte Zeichnung zeigt Unterschiede zwischen dem 3. und vierten Zentrum in der Ausstrahlung der Persönlichkeit – am Beispiel von Franz Kafka.*

## Kennenlernen eines Menschenbildes, welches die seelische und geistige Entwicklung anschaulich konkretisiert

„Das Buch beschreibt somit ein Menschenbild, das nicht nur die körperliche Entwicklung berücksichtigt, sondern auch die seelische Beziehung und geistigen Fähigkeiten, die der Einzelne erringen kann.“ (Zitat aus der Beschreibung des Synergia - Verlages)

Wer sich für die Entwicklung des Seelenlebens und der Energiezentren interessiert, der berührt damit auch die Frage, welches Menschenbild einer solchen Philosophie zugrunde liegt. Heinz Grill geht von einem Menschenbild aus, welches die seelische Entwicklung sehr präzise beschreibt.

Dazu gehören die seelischen Tugenden die dem jeweiligen Energiezentrum entsprechen. Beim 5. Zentrum, welches sich zwischen dem 28. und 35. Lebensjahr ausprägt, beschreibt der Autor als werdende Tugend die aktive und richtige Vorstellungsbildung, durch die sich eine größere Unabhängigkeit im Bewusstsein möglich wird.

Der Leser kann sich ein präzises und gleichzeitig umfassendes Bild aneignen, welche Qualitäten oder Tugenden die Seele im Sinne der sieben Chakren entfalten möchte: *„Jedes Chakra beschreibt eine moralische Blüte und versinnbildlicht somit Eigenschaften, die der Mensch entwickeln soll“*, so Heinz Grill.

Dem Leser wird verdeutlicht, wie die bewusste Entwicklung der sieben Zentren zu einer geistigen Weiterentwicklung führt und eine ganz neue Kraft im Menschen wachsen lässt, die Selbstkraft.

*„Wer eines oder mehrere Energiezentren ausbildet, erlangt Fähigkeiten und moralische Kräfte, die ihn sowohl in der körperlichen Gesundheit stärken, wie auch in der Psyche stabilisieren. Der Üebende auf dem Schulungsweg zu geistigem Fortschritt erlangt jene Qualität, die man im besten Sinne als eine Kraft des Selbstes bezeichnen kann.“*

Ich finde in den Ausführungen ist spürbar, dass Heinz Grill für jedes Individuum große, ambitionierte Entwicklungsmöglichkeiten sieht. Das Buch dürfte deshalb gerade jene Personen ansprechen, die nach konkreten Wegen suchen, um die eigenen verborgenen seelisch-geistigen Potentiale zu entfalten und direkt ins Leben umzusetzen.

## **Das Studium der sieben Energiezentren kann eine neue positive Zukunftsperspektive eröffnen**

Wie vielen Menschen setzen heute die vielen negativen Nachrichten und Entwicklungen in der Welt zu? Wer kennt nicht die Erfahrung, dass ihm alle negativen oder kritischen Berichte zu viel werden? Inmitten der nie dagewesenen Flut an Informationen und Themen steht heute das Individuum vor der Herausforderung, eine bejahende und positive Lebensperspektive zu finden.

Ich denke, die Beschäftigung mit den Inhalten der sieben Zentren zeigt dem Individuum auf, welche Potentiale er besitzt, welche möglichen Kräfte er freisetzen kann, um zu einer authentischen Individualität zu wachsen, die einen positiven Beitrag für die Entwicklung leisten kann. Durch die Einflüsse der Zeit gerät der Mensch heute leicht in eine Hoffnungslosigkeit, in der er apathisch wird und seine realen Gestaltungsmöglichkeiten im Leben nicht mehr sieht.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass die bewusste Arbeit zur Entwicklung der Energiezentren zu ganz neuen Erfahrungen führen kann, nämlich dass es real wirkende höhere kosmische Kräfte im Lebenslauf des Menschen gibt.

## Fazit

Ich finde, das Buch über die 7 Lebensjahrsiehte und die 7 Chakren ist ein sehr beeindruckendes Werk. Es ist ein anschauliches und unglaublich inhaltsreiches Studienbuch, das uneingeschränkt für alle jene zu empfehlen ist, die sich für dieses Thema interessieren.

*„Es bietet einen reichen Schatz an Weisheit für alle, die sich für die Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Werdegangs interessieren. Therapeuten, Pädagogen, Psychologen und alle, die mit Menschen zusammenarbeiten, finden praktisch umsetzbare Anregungen. Wer diese Buch studiert, wird in jedem Fall einen tieferen Blick für die Geheimnisse der menschliche Biografie entwickeln.“*  
(Verlagsbeschreibung)

Prof. Hubertus Mynarek, der große Kirchenkritiker, der 1972 als erster deutschsprachiger Theologe und Universitätsprofessor aus der Kirche austrat, würdigt das Buch in seinem Vorwort mit folgenden Worten:

*„Mit dem, was Heinz Grill mit diesem Buch leistet, reiht er sich ein in den imposanten Strang der Geistphilosophie, der Geschichte der Spiritualität.“*

## Anhang



**Erschienen im Synergia - Verlag  
2019, 250 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen**

**ISBN: 9783907246054**

**19,90 €**

[Zur Verlagsseite](#)