

Die Siebenfältigkeit der Lebensenergie"

Das System der Chakren

Als Heilsystem umfaßt das hinduistische Tantra im wesentlichen zwei Aspekte:

Zuallererst geht das Tantra, ähnlich der Psychoanalyse, von einem Modell bzw. einer Philosophie der menschlichen Natur aus, ein sogenanntes Metamodell des Menschen. Daraus resultieren eine Reihe von Übungen, die die menschliche Entwicklung des geistig-seelischen Potentials im Sinne der tantrischen Lehre fördern.

Die Übungen führen bestimmte psychosomatische Zustände herbei, die es ermöglichen, die tantrische Sichtweise direkt am eigenen Körper und Geist zu erfahren. Höchstes Ziel des Tantra ist es, die Vereinigung mit dem höheren Selbst im siebten Chakra zu vollziehen (vergleichbar der Individuation in der Jungschen Psychologie oder dem Erlangen des Grals in der Artussage oder des Steins der Weisen in der Alchimie) und damit das Leben nach den Richtlinien (*Dharma*) des höheren Selbst auszurichten.

Es besitzt außerdem ein Heilsystem, das auf einer Theorie der Ursachen verschiedener Formen geistig-seelischer Störungen und den Möglichkeiten der Linderung und Heilung dieser Störungen beruht.

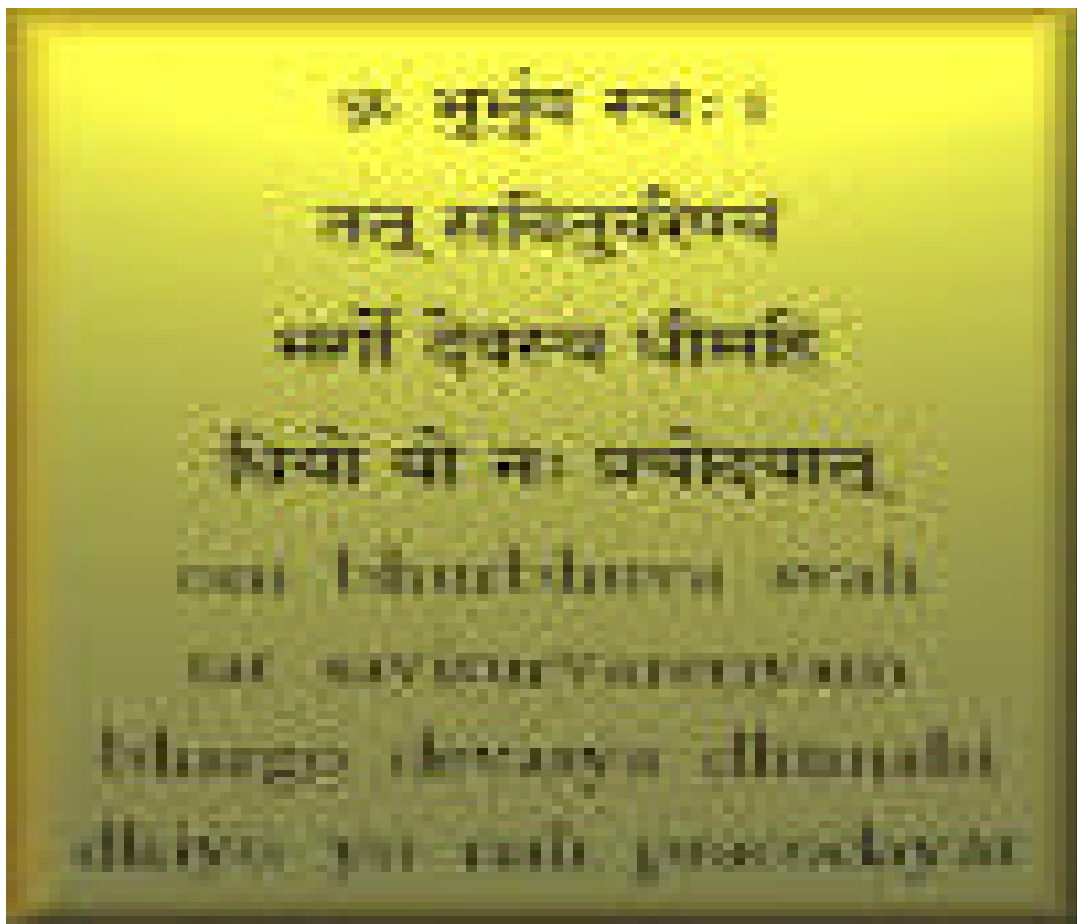
Die tantrische Untersuchung einer Krankheit oder eines Problems gleicht einer psychoenergetischen Studie, welche die Wechselbeziehungen zwischen Organismus und Gemütsleben erforscht.

