Spirituelle Anatomie mit Sundari Ma

Mantra & Anrufung

Om Om Om
Om namah shivaya gurave
Sat chit ananda murtaye
Nisprapanchaya shantaya
Niralambhaya tejase

Salutations to Shiva, the eternal consciousness
Who exists within us as pure being,
pure awareness, pure joy.

Who is peaceful, luminous, without form
Who is never not supporting us.

The most exalted experience of bliss in
any realm of being
is directly knowing the
universal Mother,
the supremely blissful one.

- Ramprasad

I. Pancha Koshas

I. Pancha Koshas: Die 5 Hüllen

Die Koshas sind laut yogischem Verständis die Hüllen um unser Selbst, um reines Bewusstsein und die Art oder das Werkzeug, wie Bewusstsein sich ausdrückt.

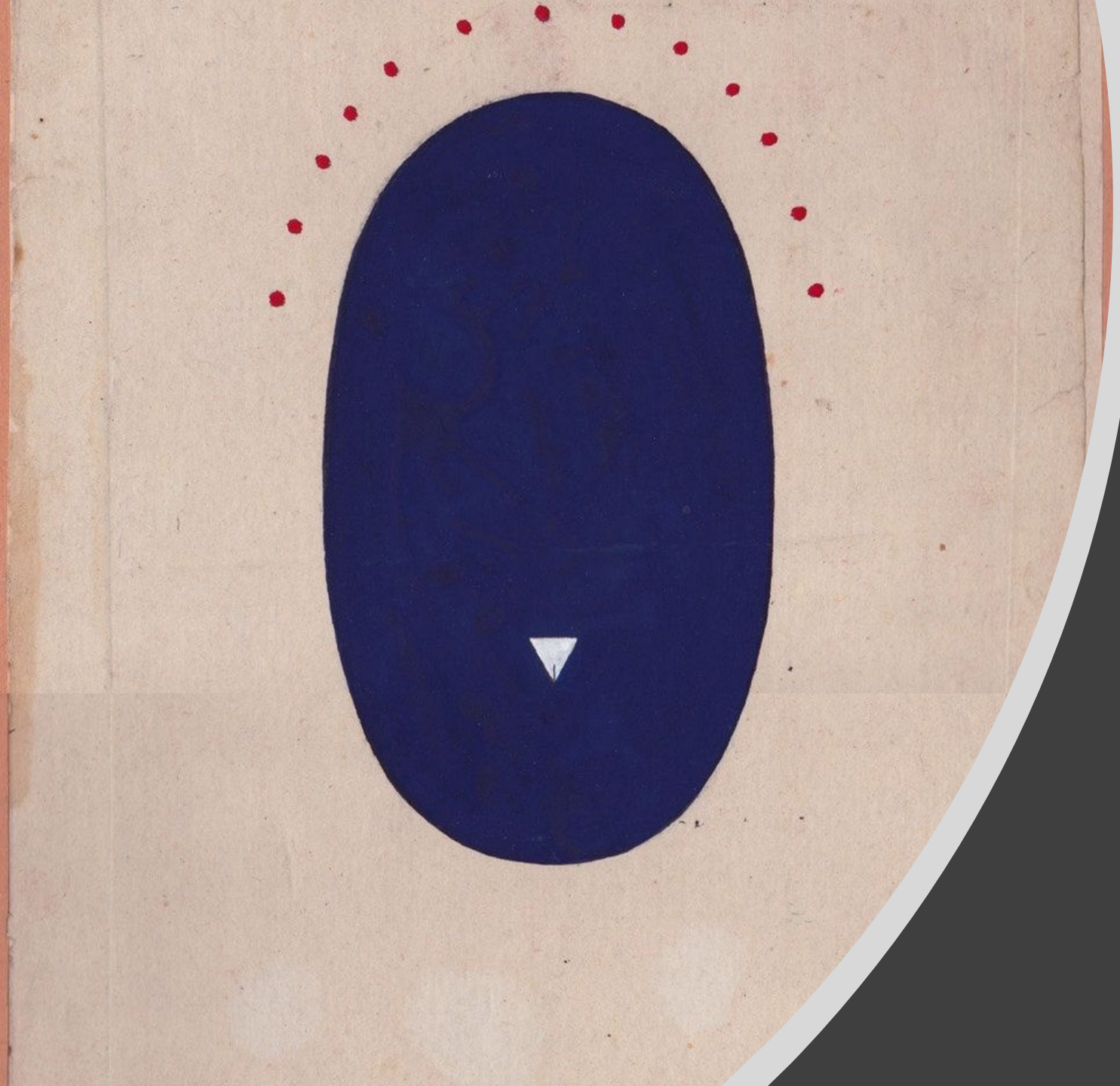
1. Annamaya Kosha
   - Physische Hülle, “Nahrungshülle.” Der physische Körper, gebildet aus den 7 Gewebsschichten: Plasma (*rasa*), Blut (*rakta*), Muskeln *(mamsa*), Fett (*medas*), Knochen (*ashti*), Knochenmark (*majja*) und Fortpflanzungsgewebe (*shukra*) ist die Basis aller anderen Körper

