

# Öffnung der Cakren von oben nach unten

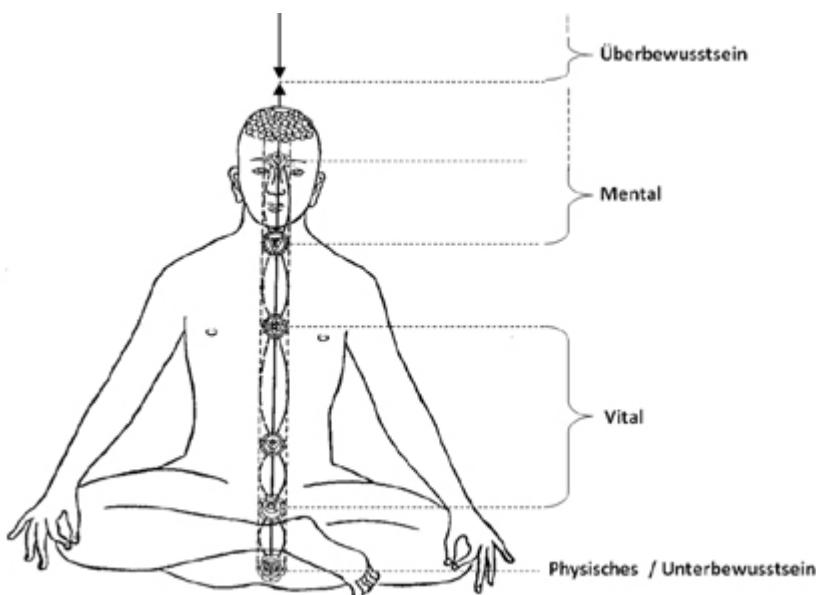


Es gibt zweierlei Wege, die Cakren – die feinstofflichen Bewusstseinszentren in der Wirbelsäule – durch Yoga-Sādhana zu öffnen:

1. Von unten nach oben (traditionelle Yoga-Methoden)
2. Von oben nach unten (Integraler Yoga nach Sri Aurobindo)

Die traditionellen Methoden des Yoga folgen allesamt der erstenen Methode. Der [Integrale Yoga](#) nach [Sri Aurobindo](#) und [Mirra Alfassa \(die Mutter\)](#) folgt dem Weg von oben nach unten. Dieser Beitrag zeigt die Vorteile dieser Methode gegenüber den traditionellen Yoga-Systemen auf.

## **Die sieben Cakren (Bewusstseins- oder Energiezentren in der Wirbelsäule)**



Die nebenstehende Grafik und die Tabelle unten zeigt die Zuordnung der entsprechenden Ebenen des Bewusstseins zu den Cakren (Bewusstseins- und Energiezentren in der Wirbelsäule) aus der Sicht des Integralen Yoga von [Sri Aurobindo](#).

Die in Klammern angegebenen deutschen Bezeichnungen entstammen der Terminologie von Yogi Paramapadma Dhirananda.

<i>sahasrāra,</i> <i>sahasradala</i>	Tausendblättriger Lotos (Fontanelle)	Höheres Mental, erleuchtetes Mental. Öffnet hin zum intuitiven Mental und dem Übermental (overmind), die über dem Kopf liegen.
<i>ājñā</i>	Stirn-Zentrum (verlängertes Mark)	Dynamisches Mental, Wille, Vision; Inneres, wahres Mental ( <i>manomaya puruṣa</i> )
<i>viśuddha</i>	Hals-Zentrum (Nackenzentrum)	Das sich ausdrückende und gestaltende Mental (das physische Mental)
<i>anāhata,</i> <i>hṛdpadma</i>	Herz-Zentrum	Emotionales Wesen; das Seelische oder Psychische Wesen (Seele) befindet sich dahinter
<i>maṇipūra</i>	Nabel-Zentrum	Größeres (zentrales) Vital, Wünsche, Leidenschaften Inneres, wahres Vital ( <i>prāṇamaya puruṣa</i> )
<i>svādhiṣṭhāna</i>	Unteres Nabelzentrum (Kreuzbeinzentrum)	Niederes Vital, sinnliches Vitalzentrum – regiert kleine vitale Bewegungen, Gier, Lust, kleine Wünsche und Sinneseindrücke
<i>mūlādhāra</i>	Basis Zentrum (Steißbein Zentrum)	Regiert das Physische bis hinab zum Unterbewussten; Innere, wahre Physis ( <i>annamaya puruṣa</i> )

