

Artikel Nr. 67 zur eigenständigen Urteilsbildung

Was bedeutet es das fünfte Energiezentrum zu entwickeln? Über die wichtigste Entwicklungsanregung für das Jahr 2022 aus geistiger Sicht

Von Horst Stern



Das entwickelte fünfte Energiezentrum auf Höhe des Kehlkopfes in bildhafter Darstellung.¹ In Sanskrit heißt das Zentrum vishudda-cakra, was soviel wie das reine Zentrum bedeutet. Im folgenden Artikel werden fünf wesentliche Fähigkeiten dieses Zentrums vorgestellt. In der heutigen Phase einer großen Krise benötigt der Einzelne diese für seine gesunde und hoffnungsvolle Entwicklung.

Zwei Orientierungen mit dem Jahr 2022 umzugehen

„All jene, die in mutiger und weiser Bewusstheit eine wahre spirituelle Vorstellung in die Mitte ihres Lebens platzieren und von dieser die Entscheidungen und Handlungen determinieren, erweitern ihren psychischen Horizont, fördern ihre Gesundheit und sind erfolgreich.

Anders ist es für alle jene, die den Mut zu einem idealen Gedanken, der zu einer zukunftsweisenden Vorstellung mit verbindenden Gefühlen gedeihen könnte, nicht aufbringen und sich an rein existenziellen Sicherheitsfragen des Lebens orientieren. Sie geraten in ein wachsendes Dickicht mit undurchdringbaren Pflanzen und Büschen und nachdem sie in dieses eingedrungen sind, wächst in kürzester Zeit der begangene Weg mit wuchernder Vegetation erneut zu, sodass sie den Rückweg nicht mehr erkennen können...“

Heinz Grill

1 Quelle: Heinz Grill: Die 7 Lebensjahrsiepte und die 7 Chakren. Synergia Verlag. 2019. S. 131.

Der aktuelle Jahresausblick 2022 von Heinz Grill beginnt mit dieser eindrucksvollen Unterscheidung, wie sich der Mensch im Jahr 2022 ausrichten kann. Der Einzelne kann lernen eine spirituelle Idee, die universal gültig oder wahr ist, in die Mitte seines Lebens zu stellen, diese Monat für Monat zu einem neuen Lebensideal ausformen und schließlich in die Lebenspraxis umsetzen. Beispiele für solche universalen spirituellen Ideen wären etwa die Herzmitte (das vierte Energiezentrum) zu erforschen und zu entwickeln oder das fünfte Zentrum, welches die Fähigkeit zu freiem Denken und eigenständiger Urteilsfähigkeit beinhaltet.

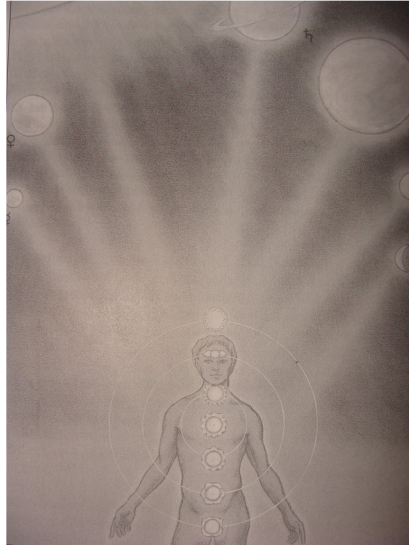
Im Gegenbild hierzu orientiert sich der Einzelne in 2022 lediglich daran, wie er in dieser Krisenzeit existenziell überleben kann bzw. wie er in dem unsicheren Zeitgeschehen eine Sicherheit für sich selbst gewinnen kann. Aus geistiger Sicht würde sich der Einzelne wie in einem Dickicht verirren, den Ausweg nicht mehr finden und in eine Situation von Ängsten und Leere geraten.



Im Dickicht des Dschungel

Welche Fähigkeiten besitzt ein Mensch, der dieses fünfte Energiezentrum gut entwickelt hat?