2. Pranamaya Kosha
   - Energie- oder Vitalkörper. Zuständig für jegliche Form von Energiefluss, Austausch, Kreislauf, Atmung, Temperaturregelung, Hormonhaushalt.

3. Manomaya Kosha
   - Mentalkörper. Umfasst Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, Träume.

4. Vijnanamaya Kosha
   - Körper der Intelligenz oder Unterscheidungskraft; dazu gehört Intuition, inneres Wissen und Wille.

5. Anandamaya Kosha
   - Körper von Glückseligkeit. Kausalkörper. Selbstvergessenheit, Hingabe, innerer Frieden, jenseits von Gedankenaktivität.



II. Pranas: Die 5 Vitalwinde oder Vayus

II. Pranas: Die 5 Vitalwinde oder Vayus

Die Lebensenergie oder Prana wird in fünf Winde unterschieden, je nach Bewegung und Funktion. Die fünf Vayus sind im feinstofflichen Körper aktiv, wo sie eine bestimmte Wirkungskraft entfalten.

1. PRANA VAYU ↑
   - Energiefluss vom Nabel zur Kehle
   - Sitzt im Herz und reguliert die Atmung und die Sprache
   - Steht in Verbindung mit dem Anahata Chakra
   - Spirituelle Praxis dreht den Prana-Strom um und der Fluss geht von der Kehle zum Nabel (Agni) = Verdauungsfeuer fackelt nach unten und beginnt, die Kundalini Shakti zu stimulieren.