**Sri Aurobindo schreibt in „Briefe über den Yoga“, Band 1, Seiten 379/380:**

„Es gibt sieben Zentren oder cakras:

1. Der tausendblättrige Lotos über dem Scheitelpunkt des Kopfes;
2. das *ājñācakra* in der Stirn (Wille, Vision, dynamisches Denken);
3. das Hals-Zentrum, das sich ausdrückende Mental (das physische Mental);
4. der Herz-Lotos, das emotionale Zentrum; die Seele befindet sich dahinter;
5. der Nabel, das eigentliche höhere Vital;
6. unterhalb des Nabels, das niedere Vital;
7. das *mūlādhāra*, das Physische.

Diese Zentren befinden sich in der Mitte des Körpers und man ordnet sie in der Wirbelsäule entlang an; in Wirklichkeit jedoch befinden sich all diese Dinge in feinstofflichen Körper, *sūkṣma deha*, obwohl man, sobald das Bewusstsein erwacht ist, das Gefühl hat, als würden sie im physischen Körper

wirken.“

„In unserem Yoga hat jedes der Zentren einen bestimmten psychologischen Zweck und eine allgemeine Aufgabe, die all seinen speziellen Eigenschaften und Wirkungsweisen zugrundeliegen. Das *mūlādhāra* regiert das Physische bis hinunter ins Unterbewusste; das Leib-Zentrum – *svādhīṣṭhāna* – beherrscht das niedere Vital; das Nabel-Zentrum – *nābhipakma* oder *maṇipūra* – beherrscht das größere Vital; das Herz-Zentrum – *hṛdīḍama* oder *anāhata* – regiert das emotionale Wesen; das Hals-Zentrum – *viśuddha* – regiert das sich ausdrückende und gestaltende Mental; das Zentrum zwischen den Augenbrauen – *ājñācakra* – beherrscht das dynamische Mental und den dynamischen Willen, die innere Schau, die mentale Gestaltung; der tausendblättrige Lotos darüber – *sahasradala* – befiehlt dem höheren, denkenden Mental und öffnet sich zuoberst der Intuition, wodurch das Übermental (*overmind*) mit den übrigen Zentren Verbindung oder unmittelbaren Kontakt aufnehmen kann – wenn dies nicht in einer alles überflutenden Unmittelbarkeit geschieht.“

### **Aufstieg oder Herabkunft der göttlichen Kraft (Śakti)**

Wie schon erwähnt, gibt es einen Unterschied zwischen den traditionellen Yoga-Methoden und dem Integralen Yoga. Bevor wir auf die Richtung der Entwicklung der Cakren (*von unten nach oben* oder *von oben nach unten*) eingehen, müssen wir über das durch Yoga-Sādhana zureichende Ziel sprechen.

Wollen wir in ekstatische Höhen des *Samādhi* oder *Nirvāṇa* entrücken (uns transzendieren), ohne dass sich an der Materie etwas verändert, oder wollen wir göttlichen Frieden und Harmonie in die Materie herabbringen und diese transformieren? Der letztere Weg des Integralen Yoga ist schwieriger, doch auf die Dauer die richtige Lösung.

