

## Chakras - Satsang mit Swami Satyananda

*Hinweis vom SYF Übersetzer-Team: Während den 20 Jahren, in denen Swami Satyananda Saraswati die Bihar School of Yoga in Munger aufbaute, reiste er auch unermüdlich um den Globus um Yoga zu verbreiten. Während unzähligen Vorträgen und Unterweisungen sprach er zu allgemeinen Themen des spirituellen Lebens und vermittelte Einsichten in die ursprünglichen Philosophien und Wissenschaften des Yoga, des Tantra und der Veden. Die folgenden Zitate stammen aus Satsangs dieser Zeit, während denen er auf direkte Fragen von Schülern, in seiner unnachahmlich, spontanen Art, antwortete. Sie werden mit freundlicher Genehmigung des Yogamags übersetzt und veröffentlicht.*

Folgende Zitate findest du im Original auf: [yogamag.net/archives/1980/joct80/sat1080.shtml](http://yogamag.net/archives/1980/joct80/sat1080.shtml)

### **Was ist die Beziehung zwischen Chakra-Konzentration und Kundalini-Erwachen?**

Konzentration auf die Chakras ist ein Teil von Kundalini Yoga. Aber Konzentration auf die Chakras alleine wird Kundalini Shakti nicht erwecken. Bevor Kundalini erwachen kann, muss Sushumna Nadi gereinigt und aktiviert werden.

### **Wie werden wir uns den Chakras bewusster?**

Sich den Chakras bewusst zu sein, hängt von der individuellen spirituellen Evolution ab. Wenn das Bewusstsein durch spirituelle Bemühungen gereinigt wurde, ist die Bewusstheit für die Chakras in hohem Masse gestärkt.

In unseren mannigfaltigen Inkarnationen haben wir verschiedene Chakras entwickelt. Wenn du, während du Chakrakonzentration übst, ein Chakra mehr spürst als die anderen, heisst das, dass deine Evolution von diesem Punkt aus beginnen sollte.

### **Können Sie uns eine kurze Beschreibung von jedem Chakra geben?**

Mooladhara Chakra ist die subtile Wurzel oder Grundstruktur der menschlichen Existenz. Moola bedeutet "die Wurzel", adhara bedeutet "Stütze". Im männlichen Körper befindet sich dieses Chakra zwischen dem After und den Geschlechtsorganen. Im weiblichen Körper befindet es sich am Muttermund, dort wo die Scheide und die Gebärmutter sich verbinden. Als nächstes kommt Swadhisthana, das sich an der Basis der Wirbelsäule beim Steissbein befindet. Swadhisthana bedeutet "der eigene Sitz"; es ist die Grundlage aus der die meisten Menschen sich in der Welt ausdrücken.

Manipura Chakra befindet sich innerhalb der Wirbelsäule direkt hinter dem Nabel. Das Wort Mani bedeutet "Juwel" und Pura bedeutet "Stadt". Daher ist Manipura bekannt als "Stadt der Juwelen". Es ist das Zentrum, in dem die Vitalenergie im Körper gespeichert ist. Danach kommt

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

Anahata, das sich in der Wirbelsäule hinter dem Herz befindet. Anahata bedeutet "nicht angeschlagen" oder "ungebrochen". Es ist das Zentrum des ununterbrochenen Klages.

Vishuddhi Chakra ist als das Reinigungszentrum bekannt, weil es alle Gegensätze und alle Gifte reinigt und harmonisiert. In Vishuddhi werden Gifte und Nektar getrennt und verfeinert. Es befindet sich in der Wirbelsäule hinter der Kehle. Ajna Chakra ist das Befehlszentrum, in dem du die Instruktionen von deinem inneren oder äusseren Guru erhältst. Das Wort Ajna bedeutet tatsächlich "Befehl". Dieses Chakra befindet sich hinter dem Augenbrauenzentrum am oberen Ende der Wirbelsäule. Bindu ist der Punkt an dem die Hindu Priester einen Haarbüschel stehen lassen. Das Wort Bindu kommt aus der Sanskritwurzel "bind" und bedeutet "spalten" oder "trennen". Es ist der Punkt an dem sich die Einheit zum ersten Mal teilt um Viele zu werden. Bindu ist der (kraniale) Punkt am Schädel, welcher das gesamte optische System nährt. Sahasrara ist der göttliche vielblättrige Lotus. Seine Natur ist unendlich. Die körperliche Zuordnung dieses Zentrums liegt bei der Hirnanhangsdrüse, welche jede Hormondrüse und alle Systeme im Körper kontrolliert.

