



# सप्तचक्रसाधना

## Die 7-Chakra-Methode zur Verwirklichung deiner Wünsche – *Sapta-Cakra-Sādhanā*

von Frank Nārada Ziesing, Version vom 21.07.22

### I n h a l t

Einstimmung.....	2
Wünsche.....	2
Wirkweise.....	2
Jenseits der Kausalität.....	2
Geschwindigkeit.....	2
Plateau-Effekt und Rückfallgefahr.....	3
Woher weiß ich, was das richtige Vorgehen ist?.....	3
Sanskrit.....	3
Praktisches Vorgehen.....	3
Finde deine Wünsche heraus.....	4
Cakra-Auswahl.....	5
Gottheiten und die andere Kraft.....	5
Cakras.....	5
1) Wurzelcakram Mūlādhāra.....	6
2) Sakralcakram Svādhiṣṭhānam.....	7
3) Nabelcakram Maṇipūra.....	7
4) Herzcakram Anāhata.....	7
5) Kehlcakram Viśuddha.....	8
6) Stirncakram / drittes Auge Ājñā.....	8
7) Kronencakram Sahasrāra.....	9
Mantras.....	9
Zusammenstellen der Mantras.....	10
Tantrisches Mantraschema.....	10
Beispiel-Mantras.....	11
Anwendung der Methode in zwei Stufen.....	13
Stufe 1.....	14
Mantra-Rezitation.....	14
Cakra-Tagebuch.....	14
Mantra-Prāṇāyāma.....	14
Stufe 2.....	15
Vision Board.....	15
Action Board.....	15
Pūjā Board.....	15
Anhang.....	16

# **Einstimmung**

Die 7-Chakra-Methode stützt sich auf Mantras und ritualisierte Aufgaben, die zu den Chakras des 7-Chakra-Systems passen. Die Methode bietet sich an, wenn man auf üblichen Wegen nicht weiter kommt und Unterstützung aus höheren Ebenen möchte. Das Prinzip der Methode ist Wunscherfüllung ohne zu wünschen.

Du kannst die Methode nach Belieben anpassen nachdem du das Vorgehen verstanden hast.

Falls du schon nach Anweisungen eines spirituellen Lehrer übst: Die Methode steht dazu nicht im Gegensatz, sie ist ein Zusatz.

## **Wünsche**

Wünsche sind Erkundungen dieser Welt. Die Welt will erlebt werden wie in einem Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiel, wo es es durch alle Felder geht. Es reicht nicht aus, nur den Reiseführer zu lesen – dein inneres Wesen möchte eigene Erfahrungen machen. Erst dadurch fallen am Ende die Wünsche von dir ab.

## **Wirkweise**

Die 7-Chakra-Methode wirkt indirekt – durch Vertrauen auf subtile Aspekte der Wirklichkeit. So als würde eine dir wohlgesonnene Kraft etwas für dich arrangieren.

Nenne es Synchronizität ... du übst die Methode und „zufällig“ ergibt sich eine passende Gelegenheit. Übung und Gelegenheit sind Ausdruck der Einheit hinter der Vielheit.

## **Jenseits der Kausalität**

Üblicherweise macht man x damit y passiert, etwa, ich drücke auf den Lichtschalter, damit das Licht angeht. Unsere Methode ist anders, eher wie ein Tanz in dem du geführt wirst. Du stimmst dich ein. Du forderst das Leben nicht auf, seinen Tanz zu ändern. Du lässt göttliche Ordnung zu.

## **Geschwindigkeit**

Wie schnell wirkt die Methode? Die Methode basiert auf Wachstum. Wie schnell wachst du? Subtile Kräfte brauchen ihre Zeit, um Wirkungen im grobstofflichen Bereich zu entfalten. Übe, übe, übe ohne Unterbrechung und mit ganzer Hingabe. Die subtilen Kräfte arbeiten im Hintergrund ohne das du es gleich merkst.

## **Plateau-Effekt und Rückfallgefahr**

Hast du ein Wunschziel knapp erreicht, sei vor dem Plateau-Effekt gewarnt. Das ist das Einstellen der Bemühungen beim Erreichen des allerersten „Gut-Genug“-Punktes. Neben Rückfallgefahr bleibst du dann auf halbem Wege stecken, Nicht aufhören! Es gibt mehr zu erreichen.

## **Woher weiß ich, was das richtige Vorgehen ist?**

Die menschliche Psyche wird von verschiedenen Kräften gesteuert. Nach Yoga-Auffassung ist immer eine der drei Kräfte Sattva=Einsicht, Rajas=Energie, Tamas=Trägheit bestimmend. Ist Rajas bestimmend, was für die meisten Leute der Fall ist, ist man sich über den richtigen Weg unsicher, bei Tamas hält man den falschen Weg für richtig. Nur bei Sattva sieht man klar. Neben dem momentanen psychischen Zustand haben Menschen auch relativ dauerhafte Charakterausrichtungen. Sattvische Menschen sind nicht so auffällig wie rajasische Personen, darum ist es nicht ganz leicht, sie zu finden. Doch wenn du über das richtige Vorgehen unsicher bist, helfen dir Gesellschaft und spontane Vorschläge eines sattvischen Menschen weiter.

## **Sanskrit**

Viele Beispiele und Fachworte stammen aus dem altindischen Sanskrit. Das möchte ich im folgenden in üblicher Umschrift schreiben. Als Orientierung: c ≈ tsch, j ≈ dsch, ś ≈ sch, ṣ ≈ sch, ṛ ≈ ri, s immer scharf wie ß. ā, ī, ū, e, ai, o, au sind lang. Ab hier statt „Chakra“ → im Nominativ: „Cakram“.

