KALASHATRA GOVINDA

CHAKRA-MUDRA-KARTEN

Spirituelle Energie im Alltag nutzen

Lotos

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-8198-2

1. Auflage 2007
Copyright © 2007 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten.
Printed in China.
Redaktion: Karin Weingart
Gestaltung und Satz: Reinert & Partner, München
Gesamtherstellung: Anpak Printing Ltd., Hongkong

DAS TOR ZUR INNEREN WEISHEIT

Die *Chakra-Mudra-Karten* laden Sie dazu ein, sich mitten im Alltag mit Bereichen zu beschäftigen, die hier oft viel zu kurz kommen – etwa mit Ihren verborgenen Energien, Ihrem Potenzial und Ihrem seelischen und geistigen Wachstum. Die *Chakra-Mudra-Karten* helfen Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit intuitiv auf jene Themen zu lenken, die hinter vielen Schwierigkeiten stecken, mit denen wir es im täglichen Leben zu tun haben. Ganz gleich, ob es dabei um die Liebe, um berufliche Angelegenheiten, familiäre Probleme oder die persönliche Entwicklung geht – Krisen und Hindernisse können meist ganz spontan überwunden werden, sobald es erst einmal gelingt, die eigene Situation aus einer neuen, umfassenden Perspektive zu betrachten.

Die Arbeit mit den vorliegenden Karten hilft dabei, Energieblockaden zu lösen, die Gefühle und Gedanken auf das Wesentliche zu lenken und innere Klarheit zu gewinnen. Durch die Anwendung verschiedener *Mudras* (Handstellungen, die auch als »Fingeryoga« bezeichnet werden) und die Konzentration auf die *Chakras* (die sieben Energiezentren) bringen Sie den Energiefluss in Körper, Seele und Geist in ein gesundes, harmonisches Gleichgewicht. Gleichzeitig finden Sie Zugang zu Ihrer inneren Weisheit, die Ihnen hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen und Ihre Möglichkeiten optimal auszuschöpfen.

Die Weisheit Indiens fasziniert uns schon seit langem. Als die Lehren der Yogis und Rishis (Seher) im Westen bekannt wurden, fanden sie schnell viele begeisterte Anhänger. Kein Wunder – der Westen hat seit Jahrhunderten einen Weg eingeschlagen, der zwar unglaubliche technische und

wissenschaftliche Fortschritte mit sich brachte, doch nicht, ohne einen Preis dafür zu zahlen: Die Entwicklung des Menschen, insbesondere sein spirituelles Wachstum, wurde vernachlässigt. Das Mess- und Wägbare war alles, das Unsichtbare, Subtile, Spirituelle nichts. Indien hingegen blickt auf eine jahrtausendealte spirituelle Tradition zurück. Generationen von Brahmanen, Yogis und Weisen beschäftigten sich einzig mit der geistig-seelischen Entwicklung des Menschen. Sie erkannten Gesetzmäßigkeiten, die kein Labor je ergründen könnte, da sie sich einzig durch geistige Übung und innere Schau offenbaren. Lange vor der Psychosomatik des Westens erkannten sie die Zusammenhänge zwischen Seele, Leib und Geist. Dabei entdeckten sie feinstoffliche Energien, die unsere geistige und körperliche Gesundheit, unser Denken und Fühlen, unser weltliches und kosmisches Sein bestimmen. Mindestens ebenso wichtig ist, dass sie zugleich auch konkrete Methoden entwickelten, um diese Energien positiv zu beeinflussen – und damit Körper und Seele zu vervollkommnen.

Die *Chakra-Mudra-Karten* beruhen auf diesem Wissen. Es ist viel über Yoga, Chakras, Mudras, Mantras und feinstoffliche Energien geschrieben worden. Mit diesen Karten möchte ich Ihnen einen weniger intellektuellen Zugang bieten. Im Vordergrund steht Ihre Intuition, Ihre innere Weisheit. Sie wissen mehr, als Sie wissen! Sie können mehr, als Ihnen bewusst ist!

Mit den *Chakra-Mudra-Karten* öffnen Sie die Tore zu den Quellen Ihres Unterbewussten. Dieser Weg fordert weder Askese noch geistige Anstrengungen: Sie selbst sind es, die/der Ihnen dabei helfen wird, Ihren eigenen Weg zu finden – die Weisheit und Symbolik aus dem alten Indien wird Sie dabei lediglich unterstützen.

