



Kundalini-Yoga: Die Cakren

Bettina Mayer

Die Quellschriften über den Tantra und die Lehre von den Cakren

Die Lehre von den Cakren ist auch in der grundsätzlichen Quellschrift des Yoga, dem Yoga-Sutra bekannt. Im Merkspruch IV.58 (III.29) wird das Manipura-Cakra mit Namen genannt, *nabhi cacre*. Dieser Merkspruch gehört zu dem Teil des Yoga-Sutra, der sich mit der Welt des übernatürlichen Yoga befasst, dem *Yoga-astagunin* und die Siddhis beschreibt. Der Yoga-astagunin umfasst die Merksprüche IV.46 bis IV.77 (III. 18 bis III.48). In weiteren Merksprüchen des Yoga-Sutra werden weitere Cakren indirekt durch ihren Sitz im Körper benannt, aber nicht mit Namen: Merkspruch IV.59 (III.30) spricht von der Halsgrube, *kantha kupa*, gemeint ist das Visuddha-Cakra, mit *murdha*, dem höchsten Punkt des Kopfes in Merkspruch IV.61 (III.32) ist das Ajna-Cakra gemeint. Das Sanskritwort *hrdaye* im Merkspruch IV.63 (III.34) meint Herz und spricht das Anahata-Cakra an. (Feuerabendt, Yoga-Sutra, S. 89 – 98.)

Die Lehre, welche betont die Cakren behandelt, ist der *Tantra*. Während der Ursprung des Tantra in vorchristliche Zeit zurückgeht, sind die ersten Schriften darüber, die auch Tantra genannt werden, erst ab etwa 400 nach Chr. überliefert und entweder in die Religion des Buddhismus oder die Denkweisen des Hinduismus integriert. So ist die erste Schrift *Guhyasamaja-Tantra* etwa 400 nach Chr. entstanden als buddhistisches Tantra. Die frühesten hinduistischen *Tantras Malinivijaya* und *Kubjikamata* oder *Kubjika Tantra* entstanden etwa 900 nach Chr. (Die wichtigsten Tantra-Schriften, in: www.tantra-tradition.de vom 05.04.2011, S. 1f.)

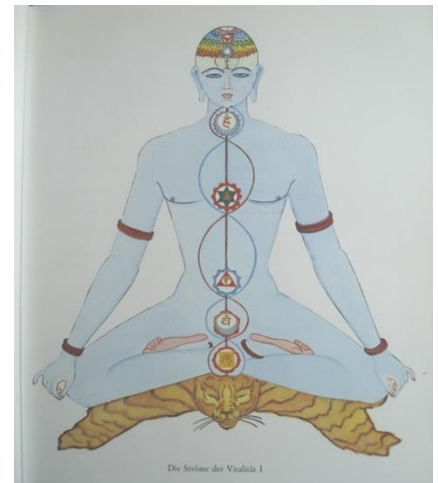
Im Laufe der Zeit haben sich aus der Lehre des Tantra drei Schulen herausgebildet: *Vamakara*, der Linke-Hand-Weg beschreibt die Überhöhung der Sexualkraft, die Vereinigung zweier Seelen, die in höchster Transzendenz die Shiva-Shakti-Einheit erreichen. *Dakshinakara*, erklärt die Riten und Praktiken für die absolute Hingabe an Shakti, die Schöpferkraft in ihrer vielfältigen Gestaltung. Der dritte Weg ist der *Kaula-Marga*, der Kaula-Weg, woraus der Kundalini-Yoga hervor ging. (Lexikon, S. 377. u. Huchzermeyer, 196.)

