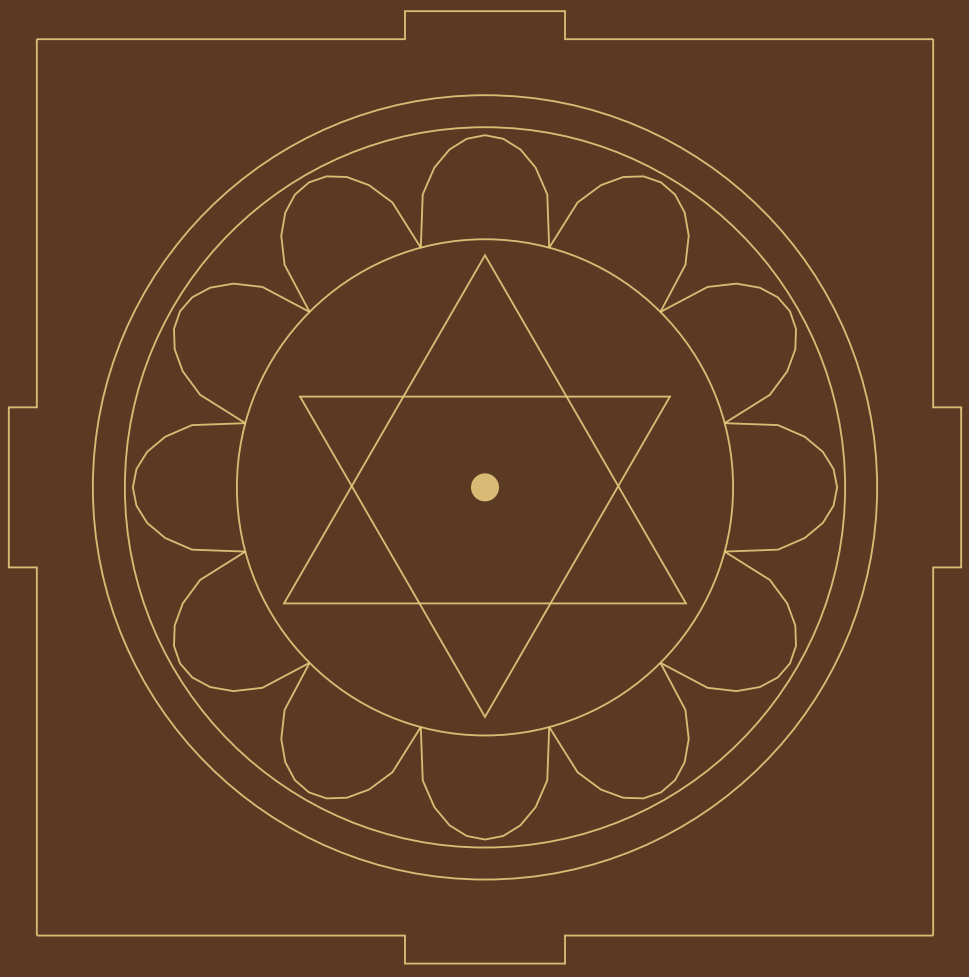
KÖRPER UND ENERGIE

Chakren aus den Quellen

Was die Sanskrittexte wirklich über den feinstofflichen Körper sagen und was im zwanzigsten Jahrhundert hinzukam



चक्र

cakra

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

- Was Sie hier finden 3
- Unsere Grundsätze 3
- Wie Sie die Sanskritwörter in diesem Buch lesen 4

Kapitel 1. Das Wort Cakra 5

- Ein Rad, ein Kreis, eine Scheibe 5
- Rad oder Lotos? 5
- Sitz, Stütze, Ort 5
- Was ein Cakra in den Texten ist 6

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Nur wenige Wörter des Yoga sind so weit gereist wie Chakra. Sie finden es auf Postern mit sieben regenbogenfarbenen Kreisen, auf Fläschchen mit ätherischen Ölen, in Apps, die versprechen, Ihre Energie „auszugleichen“ oder zu „entblocken“, und in Kristallläden. Hinter all dem steht eine echte Tradition: eine Reihe von Sanskrittexten, über viele Jahrhunderte in Indien geschrieben, die Zentren im Körper als Lotosse beschreiben, mit Blütenblättern, Buchstaben, Farben, geometrischen Figuren, Gottheiten und Samensilben, die in der Meditation vorgestellt werden.