Die Chakra-Mudra-Karten als Lebenshilfe

Die Karten sagen Ihnen nicht, was Sie tun sollen. Sie helfen Ihnen dabei, herauszufinden, was Sie tun *können*. Sie helfen Ihnen dabei, sich selbst, Ihr Unterbewusstes und Ihre verborgenen Kräfte zu entdecken. Die 56 Karten vermitteln Ihnen spontane Einsichten darüber,

- welche Energien gerade für Sie wichtig sind
- was Ihre Aufgaben im Leben sind
- wie Sie diese Aufgaben lösen
- wie Sie Ihre Entwicklung fördern
- wie Sie schwierige Situationen und Krisen meistern
- wie Sie wichtige Entscheidungen am besten treffen

Die Deutung der 49 Mudra-Karten

Die Mudra-Karten geben Ihnen Hinweise darauf, welche Lebensaufgabe für Sie wichtig ist und was Sie dabei unterstützt, diese Aufgabe zu verinnerlichen und zu lösen. Auf jeder Mudra-Karte finden Sie dazu verschiedene Elemente:

- *Thema:* Das übergeordnete energetische Prinzip, das die Karte symbolisiert – die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, die Lebensenergie (Prana), die weibliche und die männliche Energie.
- *Mudra:* Eine Handstellung, die die betreffende Energie weckt und aktiviert und dazu beiträgt, Blockaden aufzulösen.
- *Chakra*: Jede Mudra erscheint in 7 »Farben« – den Chakra-Energien. Die »Färbung« der Mudra-Energie zeigt sich in der Aufgabe.
- *Aufgabe:* Ein Begriff, der in einem Wort zusammenfasst, welche Lebens-

aufgabe im Augenblick bei Ihnen ansteht. (Alle anderen Elemente der Karte beziehen sich darauf, wie Sie mit dieser Aufgabe umgehen können.)
- *Mantra:* Eine Silbe, die in der Meditation ständig wiederholt wird, um in einen Zustand der Trance einzutauchen, und die bestimmte Energien weckt.
- *Affirmation:* Ein Spruch, den Sie meditativ wiederholen, um Ihre anstehende Lebensaufgabe zu erfassen und zu erfüllen.

Die Deutung der 7 Chakra-Karten

Die Chakra-Karten sind übergeordnete Karten. Sie zeigen Ihnen, welche *Kraft* Ihnen am besten dabei hilft, eine Lebensaufgabe zu bewältigen. Die Chakra-Karten sind wesentlich einfacher aufgebaut als die Mudra-Karten. Die Elemente der Chakra-Karten sind:
- *Kraft:* Die Energie oder Qualität, die Ihnen am besten dabei hilft, eine Lösung für Ihre Lebensaufgabe zu finden.
- *Chakra:* Eine Abbildung des Chakras als Meditationsobjekt, in das Sie sich vertiefen können, um die Tore zum Unterbewussten zu öffnen.
- *Anregung:* Ein Hinweis darauf, wie Sie Ihre Kräfte am besten konkret verwirklichen können.

Was sind Chakras?

Chakras sind Orte im Körper, an denen Lebensenergie (Sanskr. *prana*) gesammelt und verteilt wird. »Chakra« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad« oder »Wirbel«. Von besonders sensitiven Menschen können die

Chakras nämlich als Energiewirbel wahrgenommen werden – und die Ersten, die sich mit den feinstofflichen Energien befassten, waren die Rishis (Seher). Im Yoga wurden Methoden entdeckt, um nicht nur den physischen, sondern auch den feinstofflichen Leib zu entwickeln. Die Chakra-Lehre wurde in der Yoga-Tradition weiterentwickelt und überliefert.

Die Energiewirbel sind nicht materielle, anatomisch präparierbare Organe, sondern Orte, an denen sich bestimmte Energien sammeln. Dass sie dem Auge nicht sichtbar sind, ist nicht erstaunlich: Auch der Schwerpunkt eines Körpers ist zweifellos vorhanden, aber weder sichtbar noch trennbar von diesem Körper. Die Chakras beeinflussen die Organfunktionen, den Kreislauf, die Hormontätigkeit, Gefühle und Gedanken. Sie sind also für alle körperlichen, seelischen und geistigen Prozesse von Bedeutung.

Die sieben Hauptchakras haben unterschiedliche Funktionen und Kräfte. Jedes Chakra hat seine eigene Form der universellen Lebensenergie und eine individuelle emotionale Färbung.

Muladhara-Chakra (Wurzel-Chakra)

Das Muladhara-Chakra liegt im Beckenboden, über dem Steißbein, zwischen Damm und Anus. Es ist das Chakra, das unsere energetische Basis bildet. Dort sammelt sich die ursprüngliche Lebensenergie.

Die wichtigsten Bereiche, für die das Muladhara-Chakra verantwortlich ist, sind (materielle) Sicherheit, Stabilität, Überleben und Verwurzelung. Das Chakra ermöglicht uns mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen. Geld, Besitz, Beruf und Familie sind die Lebensbereiche, bei denen dieses Chakra eine besondere Rolle spielt.