Wer das alltägliche Leben und unsere Zeitbedingungen genauer studiert, der wird bemerken, dass der einzelne Bürger heute bestimmte Fähigkeiten in seiner Seele benötigt, um mit der ganzen Situation gesund und fortschrittlich zurechtzukommen. Nach meinen eigenen Beobachtungen fehlen heute bei vielen Menschen exakt jene Qualitäten, die aus geistiger Sicht dem sogenannten fünften Energiezentrum zugeordnet sind.



Nach einer geistigen Sichtweise warten mit den sieben Energiezentren jeweils spezifische Fähigkeiten darauf, vom einzelnen Menschen entdeckt und entwickelt zu werden. Der Mensch ist nicht nur ein irdischer Bürger. Er steht auch mit kosmischen Kräften in Beziehung, die durch die Entfaltung eines Energiezentrums gestärkt werden.

Das fünfte Energiezentrum befindet sich in der Nähe des Kehlkopfes und wird in Sanskrit mit *vishudda – cakra* bezeichnet. Dies bedeutet das reine Zentrum. Es entwickelt sich besonders in der Lebensphase zwischen den 28. und 35. Lebensjahr, nach anthroposophischer Sicht dem fünften Lebensjahrsiebt.

Die nun folgenden fünf Fähigkeiten, die dieses Zentrum am Kehlkopf umfasst, geben eine erste Übersicht was es mit dieser Entwicklung auf sich hat:

Freiheit im Denken

Frei von subjektiven Neigungen und bisherigen Erfahrungen

Neu wahrnehmen

Sich von alten Erfahrungen lösen, die Welt neu sehen

Ideale richtig denken

So gewinnen Ideale eine große Kraft für das Leben

Eigenständige Urteilsfähigkeit

Mut und Kompetenz eigenständig zu urteilen

Lichtvolle Ausstrahlung

des Menschen auf seine Umwelt

1. Freiheit im Denken

Diese erste Fähigkeit bedeutet: Sie beobachten einen anderen Menschen, eine Naturerscheinung oder lesen einen Zeitungsartikel. Sie beobachten und bilden sich dann zu dem, was sie aktiv wahrnehmen, **logische und sachliche Vorstellungen**. Sie nehmen die Sache konkret wahr und **denken von der Sache oder vom Objekt ausgehend**. Gelingt dies, so besitzt der Mensch eine psychische Freiheit sich selbst gegenüber.

Der Denkprozess ist häufig in subjektiven Neigungen gefangen

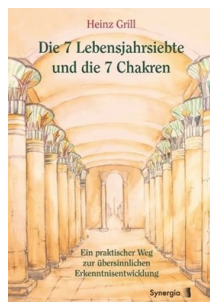
Häufig unterliegt unsere Art des Denkens jedoch gewohnten oder eingefahrenen Mustern, subjektiven Neigungen, die der Einzelne meist zu wenig bemerkt. Das fünfte Zentrum umfasst deshalb allgemein die Fähigkeit zu Loslösung von Altem, denn das Bewusstsein möchte immer wieder neue, über das Bisherige hinausführende Erfahrungen gewinnen.²

Was können diese subjektiven Neigungen sein?

- **Gewohnheitsmuster** (z.B. andere Personen vorschnell verurteilen)
- **Aufsteigende alte Erfahrungen**, die dominieren („Das erinnert mich an...“)
- **Emotionen** (Unlustgefühle, Gefühle von depressiver Verstimmtheit...)
- **Unbewusste Willenszugriffe** (Eine Erkenntnis gleich haben wollen...)
- **Sich drehen um eigene Probleme** (Denken ist nicht frei...)

Diese Neigungen vollziehen sich in der Regel wie automatisch, sie steigen – bildhaft gesprochen – **aus dem Körper** bzw. der Psyche auf und nehmen einen solchen Einfluss auf unser Denken, der dieses unfrei werden lässt. In dieser Konstellation spricht man im Yoga von einem **körperabhängigen Bewusstsein**. Wie oft erleben wir heute im Alltag, dass gute thematische Gespräche selten gelingen, weil der Einzelne in seinen subjektiven Neigungen, in seinen alten Erfahrungen und Mustern der Kommunikation gefangen ist? Wer die Lebensverhältnisse aufmerksam beobachtet, der wird bemerken, dass die dominierenden subjektiven Neigungen eher die Regel als die Ausnahme sind.