Dieses Buch geht zu diesen Texten zurück. Es sagt Ihnen, was sie mit ihren eigenen Begriffen sagen, und es sagt Ihnen klar, was später hinzugefügt wurde, meist in Europa und Amerika im zwanzigsten Jahrhundert. Beide Geschichten sind interessant. Ziel ist nicht, die modernen Fassungen zu verspotten, sondern Ihnen festen Boden zu geben: Wenn Sie über ein Zentrum meditieren, eine Samensilbe singen oder ein Buch zum Thema lesen, wissen Sie, woher jede Idee kommt.

Was Sie hier finden

- **Die Bedeutung des Wortes** चक्र (cakra) und seine Geschichte, von den Veden bis zu den Tantras.
- **Die wirkliche Vielfalt der Systeme**: Manche Texte zählen vier Zentren, andere fünf, sechs, neun, zwölf oder mehr. Das berühmte System aus sechs Zentren plus dem tausendblättrigen Lotos ist ein System unter vielen, das erst später vorherrschend wurde.
- **Eine Beschreibung Zentrum für Zentrum** nach dem Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa (षट्चक्रनिरूपण), „der Beschreibung der sechs Zentren“, im sechzehnten Jahrhundert in Bengalen von Pūrṇānanda verfasst und im Westen durch Arthur Avalons The Serpent Power (1919) berühmt geworden.
- **Der feinstoffliche Körper um die Chakren**: die Nāḍīs (Kanäle), die drei Granthis (Knoten), die fünf Kośas (Hüllen) der Taittirīya Upaniṣad, Prāṇa und die fünf Vāyus, und die Kuṇḍalinī.
- **Ein Kapitel, das den Text von modernen Zusätzen trennt**: Regenbogenfarben, Hormondrüsen, psychologische Profile, Kristalle, „blockierte Chakren“. Woher sie nach Ansicht der Historiker kommen.
- **Eine traditionelle Art zu üben**: Meditation (Dhyāna) über die Zentren und Wiederholung (Japa) der Samensilben, mit den Vorsichtsmaßnahmen, auf denen die Tradition selbst besteht.

Unsere Grundsätze

Jede Übersetzung ist unsere eigene, aus dem Sanskrit angefertigt, es sei denn, wir zitieren Arthur Avalons Übersetzung von 1919, die gemeinfrei ist; dann sagen wir es und geben die Versnummer an. Die zitierten Sanskritstellen haben wir mit den elektronischen Texten von GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) und mit Avalons Ausgabe verglichen. Die vollständige Liste steht in den Quellen.

Wenn sich die Texte widersprechen, sagen wir es. Das tun sie oft: bei der Zahl der Zentren, ihren Farben, ihren Blütenblättern, der Lage der Knoten, sogar bei der Zahl der Windungen der Kuṇḍalinī. Wir stellen den

Widerspruch dar, statt ein einziges „richtiges“ System zu erfinden.

Keine Gesundheitsversprechen. Die Texte wurden für die spirituelle Praxis geschrieben, im Rahmen einer Beziehung zwischen Lehrer und Schüler. Dieses Buch behauptet nicht, dass die Meditation über Chakren irgendeine Krankheit behandelt oder verhindert, und es ersetzt keine ärztliche oder psychologische Behandlung.

> **Ein Wort der Vorsicht.**
>
> Die in diesem Buch beschriebenen Übungen sind kontemplativ. Manche Traditionen verbinden intensive Arbeit mit der Kuṇḍalinī mit starken körperlichen und seelischen Erfahrungen und bestehen auf der Anleitung durch eine erfahrene Lehrkraft. Wenn Sie mit einer psychischen Erkrankung, einer Traumaerfahrung, Epilepsie oder einer Herzerkrankung leben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und mit einer qualifizierten Lehrkraft, bevor Sie eine intensive Atem- oder Meditationspraxis beginnen. Wenn eine Übung Sie ängstlich, verwirrt oder unwohl zurücklässt, hören Sie damit auf. In einer seelischen Krise erreichen Sie die Telefonseelsorge in Deutschland unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, in Österreich unter 142 und in der Schweiz Die Dargebotene Hand unter 143; im Notfall wählen Sie 112.