Das sind die Hauptchakras, und sie alle haben einen zugehörigen Aktivierungspunkt, den man an der Vorderseite des Körper findet. Für Mooladhara ist es das Chakra selbst, für Swadhisthana befindet er sich am Schambein, für Manipura ist es der Bauchnabel, für Anahatha das Herz, für Vishuddhi die Kehle und für Ajna das Augenbrauenzentrum. Bindu hat eine direkte Verbindungslinie zu Sahasrara.

Es ist auch interessant zu erwähnen, dass das Ajna Chakra das Symbol der Hindus ist, Bindu das Symbol der Muslime, Anahatha das Symbol der Christen und Manipura ist das Symbol der Buddhisten.

### **Gibt es auch andere Chakras im menschlichen Körper?**

Unterhalb vom Mooladhara-Chakra befinden sich andere Chakras, die zum Tierreich gehören. Sie stehen nur in Verbindung mit den Sinnesorganen und nicht mit dem geistigen Bewusstsein. Als sich dein Bewusstsein durch diese Chakras entwickelte, war dein Bewusstsein mit der Sinneswahrnehmung verbunden. Dort gab es kein individuelles Bewusstsein, kein Ego, das fing beim Mooladhara Chakra an. Diese unteren Zentren arbeiten nicht mehr, weil du sie transzendierte hast und sie keinerlei Bedeutung mehr für dich haben.

Tatsächlich gibt es 7 höhere und 7 niedrigere Chakras, stellvertretend für die 14 Ebenen des Bewusstseins.

### **Weshalb haben die Lotus der verschiedenen Chakras verschiedene Farben?**

Genauso wie die Blumen, die aussen in der Natur wachsen, verschiedene Farben haben entsprechend ihrer Sorte und der Region, in der sie wachsen, so befinden sich im menschlichen Wesen Blumen, die die verschiedenen Aspekte der Entwicklung oder der

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

Evolution repräsentieren. Sie symbolisieren das innere Wesen, die innere Pracht. Man kann sich selbst als eine Mischung von vielfarbigen Blumen verstehen.

### **Könnten Sie uns etwas mehr über Sahasrara Chakra sagen?**

Sahasrara ist das Höchste, es der finale Kulminationspunkt von Kundalini Shakti. Der ursprüngliche Sitz von Kundalini ist Mooladhara, während der Sitz von Shiva, Purusha oder dem höheren Bewusstsein Sahasrara ist. Shiva und Shakti sind die zwei ewigen Urkräfte. Sahasrara ist der Sitz des höheren Bewusstseins und ist einfach nur reines Bewusstsein. Es besitzt keine Beweglichkeit, Aktivität, Bewegung oder Vibration, es ist absolut still. Shakti hingegen, ist dynamisch, kreativ, beweglich und voller Vibration. Wenn Shakti zu Sahasrara aufsteigt und sich mit Shiva vereint, dann wird ein grosses Erwachen erlebt und eine neue Bewusstheitsdimension verwirklicht.

### **Gibt es einen einfachen Weg der Konzentration auf die Chakras für diejenigen, die Mühe haben sie zu lokalisieren?**

Ja, es gibt ein paar Schlüsselpunkte. Wie kannst du den genauen Lokalisierungspunkt für Mooladhara Chakra kennen? Eine Nadel dorthin zu stecken ist sicherlich nicht der richtige Weg. Du kannst das Fixieren des Blickes auf die Nasenspitze üben, oder Nasikagra Mudra, und dann wird sich dein Bewusstsein von selbst auf den exakten Punkt von Mooladhara richten. Das ist ein Beispiel eines Schlüsselpunktes.

Wie kannst du dich auf Ajna Chakra konzentrieren? Du kannst es nicht lokalisieren, du kannst es dir nur vorstellen. Konzentriere dich zuerst auf das Augenbrauzentrum und versuche diesen Konzentrations-bereich auf einen Punkt zu reduzieren. Wenn du damit Schwierigkeiten hast, gib etwas rote Paste (Sindhoor) auf das Augenbrauzentrum, schliesse deine Augen und die Haut wird sich dort leicht zusammenziehen. Und ohne jegliche Anstrengung wirst du die Empfindung spüren und die Achtsamkeit von diesem Punkt so sehr entwickeln, dass du ihn wie eine kleine strahlende Sonne siehst. Sobald du das erlebt hast, wird dein Geist sich zurück bewegen und sich an diesem am schwierigsten zu lokalisierenden Punkt fixieren, dem Ajna Chakra.

Es gibt verschiedene Methoden wie diese, welche es dir ermöglichen, den exakten Punkt zu entdecken, ohne ihn dir vorzustellen und ohne Anstrengung oder Anspannung.

