

DAS CHAKRASYSTEM & KUNDALINI

Die Chakras sind feinstoffliche Energiezentren. Durch ihre Schwingungen beeinflussen sie uns auf der feinstofflichen Ebenen. Was dabei geschieht, ist schwer zu beschreiben. Ausserdem werden die feinstofflichen Ebenen individuell unterschiedlich wahrgenommen und es bestehen verschiedene Interpretationen über die Chakras.

Je nachdem wer die Chakras beschreibt, sind sie ganz verschieden. Ein Mystiker oder Yogi wird sie auf spirituelle oder symbolische Weise beschreiben. Ein Chirurg nennt sie vielleicht Nervenbündel oder Nervengeflecht. Ein medial veranlagter Mensch wird die Chakras wieder in einer anderen Art erklären. Am Schluss geht es jedoch immer um das Gleiche. So wird auch jeder Mensch individuelle Erfahrungen machen, wenn er sich mit den Chakras auseinandersetzt.

Die nachfolgenden Erläuterungen zum Chakrasystem kommen aus der tantrischen Tradition, so wie auch der Hatha Yoga. Tantra ist eine praktische Wissenschaft und weniger ein intellektuelles Verstehen. Nur durch Üben gelangt man zur wahren Erfahrung und zum wahren Verstehen.

Jedes Chakra hat ein Symbol in einer bestimmten Farbe und ein bestimmtes Mantra. Es wird an einer bestimmten Stelle lokalisiert und wenn es aktiv wird, werden bestimmte Erfahrungen und Entwicklungsschritte gemacht.

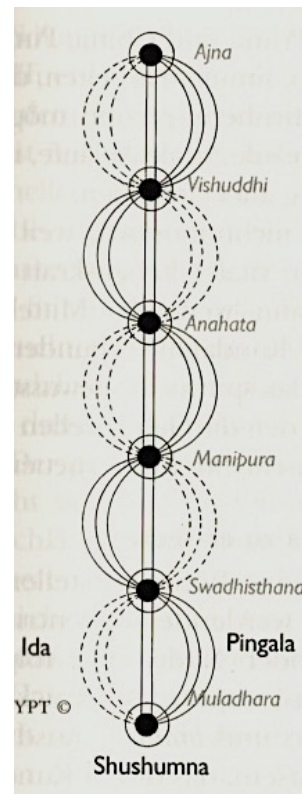
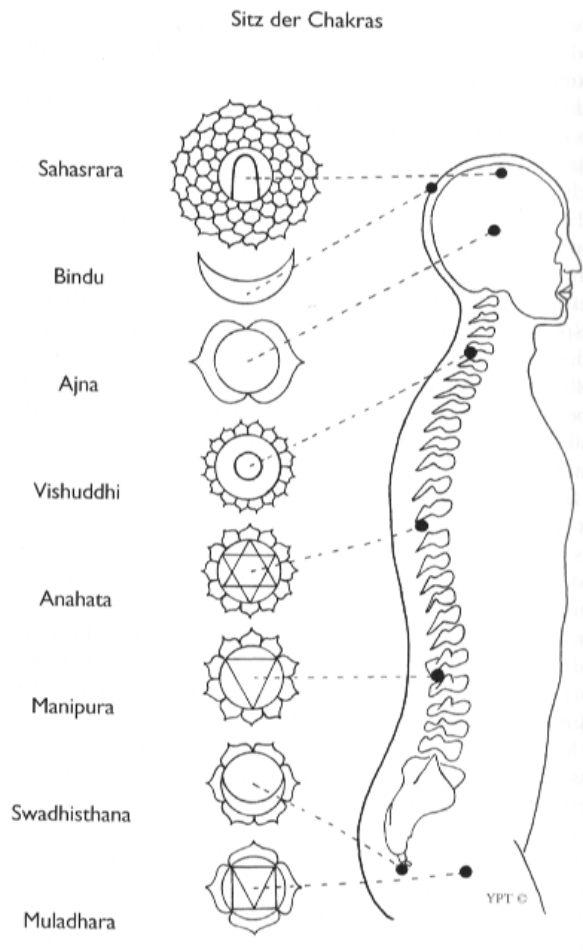
Der Höhepunkt der spirituellen Suche des Menschen ist das Erwachen und Erblühen des menschlichen Potenzials. Der Weg dahin wird mit dem Wachsen einer Lotusblüte verglichen: Die Wurzeln sind im Schlamm, das symbolisiert die Ignoranz des Menschen.