Für den Kundalini-Yoga gibt es zwei hauptsächlich in Sanskrit verfasste Quellschriften: Der Titel *Sat Chakra Nirupana* beschreibt und untersucht die sechs Zentren (Cakras) im Körper. Dies ist ein Kapitel der 6. Prakasa, der größeren Schrift Sri Tavatta Cintamani. Sie wurde von Sri Purnananda Swami aus Bengalen verfasst, der in der Mitte des sechzehnten Jahrhunderts gelebt hat. Er war ein Schüler von Brahmananda Saraswati und bemühte sich, die Lehren des Vedanta und des Tantras in Einklang zu bringen. Der Titel *Paduka Panchaka*, Fünffacher Schemel des Guru, wird dem Gott Shiva zugeschrieben. Beide Quellen wurden erstmals 1918 von Sir John Woodroffe mit Pseudonym Arthur Avalon aus dem Sanskrit übersetzt und kommentiert. (Pandit, S. 11f.)

Der philosophische Hintergrund des Kundalini-Yoga

Das reine Bewusstsein ist absolut und unwandelbar. In der Theologie des indischen Denkens wird dieser überall seiende Geist auch mit dem Gott Shiva gleichgesetzt, während die Kraft seiner Offenbarung, die Schöpferkraft, als Göttin Shakti angesehen wird. Im Zustand vor der Schöpfung bilden Shiva und Shakti eine Einheit. Im Schöpfungsakt offenbart sich das Bewusstsein als die Kraft Shakti. Im Vedanta wird dieses reine oder höchste Bewusstsein mit *Sat* (Sein) und *Chit* (Denken, Erkenntnis) ausgedrückt. Sein Wesen ist *Ananda* (Seligkeit). (Pandit, S. 17.)

Dasselbe Bewusstsein, das sich als und im Universum ausdrückt, ist auch im Menschen vorhanden. Jedoch teilt es sich in drei Grundprinzipien. Hierzu gehören die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Weiter gehören hierzu das Prinzip der Maya, die Unterscheidung von Ich und Dies, sowie das



Quellschriften für den Kundalini-Yoga:
Sat Chakra Nirupana

Paduka Panchaka



Prinzip des reinen Bewusstseins, also die Vereinigung von Ich und Dies. (Pandit S. 19.) Diese sieben Prinzipien entsprechen den sieben Cakras, welche sich als Zentren feinstofflicher Energie entlang der Wirbelsäule befinden. Das Sanskritwort *Tantra* heißt *Gewebe, Zusammenhang* oder *Kontinuum*. (Lexikon 2005, S. 377.) Diese Bedeutung wird verständlich durch die ständige gegenseitige, polare Bedingung des unendlichen Geistes (Shiva) und der Schöpferkraft (Shakti).

Sigmund Feuerabendt sieht ebenso das Bewusstsein als den absoluten, unendlichen Geist, als das Unwandelbare an. (Feuerabendt, 1000 Tage, S. 13 u. 25.) Das Verhältnis von Shiva und Shakti kann durch das Urphänomen Rhythmus erklärt werden, aus dem sich die Polarität ergibt. Das Prinzip der Maya entspricht bei Feuerabendt dem Wesen des Ichfeldes. Das Prinzip der Vereinigung von Ich und Dies kommt der Erkenntnis des Urfeldes beziehungsweise dem Eingehen der Seele in das Urfeld gleich.

Der Kundalini-Yoga und die Erläuterung der Cakren

Ziel des Kundalini-Yoga ist es, die schöpferische Kraft (Shakti), die am Ende der Wirbelsäule ruht, aufzuwecken und durch die sechs Cakren entlang der Wirbelsäule aufsteigen zu lassen, bis sie sich im siebenten über dem Scheitel mit dem überall seienden Geist (Shiva) vereinigt. (Lexikon 2005, S. 204.)