### **Können Sie eine Technik zur Konzentration auf alle Chakras empfehlen?**

Ich werde euch ein paar Methoden angeben. Du kannst dich still hinsetzen und dich entweder auf die Chakras selbst oder auf deren Verbindungspunkte an der Körperoberfläche konzentrieren. Spiele mit einem Musikinstrument die Tonleiter sa re ga ma pa dha ni sa oder do re me fa so la ti do.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

Setze diese Noten den Chakras gleich, und wenn du die Tonleiter hoch und runter gehst, führe deine Achtsamkeit von Chakra zu Chakra, von Mooladhara zu Sahasrara.

Eine andere Methode schliesst den Gebrauch von Mantras mit ein. Jedes Chakra hat ein Bija Mantra: lam, vam, ram, yam, ham und aum, jeweils von Mooladhara zu Ajna. Übe Japa, wiederhole das zugehörige Mantra während du deine Achtsamkeit im entsprechenden Bereich hältst. Lenke deinen Geist zum Beispiel zu Mooladhara und wiederhole Lam immer und immer wieder. Dann konzentriere dich auf Swadhistana und wiederhole Vam für einige Zeit. Fahre fort mit dem Wiederholen des entsprechenden Mantras für jedes Chakra.

Du kannst ausserdem Yantras und Mandalas benutzen, die in Verbindung mit dem entsprechenden Chakra stehen, oder die Tattwas, die Elemente der Chakras. Du wirst entdecken, dass es in den verschiedenen Religionen Techniken gibt, welche Konzentration auf die Elemente involvieren, sei es Feuer, Wasser, Erde, Luft oder Äther.

Das sind nur einige Beispiele, aber es gibt viele verschiedene Techniken.

### **Ist es von Vorteil, sich nur auf ein Chakra zu konzentrieren, anstatt auf mehrere?**

Wenn du dich auf ein Chakra konzentrierst, dann erfolgt das Erwachen bezogen auf dieses Chakra. Jedes Chakra ist der Sitz von bestimmten Erfahrungen. Wenn du dich auf das Manipura Chakra konzentrierst, erlebst du ein grosses Erwachen von Energie. Wenn du dich auf das Anahata Chakra konzentrierst, erlebst du Gefühle von Frieden. Wenn du dich auf Ajna Chakra konzentrierst, machst du die Erfahrung von innerem Leuchten und wenn du dich auf Swadhisthana konzentrierst, machst du die Erfahrung von Glückseligkeit, welche mit orgiastischer Wonne verglichen werden kann.

Das sind einige der Erfahrungen, die du machen kannst, wenn du dich auf die verschiedenen Chakras konzentrierst. Und so wie sich deine Konzentration entwickelt, so werden die entsprechenden Bereiche im Geist ebenfalls beeinflusst. Die Chakras korrespondieren mit übersinnlichen Wahrnehmungen wie Telepathie, Hellsehen, Hellhören und Vorahnungen etc.

### **Falls eine Person in der Vergangenheit viele Drogen konsumierte, hindert sie das beim Erwecken der Chakras?**

Nein, aber sobald du die Drogen aufgegeben hast, musst du den Körper durch Hatha Yoga und Pranayama reinigen. Nervensystem, Gehirn, Blut, Atmungssystem, Drüsen und eigentlich der gesamte Körper müssen komplett frei sein von Giften damit das Erwachen stattfinden kann.

## **Würde sich eine Operation an der Wirbelsäule auf die Chakras und die Nadis in der OP-Region auswirken?**

Ich persönlich kannte einen jungen Mann, der eine Krebserkrankung des Rückenmarks hatte. Ich traf ihn zum ersten Mal nachdem er für eine Wirbelsäulenoperation in London war. Er hatte damals immer noch Krebs und ich begann ihm Yogasanas, Pranayama, Prana Vidya und einige tantrische Übungen zu unterrichten. Er wurde geheilt und machte im Verlauf seines Sadhanas wunderschöne spirituelle Erfahrungen. Er sah in tiefer Meditation die Göttin Durga und spürte Empfindungen im Mooladhara Chakra, wenn er sich auf die Nasenspitze konzentrierte.

Ich habe ausserdem viele Menschen beobachtet, die Operationen an der Wirbelsäule hatten und ich fand heraus, dass das vegetative Nervensystem, der Sympathikus und der Parasympathikus weiterhin in perfekter Ausgewogenheit funktionieren. Aufgrund dieser Erfahrungen glaube ich, dass sogar grosse Operationen die Nadis und Chakras nicht stören. Das ist aber nicht abschliessend, natürlich muss in diesem Bereich noch mehr Forschung betrieben werden.