Der Lotos wächst durch das Wasser zur Oberfläche, dies symbolisiert das Streben und Bemühen eines Menschen

Der blühende Lotos erreicht schliesslich die Luft und das direkte Sonnenlicht, dies symbolisiert die Erleuchtung oder das Erwachen.

Die Chakren sammeln, transformieren und verteilen die aus den verschiedenen Quellen aufgenommenen Energien. D.h., die aufgenommenen Energien werden in unterschiedlichen Schwingungsfrequenzen gewandelt (verdichtet oder verfeinert) um im Menschen von den verschiedenen Bewusstseinssebenen assimiliert werden zu können. Es sind Orte, an denen Seelisches und Körperliches ineinander übergehen, d.h. sie sind Verbindungsstellen zwischen verschiedenen Dimensionen. Sie erleichtern den Energieaustausch zwischen Körper und Geist.

Durch das Erwecken und Aktivieren der Chakras wird sich der Mensch der höheren Existenzebenen bewusst und erlangt die Kraft, diese Ebenen zu betreten und von dort aus die niederen Dimensionen zu unterstützen und zu beleben.



KUNDALINI

Wortbedeutung:

Kundal bedeutet zusammenrollen.

Kunda bedeutet Vertiefung, Grube, Aushöhlung.

Kundalini ist der Name einer schlummernden, potenziellen Energie im menschlichen Organismus. Das Symbol der Kundalini ist die zusammengerollte, schlafende Schlange. Die Schlangenkraft symbolisiert das Unbewusste im Menschen.

Sie hat ihren Sitz an der Basis der Wirbelsäule. Im männlichen Körper befindet es sich im Perineum, im weiblichen Körper am Muttermund (unterer Teil der Gebärmutter). Es ist das Muladhara Chakra. Um diese schlafende Kraft zu wecken muss man sich mit yogischen Techniken vorbereiten. Erst wenn jemand in der Lage ist, Prana zu lenken, löst sich die Energie und gelangt durch Sushumna im Rückenmark zum Gehirn.

Je nach Entwicklungsstand eines Menschen ist es möglich, dass die Kundalini bereits höher liegende Chakren erreicht hat. Wenn sich alle Chakren bis zum obersten gelöst haben, so öffnet sich der tausendblättrige Lotus in Sahasrara und der Mensch tritt in ein neues Bewusstsein ein. Er kann Erfahrungen machen, die von den Sinnen unabhängig sind. Es ist das innere Wissen.

Kundalini ist der Begriff für Shakti oder Schöpferkraft, wenn sie noch schlafend, d.h. potenziell ist. In der christlichen Kultur verweisen die Begriffe "siebenstufige Leiter zum Himmel" auf den Aufstieg der Kundalini. Die Kundalinikraft entspricht dem heiligen Geist in der christlichen Kultur.

Die traditionellen Schriften beschreiben das Erwachen von Kundalini folgendermassen:
Als zusammengerollte Schlange ruht sie in Muladhara. Wenn sie erwacht, entrollt sie sich und schießt durch Sushumna und öffnet auf ihrem Weg die anderen Chakras.

Erwecken der Kundalini:

Es gibt viele Menschen, die Kundalini in sich erweckt haben. Es sind nicht nur Heilige und Sadhus, auch grosse Dichter, Schriftsteller, Maler und Musiker sind Beispiele dafür, dass jeder diese in ihm ruhende Kraft erwecken kann. Die Kraft zeigt sich in einer kreativen Intelligenz und übermenschlichen Fähigkeiten.

Kundalini ist die kreative Energie des Selbstausdrucks: Erschaffung von neuem Leben durch Fortpflanzung ebenso, wie Einstein die Relativitätstheorie entdeckt hat. Wie jemand Musik komponiert oder spielt. Wie jemand ein Geschäft aufbaut oder Familienpflichten erfüllt oder ein Ziel erreicht. Es sind alles Ausdrucksformen dieser kreativen Energie.

Das Erwachen von Kundalini ist das einzige Ziel in der menschlichen Inkarnation. Alles was wir erfahren, geniessen, alle Widrigkeiten des Lebens haben nur den einen Sinn: Kundalini aus ihrem Schlaf zu rütteln.