## **Praktisches Vorgehen**

- Entscheide dich für die Wünsche oder Ziele, die du mit dieser Methode verwirklichen möchtest.
- Ordne sie den Cakras zu, die du ansprechen möchtest
- Wähle passende Cakragottheiten aus
- Finde passende Mantras
- Überlege was du sonst noch tun kannst zur Erreichung deiner Ziele
- Stelle einen Übungsplan auf

Die Reihenfolge ist nicht festgelegt. Die Punkte greifen ineinander, Vielleicht musst du manche Punkte mehrmals bearbeiten, da sich deine Meinung dazu geändert hat.

## **Finde deine Wünsche heraus**

Die rechte Hirnhälfte steuert die linke Körperseite – also die Herzseite. Sie ist zuständig für Vorstellungen, Fantasien, Wünsche, Bedürfnisse, unausgesprochene Sehnsüchte und wohl auch für Enthusiasmus, Schwung, Lust und Energie. Die linke Hirnhälfte, die die rechte Körperseite steuert, ist zuständig für Sprache, Logik und Ordnung. Sie ist die dominante Hälfte, auch bei vielen Linkshändern.

In den Worten des Allgäuer Heilers Dieter Dorn: Die rechte Hirnhälfte steht für das **MÖCHTE**, die linke für das **MUSS**.

Das MUSS ist ja eigentlich ein Werkzeug, das etwas anderem dient. Je weniger nun das MUSS mit dem MÖCHTE verbunden ist, desto mehr richtet es sich nach außen oder gerät in Fremdbestimmung.

Das MÖCHTE kann man vergleichen mit einem Kinderzimmer voller Spielsachen, chaotisch im Zimmer verteilt. Inzwischen ist das Kind überfordert, sein Zimmer alleine aufzuräumen. Das MUSS ist wie die Mutter, die ins Spielzimmer kommt. Sie könnte sich über die Unordnung ärgern und das Kind ausschimpfen, das entspricht dem MUSS ohne Wertschätzung für das MÖCHTE.

Ein MUSS mit Wertschätzung für das MÖCHTE ist wie eine Mutter, die dem Kind liebevoll zeigt, wie Ordnung geht. Sie nimmt jedes einzelne herumliegende Spielzeug in die Hand, betrachtet es, benennt es, ordnet es Kategorien zu und räumt es entsprechend der Kategorie auf. Etwa: „Dies ist ein Legostein, der kommt in die Kiste mit Legosteinen. Dies ist ein Plüschtier, das kommt zu den anderen Plüschtieren auf das Regal über dem Bett. Dies ist eine dreckige Socke, die kommt in den Wäschekorb.“ – Das Kind lernt Ordnungsprinzipien und kann mit etwas Übung sein Chaos bewältigen.

Sprache ist ein Werkzeug der linken Hirnhälfte, um Sachverhalte zu Gruppieren. Hat man für Dinge, die im Einzelnen zu zahlreich und vielfältig sind, einem gemeinsamen Namen, kann man sich leichter daran erinnern. Sprache kann das Chaos des MÖCHTE ordnen und übersichtlich halten. Da in Stress-Situationen geistige Ressourcen knapp sind, wird dann ein unübersichtliches MÖCHTE kaum wahrgenommen. Wurde das MÖCHTE aber vorher durch Worte gegliedert, bleibt es in Stress-Situationen deutlicher gegenwärtig. So wird Fremdbestimmung verhindert.

### **Aufgabe:**

Beobachte deinen zur rechten Hirnhälfte gehörenden Geist, also deine nichtsprachlichen Bilder, Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte, Verlangen, Erinnerungen – möglichst ohne Zensur – und übersetze sie in Sprache. Das ist wie die Beschreibung eines Traums. Schreibe es auf, ohne Erklärungen zu suchen, und übe es, bis es leicht geht.

## **Cakra-Auswahl**

Nachdem du dir einen Überblick über die Cakras gemacht hast, entscheide dich, mit welchen Chakras du arbeiten möchtest und teile deine Wünsche in Aspekte entsprechend diesen Cakras auf. Anschließend beginne, dir passende Gottheiten zu den Cakras zu überlegen. Es kann etwas dauern bis die Sache für dich stimmig ist. Wenn dir 7 Cakras zu viel sind, nimm weniger, nimm nur das, was relevant für dich ist, du kannst später noch Cakras hinzufügen.

Es gibt in Indien die Tradition, sich nicht auf die unteren 3 Cakras zu konzentrieren. Wenn du dem folgst, bleiben dir immer noch vier für deine Übungen.

## **Gottheiten und die andere Kraft**

Die Erforschung von Spaß- und erfundenen Religionen hat gezeigt, das Menschen, die diese mit Eifer jahrelang praktizieren, die Erfahrung machen, das irgendetwas im Universum auf ihre Gebete antwortet. Gott ist zwar ein menschliches Konzept, aber dem scheint eine für uns unverständliche Wirklichkeit gegenüber zu stehen. Man kann diese Wirklichkeit auch Quelle, Universum oder das Leben oder Brahman nennen, oder eben „die andere Kraft“. Eine Gottheit wäre dann ein Form gewordener Aspekt dieser anderen Kraft.

Für deine Übung ist es wichtig, dass du zu diesem Aspekt eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen kannst. Es sollte etwas sein, wozu du eine Herzensbeziehung hast oder aufbauen könntest. Das ist bei exotischen Gottheiten oft nicht der Fall. Kannst du mit dem Gottheit-Konzept noch nichts anfangen, besteht die Möglichkeit, verschiedene Ausprägungen des „Göttlichen in dir“ aufzugreifen. Du selbst bist eine Gottheit, wenn auch möglicherweise eine unerkannte, die ihre Göttlichkeit bisher verborgen hält.

Statt Gottheiten kannst du auch heilige Symbole verwenden, das Śivalingam, das Om, etc.

Bist du soweit gekommen, folgt das Auswählen der Mantras, die zu deinen Gottheiten passen.