Die Entwicklung des fünften Energiezentrums über ein Jahr beinhaltet die Fähigkeit zu sachlichem, logischen Denken mit einer Freiheit gegenüber subjektiven Neigungen des Körpers bzw. der geprägten Psyche. Der Mensch entwickelt eine großartige Kraft zu freiem Denken.



Als Studiengrundlage bietet sich dieses Buch an, in dem auf 22 Seiten die Bedeutung und konkrete Entwicklung des fünften Zentrums (Cakra) präzise und mit interessanten Bildern dargestellt ist.³

² Vgl. Heinz Grill: Die Seelendimension des Yoga, S. 58

³ Heinz Grill: Die 7 Lebensjahrsiebtel und die 7 Chakren. Synergia – Verlag. 2019. Seite 116 – 137

2. Ideale richtig denken

Eine eher unbekannte und doch sehr bemerkenswerte Fähigkeit des fünften Zentrums besteht darin, dass der Mensch eine gute oder wahre Entwicklungsidee so zu einem Vorstellungsbild erschaffen kann, dass dieses Ideal eine neue lichtvolle Kraft erzeugt, die dann auch anziehend auf andere Menschen wirkt.

In diesem Artikel baue ich beispielsweise ein Vorstellungsbild über das fünfte Zentrum auf, so dass dieses in einem größeren Kontext und doch konkret vorstellbar wird. Solche Vorstellungsbilder lernt der Einzelne mit der Zeit selber aufzubauen und zwar so, dass diese zwar ganz eigenständig gedacht sind, jedoch in einer Übereinstimmung mit den geistigen Originalangaben stehen.

Freiheit im Denken

Frei von subjektiven Neigungen und bisherigen Erfahrungen



Neu wahrnehmen

Sich von alten Erfahrungen lösen, die Welt neu sehen

Ideale richtig denken

So gewinnen Ideale eine große Kraft für das Leben

Eigenständige Urteilsfähigkeit

Mut und Kompetenz eigenständig zu urteilen

Lichtvolle Ausstrahlung

des Menschen auf seine Umwelt

Es ist ein häufiges Phänomen innerhalb von geistigen Schulungswegen wie dem des Yoga oder der Anthroposophie, dass edle Ideale subjektiv verzerrt gedacht werden und dadurch die Kraft solcher Ideale verloren geht. Deshalb benötigt der Einzelne hierin eine geeignete Schulung.

Die Auseinandersetzung mit guten spirituellen Idealen führt jedenfalls zu neuen Lebenskräften. Während ein Mangel an edlen Idealen wie dies in unserer Zeit des Materialismus der Fall ist, immer mehr zu einer Schwächung der Lebenskräfte und Hoffnungslosigkeit führt.

3. Neu Wahrnehmen

Je länger wir leben, desto mehr Lebenserfahrungen sammeln wir. Wir haben schon vieles gesehen und wahrgenommen: Bekannte Menschen unseres Umfeldes, die uns vertraute Natur, Tiere, Kunstwerke oder architektonische Gestaltungen. Das entwickelte fünfte Zentrum umfasst die Fähigkeit immer wieder neu wahrzunehmen, sich von alten, bisherigen Erfahrungen loszulösen und mit einem neuen Blick in die Welt zu schauen.

Ein kleines Beispiel: Das nachfolgende bekannte Bild von Vincent van Gogh mit dem Titel „Sämann bei untergehender Sonne“ kennen Sie vermutlich. Damit eine **neue** Wahrnehmung eintreten kann, ist es notwendig, anhand einer konkreten Frage neu und differenziert wahrzunehmen. Eine solche Frage könnte sein: Welche Atmosphäre lebt in diesem Bild von van Gogh und wie drückt sich diese besondere Atmosphäre in den Details, z.B. in den Sonnenstrahlen oder der Farbe blau aus?