#### **Sri Aurobindo schreibt in Licht auf Yoga, Seite 7:**

„Der Weg, dem dieser Yoga (Integraler Yoga) folgt, unterscheidet sich hinsichtlich seines Zwecks von anderen Yoga-Wegen, denn sein Ziel besteht nicht nur darin den Menschen aus dem üblichen, nichtwissenden Welt-Bewusstsein zum göttlichen Bewusstsein **emporzuführen**, sondern auch die supramentale Kraft dieses göttlichen Bewusstseins in das Nichtwissen des Mentals, des Lebens (Vital) und des Körpers **herniederzubringen**, diese zu wandeln, das Göttliche in der Welt zu offenbaren und ein göttliches Leben in der Materie zu schaffen.“

#### **Seite 18:**

„Es gibt eine Kraft, die das Wachsen des neuen Bewusstseins begleitet, mit ihm gemeinsam wächst und ihm behilflich ist, zutage zu treten und sich zu vollenden. Diese Kraft ist die Yoga-Shakti. Sie schläft zusammengerollt in allen Zentren – Chakras – unseres inneren Wesens. Im tiefsten Zentrum nennen die Tantras sie Kundalini-Shakti. Aber die gleiche Kraft ist auch über uns, über unserem Scheitel, als die göttliche Kraft. Dort ist sie nicht zusammengerollt, sie schläft auch nicht, sondern sie ist wach, wissend, kraftvoll, grenzenlos und weit. Sie wartet darauf, sich zu offenbaren. Dieser Kraft müssen wir uns öffnen – der Kraft der (göttlichen) Mutter.“

**Auszug aus Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins, Seite 45, von**

**Satprem:**

(ISBN 978-3-87348-166-4, deutsche Übersetzung Cay Hehner)

„Wir stoßen hier in greifbarer Weise auf den fundamentalen Unterschied zwischen dem integralen Yoga von Sri Aurobindo (*purna yoga*) und den anderen Yoga-Arten. Übt man sich vor derjenigen Sri Aurobindos in anderen Yoga-Methoden, stößt man auf einen grundlegenden praktischen Unterschied: Nach Ablauf einer bestimmten Zeit macht man die Erfahrung einer **aufsteigenden** Kraft, die in Indien *kundalini* genannt wird und die durchaus brutal am unteren Ende der Wirbelsäule einsetzt und sich Schicht um Schicht erhebt, bis sie den Scheitelpunkt erreicht, um sich von dort in eine leuchtende und strahlenförmige Schwingung zu entfalten, die von einem Gefühl der Grenzenlosigkeit begleitet wird (und nicht selten ebenfalls von einer Bewusstlosigkeit, die man landläufig Ekstase bezeichnet), als hätte man nun ein ewiges Jenseits erreicht. ....

Der Unterschied in dieser Richtung des Stromes, **aufsteigend** oder **herabsteigend**, weist einen Unterschied in der Zielsetzung, der nicht genügend betont werden kann. Die traditionellen Formen des Yoga und, wie wir annehmen, auch die religiösen Disziplinen des Abendlandes zielen im Wesentlichen auf eine Bewusstseinsbefreiung ab: Das gesamte Wesen fühlt sich in aufsteigender Bewegung in höhere Sphären gehoben, es versucht über die bloßen Erscheinungen hinauszugelangen und sich in höchsten Höhen mit ekstatisch-friedlicher Erhabenheit freizuhalten. Von daher das Erwachen der aufsteigenden Kraft. Wie wir aber gesehen haben, liegt das Ziel Sri Aurobindos nicht nur im Aufsteigen, sondern auch im Herabkommen, es besteht eben nicht allein zum Zweck, sich salbungsvoll in ewigem Frieden zu ergehen, sondern um auf dem Boden der harten Tatsachen das Leben und die Materie zu verändern, zu **transformieren**, angefangen mit dem Nächstliegenden: mit dem beschränkten Leben, das man lebt, und dem Stück Materie, aus dem man besteht. Von daher das Erwachen oder besser die Antwort der herabkommenden Kraft. Unsere Erfahrung mit dem herabkommenden Kraftstrom ist die Erfahrung der Kraft der Transformation.“

**Auszug aus *Mutters Agenda, Band 3, 25. Juli 1962:***

**„Satprem:**

*Aber was ist das Bewusstsein, das man als Kraft in sich spürt? Zum Beispiel während der Meditation steigt es manchmal auf und ab, es ist nicht festgesetzt. Was ist dieses Bewusstsein?*