## **Cakras**

Cakras sind ein tantrisches Konzept. Tantra entwickelte sich als religös-philosophischer Weg in der zweiten Hälfte des ersten Jahrtausends n. Chr in Indien. Im Kubjikāmata-Tantra (ca. 10 Jhd.) findet sich die Beschreibung von 6 Energiezentren im Körper entlang der Körperachse. Diese Ansicht wurde in vielen anderen Texten übernommen. Die Energiezentren wurden Cakram „Diskus, Rad, Kreis“ oder auch Padma, „Lotus“ genannt. Erst im 17. Jhd. wurde in der Śivasamhitā ein siebtes Cakram auf oder über dem höchsten Punkt des Kopfes hinzugenommen.

Zur Funktion der einzelnen Cakras gibt es vielfältige detaillierte Auffassungen. In der folgenden Liste orientiere mich vor allem an den jeweiligen Namen. Für deine Übungen geht es weniger um solche Details als vielmehr darum, einen göttlichen Aspekt zu finden, der für dich zu den Cakras passt und dich inspiriert.

Um entsprechende Mantras bilden zu können, sind bei jedem Cakra mögliche Mantrabestandteile aufgelistet. Im Mantra selbst stehen sie im Dativ – in den Beispiel-Bestandteilen bereits geschehen.

## 1) Wurzelcakram Mūlādhāra

mūla, m.=Wurzel | ādhāra, m.=Stütze, Grundlage | mūlādhāra m.=Basisfundament

Ort im Körper: in der Nähe des Perineums. Manche spüren, dass dessen Energie schon von den Fußsolen aus aufsteigt.

Dieses Cakram stellt ungefilterte Lebenskraft zur Verfügung. Typische Energiequalität:

- Kindliche Lebensfreude
- Ich bin ein Geschenk für mich und für andere
- Jeder Tag ist ein Geschenk für mich
- Ich bin voller Zuversicht
- Es gibt so viele spannende Herausforderungen hier
- Ich bin ein göttliches Wesen, welches hier ist, um zu erkunden, wie das Leben in dieser Sphäre ist. Wie ein König, der sich in Verkleidung unters Volk mischt.

Die von hier aufsteigende Energie ist wie ein Grundton oder eine Grundstimmung.

Mögliche Mantrabestandteile:

- **śivaliṅgāya** (dem Shivalingam, d.h. Energiesymbol)
- **sadāśivaliṅgāya** (dem ewig freundlichen Energiesymbol!),
- **deva-rājāya** (dem König der Devas, d..h. Indra)
- **śrī-Mahendrāya** (dem glückverheißenden großen Indra)
- **vajra-pāṇāye** (dem mit dem Blitz in der Hand [Indra ist der Anführer der Devas, zahllose Heldenaten werden von ihm berichtet, seine Waffe ist Vajra, der Blitz, mit dem er seine Widersacher besiegt und seine Freunde heilt. Denen, die mit ihm verbunden sind, hilft er in vielfältiger Weise.]
- **Kuṇḍalīnyai** (der geringelten Kuṇḍalinī-Kraft)
- **Śrī-Mātre** (der glückverheißenden Mutter)
- **Śivāyai** (der freundlichen)
- **Mahā-saktaye** (der großen Kraft)

## 2) Sakralcakram Svādhiṣṭhānam

sva=eigen | adhi=in Bezug auf, sthānam, n.=Stellung | svādhiṣṭhānam n.=Eigener Standort, eigene Stellung

Ort: im Iliosakralgelenk, daher Sakral- oder Kreuzbeinchakra genannt.

Hier wird Lebensenergie durch das Selbstbild gefiltert. Bei gesundem Selbstvertrauen erfreut man sich an sich selbst, bei mangelndem Selbstvertrauen gibt es Energieverlust.

Festgefahrene Gedanken können zu Mangelgefühlen und überkompensierendem Verhalten führen. Vielleicht machst du dich zum Fußabtreter, oder überkompensierst durch nervige Betonung deiner vermeintlich tollen Eigenschaften.

Dieses Cakram bestimmt die Sexualität und das Bild, das du nach außen projiziert und die sich daraus ergebenden Beziehungen zu anderen Menschen.

Mögliche Mantrabestandteile:

- **nirbhayāyai** (der Furchtlosen)
- **yoni-nīlayāyai** (der im Ursprung wohnenden oder der in der Yoni wohnenden)
- **kāma-kalāyai** (der Wunschkunst oder der Liebeskunst)
- **Rati-Devyai** (der Göttin der Zufriedenheit oder der Göttin der Lust [Die Gegenwart Ratidevīs bewirkt die unmittelbare Erfahrung, dass dein Partner hier und jetzt richtig und vollkommen ist, dass der gegenwärtige Moment perfekt ist und dass auch du völlig stimmig bist.] )
- **Niṣ-kāmāyai** (der Wunschlosen)
- **Niś-cintāyai** (der Unvorstellbaren)

## 3) Nabelcakram Maṇipūra

maṇi, m. Juwel | pūra, m. Überfluss | maṇipūra m.=Juwelenschwemme

Ort: in der Wirbelsäule gegenüber dem Nabel, also in der Körpermitte.

Hier manifestiert sich, was der denkende Geist dem Körper aufbürdet. Gedanklicher Frust schlägt sich auf den Bauch. Der Bauch ist das Gehirn des Körpers.

Energiefluss in diesem Cakram bedeutet vitale Aktivität, Kraft und Lebenslust sowie Handlungswillen, Durchsetzungsvermögen und Erfolg durch Bauchgefühl.