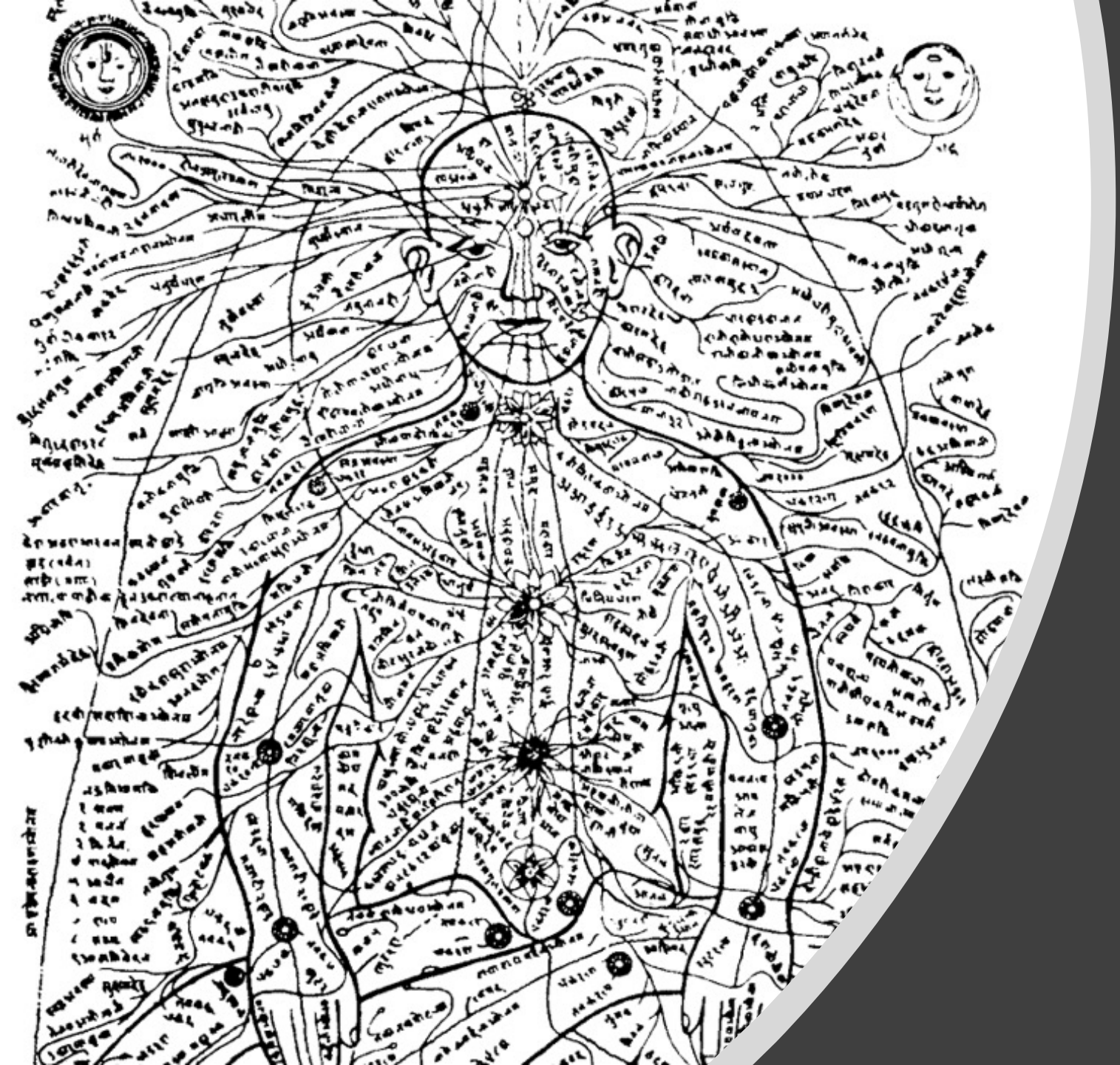
2. APANA VAYU ↓
   - Bewegt sich vom Nabel zu den Fußsohlen
   - Sitzt im Anus und reguliert die Geburt. Menstruation, Ausscheidung, Ejakulation
   - Apana wird mit Muladharar und Svadhistana Chakra in Verbindung gebracht
   - Spirituelle Praxis lässt Energie nach oben fließen – das absolute Equilibrium von Prana und Apana lässt den Atem in Sushumna fließen, anstatt in Ida und Pingala. Tiefe Stille des Geistes ist die Vorraussetzung für das Erwachen von Kundalini Shakti.

3. SAMANA VAYU ↔
   - Energiefluss bewegt sich von Seite zu Seite auf Nabelhöhe
   - Sitz ist in der Nabelregion. Samana ist zuständig für die Assimilation von Nahrung. Heizt Verdauungsfeuer an; gleicht Prana und Apana aus.
   - Wird mit Manipura Chakra assoziiert.
   - Erzeugt Raum, Gleichgewicht und Ausgeglichenheit.

Pranas: Die 5 Vitalwinde oder Vayus

1. UDANA VAYU ↑
   - Fließt von der Kehle Richtung Scheitel.
   - Sitzt in der Kehle und reguliert Schlucken, Aufstoßen, Brechen, Sprache, kreativen Ausdruck sowie das symphatische und parasympathische Nervensystem.
   - Wird mit Vishudda Chakra in Verbindung gebracht.