Wie Sie die Sanskritwörter in diesem Buch lesen

Jedes wichtige Wort steht in Devanagari und in IAST-Umschrift, zum Beispiel चक्र (cakra). In IAST spricht man c wie „tsch“, ś und ṣ sind „sch“-Laute, ein Punkt unter ṭ, ḍ, ṇ bedeutet, dass die Zunge zurückgebogen wird, und ein Strich über einem Vokal (ā, ī, ū) bedeutet, dass er lang ist. Cakra spricht man „tschak-ra“, mit kurzen, dunklen a. Die gängige deutsche Schreibweise (Chakra, Nadi, Kundalini) wird angegeben, wo sie hilft.

Kapitel 1. Das Wort Cakra

Ein Rad, ein Kreis, eine Scheibe

Im gewöhnlichen Sanskrit bedeutet चक्र (cakra) ein Rad, zuallererst das Rad eines Wagens. Das Wort ist sehr alt: Es erscheint schon im Ṛgveda, wo die Sonne als Rad vorgestellt wird und Wagenräder die Götter tragen. Von dieser ersten Bedeutung aus weitet sich das Wort auf alles Runde aus: eine Töpferscheibe, eine Wurfscheibe (die Waffe Viṣṇus ist das sudarśana-cakra), einen Kreis von Menschen, einen Kreislauf der Zeit, ein Königreich oder einen Einflussbereich (der cakravartin ist der „Raddreher“, der universelle König).

In der rituellen und tantrischen Sprache kann ein cakra auch ein Kreis von Gottheiten sein oder eine Versammlung von Eingeweihten, die zur Verehrung im Kreis sitzen. In den Yogatexten schließlich bezeichnet das Wort Zentren entlang der Mittelachse des Körpers, an denen Kanäle zusammentreffen und an denen der Übende die Aufmerksamkeit festmacht.

Rad oder Lotos?

Hier ist eine erste Überraschung. In den Texten, die wir lesen werden, werden die Zentren viel öfter als Lotosse beschrieben (पद्म padma, कमल kamala, सरोज saroja, अम्बुज ambuja) denn als Räder. Das Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa spricht ständig vom Lotos der Basis, vom Lotos des Nabels, vom Lotos des Herzens. Jeder hat einen Fruchtboden (den mittleren Teil, karṇikā), Blütenblätter (dala) und Staubfäden. Das Bild des Rades mit Nabe und Speichen und das Bild des Lotos mit Herz und Blütenblättern beschreiben dieselbe Struktur: eine Mitte, von der Linien ausstrahlen.

Sitz, Stütze, Ort

In den Texten werden noch andere Wörter für diese Zentren verwendet, und es ist nützlich, sie zu erkennen:

Wort	IAST	Bedeutung
चक्र	cakra	Rad, Kreis
पद्म	padma	Lotos
आधार	ādhāra	Stütze, Basis
स्थान	sthāna	Ort, Sitz
ग्रन्थि	granthi	Knoten
लक्ष्य	lakṣya	Ziel, Gegenstand der Aufmerksamkeit

Was ein Cakra in den Texten ist

Es ist wichtig zu sehen, welche Art von Wirklichkeit die Texte beschreiben. Die Zentren des Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa werden nicht als Organe beschrieben, die man auf einem Seziertisch fände. Sie werden beschrieben, um vorgestellt zu werden: Der Text gibt die Farbe der Blütenblätter, die Buchstaben, die auf sie zu legen sind, die Form in der Mitte, die Gottheit, die dort sitzt, damit der Übende ein inneres Bild aufbauen und es Schritt für Schritt wieder auflösen kann. Der Text selbst ist ein Handbuch der Meditation, keine Abhandlung über Anatomie. Das wird sehr wichtig, wenn wir zu modernen Vergleichen mit Drüsen und Nervengeflechten kommen.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 32 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/chakren-aus-den-quellen/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.