Diese schöpferische Kraft wird auch *Kundalini* genannt. Das Sanskritwort *Kundal* heißt *Spirale* oder *Zusammengerollte*. (Johari, S. 29.) So komprimiert ruht also diese Energie im **Muladhara-Cakra**, das zwischen Genitalien und Anus im Kanda, dem Vereinigungszentrum von Sushumna und allen weiteren Nadis liegt. (Avalon, S. 196.) Die Blätterzahl dieses Cakras ist vier, das Yantra rot, das Bija-Mantra *Lam* oder *Uii*, das Mandala ein gelbes Viereck oder ein flammendes Kreuz. Das Element ist die Erde. Seine körperliche Entsprechung ist der Plexus sacralis. Bei der Meditation auf dieses Cakra wird die Erkenntnis der Kundalini erreicht, und die Fähigkeit, diese zu erwecken. Als Siddhi wird erreicht, den Atem und den Samen zu beherrschen und die Fähigkeit, sich vom Boden zu erheben. (Feuerabendt, Macht des Yoga, S. 343 – 346. u. Lexikon, 2005, S. 63 ff.)

Erwacht die Kundalini, so bewegt sie sich in Bahnen, die Nadis genannt werden. Insgesamt gibt es 72.000 Nadis, was wohl aussagen soll, dass es unzählige sind, die den Körper durchziehen. Fünfzehn Nadis werden mit Namen bezeichnet. Davon sind die Hauptnadis Sushumna, Ida und Pingala. Sushumna verbindet alle sieben Cakras miteinander. Ida und Pingala „gehen, wenn sie das Ajna-Chakra erreicht haben, in die Nasenlöcher über.“ (Avalon, S. 195.) Pingala endet am rechten Nasenloch, Ida am linken Nasenloch. Die Sushumna verläuft senkrecht entlang der Wirbelsäule. Ida und Pingala verlaufen spiralig um die Sushumna herum und kreuzen sich jeweils in den Cakren. Ida ist das weibliche Prinzip, kühlend und beruhigend. Ihre körperliche Entsprechung ist der Parasympathikus. Pingala ist dagegen das männliche Prinzip, erhitzend und antreibend. Die Kunst des Kundalini-Yoga besteht darin, die Kundalini möglichst komprimiert senkrecht durch Sushumna bis zum Sahasrara-Cakra aufsteigen zu lassen. (Pandit, S. 43ff. u. Lexikon 2005, S. 160, 290 u. 364.)

Sowohl die Cakren als auch die Nadis sind nicht materialisiert. Das Sanskritwort Cakra heißt *Rad*. Dies umschreibt das Cakra als in Bewegung befindlich und somit als Energie. (Lexikon 2005, S. 63.) Cakras sind also feinstoffliche Zentren und werden daher auch als psychologische Zentren bezeichnet. (Johari, S. 29.) Jedes Cakra hat jedoch eine körperliche Entsprechung. Die Energie, welche in den Nadis fließt, kann noch nicht gemessen werden.

Das **Svadhithana-Cakra** liegt an der Wurzel der Genitalien. Seine körperliche Entsprechung ist der Plexus hypogastricus. Seine Blätterzahl ist sechs, das Yantra orange bis zinnoberrot, das Bija-Mantra *Vamm* oder *Rhumm*. Sein Mandala ist ein weißer Halbmond, das Element ist Wasser. Die Meditation auf dieses Cakra führt zur Beherrschung des Wasserelements und zur Erkenntnis der astralen Wesenheiten. Begierde, Zorn, Gier und Täuschung verschwinden.



Muladhara Cakra



Svadhithana Cakra



Manipura Cakra



Anahata Cakra



Visuddha Cakra



Das **Manipura-Cakra** liegt in der Nabelgegend. Seine körperliche Entsprechung ist der Solar plexus, das Sonnengeflecht. Seine Blätterzahl ist zehn, das Yantra gelb, sein Bija-Matra *Ramm*. Sein Mandala ist ein orangerotes Dreieck, sein Element das Feuer. Bei Meditation auf dieses Cakra wird das Siddhi erfahren, verborgene Schätze zu finden. Die Furcht vor Feuer vergeht, dessen Verletzungsgefahr schwindet.