Mögliche Mantrabestandteile:

- **Tejasvinyai** (der würdevoll energetisch Glänzenden)
- **śrīmayī-Śātodaryai** (der aus Glück gemachten mit dem schlanken Bauch)
- **snehākaraṣaṇa-Siddhaye** (der mystischen Kraft der Anziehung durch Zuneigung)
- **cāru-hāsā** (der bezaubert lachenden)

## 4) Herzcakram Anāhata

an-āhata, m.=unangeschlagen[er ewiger Klang]

Ort: Mittig zwischen Nabel und Kehle

Regelt die Empfindungen des Herzens. Das erste Cakram, dessen Aktivierung zu spirituellen Erfahrungen führt. Ein guter Energiefluss in diesem Cakram bedeutet Herzöffnung, Erkennen

göttlicher Hinweise, Erspüren was andere empfinden, selbstloses Mitgefühl. Bei Aktivierung dieses Cakrams senkt sich der innere Körperidentifikationspunkt ins Herz, der bei den meisten Menschen kurz hinter den Augen liegt.

Mögliche Mantrabestandteile:

- **Hṛd-Devyai** (der Göttin des Herzens)
- **divya-dr̥ṣṭaye** (der die der himmlische Blick ist)
- **divya-dr̥ṣṭi-dāyai** (der die den himmlische Blick schenkt)

## 5) Kehlcakram Viśuddha

vi-śuddha, m, ganz gereinigt

Ort: gegenüber der Kehle in der Wirbelsäule

Regelt Sprache, Kommunikation und Kunst. Je stärker die Energie in diesem Cakram fließt, desto mehr möchte man über spirituelle Themen sprechen. Energiefluss in diesem Cakra bedeutet, dass man das Herz anderer berühren kann, dieses Cakra gilt als Botschafter des Herzens. Weiterhin fällt es einem leicht, seelische Landkarten von den Bedürfnissen und Lebensumständen anderer zu machen und tiefe Freundschaften einzugehen.

Mögliche Mantrabestandteile:

- **Madhurākṣarāyai** (der, die lieblich spricht/klingt)
- **Devī-Vāce** (der Göttin der Sprache [Devī-Vāk ist die personifizierte Sprache, Mutter aller heiligen Texte, identifiziert mit Sarasvatī, Göttin der Kunst, Musik, Wissenschaft.])
- **Mahā-vāce** (der erhabenen Sprache)
- **saṃbhāṣaṇa-kalāyai** (der, die die Kunst der Unterhaltung ist)

## 6) Stirncakram / drittes Auge Ājñā

ājñā f.=Befehl, Anordnung, Autorität

Ort: „drittes Auge“ zwischen den Augenbrauen

Regelt die Willenskraft eines Menschen. Bestimmt, ob jemand Herr der eigenen Psyche ist, ob er sich an seine eigenen Vorgaben hält oder nicht. Ob er mit sich selbst liebevoll und doch klar und bestimmt umgeht. Ob er sich selbst richtig einschätzt, ohne sich zu übernehmen. Ob er seine Grenzen kennt und sich wenn nötig abgrenzt. Ob er sich gegen ungünstige Einflüsse schützt. Ob er „Nein“ sagen oder nicht.

Mögliche Mantrabestandteile:

- **vīrya-dāyai** (der, die Tapferkeit schenkt)
- **tejo-dāyai** (der, die Glanz schenkt)
- **Mahā-viśvājñāyai** (der großen Allgebieterin)
- **Param-jyotiṣe** (der die das höchste Licht ist)



## 7) Kronencakram Sahasrāra

sahasra adj.=1000 | ara m.=Radspeiche | sahasrāra m.=tausendspeichig(er Kreis)

Ort: über dem höchsten Punkt des Kopfes

Anbindung an die formlose Wirklichkeit, die jenseits der Verständnisfähigkeit des Menschen liegt.

Mögliche Mantrabestandteile:

- *Mahā-Nirguṇāyai* (der großen Eigenschaftslosen)
- *Mahā-Nirvikalpāyai* (der Großen jenseits von Subjekt-Objekt-Unterscheidung)

## Mantras

Mantras sind Anweisungen, Kurzgebete, und Ausdrücke von Dankbarkeit. Laut Sanskrit-Wörterbuch<sup>1</sup> bedeutet Mantra (im Sanskrit männlich, also der Mantra): heiliger Spruch, Gebet, Lied als Erzeugnis des Geistes, als beseeltes Wesen gedachter Zauberspruch, Verabredung, Entschluss.

Mantras aktivieren zwei Arten von Kräften, *Sva-bala* (= jap. Jiriki), **die eigene Kraft** und *Para-bala* (= jap. Tariki), **die andere Kraft**.

- Die eigene Kraft entspricht deinen eigenen Fähigkeiten ohne fremde Hilfe.
- Die andere Kraft stammt aus einer anderen Dimension. Sie bewirkt Dinge, die nicht in deiner Hand liegen.

Die 7-Chakra-Methode lebt vom Zusammenspiel von eigener und anderer Kraft. Die andere Kraft ist immer da, um dir zu helfen – vielleicht hast du sie bisher übersehen? Die Mantras fördern deine Wahrnehmung um die Angebote der anderen Kraft zu erkennen. Sie öffnen dein Verständnis dafür, dass Gelegenheiten kein Zufall sind, sondern dass dir die andere Kraft etwas „zufallen“ lässt, was du auf deinem Weg brauchst.

Mantras sind mysteriöse Wesenheiten mit Eigenleben. Sie ernähren sich von der Aufmerksamkeit, die sie erhalten – wie eine Pflanze, die durch Licht wächst. Jedes Bisschen Aufmerksamkeit, das du ihnen gibst, erhöht ihre Kraft.

Im Grunde ist es egal, in welcher Sprache die Mantras sind. Die Worte sind nur Träger der Energie deines Verlangens. Egal ob dein Mantra auf Sanskrit oder Plattdeutsch ist, was wirkt, ist das, was ein Mantra transportiert. Ohne inneren Enthusiasmus wird nichts erreicht.