Mit dem Erwachen von Kundalini beginnt eine Transformation im Leben. Es ist eine veränderte Qualität der Erfahrungen und Wahrnehmung. Es verändert sich die Geisteshaltung und die Interessen. Es läuft eine Metamorphose, die den ganzen Menschen, auch seinen Körper verändern kann.

3. Manipura Chakra - Nabel Chakra - Feuer

Mani - Kleinod, Perle, Juwel

pura - Burg, befestigt Stadt (auf dem Hügel)

Im Sanskrit heisst dieses Cakra, "strahlendes Juwel", weil es so hell scheint wie die Sonne - es ist ein leuchtendes, strahlendes Zentrum.

Vokal: "A"

Bija - Keimlaut: Ram

Die Grundprinzipien

Eigenwillen, Willenskraft, Macht haben, Durchsetzungsvermögen

Freud, Lachen, Wut

Das erste Cakra gab uns Stabilität und Beständigkeit, Konzentration und Gestalt.

Im zweiten Cakra entdeckten wir Unterschiede und damit die Möglichkeit der Wahl, dadurch entstand Bewegung zum Du und zu den Dingen hin. Das Verlangen nach etwas oder jemand wurde geweckt - Lust empfinden und Geniessen waren die neuen Schwerpunkte.

Im dritten Cakra stellen wir fest, dass aus der Verbindung von Materie und Bewegung etwas Drittes entsteht: Energie.

- in der materiellen Welt bezeichnet man das als Verbrennung
- im Körper entspricht es dem Stoffwechsel (Agni)
- psychologisch gesehen ist es der Funke der Begeisterung, der Wille und Stärke entfacht
- bezogen auf unser Verhalten ist es der Bereich der Aktivität
- im Geist ist es das Licht des Bewusstseins, Unterscheidungsfähigkeit

Das dritte Energie-Zentrum liegt auf der Höhe des Solarplexus (Magengegend) und strahlt nach vorne.

Element FEUER

Das Symbol des Feuers ist das Dreieck auf dem Spitz stehend.

Es bedeutet Wärme, Kraft, Fülle, Aktivität, Bereitschaft zum Handeln.

Das Ziel des Manipura-Chakra ist die Verwandlung.

Wie das Feuer Materie, z.B. Holz, in Hitze und Licht verwandelt, verwandelt das dritte Chakra die Elemente Erde und Wasser in eine dynamische Kraft. Erde und Wasser sind von der Schwerkraft geprägt, fliessen nach unten und nehmen den Weg des geringsten Widerstandes. Das Feuer hingegen drängt nach oben, zerstört die Form und nimmt die in der Materie gespeicherte Energie mit in eine neue Dimension - in die Dimension der Wärme und des Lichts.

Geistig bedeutet Feuer auch Läuterung.

Das Feuer strebt nach oben, es braucht jedoch die Erde und es braucht stoffliche Nahrung. Der Mensch beginnt hier über das Stoffliche und das Sinnliche hinauszusehen und seine Individualität und Persönlichkeit zu zeigen.

Steigt der Mensch durch alle sieben Chakras auf, wird dieser Aufstieg vom Feuer der Willenskraft getrieben. Der Wille hat eine Schlüsselfunktion bei der Entwicklung des dritten Cakras: Das

zweite Cakra bringt Polarität und damit die Möglichkeit der Wahl mit sich. Sobald wir also eine Wahl treffen, uns entscheiden, keimt die Willenskraft.

Sie ist der Funke, der die Mischung aus Denken und Handeln erzeugt. Ohne Willenskraft, kann der Mensch nicht tun (machen).

Kraft unseres Willens befreien wir uns aus festen Mustern und finden neue Verhaltensweisen.

Kraft unseres Willens tun wir Dinge, die schwierig sind, eine Herausforderung bedeuten oder neu für uns sind. Dabei verändern wir uns allmählich. Doch zuerst müssen wir alte Muster durchbrechen.

Mit Hilfe der Willenskraft wird die Zukunft erschaffen, wir überwinden damit die Trägheit der unteren Cakras. Willenskraft ist bewusst gesteuerte Aktivität!

Trägheit

Eine der Aufgaben des Manipura-chakra besteht darin, die Trägheit zu überwinden.