Vincent van Gogh: Sämann bei untergehender Sonne

Die Ausbildung des fünften Zentrums beinhaltet, dass der Mensch auf bewusste Weise seine Sinne, besonders seinen Sehsinn, führen lernt und so jeden Tag neue Wahrnehmungen kreieren kann.

Jeder kennt die Erfahrung nur zu gut, dass man sich nach neuen Eindrücken, nach neuen Wahrnehmungen sehnt, was gerade durch Reisen in andere Länder natürlich möglich wird. Wie sehr erfreut sich unser Bewusstsein, wenn wir auch im Alltag tatsächlich zu neuen Wahrnehmungen finden?

4. Eigenständige Urteilsfähigkeit

Die unabhängige Urteilsfähigkeit als wichtigen Aspekt des fünften Zentrum rege ich seit dem Jahr 2018 mit meinen regelmäßigen Artikeln zur eigenständigen Urteilsbildung (bisher 67 Artikel) sowie den täglichen Medientipps auf [Individuation21](#) an. In einer Zeit, in der die Meinungsbildung vielfach einseitig, emotional polarisierend oder anhand von Manipulationen stattfindet, dürfte diese Fähigkeit wertvoller denn je werden.

Nach meiner Erfahrung ist die individuelle Kapazität zu reifen und eher polaritätsfreien Urteilen ein langjähriger Prozess, der immer wieder zu neuen Erkenntnissen führt und nie als abgeschlossen gewertet werden kann. Wie viele Menschen fühlen sich heute mit ihrer Meinungsbildung „auf der richtigen Seite“, in dem sie Informationen oder Urteile eher passiv von Politik, Medien oder Experten übernehmen.

Das eigenständige Urteilsvermögen des Individuums entspricht der universalen Idee der Aufklärung, die Immanuel Kant so eindrucksvoll formulierte:

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Muthes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. *Sapere aude!* Habe Muth, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung.“⁴



Immanuel Kant

An den vielen einseitigen, emotionalen oder moralsierenden Urteilen zum Thema „Impfung“ oder „Corona – Maßnahmen“ lässt sich gut erkennen, dass heute die ganz eigenständige, unabhängige und nicht-polarisierende Urteilsbildung, die dem 5. Zentrum entspricht, eher selten ist.

4 Immanuel Kant: *Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?* In: *Berlinische Monatsschrift* 4 (1784), S. 481–494.

5. Lichtvolle Ausstrahlung

„Eine sinnvolle Aktivierung des Denkens, Fühlens und schließlich zuletzt des Wollens führt zu einer größeren Reinheit. Jede Form der Bewusstseinstätigkeit reinigt die bisherige Kondition des Leibes und führt dadurch zu einer lichterem Ausstrahlung.“