In der tantrischen Medizin äußert sich jede Erkrankung als eine Blockierung in einem oder mehreren unserer 7 Hauptzentren des Energiekörpers, den Chakras, wo sich die Lebensenergie (Prana) konzentriert. Diese Disharmonie kann körperliche, seelische oder geistige Ursachen haben. Die geistige Ursache bringt den Begriff des *Karma* ins Spiel. Für die Tantriker ist die Vorstellung von Gut und Böse äußerst relativ; für sie stellt das *Karma* lediglich die subjektive Sicht der Dinge und die persönliche Einstellung zum Leben dar. *Karma* entspricht gewissermaßen den Grad der Einsicht und dem daraus resultierenden Wissen bzw. der daraus resultierenden Unwissenheit, aus der unsere Handlungen entspringen.

Das *Karma* ist die sich stets entwickelnde Quelle, aus der im positiven Sinne den Umständen entsprechend ein adäquates, mitfühlendes Handeln (*Dharma*) erfolgt oder im negativen Sinne Verhaltensweisen den eigenen Beschränkungen unterliegen und meist der unbewussten Fährte früherer Verletzungen folgen, um als erneute Projektion auf Andere weiteres Leiden hervorzubringen (Kreislauf der Geburten).

Entlang der Wirbelsäule verläuft als energetische Achse die sogenannte *Sushumna* mit sechs Energiezentren, die für verschiedene Bewusstseinszustände stehen (das 7.Chakra liegt über dem Scheitelpunkt oberhalb des Kopfes). Das Ziel der tantrischen Methoden besteht darin, die Störungen im Leben der Person dadurch zu überwinden, daß die einzelnen Bewusstseinszentren ausbalanciert und für die Energien des höheren Selbst (im 7. Chakra) geöffnet werden. Somit kann die Lebensenergie (Kundalini) alle Chakren durchfließen und die Integration des persönlichen Schattens (unbewussten Projektionen) kann im Lichte des erwachten Selbst als sinnvolle Einbindung in die Aufgaben des Lebens geschehen.

Jedes Chakra steht mit einem System von physischen und kosmischen Phänomenen einerseits sowie einer Reihe von geistigen, seelischen und körperlichen Phänomenen andererseits in Verbindung.



Überblick der Analogien und Entsprechungen zwischen den Chakren und den verschiedenen Lebensbereichen und Ebenen im menschlichen Dasein:

1.Chakra / Muladhara- oder Wurzelchakra



Sitz: Steißbein zwischen Anus und Genitalien

Teil der Aura: der ätherische Körper / 1. Schicht (das ätherische Duplikat des physischen Körpers und seinen Strukturen)

Grundprinzip: Basisebene der Lebensenergie/*Kundalini* - leitet die kosmische Energie/*Prana* auf die körperlich-irdische Ebene; Vitalkraft; Verbindung mit der physischen Welt; Instinkt; Basis des kollektiven Unbewussten im Unterbewusstsein; Vitalität; Überleben; Kampf/Flucht; Arterhaltung; körperliche Sexualkraft; Erdverbundenheit und Durchsetzungskraft; grundlegende Empfindung, dass die Welt freundlich bzw. gefährlich ist; Lebenswille