Die Physik definiert den Begriff so: *"Die Neigung eines Objekts, in dem Zustand zu verharren, in dem es sich befindet, entweder in Ruhe oder in Bewegung, sofern keine andere Kraft darauf einwirkt."*

Trägheit in der Ruhe:

Teilnahmslosigkeit oder Faulheit sind Beispiele für träges Verhalten in der Bewegungslosigkeit. Der erste Schritt um psychische Trägheit zu überwinden, beginnt im Körper! Durch bewusstes Bewegen (Yoga Übungen, joggen usw.). Haben wir uns aufgerafft - dazu braucht es Willenskraft - verbrennen unsere Muskeln Sauerstoff, pumpt unser Herz und der Energiekreislauf wird angekurbelt.

Trägheit in Bewegung:

Manchmal lassen wir uns von Hektik und Ruhelosigkeit ergreifen und können nicht mehr anhalten. 'Man ist ausser sich'. Nicht mehr anhalten können, ist eine Art Trägheit. Auch hier braucht es die Willenskraft, um uns wieder zu zentrieren.

Aller Anfang ist schwer, haben wir jedoch die Trägheit ein Stück weit überwunden, fällt es uns leichter, Energie zu produzieren, es braucht dann weniger Mühe und Willenskraft.

Hitze erzeugt Bewegung, Aggregatzustände verändern sich, es entstehen neue Kombinationen. Moleküle verbinden sich mit andern Molekülen aus fest wird flüssig, aus flüssig gasförmig. "Aus Eiern, Mehl und Feuer wird ein Kuchen."

Das Feuer ist die transformierende Kraft und diese Kraft ist in der Lage, die Form zu zerstören und Energie freizusetzen.

Macht = Willenskraft

Damit uns die Macht auch tatsächlich ermächtigt und stärkt, gilt es unsere Vorstellung von Macht neu zu definieren und es gilt zu prüfen, was Macht für uns persönlich bedeutet: Die meisten Menschen empfinden Macht als "Macht haben über etwas", ein Teil herrscht über einen anderen.

Macht durch Integration und Kombination

Aus der Sicht des Chakrasystems entsteht echte Macht durch Integration und Kombination, nicht durch Kampf und Herrschaft. Es ist die "gemeinsame Macht", die aus der Verbindung mit den Kräften des Lebens entsteht.

Jede höhere Chakraebene entsteht in erster Linie durch die Kombination aller darunter liegenden Zentren. Anschliessend wird sie vom abwärts fliessenden Bewusstseinsstrom aktiviert, der jede Ebene mit Verständnis erfüllt. Beispielsweise hält der "Wind des Herzens" das Manipura-Feuer am Brennen oder anders ausgedrückt, Liebe und Mitgefühl veredeln den Ich-Willen.

Die wahre Stärke eines jeden Organismus, einer jeden Gruppe, hängt von der vorhandenen Solidarität und der Fähigkeit ab, die inneren Kräfte zu kombinieren und zu koordinieren. Auch das Leben auf unserem Planeten wird davon abhängen, wie gut es uns gelingt die Vielfalt zu kombinieren und aus dem Ganzen etwas Neues zu schaffen. Die Evolution ist wie der Aufstieg durch die Chakras, ein Prozess ständiger Neuorganisation mit dem Ziel immer grösserer Effizienz - ein Prozess, der stets einbezieht, was vorher war.

Stellen wir die Unterschiede in den Vordergrund, kommt es zu Trennung und Entfremdung. Ohne die Macht der Verbundenheit gehen unsere Begeisterung und unser Wille verloren, wir verlieren das Verlangen nach Erneuerung und bleiben in den monotonen Mustern der unteren Chakras gefangen. Ohne ein starkes drittes Chakra sind wir nicht in der Lage, zu neuen Ebenen aufzubrechen.

Oft überlassen Menschen aus Trägheit oder Unsicherheit die Führung anderen und sind ihnen dadurch mehr oder weniger ausgeliefert. Damit ist auch die mögliche Opferrolle vorprogrammiert. Fehlt dem Menschen diese "Energie des Machens", ist es möglich, dass er einen Ausgleich in Nervenkitzel und Mut-Aktionen sucht - z.B. abenteuerlichen Sportarten, wie sie heute üblich sind.