---

1 Das beste Sanskrit-Wörterbuch ist m.E. immer noch das 1879 erschienene „Sanskrit-Wörterbuch in kürzerer Fassung“ von Otto Böhtlingk, inzwischen online unter <https://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/>

## Zusammenstellen der Mantras

Stelle deine Mantras selbständig oder mit einem Experten zusammen. Eine praktische Quelle für Mantrabestandteile sind Hymnen wie z.B. das Lalitā-sahasra-nāma.

Experimentiere mit der Wiederholung der Mantras. Vielleicht fühlt es sich nach einiger Zeit so an, dass du lieber etwas umstellen, wegnehmen oder hinzufügen möchtest. Beim Wiederholen merkst du, ob „es läuft“ oder nicht. Nachdem du etwas geübt hast, kann es vorkommen, dass dir dein Mantra lebendig erscheint und irgendwelche Änderungen „will“. Gehe darauf ein. Wenn du schon länger geübt hast, möchten die Mantras meist nicht mehr geändert werden.

Nutzt du Sanskritmantras, achte auf den Rhythmus. Im Sanskrit sind lange Silben mindestens doppelt so lang wie kurze. In den folgenden Beispielen sind lange Silben fett gedruckt, kurze kursiv. Lange Silben kommen etwa doppelt so häufig vor wie kurze. Lange Silben haben entweder einen langen Vokal oder einen kurzem auf den mehr als ein Konsonant folgt.

Die tatsächliche Bedeutung der Mantras erschließt sich manchmal erst im Lauf der Zeit.

## Tantrisches Mantraschema

Ein häufig genutzte Muster für Mantras stammt aus der Tantra-Tradition und hat folgende Reihenfolge:

1. Zuerst Om
2. Dann ein oder mehrere Bijamantras, z.B. eins das zur verehrten Gottheit passt oder eines das zu dem Cakram gehört um das es geht. Bijam bedeutet Samen, ein Bijamantra ist ein einsilbiger mystischer Klang, der einer Gottheit oder einem Cakram zugeordnet ist. Die Bijamantras der 6 unteren Cakras sind:  
***laṃ, vaṃ, raṃ, yaṃ, haṃ, kṣaṃ***,  
wobei das ṃ als Nasalierung des vorausgehenden Vokals ausgesprochen wird. Das siebte Cakram hat außer Om kein eigenes Bijam. Andere bekannte Bijas sind *gaṃ* für Gaṇeśa, also dafür, den Weg freizumachen, ***aiṃ*** für Sarasvatī, also Kreativität, Kunst, Wissenschaft, ***hrīṃ*** für Durgā, also für Güte und Beseitigung von Unwissenheit und ***klīṃ*** für Lakṣmī, also für Schönheit und Wohlstand. ***aiṃ, hrīṃ*** und ***klīṃ*** bilden die göttliche Trinität aus weiblicher Perspektive.
3. Optional: eine oder mehrere Eigenschaftsbeschreibungen der angesprochenen Gottheit
4. Optional: Name der Gottheit (Punkte 3 und 4 können vertauscht werden)

5. Zum Abschluss ein Ausdruck für die eigene Haltung. Das ist meist **namaḥ** oder **svāhā**, welche den Dativ für den Götternamen und seine Eigenschaften verlangen

Beispiel: **Oṃ gaṃ Gaṇapataye namaḥ** | 1. Om, 2. gaṃ, 4. dem Gaṇa-Herrn (=Gaṇeśa), 5. Verneigung.

## Beispiel-Mantras

### Basismantra-Set mit bloßen Cakranamen

Wenn du für ein Cakram für deine Übung keine passende Gottheit findest, kannst du einfach etwas aus dieser Reihe übernehmen.

1. **Oṃ laṃ mūlādhārāya namaḥ** |
2. **Oṃ vaṃ svādhiṣṭhānāya namaḥ** |
3. **Oṃ raṃ maṇipūrāya namaḥ** |
4. **Oṃ yaṃ anāhatāya namaḥ** | (Cakraname beginnt mit Vokal, daher ist „yam“ hier kurz, ebenso bei 6. „kṣam“)
5. **Oṃ haṃ viśuddhāya namaḥ** |
6. **Om kṣam ājñāyai namaḥ** |
7. **Oṃ sahasrārāya namaḥ** |

### Mantra-Set mit lateinischen Attributen der göttlichen Mutter

1. **Oṃ laṃ salve regina** | ... Heil dir oh Königin
2. **Oṃ vaṃ mater amabilis** | ... [du] liebende Mutter
3. **Oṃ raṃ refugium meum** | ... [du] meine Zuflucht
4. **Oṃ yaṃ augusta pacis** | ... [du] erhabener Friede
5. **Oṃ haṃ consolatrix admirabilis** | ... [du] bewundernswerte Trösterin
6. **Oṃ kṣaṃ sedes sapientiae** | ... [du] Sitz der Weisheit
7. **Oṃ gratia plena** | ... [du] voller Segen

### Mantra-Set mit deutschen Bezeichnungen

1. **Oṃ laṃ der fließenden Energie** |
2. **Oṃ vaṃ dem positiven Selbstwert** |
3. **Oṃ raṃ dem angenehmen Körpergefühl** |

4. **Oṃ yaṁ dem Herzbewusstsein |**
5. **Oṃ haṁ dem inspirierenden Sprechen |**
6. **Oṃ kṣaṁ Geisteskraft |**
7. **Oṃ Verbindung |**

### **Mantra-Set mit englischen Bezeichnungen**

1. **Oṃ laṁ divine energy |**
2. **Oṃ vaṁ loving presence |**
3. **Oṃ raṁ graceful movements |**
4. **Oṃ yaṁ consciousness everywhere |**
5. **Oṃ haṁ universal kindness |**
6. **Oṃ kṣaṁ mental clarity |**
7. **Oṃ divine connection |**