Spirituelle Aspekt: sich seiner selbst bewusst sein

Lebensbereich / logische Ebene: Umwelt, Reaktionen

Grundbedürfnis: Sicherheit, Vertrauen

Gefühle: Angst/Mut

Verhaltensweise: persönliche Sicherheit, Ruhm, Lebensdurst, das Bedürfnis nach einem Zuhause

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Krieger

Polarität: Grundenergie der solaren Oktave / Animus-Aspekt (Aktivierung des sympathischen Nervensystems)

Farbe: Feurig - Rot

Symbol: vierblättriger Lotus / Viereck

Element: Erde

Sinnesfunktion: Riechen

Vokal: >u<

Körperzone: Wirbelsäule, Knochen, Zähne und Nägel; Beine, Anus, Rektum, Darm, Nieren (vererbtes Körper-Chi / Quantität der Lebensenergie), Blut (als Energiespender) und Zellaufbau

zugeordnetes Nervengeflecht: Sakralplexus

zugeordnete Drüsen: Nebennieren

Verantwortlich für die "*Flight and Fight Reaction*" des Körpers auf bedrohliche Situationen.

Die Nebennieren produzieren Adrenalin und Noradrenalin, welche die Aufgabe haben, über die Steuerung der Blutverteilung den Blutkreislauf dem jeweiligen Bedarf anzupassen. Auf diese Weise wird der Körper aktionsbereit und kann auf Anforderungen sofort reagieren. Darüber hinaus haben die Nebennieren einen dominierenden Einfluß auf das Temperaturgleichgewicht im Körper.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) 10-12 Stunden auf dem Bauch

Krankheiten/Störung: Dickleibigkeit, Magerkeit, Kalkmangel, Probleme mit der Wirbelsäule, Angstzustände ohne offensichtliche Ursache, Gelbsucht, Störungen im Blut, schlechte Erdung.

2.Chakra / Swadisthana- oder Sakralchakra



Sitz: oberhalb der Schamhaargrenze

Teil der Aura: der emotionale Körper / 2.Schicht (er folgt im großen und ganzen dem Umriss des physischen Körpers und ist die feinstoffliche Ebene des Gefühlsleben)

Grundprinzip: die verführerische *Maya*, Kreativität und Beziehung, nimmt die kreativen Energien der Seele auf; schöpferische Fortpflanzung des Seins (*Libido*); regt Kreativität, Erotik; Appetit und Verdauung an; bringt Energien in Fluss und schenkt Lebensfreude; Körperlichkeit und sinnlicher Genuss; grundlegende Beziehungsfähigkeit, Leidenschaft; Emotionen; lustvolles Geben und Nehmen (körperlich, sowie geistig-seelisch)

Spirituelle Aspekt: Selbstachtung

Lebensbereich / logische Ebene: Verhalten/Beziehungen, bewusste Aktionen

Grundbedürfnis: Kreativität innerhalb Beziehungen

Gefühle: Gier/Teilen; Lust/Hemmung

Verhaltensweise: Suche nach Vergnügen auf sinnlicher Ebene (Essen, Trinken, Berührung, Sexualität), in Beziehungen Raum für eigenen Ausdruck und Grenzen der Abhängigkeit erkennen lernen

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Geliebte/r

Polarität: Grundenergie der lunaren Oktave / Anima-Aspekt (Aktivierung des parasympathischen Nervensystems)

Farbe: Orange

Symbol: 6-blättriger Lotus / zunehmender Mond (nach oben geöffnete Mondsichel)

Element: Wasser

Sinnesfunktion: Schmecken

Vokal: >o< (geschlossen)

Körperzone: Fortpflanzungssystem; Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase; alles Flüssige im Körper, Verdauungssäfte, Sperma

zugeordnetes Nervengeflecht: Sakralplexus

zugeordnete Drüsen: Keimdrüsen-Eierstöcke, Prostata, Hoden

Die Funktion der Keimdrüsen ist die Ausbildung der männlichen und weiblichen Geschlechtsmerkmale sowie die Regelung des weiblichen Zyklus

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) acht bis zehn Stunden, vor allem in embryonaler Haltung