Beschäftigen wir uns mit der Macht, sollten wir uns das Wort als aktives Verb, nicht als Substantiv vorstellen. Nur wenn wir handeln, machen, besitzen wir Macht. Wir können Veränderungen oder Vorstellungen 'Macht verleihen' und wir können 'Macht haben über' durch 'Macht haben, zu tun' ersetzen.

Diese Energie, die wir Macht nennen, erfordert Bewusstheit. Der elektrische Strom muss durch Kabel geleitet werden, damit wir uns seiner Kraft bedienen können, so braucht die Macht-Energie die bewusste Lenkung. Macht ist somit auch ein Anteil der oberen Chakras. Während wir mehr Verständnis für das Bewusstsein und die spirituellen Zusammenhänge gewinnen, begreifen wir, dass sich unser Verstehen, was Macht bedeutet, weiterentwickeln wird.

Mein Wille

Ist von Willenskraft die Rede, wird häufig zwischen dem Willen und dem wahren Willen unterschieden. Tun wir, was jemand anderer uns sagt, obwohl wir es lieber nicht täten, gewähren wir im Grunde dem anderen Macht über unseren Willen.

Dann sollten wir unsere Motivation hinterfragen:

- Wollen wir geliebt werden?
- Verraten wir unsere ehrlichen Bedürfnisse, weil wir gut dastehen möchten?
- Tun wir es um des lieben Friedens willen und halten damit vielleicht erst noch eine ungute Situation aufrecht?
- Tun wir es, um der Verantwortung auszuweichen?
- Möchten wir "unsichtbar" bleiben?

Wahrer Wille erfordert eine intensive Selbsterforschung und Auseinandersetzung mit sich selbst.

Das dritte Cakra zu leben heisst seine Willenskraft zu entfalten. Doch wenn man sich über dieses Cakra hinaus entwickeln möchte, muss man in der Lage sein, den eigenen Willen später wieder loszulassen.

Man kann im wahren Willen den individuellen Ausdruck eines höheren, göttlichen oder kosmischen Willens sehen. Dieses Angeschlossen-Sein an das kosmische Geschehen, kann in einem Menschen im Laufe des Lebens entstehen, wenn die Angst vor dem Leben und dem Tod gewichen ist. Wahrer Wille ist nicht mehr von äusseren Sicherheiten abhängig, er geht über das, was wir als Persönlichkeit bezeichnen hinaus, und er dient diesem Grossen Ganzen, in das Welt und Menschen integriert sind. Um wirklich erkennen zu können, was im umfassenden Sinne richtig ist, braucht es die Erkenntnisse der oberen Chakras. Entscheidungen entstehen letztendlich aus dem tiefen Wissen um den Lebensplan. Jeder Mensch hat eine Lebensaufgabe, sie kann nur durch und mit dem Leben selbst fühlbar werden.

Um die Wegweiser zu sehen und zu lesen, braucht es Wissen, Bereitschaft zur Selbsterforschung und die Kraft sich zu verändern. Damit wächst in uns die Liebe zum Leben und - ganz wichtig - auch die Liebe zu uns selbst.

Es ist nicht ganz einfach, den höheren Willen zu erkennen und ihm zu folgen.

Selbstwertgefühl / Selbstbewusstsein

Mit einem guten Selbstwert fühlen wir uns vom Leben angenommen. Wie entsteht es?

Das Selbstwertgefühl erwächst aus der Anschauung für wen man sich selbst hält, und wie wir gesehen werden. Selbstwertgefühl kann auf der Identifikation mit dem Körper beruhen: Schönheit, Kraft, Jugendlichkeit usw.

Weiter beziehen wir unser Selbstwertgefühl aus der Identifizierung mit unserer emotionalen Ebene: Wir gehen Risiken ein, erleben Erfolge und Misserfolge und gelangen dabei zu einer Einschätzung unserer eigenen Leistungen.

Selbstwertgefühl ist gekoppelt an Fähigkeiten und Begabungen. Ebenso erhellt der Umgang mit anderen Menschen unser Selbstbild und hat Einfluss auf unser Selbstwertgefühl. Werden wir akzeptiert und geliebt und haben auch wir selbst das Gefühl, etwas geben zu können, erhöht dies unser Selbstwertgefühl.