**Mutter (Mirra Alfassa):**

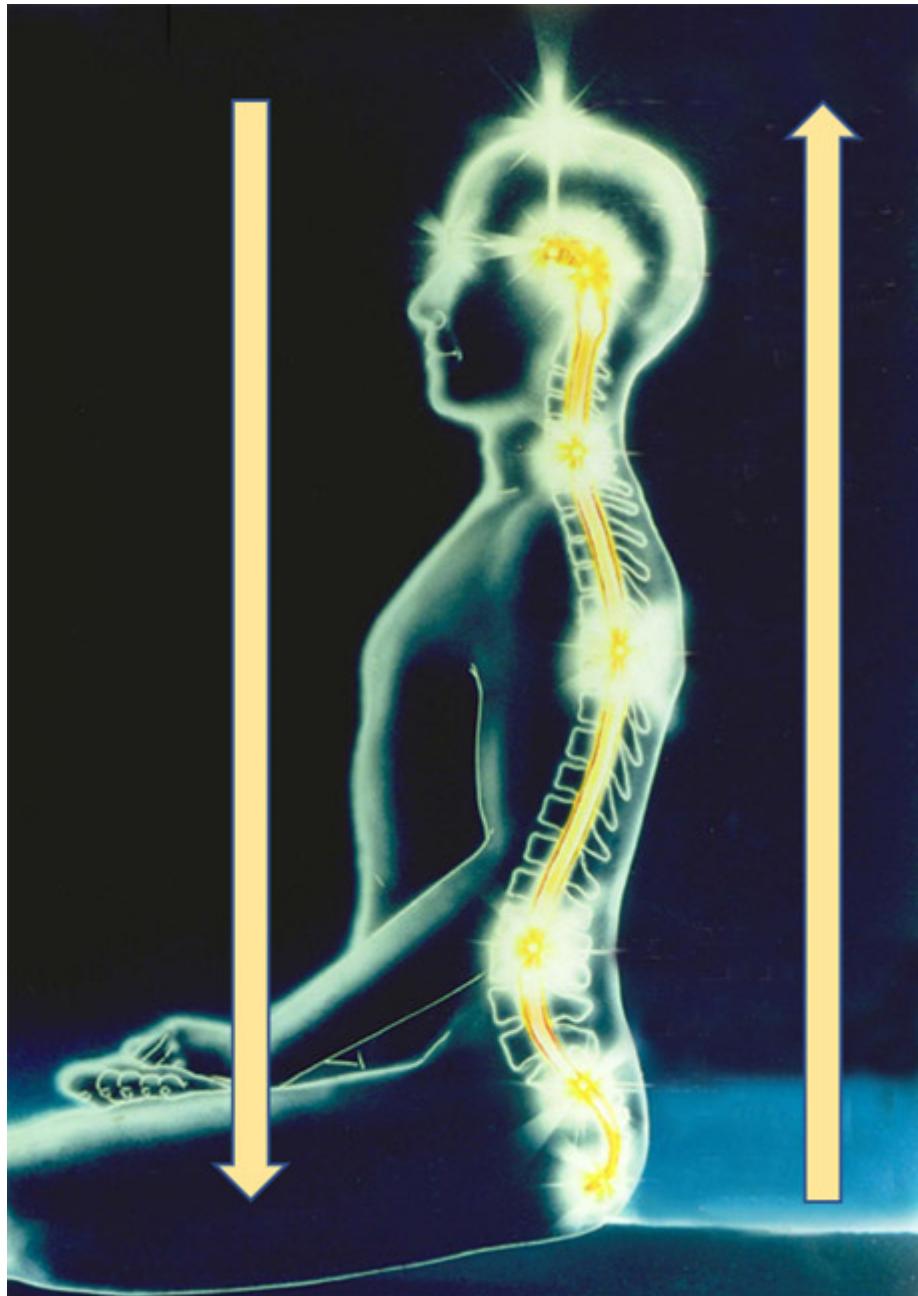
Das ist die *Shakti* !