Krankheiten/Störung: Geschlechtskrankheiten, Unfruchtbarkeit, Menstruationsbeschwerden, unwillkürlicher Samenerguss, Impotenz, Frigidität, Funktionsstörung der Nieren, Entzündung der Harnwege, chronische Müdigkeit, juveniler Diabetes, Ödeme

3.Chakra / Manipura- oder Solarplexuschakra



Sitz: 3cm oberhalb des Nabels

Teil der Aura: der mentale Körper / 3.Schicht (feinstoffliche Schicht der Formen bzw. Strukturen unserer Gedanken- und Ideenwelt)

Grundprinzip: *Hara*, die körperliche Mitte; Gestaltung des Seins; gibt die Kraft, die Eingebungen des Selbst im täglichen Leben auszuführen; befähigt seine Berufung zu erkennen - sich seiner persönlichen Mythen bewusst zu werden - sich selbst zu bestimmen (gibt die Weisheit, den eigenen Platz im Universum zu erkennen); unterstützt Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen; löst Emotionen; Willenskraft; Lebensfreude; Weisheit

Spirituelle Aspekt: Selbstwert

Lebensbereich / logische Ebene: Fähigkeiten, Denken, Strategien, Lebensgestaltung

Grundbedürfnis: die Bedürfnisse des Selbst schätzen

Gefühle: Zorn/Milde; Schuld/Selbstzufrieden; Macht/Wertlosigkeit

Verhaltensweise: Selbstbestätigung, Verlangen seine Situation und andere Beteiligte zu beherrschen, das Leben den eigenen Wünschen und Vorstellungen gemäß zu manipulieren (der Trickster), Wohlstand und Achtung zu erlangen

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Magier

Polarität: 2. Ebene und Mitte der solaren Oktave / Animus-Aspekt

Farbe: Gelb bis Goldgelb

Symbol: 10-blättriger Lotus / Dreieck

Element: Feuer

Sinnesfunktion: Sehen

Vokal: >o< (offen)

Körperzone: Magen, Leber, Milz, Galle, Gallenblase, unterer Rücken, Verdauungssystem, vegetative Nervensystem,

zugeordnetes Nervengeflecht: Solarplexus

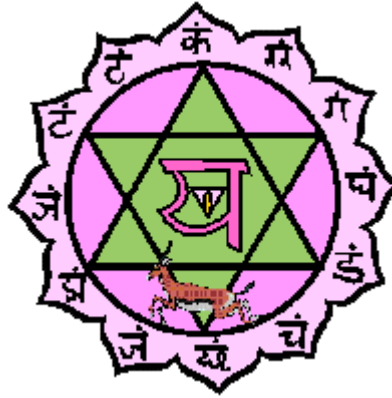
zugeordnete Drüsen: Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse spielt eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung und Verdauung der Nahrung. Sie produziert das Hormon Insulin, welches für das Blutzuckergleichgewicht und den Kohlehydratstoffwechsel von maßgebender Bedeutung ist. Außerdem sondert sie Enzyme für den Fett- und Proteinstoffwechsel ab.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes) Chakra sechs bis acht Stunden; vor allem auf dem Rücken

Krankheiten/Störung: Verdauungs- und Darmstörungen, Verstopfung, Kolitis, Geschwüre, chron. Magenreizungen, Blähungen, Hepatitis, Diabetes Typ II, Rippenfellentzündung, Augenkrankheiten, schlechte Blutzirkulation

4.Chakra / Anahata-oder Herzchakra



Sitz: Brustmitte

Teil der Aura: der astrale Körper / 4.Schicht (die subtil geistige Form des emotionalen Körpers)

Grundprinzip: *Bhakti*, die spirituelle Erfüllung durch die Liebe; Seinshingabe; Selbstverwirklichung durch Liebe; Weisheit des Herzens; Harmonie, gleicht Körper, Geist und Seele aus; fördert Liebe, Mitgefühl und Heilung; Sensibilität; Großzügigkeit; Offenheit gegenüber dem Leben