### **Kuṇḍalinī-Mantra-Set**

1. **Oṃ laṁ Mahā-Kuṇḍalinyai namaḥ | ... Verneigung vor der großen Kuṇḍalinī**
2. **Oṃ vaṁ Mahā-Nirbhayāyai namaḥ | ... der großen Furchtlosen**
3. **Oṃ raṁ Mahā-Tejasvinyai namaḥ | ... der großen Feurigen**
4. **Oṃ yaṁ Mahā-Divya-dr̥ṣṭāye namaḥ | ... der großen himmlischen Sicht**
5. **Oṃ haṁ Mahā-Madhurākṣarāyai namaḥ | ... der großen lieblich Klingenden**
6. **Oṃ kṣaṁ Mahā-Viśvājñāyai namaḥ | ... der großen Allgebieterin**
7. **Oṃ Mahā-Nirguṇāyai namaḥ | ... der großen Eigenschaftslosen**

Entsprechend deinen Wünschen kannst du die Mantras detailliert und lang machen. Es kann eine Weile dauern, solche Mantras zu finden und sie anschließend einzuüben, bis sie leicht gehen. Nicht entmutigen lassen. Mantras können auf praktisch jeden Bereich zugeschnitten werden. Lange Mantras kann man auch wieder kürzen, wenn man sich nach einiger Übungszeit auf eine einzige Eigenschaft der Cakragottheit konzentrieren möchte. Zur Not kann man sogar das namaḥ oder svāhā am Schluss weglassen, z.B.

1. **Oṃ laṁ śiva-liṅgāya | ... dem Śiva-Symbol**
2. **Oṃ vaṁ nirbhayāyai | ... der Furchtlosen**

3. **Oṃ raṁ snehākarṣaṇāyai** | ... der durch Zuneigung zu sich hin Ziehenden
4. **Oṃ yaṁ divyadr̥ṣṭaye** | ... der himmlischen Schau
5. **Oṃ haṁ madhurākṣrāyai** || ... der lieblich klingenden
6. **Oṃ kṣaṁ Viśvājñāyai** || ... der Allgebieterin
7. **Oṃ Mahā-Nirguṇāyai** || ... der großen Eigenschaftslosen

## Anwendung der Methode in zwei Stufen

Die Grundeinstellung der Methode ist, „Dein Wille geschehe, nicht meiner“. Warum? Der göttliche Wille hat einfach den besseren Überblick. Normalerweise bedeutet Wunsch, dass du mit der bestehenden Welt unzufrieden bist. Du stehst in Spannung zur göttlichen Quelle, im Sinne von: „Lieber Gott, hast du Alzheimer? Du hast ja schon wieder vergessen mir xy zu schenken! Ich bitte dich, beeile dich endlich ein bisschen. Wenn **ich** Gott wäre, würde das hier unten übrigens viel besser laufen.“

Die 7-Cakra-Methode holt dich aus dieser Spannung. Du gibst deine Sorgen und Wünsche ab an die göttliche Quelle, Die göttliche Quelle ist auch deine Quelle, deshalb kennt sie deinen Wunsch. Du brauchst sie nicht ständig daran zu erinnern. Sobald du der göttlichen Quelle vertraust und denkst „Dein Wille geschehe“, kommst du aus der Spannung. Erlaube der göttlichen Harmonie, für das Weitere zu sorgen.

Allerdings scheint die göttliche Quelle auch keine Lust zu haben, diejenigen zu füttern, die selbstständig essen können. Du musst also auch deinen Teil beitragen. Je nach dem wozu du fähig bist, könnte das wenig oder ein wenig mehr sein. Du weißt es selbst, und es wird nichts Unmögliches von dir verlangt.

Gehe an die Übungen erwartungsfrei an. Kommt dein Wunsch während der Übungen in deinem Geist hoch, ersetze ihn durch „Dein Wille geschehe, nicht meiner, nicht meiner, nicht meiner!“ – Gib der anderen Kraft die Chance, für dich aktiv zu werden.

*ananyās cintayanto māṃ, ye janāḥ paryupāsate |  
teṣāṃ nityābhiyuktānāṃ, yoga-kṣemaṃ vahāmy aham* || (Bhagavadgītā 9:22)

Den Menschen, die ständig mit mir verbunden sind, die mich verehren ohne an etwas anderes zu denken, denen bringe ich, was sie zum Wohlergehen brauchen.

Ein weiterer Punkt ist **Tapas**, Hitze, Glut, intensive Verinnerlichung. Deine Übungspraxis sollte sich anfühlen, als würdest du Energie ausströmen.

## Stufe 1

### Mantra-Rezitation

Du kannst die Mantras gesprochen, gesungen, flüsternd oder gedanklich wiederholen. mit geschlossenen oder geöffneten Augen, im Yogasitz oder bei Gehen, z.B. im Uhrzeigersinn um einen Baum oder ein heiliges Symbol. Lasse dein inneres Feuer brennen!

Meistens beginnt man mit dem untersten Mantra, auf deine Art wiederholend, vielleicht 4, 8, 16, 31, 64 oder 108 Mal, ein- oder zwei Mal täglich. Wenn möglich visualisiert du dabei das Cakram, z.B. als Energiestrudel oder die zum Mantra gehörende Kraft oder Gottheit.

Sobald das klappt, nimm den nächsten Mantra dazu, mit einer praktikablen Anzahl Wiederholungen, bis du schließlich alle deine Mantras ein oder zwei Mal täglich wiederholen kannst. Zum Zählen eignen sich Gebetsketten oder Fingeabzählen, z.B. mit Damen auf die Fingerspitze vom Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleinem Finger tippen, dann auf die Wurzel vom Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger kleinem Finger, – das wären 8 Zählheiten usw.

Mache die Mantras zum Ausdruck deiner Leidenschaft.

Visualisiere und spüre die aufsteigende Energie zwischen den Cakras.

### Cakra-Tagebuch

Im Cakratagebuch kannst du hingebungsvolle Zeilen an deine Cakragottheiten schreiben. Erwähne nie deine Wünsche. Es geht nur darum, die Hingabe an die Cakragottheiten zu erhöhen.