Manche empfangen sie von oben. Bei anderen steigt sie von unten auf (Geste zur Wurzel der Wirbelsäule). Ich sagte dir einmal, dass all die alten Systeme immer von unten nach oben fortschritten, während Sri Aurobindo das Bewusstsein von oben nach unten zog. In den Meditationen wird das sehr deutlich (jedenfalls im Yoga, in den Erfahrungen): in den traditionellen Systemen erwacht immer die Wurzel der *Kundalini* und steigt von Zentrum zu Zentrum, von Zentrum zu Zentrum, bis zum „Erblühen“ hier (Geste zur Schädelspitze mit ein wenig Ironie über das „Erblühen“). Bei Sri Aurobindo kommt es so (Bewegung der herabsteigenden Kraft), und es richtet sich dort ein (über dem Kopf), es tritt ein, und von da steigt es herab, immer tiefer,

überall, bis nach unten, bis unter die Füße, ins Unterbewusste, und noch tiefer, ins Unbewusste.

Das ist die *Shakti*. Er sagt (ich übersetze das gerade), wenn man die *Shakti* unten erfasst, wie es individuell geschieht, ist es eine *Shakti*, die sozusagen schon verschleiert ist (sie hat ihre Macht, ist aber verschleiert). Ergreift man sie hingegen oben, ist es die REINE *Shakti*. Wenn man sie mit genügend Vorsicht und langsam genug herabsteigen lässt, damit sie (wie soll ich sagen?) nicht verunreinigt wird oder jedenfalls während ihres Eintritts in die Materie nicht getrübt wird, so ist das Ergebnis sofort sehr viel besser. Beginnt man hingegen mit dem Gefühl einer großen Macht in sich (denn überall, wo sie erwacht, ist es stets eine große Macht), besteht immer die Gefahr der Vermischung mit dem Ego, wie er erklärte. Wenn sie aber in ihrer Reinheit kommt und wenn man darauf bedacht ist, sie rein zu erhalten, das heißt die Bewegung nicht übereilt, damit sie einen in dem Maße reinigt, wie sie herabkommt, ist die Hälfte der Arbeit bereits vollbracht.“

**Richtung der Entwicklung der Cakren** (*von unten nach oben oder von oben nach unten*)



Wie bereits erwähnt, arbeiten die traditionellen Methoden des Yoga **von unten nach oben**. Da die Yoga-Meister von jeher wussten, dass dieser Weg Gefahren birgt (siehe unten), wurden diese Techniken (wie z.B. Kriyā-Yoga) nur an eingeweihte Schülerinnen und Schüler weitergegeben und man machte das Praktizieren der Techniken unter der kundigen Führung eines erleuchteten Meisters zur Voraussetzung.

Hingegen wird im Integralen Yoga nach Sri Aurobindo **von oben nach unten** gearbeitet, was ungefährlich ist, da sich die Cakren mit der Zeit von oben nach unten öffnen. Die unteren Zentren, welche den niederen Bewusstseinsebenen angehören, öffnen sich erst dann, wenn man dazu bereit ist.

Genauere Erläuterungen zu diesem Thema von Sri Aurobindo und Satprem siehe unten.

**Auszug aus Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins, Seiten 60/61,**

**von Satprem:**

(ISBN 978-3-87348-166-4, deutsche Übersetzung Cay Hehner)