Das **Anahata-Cakra** liegt in der Herzgegend. Seine körperliche Entsprechung ist der Plexus cardiacus. Seine Blätterzahl ist zwölf, das Yantra dunkelrot und grün, das Bija-Mantra ist *Yamm*. Sein Mandala ist das Hexagramm, das Element ist Luft. Wer auf dieses Cakra meditiert, beherrscht das Element Luft, er vermag durch die Luft zu fliegen und in die Körper anderer einzudringen. Kosmische Liebe wird ihm zuteil.

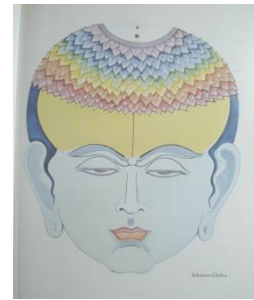
Das **Vishuddha-Cakra** liegt am unteren Ende des Halses. Seine körperliche Entsprechung ist der Plexus laryngeus. Seine Blätterzahl ist sechzehn, das Yantra ist blau, rauchig purpurrot und blaugrün, das Bija-Mantra ist *Hamm*. Das Mandala ist ein sonnenfarbener Kreis, das Element ist Äther. Wer auf dieses Cakra meditiert, erkennt Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft.

Das **Ajna-Cakra** liegt zwischen den Augenbrauen. Die anatomische Entsprechung ist der Plexus cavernosus. Die Blätterzahl ist zwei, das Yantra ist indigoweiß und lilablau. Sein Bija-Mantra ist *Bija-OM*, das Mandala ein Dreieck im Kreis. Die Meditation auf diese Mantra löst das Karma aus vergangenen Leben auf.

Das **Sahasrara-Cakra** liegt über der Scheitelmitte. Der Lotos hat 1000 Blätter. Das Yantra ist violett, regenbogenfarben und leuchtend weiß. Das Bija-Mantra ist *Pranava-OM*, die Gestalt ist der Kopf der Kundalini-Schlange. Es beinhaltet alle Elemente oder ist transelementar. Shiva vereint sich mit Shakti, der Meditierende erfährt höchste Glückseligkeit. (zu allen Cakren siehe: Feuerabendt, Macht des Yoga, S. 343 – 346. u. Lexikon, 2005, S. 63 ff.)



Ajna Cakra



Sahasrara Cakra

Literatur:

- Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), Die Schlangenkraft. Die Entfaltung schöpferischer Kräfte im Menschen, 3. Aufl., Bern/ München/ Wien 1982.
Sigmund Feuerabendt, Die ersten 1000 Tage im Leben unseres Kindes, München 1987.
Ders., Das Yoga-Sutra. Die 196 Merksprüche des Uryoga, München 1989.
Ders., Die Macht des Yoga. Unermessliche Kräfte der Seele, München 1990.
Harish Johari, Das grosse Chakra-Buch. Übungen, Praktiken und Farbmeditationen zur Selbstverwirklichung und Erweckung der Kundalini, Freiburg i. Br. 1979.
Madhav. P. Pandit, Kundalini-Yoga. Eine kurze Zusammenfassung der „Schlangenkraft“ von Sir John Woodroffe, München, 3. Aufl., 1985.
Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Buddhismus, Hinduismus, Taoismus, Zen, Düsseldorf 2005.

Abbildungen aus:

- Harish Johari, Das grosse Chakra-Buch. Übungen, Praktiken und Farbmeditationen zur Selbstverwirklichung und Erweckung der Kundalini, Freiburg i. Br. 1979.

Aufgabe 1: Bitte nennen Sie die beiden wichtigsten Quellschriften für den Kundalini-Yoga.

Aufgabe 2: Wie alt ist die Lehre von den Cakren und welche Lehre behandelt betont die Cakren?



Aufgabe 3: Aus welcher Lehre ging schließlich die Lehre des Kundalini-Yoga hervor und was ist das Ziel des Kundalini-Yoga?

Aufgabe 4: Bitte zählen Sie die sieben Hauptcakren auf. Erklären Sie, wo diese Cakren liegen und wodurch sie miteinander verbunden sind.

Aufgabe 5: Welche Merksprüche des Yoga-Sutra enthalten das Wissen über die Cakren?