2. YVANA VAYU ⁘
   - Sitzt überall
   - Verantwortlich für die Energetisierung von Körperzellen und die Verteilung von Lebenskraft
   - Wird mit Ajna Chakra in Verbindung gebracht.



III. Nadis

III. Nadis

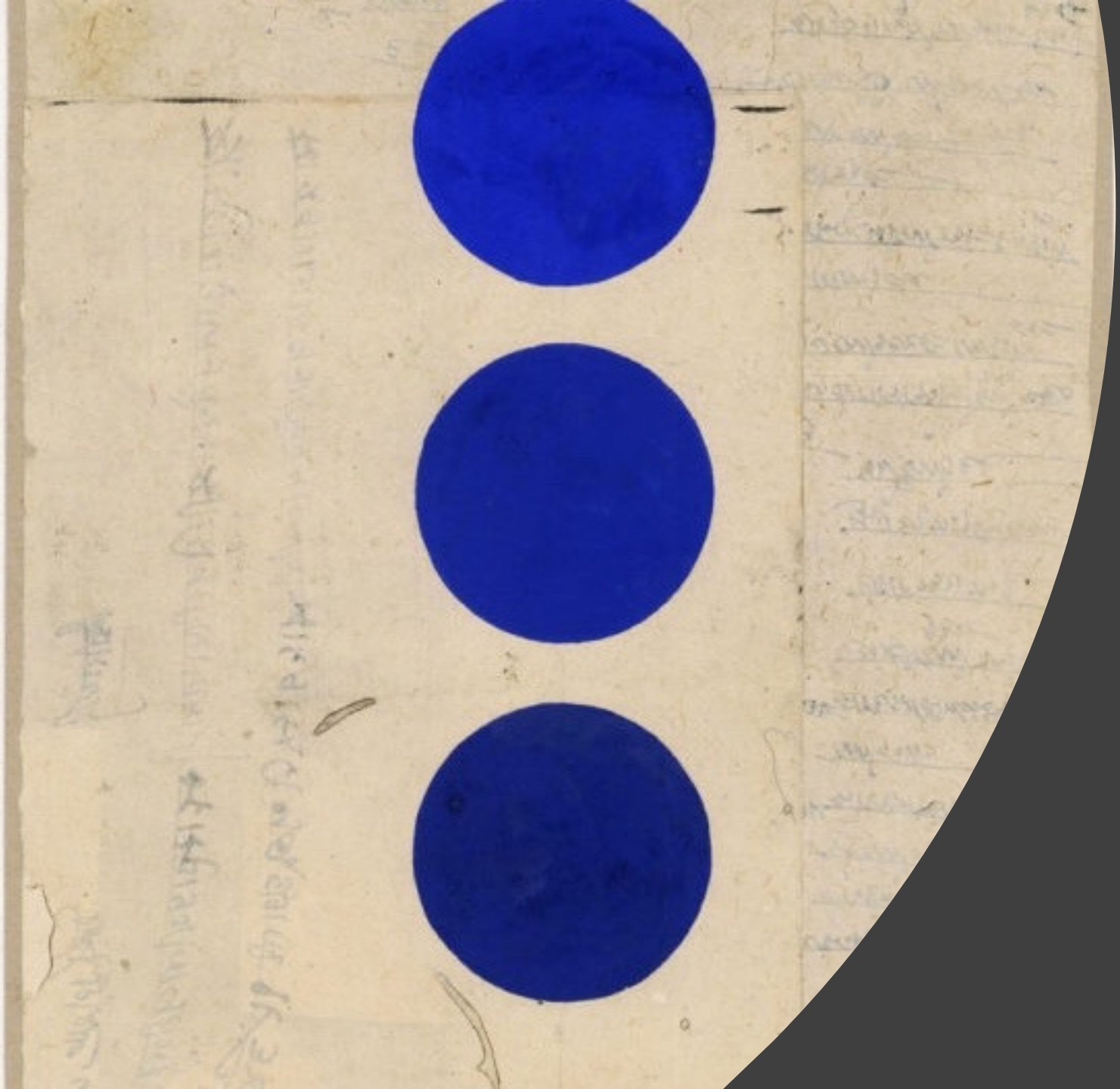
Nadis sind feinstoffliche Energiekanäle im subtilen Körper. Sie sind mit den Chakras und allen 5 Hüllen (*koshas*) verbunden. Sind die Nadis blockiert, kann prana hier nicht fließen. Die gesamte yogsiche Transformation ist eine progressive Reinigung der Nadis. Laut der Hatha Yoga Pradipika gibt es 72.000 Nadis im Körper. Die drei wichtigsten sind:

1. **Sushumna Nadi**

   - Entspringt im Muladhara Chakra und verbindet alle Chakras entlang der Wirbelsäule bis zum Sahasrara Chakra.
   - Die energetische Qualität von Sushumna ist die von Feuer, und sie wird durch Kundalini Shakti aktiviert.

2. **Ida & Pingala Nadi**

   - Rechts und links der Sushumna verlaufen die wichtigsten Nadis Ida und Pingala spiralförmig. Sie beginnen am Ende der Wirbelsäule und kreuzen jeweils in den Chakras. Die Nadis treffen sich im Ajna Chakra und enden hier.
   - **Ida Nadi** befindet sich auf der linken Seite von Sushumna. Er besitzt die Energie des Mondes, ist weiß, weiblich, hat eine wässrige Kapha Qualität, ist rezeptiv, beruhigend, kühlend und beruhigend. Ist Ida Nadi aktiv, ist die rechte Gehirnhälfte aktiviert: Kreativität, Verträumtheit, parasympatisches Nervensystem, Entspannung.
   - **Pingala Nadi** befindet sich auf der rechten Seite von Sushumna. Er besitzt die Energie der Sonne, ist rot, männlich, hat eine feurige Pitta Qualität, ist heiß, trocken und stimulierend. Ist Pingala Nadi aktiv, ist die linke Gehirnhälfte aktiviert: Vernunft, Analyse, Unterscheidungskraft, Logik, sympatisches Nervensystem.
   - Der Atem wechselt etwa alle 4 Stunden von Ida zu Pingala etc.
   - HA = Pingala, THA = Ida,
   - Hatha Yoga = Vereinigung von Sonne und Mond



IV. Granthis

IV. Granthis (Knoten)

Gemäß der yogischen Tradition ist ein Granthi eine **energetische und psychische Kontraktion**, die den freien Fluss von Prana (Energie) entlang Sushumna Nadi (dem Hauptenergiekanal im subtilen Körper) verhindert. Die Granthis behindern die Aktivierung der Chakras und das Aufsteigen von Kundalini Shakti. Damit die Kundalini das Sahasrara Chakra erreichen kann, muss sie zuerst jeden der drei Granthis (Brahma, Vishnu und Rudra) durchdringen. Jedes Granthi kann einem bestimmten Kontraktionszustand des persönlichen Bewusstseins zugeordnet werden. Solch ein „Knoten“ ist der **Ausdruck einer Form der Anhaftung**, die ein Hindernis auf dem Weg zu höherem Wissen darstellt und daher die Wahrheit unserer wesentlichen Natur verschleiert. Wenn die Granthis durchbohrt werden, steigt die Kundalini spontan auf und bringt eine tiefgreifende Bewusstseinserweiterung. Dann, so Swami Sivananda, „trinkt der Yogi den Nektar der Unsterblichkeit“.