„Mit dem Yoga öffnen sich diese Zentren. Dafür gibt es zwei Wege: **von unten nach oben** oder **von oben nach unten**, je nachdem, ob wir traditionelle Methoden des Yoga und der spirituellen Erfahrung praktizieren oder den Yoga Sri Aurobindos. Mit Konzentration und Übung kann man, wir haben davon gesprochen, eine Kraft am Ende des Rückgrates erwachen spüren, die mit einer schlangenähnlichen, wellenförmigen Bewegung von Ebene zu Ebene bis zur Höhe des Scheitels aufsteigt. Auf jeder Ebene *durchbricht* diese Kraft (ziemlich gewalttätig) das korrespondierende Zentrum, das sich dadurch erschließt und uns gleichzeitig allen universellen Energien oder Schwingungen öffnet, die mit der Frequenz dieses Zentrums verbunden sind. **In Sri Aurobindos Yoga öffnet die herabkommende Kraft dieselben Zentren von oben nach unten, langsam und vorsichtig.** Oft erschließen sich die unteren Zentren auch erst zu einem viel späteren Zeitpunkt vollständig. Diese Methode hat einen entscheidenden Vorteil, wenn man versteht, dass jedes dieser Zentren mit einer *universellen* Art von Energie oder Bewusstsein korrespondiert. Öffnen sich die unteren, also die vitalen und unterbewussten Zentren zuerst auf einen Schlag, entsteht die Gefahr, dass das ganze Wesen nicht mehr allein von den eigenen kleinen Problemen, sondern darüber hinaus von Fluten universellen Morastes überschwemmt wird; wir sind hier unwillkürlich mit aller Verwirrung und allem Morast der Welt verbunden. **Genau aus diesem Grunde erfordern die traditionellen Yoga-Wege unbedingt die schützende Präsenz des (erleuchteten) Meisters.** Durch die herabkommende Kraft wird diese Gefahr vermieden. Man stellt sich den unteren Zentren, erst nachdem das eigene Wesen in dem höheren und überbewussten Licht solide begründet ist.“

**Sri Aurobindo in *Briefe über den Yoga – Band I*, Seite 75:**

„In unserem Yoga gibt es kein gewolltes Öffnen der *cakras*, diese öffnen sich von selbst durch das Herabkommen der Kraft. In den tantrischen Disziplinen öffnen sie sich von unten nach oben, zuerst das *mūlādhāra*; in unserem Yoga öffnen sie sich von oben nach unten. Doch der Aufstieg der Kraft vom *mūlādhāra* findet ebenfalls statt.“

„Im Tantra werden durch einen besonderen Vorgang die Zentren geöffnet; die Kundalini wird erweckt und ihr Aufsteigen in der Wirbelsäule gefühlt. Hier [in diesem Yoga] ist es ein Druck der Kraft von oben, der die Kundalini weckt und die Zentren öffnet. Ein Aufsteigen des Bewusstseins findet statt, bis es sich mit dem höheren Bewusstsein darüber verbindet. Dies wiederholt sich (manchmal wird auch ein Herabkommen gefühlt), bis alle Zentren geöffnet sind und das Bewusstsein sich über den Körper erhebt. In einem späteren Stadium bleibt es darüber und weitet sich ins kosmische Bewusstsein und in das universale Selbst. Das ist der normale Verlauf, doch manchmal geht es schneller, und ein plötzliches und entscheidendes Öffnen darüber findet statt.“

Man kann sich hier fragen, wieso nicht schon die früheren Yogasysteme das Herabkommen der Kraft von oben nach unten beschrieben und gelehrt haben.