Spirituelle Aspekt: Selbstliebe/Hingabe

Lebensbereich / logische Ebene: Glauben, Glaubenssätze, Überzeugungen, Glaubenssysteme, Werte und Wertungen

Grundbedürfnis: Bedingungslos geben und nehmen

Gefühle: Freude/Kränkung; Empathie/Mißgunst

Verhaltensweise: Empathie; Respekt, Verständnis; andere akzeptieren; verzeihen können; offener und gefühlvoller Umgang mit anderen; Interesse am Anderen; Toleranz und Interesse gegenüber fremder Kulturen

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Priesterin

Polarität: 2. Ebene und Mitte der lunaren Oktave / Anima-Aspekt

Farbe: Grün, Rosa, Gold

Symbol: 12-blättriger Lotus/Davidstern

Element: Luft

Sinnesfunktion: Tasten

Vokal: >a<

Körperzone: Herz, Blut (als Versorgungsmedium), Vagus; oberer Rücken mit Brustkorb und Brusthöhle; unterer Lungenbereich; Blut und Kreislaufsystem; Haut

zugeordnetes Nervengeflecht: Kardioplexus

zugeordnete Drüsen: Thymusdrüse

Die Thymusdrüse regelt das Wachstum und steuert das Lymphsystem. Darüber hinaus hat sie die Aufgabe, das Immunsystem anzuregen und zu stärken; aus dem Knochenmark stammende lymphatische Stammzellen werden im Thymus umgebildet und "geprägt", das heißt sie erhalten hier ihre "T-lymphatischen Informationen".

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) fünf bis sechs Stunden, vor allem auf der linken Seite

Krankheiten/Störung:

Herzleiden, Lungenerkrankungen und Asthma, Störungen im Blut, nervöse und gefühlsmäßige Störungen, Beziehungsschwierigkeiten, klatschsüchtig und verleumderisch, Zerstreuung, Neigung zu Drogenmissbrauch

5.Chakra / Vishudda- oder Kehlkakra

Sitz: Halsmitte

Teil der Aura: der ätherische Negativkörper / 5.Schicht (die mental-geistige Schicht, eine "Blaupause" des ätherischen Körpers, der wiederum ein Raster für die Bildung des physischen Körpers ist)

Grundprinzip: Seinsresonanz; Rezeptivität; Bewusstseinsöffnung; Inspiration; aktiviert und fördert Kommunikation, verleiht Kraft zum Selbstaussdruck; Kreativitätspotential künstlerisch ausdrücken, Selbstverwirklichung in Tätigkeit / Beruf; Unabhängigkeit; Individualismus

Spirituelle Aspekt: Selbstaussdruck

Lebensbereich / logische Ebene: Identität, Selbstbild/Selbstverständnis, gesellschaftliches Auftreten, Lebensaufgabe, Abgrenzung von mit sich selbst unvereinbaren Geschehnissen oder Personen

Grundbedürfnis: aus Fehlern zu lernen und sich zu verändern / schöpferisch zu sein

Gefühle: Kreativität/Frustration; Freiheit/Bedrängnis

Verhaltensweise: Bedürfnis die Natur des Universums und sich selbst zu verstehen, Infragestellung der Gegebenheiten, Versuch die Impulse des Lebens kreativ umzusetzen, ausgefeilter Kommunikationsstil, wortgewandt; exzentrisch; Selbstdarstellung, Austausch von Wissen und Erfahrungen.

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innerer Künstler

Polarität: 3. Ebene und kreativer Ausdruck der solaren Oktave / Animus-Aspekt

Farbe: Hellblau, auch silbrig und grünlich-blau

Symbol: 16-blättriger Lotus/Kreis

Element: Äther

Sinnesfunktion: Hören

Vokal: >e<

Körperzone: Hals-, Nacken-, Kieferbereich, Ohren, Bronchien, Stimmbänder, oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme

zugeordnetes Nervengeflecht: höhere, mittlere und innere Zervikalganglien

zugeordnete Drüsen: Schilddrüse

Die Schilddrüse spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum des Skeletts und der inneren Organe. Sie sorgt für den Ausgleich zwischen dem körperlichen und geistigen Wachstum. Sie reguliert den Stoffwechsel und bestimmt den Grundumsatz, das heißt die Art und Weise sowie die Geschwindigkeit, in der wir unsere Nahrung in Energie umwandeln und diese Energie verbrauchen. Darüber hinaus regelt sie den Jodstoffwechsel und über die Nebenschilddrüsen den Kalkhaushalt in Blut und Gewebe.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) vier bis fünf Stunden, abwechselnd auf beiden Seiten (ohne von Schlafstörungen bedingt zu sein)

Krankheiten/Störung: häufige Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich (Schnupfen, Bronchitis, Angina), schlechte Körperabwehr, Funktionsstörungen der Schilddrüse (Hypo- und Hyperthyreose), Nackenschmerzen, Neigung zu Tabak, Melancholie; depressive Stimmungslage, Arroganz, Fanatismus

6.Chakra / Ajna- oder Stirnchakra



Sitz: zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel

Teil der Aura: der himmlische Körper / 6.Schicht (die Ebene geistiger Ekstase, der fühlende, emotionale Aspekt des Geistes)

Grundprinzip: *das dritte Auge*, Seinerkenntnis, Intuition, Vorstellungskraft; Metaebene der Beobachtung des Beobachters; Erkenntnis des eigenen Weges; Erkenntnis innerer Zusammenhänge; Lebenssinn als sinnvolles Miteinander in einem übergeordneten Zusammenhang (körperlich die Kontrolle über die sinnvolle Zusammenarbeit der Organe und Zellen / seelisch-geistig das sinnvolle Zusammenwirken innerhalb der Gemeinschaft/Netzwerk)

Spirituelle Aspekt: Verantwortung gegenüber dem Selbst

Lebensbereich / logische Ebene: Spirituelle Bestimmung, seine Stellung im Universum, die spirituelle Beziehung zur Welt, geistige Werte

Grundbedürfnis: Vision und Gleichgewicht

Gefühle: Klarheit/Verwirrung

Verhaltensweise: Mitschöpfen im eigenen Umfeld für das Wohl von sich und allen anderen Beteiligten, Spirituelle Einkehr zur eigenen Mitte, Ausbildung der Intuition, sein Leben nach einer Vision ausrichten

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: die innere Königin

Polarität: 3. Ebene und kreativer Ausdruck der lunaren Oktave / Anima-Aspekt

Farbe: Indigoblau/Violett

Symbol: sechsendneunzig-blättriger Lotus/Pyramide

Element: jenseits der fünf Elemente

Sinnesfunktion: übersinnliche Wahrnehmung

Vokal: >i<

Körperzone: Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn, zentrale Nervensystem

zugeordnetes Nervengeflecht: Nervenverbindungen im Gehirn

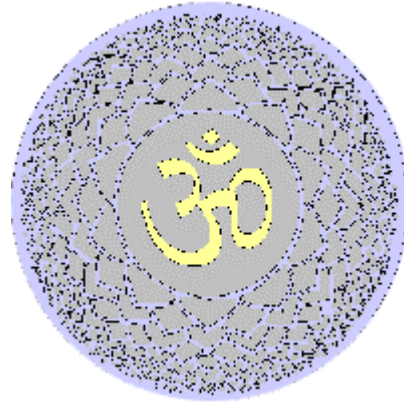
zugeordnete Drüsen: Hypophyse

Die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) wird manchmal auch als "Meisterdrüse" bezeichnet, da sie über ihre innersekretorische Tätigkeit die Funktion und Beziehung aller anderen Drüsen steuert. Sie "dirigiert" das Zusammenspiel der übrigen Drüsen.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) der bewusste Schlaf der Yogis, luzides Träumen

Krankheiten/Störung: Kopfschmerzen, Gedächtnisverlust, Sinusitis, Hörstörungen, fortschreitende Taubheit, Nacken- und Rückenschmerzen, Schizophrenie, geistige Indifferenz, geistige Rigidität