1. **Brahma Granthi**
   - zwischen 1 & 2 Chakra
   - Angst, Unsicherheit, Anhaftung an Dinge, Sinnesfreuden und Egoismus

2. **Vishnu Granthi**
   - zwischen 3 & 4 Chakra
   - Anhaftung an Beziehungen und Emotionen

3. **Rudra Granthi**
   - zwischen 5 & 6 Chakra
   - Anhaftung an Intellekt und Siddhis

V. Chakras

V. Chakras

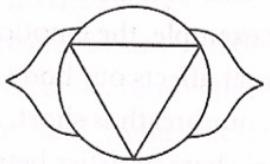
- **Chakra:** Rad, Kreis
- Unsere Körper und das Universum sind aus den gleichen Prinzipien gebaut. Aus diesem Grund sprechen die Schriften von der **Identität des Makrokosmos mit dem Mikrokosmos**. Genauso wie das Absolute sich im Außen vom Subtilsten zum Grobstofflichsten manifestiert, läuft dieser Prozess auch in unserem menschlichen Körper ab. Auf individueller Ebene steigt das Absolute vom Sahasrara Chakra an der Krone des Kopfes herab und manifestiert sich als die verschiedenen kreativen Prinzipien oder *tattvas*, von subtil bis grobstofflich, in den 6 Chakras innerhalb von Sushumna Nadi.
- Jedes *tattva* besitzt ein eigenes Aktivitätszentrum im Körper, von wo aus Energie in das gesamte System geleitet wird. Diese Zentren werden Chakras genannt. Diese **Chakras sind Verbindungspunkte**, in die die Nadis wie die Speichen eines Rades führen. Prana wird von den Chakras mit Hilfe des komplexen Systems der Nadis verteilt.
- Diese **subtilen Zentren vitalisieren und kontrollieren die verschiedenen Organe und Nerven**, die ein jeweiliges Chakra umgeben. Die Chakras und Nadis befinden sich im subtilen Körper, d.h. sie können nicht mit dem physischen Auge gesehen werden. Wenn Lebenskraft den Körper verlässt, verschwinden die Chakras und Nadis.
- Ein jeweiliges Chakra wird oft als "**Lotus**" dargestellt mit einer unterschiedlichen Anzahl an Blütenblättern. Die Blätter formen sich durch die Struktur der Nadis, die sich durch ein Chakra bewegen. Jedes der Nadis besitzt eine einzigartige Vibration und jedes Level von Vibration produziert einen bestimmten Klang. Der Klang, der von diesen Vibrationen erzeugt wird, korrespondiert mit den Sanskrit Silben die in manchen Abbildungen auf den Blütenblättern vermerkt sind. Da jede Silbe des Sanskrit Alphabets eine eigenständige Energie und ein bestimmter Aspekt des Göttlichen ist, werden sie als Gottheiten (*devatas*) betrachtet.
- Die Weisen haben entdeckt, dass die Nadis durch die Wiederholung bestimmter kraftvoller Kombinationen dieser Klänge beeinflusst werden können, die einem Erwachen von Kundalini den Boden bereitet. Da Kundalini Erwachen zur Selbstverwirklichung führt, wurden diese Silben "**die Namen Gottes**" genannt.

The lotus rises out of the mud unsoiled.
The water drops of attachment roll off of its petals.

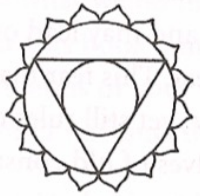
- Unbekannt

Chakra Seven

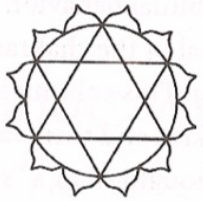
Chakra Six



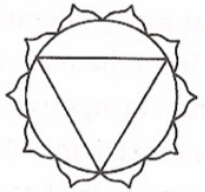
Chakra Five



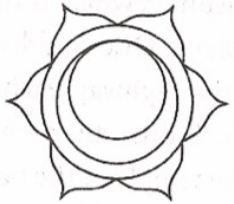
Chakra Four



Chakra Three



Chakra Two



Chakra One

MULADHARA CHAKRA

1. *Muladhara Chakra* (*„fest verwurzelt“)*

Element: Erde

Bija-Mantra: LAM

Zweck: Fundament

Asanas: Stehhaltungen / Balance

Themen: Wurzeln, Erdung, Genährt-Sein, Vertrauen, Gesundheit, Zuhause, Familie, Wohlstand, Gesunde Grenzen, Stabilität, Beziehung zur Erde und zum Körper