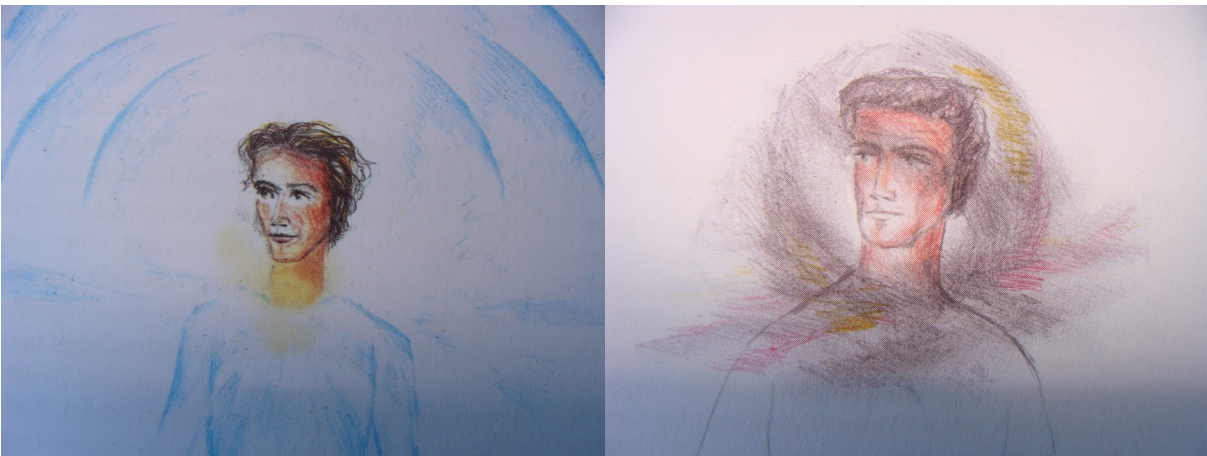
Heinz Grill

Aus geistiger Sicht kann das menschliche Denken unterschiedliche Wirkungen hervorrufen. Je nachdem, wie wir uns Vorstellungen bilden, kann dies eher zu einer Verdunkelung oder zu einer lichtvollen Ausstrahlung führen.

Gelingt es dem Einzelnen beispielsweise im Jahr 2022 ein Ideal wie die Entwicklung des fünften Energiezentrums aktiv zu ergreifen und umzusetzen, so gewinnt der Einzelne neue lichtvolle Kräfte, neue Lebenskräfte, die in sein soziales Umfeld erbauend ausstrahlen.

Fehlt dieser Entwicklungsschritt und damit die Fähigkeit zu logischer Vorstellungsbildung unabhängig von subjektiven Neigungen, so können leichter Depressionen entstehen, die sich dann wie Verdunkelungen in der Ausstrahlung des Menschen zeigen.

Die folgenden beiden Abbildungen⁵ ermöglichen einen ersten Empfindungseindruck über unterschiedliche Ausstrahlungen, je nachdem wie die Fähigkeit zu einem freien Denken mit richtiger Vorstellungsbildung ausgeprägt ist.



Das linke Bild zeigt die lichtvolle, farbenfrohe Ausstrahlung des entwickelten fünften Energiezentrums. Im Gegensatz dazu zeigen sich im rechten Bild Verschattungen im Kopf- und Halsbereich, wenn die solide Entfaltung des fünften Zentrums noch fehlt.

5 Vgl. Heinz Grill: Die 7 Lebensjahrsiepte und die sieben Cakren. S. 131.

Fazit und Ausblick

Mit diesem Beitrag wollte ich in lebensnahen Bildern aufzeigen was es heißen kann, im Jahr 2022 die spirituelle Idee zu ergreifen, das fünfte Energiezentrum auszubilden.

Workshop am 23. Januar 2022 von 10 – 13 Uhr

Wer sich für diese Entwicklung interessiert, den möchte ich zu dem Workshop „Die Entwicklung des fünften Zentrums als neues Lebensideal im Jahr 2022“ empfehlen.

Programm

- **Wie können praktische Schritte aussehen um das fünfte Zentrum zu entwickeln?**
Vorstellung einer guten Studiengrundlage aus dem Buch über die 7 Cakren von H. Grill, praktische Übung und Anregungen zu einem regelmäßigen Textstudium.
- **Vorstellung eines Entwicklungstagebuches**
Einmal pro Woche ist es sinnvoll zu reflektieren, welche konkreten Fortschritte in der Arbeit mit dem Ideal entstanden sind.
- **Die Entwicklung des 5. Zentrums – eine Antwort auf unsere Zeit**
- **Die positiven Wirkungen entwickelten fünften Zentrums**
Welche positiven Wirkungen zeigen sich durch das ausgebildete 5. Zentrum für sich selbst und für die soziale Umgebung?

Anmeldung bitte bis spätestens 21. Januar 2022.

Kosten: € 25.- /ermäßigt € 20.-

Bei Interesse kann sich aus diesem Workshop eine Initiative bilden, die sich regelmäßig zur thematischen Auseinandersetzung trifft.