Ist das Selbstwertgefühl gering, erfüllen uns Zweifel und Selbstkritik. Sie dringen in unsere Körpermitte ein, rauben Energie, und stauen unsere psychische Kraft. Wir verfallen in einen Zustand der Trägheit. Die Selbstzweifel werden noch schlimmer und es kann vorkommen, dass uns dieser Kreislauf ganz und gar lähmt.

Das echte Selbst-Bewusstsein finden wir in reiner Form nur bei Menschen, die das Selbst verwirklicht haben (erleuchtet sind), beispielsweise Buddha, Christus, Ramana Maharishi u.a. Diese Heiligen sind in ihrem Sein in keiner Weise mehr abhängig von äusseren oder inneren (psychischen) Umständen. Sie leben aus der universellen Quelle und ihr Wille ist identisch mit dem Grossen Willen.

Entwicklungszyklen zwischen dem 15. und 21. Altersjahr

Werden die Qualitäten des dritten Chakras ausgebildet und vertieft, erweitert der junge Mensch seine Erfahrung über Familie und Freunde hinaus in die Gesellschaft.

Es sieht immer deutlicher, was seine Handlungen bewirken. Kummer und Sorgen werden bewusst wahrgenommene Gefühle. Er beginnt seine Emotionen und Gefühle zu beeinflussen, zu kontrollieren und vielleicht zu kultivieren. Er macht die Erfahrung, dass er mit Gefühlen und

Emotionen Einfluss, ja sogar Macht haben kann nach aussen. Der junge Mensch beginnt den eigenen Weg zu gehen.

Disharmonische Funktion

Dieser Mensch möchte alles nach seinem Sinn beeinflussen und die innere und äussere Welt kontrollieren, Macht ausüben. Jedoch ist da auch eine innere Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit, die durch äussere Anerkennung und Bestätigung kompensiert werden möchte. Es mangelt an Gelassenheit und Entspannung. Die Einstellung, dass alles machbar ist, führt dazu, dass unerwünschte Gefühle unterdrückt werden. In der Folge werden diese Emotionen gestaut. Von Zeit zu Zeit überfluten sie den Menschen, ohne dass er in der Lage ist, sie in geeignete Bahnen zu lenken.

Unterfunktion

Mit mangelnder Funktion des dritten Chakras fühlt sich der Mensch oft mutlos. Überall sieht er Hindernisse, die sich ihm entgegenstellen. Die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit ist stark behindert. Aus Angst die Anerkennung zu verlieren, hält er seine wahren Gefühle zurück und nimmt vieles auf, ohne es zu verdauen. So bilden sich "emotionale Schlacken", welche die Feuerkraft des Manipura-Chakra dämpfen und die Spontaneität hemmen. Die mangelnde Integration der Emotionen und Gefühle bewirken in schwierigen Situationen ein 'flaues Gefühl' im Magen, die Handlungen werden fahrig und unkoordiniert. Dieser Mensch verschliesst sich vor neuen Herausforderungen, der Pioniergeist fehlt ihm und er fühlt sich dem Leben nicht wirklich gewachsen.

Harmonische Funktion

Das Manipura-Chakra stellt unsere Sonne dar. Unsere allgemeine Stimmungslage hängt sehr stark davon ab, wie viel Licht wir in uns zulassen. Wir fühlen uns hell, freudig und innerlich erfüllt, wenn das dritte Chakra harmonisch strahlt. Dies projizieren wir auch auf unsere Umwelt. Ein harmonisches Manipura zeigt sich im Menschen, wenn er bereit ist, seine Gefühle und Emotionen im rechten Licht zu sehen. Er ist in der Lage, sie in seine Persönlichkeit zu integrieren und er besitzt die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen. Er ist sich klar, dass der Läuterungsprozess, die Wandlung der Gefühle, dazu beiträgt, für sich selbst und die Mitmenschen inneren und äusseren Reichtum und Fülle zu erschliessen. Er respektiert die Gefühle und Eigenarten der anderen Menschen. Seine Führungsqualitäten sind nun nicht mehr nur vom Eigenwillen geprägt, sondern auch vom Bewusstseinslicht. Die Mitmenschen folgen ihm gerne. Sein Handeln steht spontan im Einklang mit den kosmischen Gesetzmässigkeiten.

Quellen:

Swami Satyananda Saraswati, Kundalini Tantra

Maja Naldi: Vortragsreihe VHS Basel