Beziehungsebene: Sämtliche „Überlebensprogramme“: Familie, Geld, Job, Zuhause

Farbe: Rot

Ort: Ende der Wirbelsäule

Schattenseite / Hindernis: Angst

SVADHISTANA CHAKRA

2. *Svadhisthana Chakra* (Süße; „fest im Sattel stehen“)

Element: Wasser

Bija-Mantra: VAM

Zweck: Bewegung und Verbindung

Asanas: Vorbeugen / Hüftöffner

Themen: Bewegung, Empfindung, Emotionen, Sexualität, Verlangen, Bedürfnisse, Vergnügen, Kreativität, Beziehungen klären; Nähe und Distanz und unser Umgang damit; (Glaube, jemanden zu brauchen, um zu überleben = Programmierung)

Beziehungsebene: Sexuelle, kreative, geschäftliche Beziehungen

Farbe: Orange

Ort: Unterbauch

Schattenseite / Hindernis: Schuld, Sorgen, Neid, Festhalten

MANIPURA CHAKRA

3. *Manipura Chakra* („Stadt der Juwelen“)

Element: Feuer

Bija-Mantra: RAM

Zweck: Transformation

Asanas: Drehungen

Themen: Energie, Aktivität, Autonomie, Individuation, Wille, Selbstwertschätzung, Macht

Beziehungsebene: Macht & Ohnmacht, Ich und die anderen

Farbe: Gelb

Ort: Solarplexus

Schattenseite / Hindernis: Scham, Zorn, Depression

ANAHATA CHAKRA

4. *Anahata Chakra* („Unstruck“)

Element: Luft

Bija-Mantra: YAM

Zweck: Liebe, Balance

Asanas: Rückbeugen

Themen: Liebe, Gleichgewicht, Selbst-Liebe, Beziehung, Intimität, Hingabe, sich nach außen öffnen, aufnehmen

Beziehungsebene: Vergebung

Farbe: Grün / Dunkelblau

Ort: Brustkorb, Herz

Schattenseite / Hindernis: Kummer; *dvesa*: Abneigung, Hass, Verlangen

VISHUDDA CHAKRA

5. *Vishudda Chakra* (rein, sauber, „Gift entfernen“)

Element: Äther

Bija-Mantra: HAM

Zweck: Kommunikation, Kreativität

Asanas: Schulterstand, Pflug, Fisch

Themen: Kommunikation, Zuhören, Resonanz, die eigene Stimme finden

Beziehungsebene: Entwicklung der Fähigkeit, sich selbst als heil u. somit „heilig“ zu sehen

Farbe: helles Blau / lila

Ort: Kehle

Schattenseite / Hindernis: Lüge, Zynismus, Unwissen

AJNA CHAKRA

6. *Ajna Chakra* (Befehlszentrum)

Element: / (Licht)

Bija-Mantra: Om, Ksham

Zweck: Erkennen von Mustern / Demut

Asanas: Stellung des Kindes

Themen: Intuition, Vorstellungskraft, Visualisierungskraft, Innenschau, Träume, Visionen, Telepathie

Beziehungsebene: Beziehung zu unserem Lehrer, Guru

Farbe: indigo / violett / rauchgrau

Ort: 3. Auge, Stirn, Brauen

Schattenseite / Hindernis: Illusion, Zweifel

SAHASRARA CHAKRA

7. *Sahasrara Chakra* („1000 Blütenblätter“)

Element: /

Bija-Mantra: Stille

Zweck: Selbsterkenntnis

Asanas: Kopfstand

Themen: Transzendenz, Glaubenssysteme; höhere Kräfte; Heiligkeit; Einheit, Vision, Erleuchtung

Beziehungsebene: Einheit mit Gott

Farbe: weiß

Ort: Scheitel, Fontanelle

Schattenseite / Hindernis: Trennung

BINDU