

Chakra Dhyana

Die Chakren sind Energiezentren im Energiekörper. Der menschliche Organismus besteht nicht nur aus dem physischen Körper, sondern aus mehreren Energie-Körpern, z.B. Verstand-, Karma-, Wissens-, Glückseligkeitskörper. Indische Seher nennen sie auch Koshas. Die spirituelle Energie, die Kundalini, verbindet alle Koshas und alle Chakren und lässt sie schwingen. Die Chakren sind zudem mit verschiedenen Bereichen des Gehirns verbunden, was eine veränderte, ganzheitliche Sicht auf das Leben im Allgemeinen bewirken kann. Die Chakra Dhyana Meditation dient dem Aufsteigen der Kundalini und der Aktivierung der Chakren, was sich positive auf die o.g. Energiekörper auswirken kann. Die Fingerhaltung (Mudra) kann den Prozess noch intensivieren.

Die Chakra Dhyana Meditation wird auf Englisch gesprochen. Jedes Chakra wird ein Mal gechantet, danach sieben Mal das jeweilige Mantra.

Wenn „**Kundalini Aarohanam**“ gechantet wird, visualisiere, wie die Kundalini von ihrem Sitz aus vom Steißbein am Ende der Wirbelsäule aufsteigt. Atme während der ganzen Zeit in deinem natürlichen Rhythmus.

Die Chakra Dhyana Meditation soll nicht im Liegen durchgeführt werden. Die Durchführung erfolgt auf eigene Gefahr, ggf. hole Rat bei einer kundlichen Person ein.

Die Übersicht der Chakren und Mantren auf Englisch:

<i>Energy Centre</i>	<i>Location</i>	<i>Colour</i>	<i>Hand Posture</i>	<i>Syllable</i>
Mooladhara	Perineum (midway between the genitals and the anus).	Red	Pranakriya 1	Lang
Swadisthana	Genital Region	Orange	Pranakriya 1	Vang
Manipura	Navel	Yellow	Pranakriya 1	Rang
Anahatha	Center of the chest	Green	Pranakriya 2	Yang
Vishuddhi	Epiglottis (Adam's Apple)	Blue	Pranakriya 2	Hang
Agnya	Eyebrow Center	Dark Blue	Pranakriya 3	Aum
Sahasrara	Crown of the head	Violet	Pranakriya 3	Ogum Satyam Om

Pranakriya 1 – index finger touching the tip of the thumb, placed on the lap facing upward

Pranakriya 2 – index finger touching the middle of the thumb, placed on the lap facing upward

Pranakriya 3 – index finger touching the base of the thumb, placed on the lap facing upward

Die Übersicht der Chakren und Mantren auf Deutsch:

<i>Energiezentrum</i>	<i>Lage</i>	<i>Farbe</i>	<i>Handposition</i>	<i>Silbe</i>
Mooladhara	Perineum (Mitte zwischen den Genitalien und dem Anus).	rot	Pranakriya 1	Lang
Swadisthana	Genitalregion	orange	Pranakriya 1	Vang
Manipura	Nabel	gelb	Pranakriya 1	Rang
Anahatha	Brustzentrum	grün	Pranakriya 2	Yang
Vishuddhi	Epiglottis (Adamsapfel)	blau	Pranakriya 2	Hang
Agnya	Zentrum zwischen den Augenbrauen	dunkelblau	Pranakriya 3	Aum
Sahasrara	Krone des Schädels / Kopfes	violett	Pranakriya 3	Ogum Satyam Om

Pranakriya 1 –Zeigefinger berührt die Daumenspitze, platziert auf dem Oberschenkel, nach oben zeigend

Pranakriya 2 –Zeigefinger berührt die Mitte des Daumens, platziert auf dem Oberschenkel, nach oben zeigend

Pranakriya 3 –Zeigefinger berührt die Basis des Daumens, platziert auf dem Oberschenkel, nach oben zeigend