Das Vorgehen ist wie beim Führen eines Tagebuchs: Jeder Eintrag beginnt mit Tag und Zeit, Datum. Schreibe etwas zu jedem der Mantras, die du übst. Beginne jeweils mit dem untersten Mantra. Notiere die Nummer des Cakras und beschreibe z.B. die Schönheit, Würde, Göttlichkeit der Cakragottheit sowie deine Hingabe und Unterordnung unter ihren Willen.

### Mantra-Prāṇāyāma

Wenn du für alle 7 Cakras relativ kurze und etwa gleich lange Mantras hast, deren gedankliche Wiederholung jeweils etwa 4 Sekunden dauert, bietet sich eine mantragestützte Wechselatmung an. Du atmest im Rhythmus der Mantrawiederholung und visualisierst auf deine Art die jeweiligen Cakras. Wenn dir das Atemanhalten zu lange dauert, gehe beispielsweise nur bis zum 5. Cakra. Zählen der Mantras z.B. links mit dem Daumen, der an Fingern entlang geht. Um einen gleichmäßigen Rhythmus zu halten, kann man sich an einem tickenden Wecker orientieren.

Links Cinmūdrā, recht Viṣṇumūdrā, ausatmen, rechtes Nasenloch schließen und

1. Mūlādhāra-Cakra-Konzentration mit 1 x Mantra links Einatmen, 2 Mantras Atem halten 2 Mantras rechts ausatmen, 1 Mantra recht einatmen, 2 M. Atem halten, 2 M. links ausatmen
2. Svādhiṣṭhāna-Cakra-Konzentration analog, jeweils 4 Mantras den Atem anhalten.
3. Maṇipūra, 6 Mantras.
4. Anāhata, 8 Mantras.
5. Viśuddha, 10 Mantras.
6. Ājñā. 12 Mantras.
7. Sahasrāra. 14 Mantras (=56 Sekunden + 8 Sekunden Ausatmen, ist lang, aber möglich.)

## Stufe 2

Es gibt keine zwingende Reihenfolge der Stufen 1 und 2, auch nicht, ob du Stufe 2 überhaupt durchführst. Vielleicht machst du auch nur Stufe 2?

## Vision Board

Dies ist eine beliebte Wunscherfüllungsmethode, bei der du deine Wünsche als schöne Collage mit netten Bildern auf ein großes Papier arrangierst und dieses an prominenter Stelle in deiner Wohnung aufhängst, z.B. über deinem Bett. Ob das allein schon funktioniert ist allerdings fraglich. Unser Vorgehen ist ein bisschen anders. Du kannst trotzdem Vision Board als Vorübung skizzieren.

## Action Board

Wenn du auf deinem Vision Board unter jedem Ziel konkret notierst, was du zum Erreichen des jeweiligen Ziels täglich oder wöchentlich tun wirst, hast du es in ein Action Board transformiert. Hier ist die Erfolgchance schon besser, aber du hast die göttliche Kraft nicht mit eingebunden. Unser Vorgehen ist deshalb noch ein bisschen anders.

## Pūjā Board

Um alles passend zu machen, teilst du deine Vision/Action Board Wünsche auf die Aspekte ein, die zu deinen Cakragottheiten passen.

Zu jedem dieser Aspekte kannst du ein extra Blatt nehmen, Dort schreibst du den Namen der Cakragottheit, eventuell mit Mantra, und schließlich wie beim Action Board, was du zur Verwirklichung deiner Ziele realistisch tun kannst. Für manche Ziele kannst du außer

Mantrawiederholung nichts tun, für andere mehr. Schreibe es so auf, das es eine Art Verehrungsritual für die Cakragottheit wird. Schließlich kannst du aus allem zusammen ein Kunstwerk machen, vielleicht sogar mit Bildern der Cakragottheiten.

Mantrawiederholung und rituelle Handlungen sind deine Pūjā, und bei Pūjās kommt es darauf an, Erwartungen loszulassen. Du machst die Pūjā als Verehrung der Gottheiten. Wie die Gottheiten darauf reagieren, ist ihnen überlassen.

Deine Huldigungen der Cakragottheiten kannst du mit kleinen Gebeten oder Lobpreisungen einleiten. Achte darauf, keine Wünsche zu äußern, außer „dein Wille geschehe, nicht meiner, nicht meiner.“

*patraṃ puṣpaṃ phalaṃ toyam, yo me bhaktyā prayacchati |  
tad ahaṃ bhakty-upahṛtam, aśnāmi prayatātmanaḥ || (BHG 9:26)*

Wer mir Blatt, Blume, Frucht und Wasser mit Hingabe und eingestimmtem Geist darbringt, von dem nehme ich dieses liebevoll Dargebrachte an.

## Anhang

Du bist ewig perfekt und brauchst keinerlei Hilfe. Da du dich aber in dieses Spiel der Unvollkommenheit begeben hast, hast du dich wie beim Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel **freiwillig** den Spielregeln unterworfen. Das Spiel ist, sich Richtung Vollkommenheit zu entwickeln. Du bist zwar schon vollkommen, aber so ist halt das Spiel. Damit das Spiel auch dramatisch wird, hast du dich entschlossen, deine wahre Natur zu vergessen. Im Spiel wird man manchmal rausgeworfen, d.h.. im Leben wirst du zurückgeworfen. Au weia. Jetzt glaubst du, Hilfe zu benötigen. Manchmal kommt man aber auch schnell weiter.