7.Chakra / Sahasrara- oder Kronenchakra



Sitz: Mitte der Kopfoberseite - oberhalb des Scheitelpunktes

Teil der Aura: der kausale Körper / 7. Schicht (die essentiellen Aspekte des Astral und Mentalkörpers bilden den Kausalkörper/ das spirituelle Gegenstück der Persönlichkeit)

Grundprinzip: das höhere Selbst/*Brahman*; Spiritualität; Reines Sein; Buddhaschaft; die Schnittstelle des Individuums zum Überpersönlichen (Gott); das Überschreiten der eigenen Grenzen in jeder Hinsicht

Spirituelle Aspekt: Selbst-Bewusstsein; Individuation

Lebensbereich / logische Ebene: alle persönlichen Lebensbereiche - als Instrumente der ganzen Schöpfung/Kanal für die Symphonie des Lebens in seiner Gesamtheit

Grundbedürfnis: Akzeptanz und Integration

Gefühle: Ekstase/Verzweiflung; Einssein-innerer Friede/Entwurzelt-depressiv

Verhaltensweise: im Einklang mit dem höheren Selbst; Konzentration auf das Wesentliche; Meditation; spirituelle Entrückung; mediale Wahrnehmung;

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: das höhere Selbst (Christusbewußtsein/innere Buddhanatur)

Polarität: jenseits der Dualität / vollendete Individuation

Farbe: Violett, Weiß, Gold

Symbol: tausend-blättrige Lotus/*Bindu*

Element: jenseits der fünf Elemente

Sinnesfunktion: Verbindung zum Kosmos

Vokal: >m<

Körperzone: Schädel, Großhirn

zugeordnetes Nervengeflecht: Hirnrinde/gesamtes Nervensystem

zugeordnete Drüsen: Zirbeldrüse (Epiphyse)

Die Einflüsse der Epiphyse sind bisher noch wenig erforscht und geklärt. Es ist bekannt, dass sie licht- und wahrscheinlich wärmeempfindlich ist; sie nimmt darüber Einfluss auf den Schlaf/Wachrhythmus des Körpers durch das Hormon Melatonin. Es ist das wichtigste von dieser Drüse produzierte Hormon, welches vor allem bei Dunkelheit hergestellt wird.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) Ekstase

Krankheiten/Störung: Parkinson, Schizophrenie, Epilepsie, Depression, Senile Demenz, Ziel- und Sinnlosigkeit; Lebensfremd/Illusionär

Die Energiesysteme in hinduistischen und buddhistischen Tantra unterscheiden sich in ihren Ausprägungen nicht unwesentlich.

Unterschiedlich ist in erster Linie die Praxis der Realisation.

Das hinduistische Tantra arbeitet sehr viel intensiver mit der Sinnesseite, was sich auch durch die Wärme des Subkontinentes und seine Lärmigkeit erklärt. Die kühle und dünne Luft in Kashmir, Ladakh, Bhutan und Tibet verändert natürlich die Zuschreibung.

Letztendlich sind die Unterschiede marginal, da die Energiesysteme eigentlich den endokrinen Drüsen und Botenstoffproduktionsstätten der westlichen Medizin des 21. Jahrhunderts entsprechen.

Wichtig ist die Praxis, die zum Öffnen und Durchleiten der Energie verwendet wird.

Sinne:

Alle Sinne werden miteinbezogen. Dadurch wird die Stoffwechselproduktion gesteigert.

Leidenschaften:

Die Begierde oder Leidenschaften werden ohne Anhaftung praktiziert. Tantrikas machen keinen Trip aus ihrem Verhalten und sind sich ihrer eigenen Un- wachheit bewusst und spüren stets der Energie nach.

Innehalten:

Im Nachspüren und Innehalten gelingt es Ihnen, gleich ob auf dem Friedhof, im Liebesakt oder in der Bahn stets Wahrzunehmen, welche Farben und Formen, die Energie gerade annimmt und was der reine Raum dahinter ist.



Mehr über Tantra erfahren sie auf www.tarasattvatantra.de.