**Sri Aurobindo gibt dazu folgende Antwort (*Briefe über den Yoga – Band I*, Seiten 112/113):**

„Ich erkläre mir die fehlende Erfahrung des Herabkommens damit, dass die alten Yogasysteme hauptsächlich auf die seelisch-spirituell-okkulte Erfahrungsebene begrenzt waren – auf welcher die höheren Erfahrungen in das stille Mental oder das gesammelte Herz durch eine Art Filtrierung oder Widerspiegelung gelangten – der Bereich dieser Erfahrung erstreckt sich vom *brahmarandhra* abwärts. Die Menschen haben sich nur im *samādhi*-Zustand darüber erhoben oder in einem Zustand statischer *mukti*, wobei jede dynamische Herabkunft fehlte. Alles Dynamische fand im Bereich des spiritualisierten Mentals und des vital-physischen Bewusstseins statt. In diesem Yoga erhebt sich das Bewusstsein (nachdem der untere Bereich durch eine gewisse seelisch-spirituell-okkulte Erfahrung vorbereitet wurde) über den *brahmarandhra* zu den Bereichen darüber, die dem eigentlichen spirituellen Bewusstsein angehören, und anstatt nur von dort zu empfangen, muss es dort leben und von dort das untere Bewusstsein insgesamt verändern. Denn dort gibt es eine Dynamik des spirituellen Bewusstseins, dessen Natur Licht ist, Macht, Ananda, Frieden, Wissen, unendliche Weite; und all das muss erlangt werden und in das ganze Wesen herabkommen; andernfalls kann man wohl *mukti* erreichen, doch nicht Vervollkommen oder Umwandlung (eine entsprechende seelisch-spirituelle Wandlung ausgenommen). Wenn ich dies nun ausspreche, wird sich ein großes Geschrei erheben gegen die unverzeihliche Anmaßung, ein Wissen zu beanspruchen, das die alten Weisen und Heiligen nicht besessen haben sollen, und vorzugeben, sie zu übertreffen. In diesem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass in den Upanishaden (besonders der Taittiriya) Andeutungen dieser höheren Ebenen und ihrer Natur zu finden sind sowie der Möglichkeit, das gesamte Bewusstsein in ihnen zu sammeln und in sie aufzusteigen. Doch dies wurde später vergessen, und man sprach nur noch von der *buddhi* als dem Höchsten mit dem Purusha oder Selbst unmittelbar darüber, aber eine klare Vorstellung von diesen höheren Ebenen gab es nicht. *Ergo*, ein Aufstieg zu unbekannten und unbeschreiblichen himmlischen Regionen im *samādhi*-Zustand ist möglich, doch kein Herabkommen – daher von dort auch keine Hilfe und keine Möglichkeit der Umwandlung auf Erden; nur Flucht aus dem Leben und *mukti* in Goloka, Brahmaloka, Sivaloka oder im Absoluten.“

**Seite 60:** „Die Verwirklichung dieses Yoga [des Integralen Yoga] ist nicht geringer, sondern höher als *nirvāṇa* oder *nirvikalpa samādhi*.“

Abschließend die poetische Beschreibung der Öffnung der Cakren von oben nach unten von Sri Aurobindo in

**Savitri – Legende und Sinnbild, Seite 679:**

„Die Macht, die von der Höhe ihres Wesens her regierte,  
die Gegenwart, die in der Heimlichkeit des Lotos wohnt,  
kamen herab und zogen in die Mitte über ihren Augenbrauen,  
wo der Herr des Mentals in seinem Herrschaftsraum sitzt.“

Dort thront er auf der Konzentration angestammten Sitz  
und öffnet für den Menschen jenes dritte rätselhafte Auge,  
das Auge für das Ungesehene, das in das Unsichtbare blickt,  
wenn jenes Licht mit seiner goldenen Verzückung sein Gehirn erfüllt  
und wenn des Ewigen Weisheit ihn zur Entscheidung treibt  
und wenn ewiger Wille den Willen des Sterblichen ergreift.“

Im Lotos ihrer Sangeskehle regte sich die Macht,  
in ihrer Rede pulsierte das unsterbliche Wort,  
ihr Leben hallte wider von den Schritten der Weltseele,  
so dass es sich mit dem kosmischen Gedanken in Harmonie bewegte.

Wie Gottes Sonne in ihre mystische Grotte schlüpft,  
wo sie sein Licht verbirgt vor der Verfolgung durch die Götter,  
so glitt es in den Lotos ihres Herzens  
und weckte dort in ihm die Kraft, die Schicksal ändert.

Sie goss sich in die Tiefe ihres Nabel-Lotos,  
der in dem engen Heim der kleinen Lebensart wohnt,  
und auf des Körpers Sehnsüchten erwuchs die Blume himmlischen Entzückens  
und wandelte Begehrten um in eine reine Himmelsflamme.

Dann brach sie in die Höhle ein, wo die Welt-Energie eingerollt schläft,  
und griff die Schlangenkraft mit ihren tausend Hauben an,  
so dass sie flammend in die Höhe fuhr und oben das Welt-Selbst fasste  
und so die Stummheit der Materie mit des Geistes Stille einte  
und Handlungen der Erde mit des Geistes schweigender Gewalt erfüllte.“

**Videotipp auf Youtube: [The Chakras in Integral Model](#)**



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)