### Einheit hinter Vielheit

Wenn du dir beim Üben in Erinnerung rufen willst, dass du eigentlich nur das eine einzig existierende Göttliche verehrst, kannst du, z.B. vor der Rezitation der Cakra-Mantras, wiederholen.:

*Oṃ aiṃ hrīṃ klīṃ sarva-deva-devī-svarūpāya (hier dein Iṣṭa-Devatā im Dativ) svāhā ||*

Konkret beispielsweise mit deinem höheren Selbst als Gottheit:

***Oṃ aiṃ hrīṃ klīṃ sarva-deva-devī-svarūpāya śrīparamātmāne svāhā ||***



## **Kein Erfolg?**

Was aber, wenn du deiner Ansicht nach alle Anweisungen gewissenhaft befolgt hast und trotzdem der Erfolg ausbleibt? Drei Möglichkeiten gibt es:

1. Du machst Fehler, die dir nicht bewusst sind.
2. Du übersiehst den Erfolg.
3. Die Zeit ist noch nicht reif.

Zu 1.

Vielleicht blendest du offensichtliche Fehler aus? Außenstehende bemerken oft eher deine Fehler als du selbst. Lass dir von jemand, dem du vertraust und der dein Verhalten beobachtet, auf die Sprünge helfen. Glaube nicht, dass es reicht, Dinge ungefähr zu machen, das funktioniert eben sowenig wie eine ungefähre Telefonnummer. Bitte das Universum oder deinen eigenen Geist oder die Cakra-Gottheiten, dir zu helfen, deine Fehler aufzuspüren, auch durch Mitwirkung hilfreicher Personen.

Zu 2.

Es gibt Fälle, wo Menschen ihren offensichtlichen Erfolg nicht wahrnehmen, weil sie so fixiert sind auf eine frühkindliche Zurückweisung. Bitte darum, dass sich dir die Augen öffnen.

Zu 3.

Wachstumsvorgänge brauchen Zeit. Vielleicht sind auf deinem Weg sehr viele subtile Entwicklungsschritte notwendig? Eine kleinste Veränderung folgt auf die nächste, so dass es dir wie Stillstand vorkommt. Du hast nicht den Überblick und es erscheint dir, als gäbe es keinen Fortschritt. Die Natur ist voll von langsamen und äußerst langsamen Entwicklungen.

Vielleicht denkst du, du seist der einzige der leidet, weil sich sein Wunsch noch nicht erfüllt hat. Doch bist wahrscheinlich nicht der einzige, der so leidet. Andere leiden auch, ohne es hinauszuposaunen.

Dein Warten auf bessere Zeiten ist möglicherweise nicht nutzlos. Vielleicht schrumpft dein Ego in der Wartezeit, vielleicht wächst deine Geduld?

## **Sabotagegedanken**

Vielleicht trägst du Gedankenmuster (*Samskāras*) in dir, die dich behindern und deinen Fortschritt stören, etwa:

- das kann ich nicht
- das ist zu viel für mich

- da hab ich keine Chance
- das ist sinnlos
- das brauche ich gar nicht erst zu versuchen
- das ist zu anstrengend, das schaffe ich nicht
- oder ähnliches.

Oft sind dir diese Gedanken selbstverständlich geworden, und du nimmst sie nicht mehr wahr. Sie sind nur angedeutet, und wirken etwa, wie eine winzige Geste einem Hund zeigt, dass jetzt Gassigehen kommt.

Auf Sabotagegedanken folgt Sabotageverhalten, welches die Sabotagegedanken als selbsterfüllende Vorhersage verstärkt. Nach dem Gedanken, du seist nicht gut, schön, attraktiv, intelligent etc. genug für dein Ziel und tust du dann etwas, wodurch du diesen Gedanken befestigst und stellst dann fest, „Siehste, hab ich doch gesagt!“

Gleichzeitig führt deine innere Spannung zur Tendenz das Ziel unnötig hoch anzusetzen. Etwa: Jetzt muss es aber auch 100%ig funktionieren, jetzt aber muss 100%ige Gesundheit her, jetzt muss ich aber einen Nummer Eins Hit landen, jetzt muss aber der Traumprinz her, u.ä. Dieser innere Druck führt dazu, dass du subtile Hinweise nicht beachtest und Lösungsmöglichkeiten übersiehst

Spüre deine Sabotagegedanken auf und stelle ihnen neue positive Gegengedanken gegenüber. Notiere die positiven Gegengedanken und erinnere dich an Gelegenheiten, wo andere sie bestätigt haben, oder wo du sie schon verwirklicht hattest oder ihrer Wahrheit näher gekommen warst. Untermauere also diese Gedanken. Dann mache daraus eine Wiederholungsübung. Du musst sie in- und auswendig können. Du könntest sogar ein Lied daraus für dich machen.

Hast du einmal die Sabotagegedanken aufgespürt und ihnen positive Gegengedanken entgegengestellt, halte dich nicht mehr mit den Sabotagegedanken auf, sondern bade dich geistig in den positiven Gegengedanken.

*uddhared ātmanātmānaṃ, nātmānam avasādayet |  
ātmaiva hy ātmano bandhur, ātmaiva ripur ātmanaḥ ||*

*bandhur ātmātmanas tasya, yenātmaivātmanā jitaḥ |  
anātmānas tu śatruṭve, vartetātmaiva śatruvat || (BhG 6:5,6)*

Man richte sich selbst durch sich selbst auf, man setze sich selbst nicht herab. Denn man selbst ist wahrlich der eigene Freund, man selbst ist der eigene Feind.

Ein Freund ist der eigene Geist für sich selbst bei dem, der sich selbst durch sich selbst besiegt hat. Für den aber, der sich nicht selbst [besiegt hat], verhält sich der eigene Geist in widrigen Umständen wie ein Feind.

### **Morgensegen**

Wenn du morgens aufwachst, stehe nicht sofort auf, sondern segne dich zuerst selbst mit einer Autosuggestion und Erfolgsvorstellung. Etwas in der Art von: „Ich grüße den neuen Tag, der meine Ziele klarer macht, der mich fördert, bei meinen Zielen zu bleiben, der mir die neue Chance gibt nicht auf Ablenkungen einzugehen.“

Unterstütze den Morgensegen mit passenden Gesten.