Ist das Muladhara-Chakra blockiert, ist der Mensch von seinem natürlichen Ursprung abgeschnitten, was sich in Antriebslosigkeit, Unsicherheit und einem Misstrauen gegenüber dem Dasein äußert. Wenn die Energien des Muladhara-Chakras übersteigert sind, zeigen sich ungebremster Materialismus, Gier, Selbstsucht und aggressives Verhalten.

Das gesunde Wurzel-Chakra gibt uns die tragende, bergende Energie der Erde, mit der es uns leichtfällt, eine Haltung zu finden, die von Stabilität, Urvertrauen und Gelassenheit geprägt ist.

Svadhisthana-Chakra (Sakral-Chakra)

Das Svadhisthana-Chakra liegt über dem Kreuzbein und oberhalb der Geschlechtsorgane, zwischen Schamhaargrenze und Nabel. Hier sammelt sich die sexuelle, schöpferische Lebensenergie.

Die wichtigsten Bereiche, für die das Svadhistana-Chakra verantwortlich ist, sind Sexualität, Fortpflanzung, Kreativität und Sinnlichkeit. Dieses Chakra ist der Motor unserer schöpferischen Kraft. Sexuelle Erfüllung, Lebenslust, Körperbewusstsein, Leidenschaften und Emotionen sind die wichtigsten Einflussbereiche dieses Chakras.

Ist das Svadhisthana-Chakra blockiert, zeigt sich das in unerfüllter Sehnsucht und Suchtgefährdung, Eifersucht, Ängsten, zwanghaftem Sexualverhalten und einer unbefriedigenden Sexualität. Ist der Abfluss der Energie aus diesem Chakra blockiert, kommt es zu Triebhaftigkeit und übersteigertem Egoismus.

Das gut entwickelte Svadhisthana-Chakra hilft uns, das Leben zu genießen, spielerisch zu bleiben und Begeisterung für unsere Ziele zu wecken.

Manipura-Chakra (Nabel-Chakra)

Das Manipura-Chakra befindet sich in der Magengegend; etwas oberhalb des Nabels. An dieser Stelle befindet sich auch das Sonnengeflecht, ein wichtiger Nervenknoten. Dieses Chakra sammelt und verteilt die emotionale Energie.

Die Bereiche, in denen das Manipura-Chakra eine besondere Rolle spielt, sind Gefühle, Willenskraft, Macht, Selbstkontrolle und die Entwicklung der Persönlichkeit. Das Nabel-Chakra hilft uns, unser Leben in die Hand zu nehmen und uns nicht von den Umständen und Mitmenschen führen zu lassen. Wenn das Manipura-Chakra blockiert ist, wird der Mensch von seinen Gefühlen abgeschnitten. Das kann sich in Unsicherheit, fehlender Orientierung im Leben, in Sentimentalität und Selbstmitleid zeigen. Sind die Manipura-Chakra-Energien zu stark, kommt es oft zu Gefühlskälte, Machtbesessenheit und grenzenloser Rücksichtslosigkeit.

Ein gesund entwickeltes Manipura-Chakra unterstützt uns dabei, unsere Ich-Kraft zu entwickeln, die wir benötigen, um selbstbestimmt leben und unsere Ziele ausdauernd verfolgen zu können.

Anahata-Chakra (Herz-Chakra)

Das Anahata-Chakra liegt auf Herzhöhe, ist jedoch in der Körpermitte und an der Brustwirbelsäule lokalisiert. Es verbindet die unteren drei Chakras, die mit den Instinkten und animalischen Aspekten zusammenhängen, mit den oberen drei Chakras des höheren menschlichen Bewusstseins.

Die Kommunikation von Herz zu Herz, Offenheit und Toleranz, Verantwortung für andere – all das sind wichtige Verantwortungsbereiche des Anahata-Chakras. Das Herz-Chakra ermöglicht uns, liebevollen, unterstüt-

zenden Kontakt mit anderen aufzunehmen und vom »Ich-Bewusstsein« zum »Wir-Bewusstsein« zu gelangen. Liebe, Selbstwertgefühl, künstlerische Ausdruckskraft, Vergebung und Offenheit sind Aspekte, bei denen dieses Chakra eine wichtige Rolle spielt.

Ist das Anahata-Chakra blockiert, zeigt sich das vor allem in Eigenliebe, einem Ungleichgewicht von Geben und Nehmen, Überheblichkeit, Lieblosigkeit und Verbitterung. Ist das Chakra sehr geschwächt, kann es auch zu einem völligen Mangel an Abgrenzung kommen. Ein Übermaß an Liebesenergie ist nicht möglich – die Energie unterstützt dann verstärkt die anderen Chakras.

Über das Herz-Chakra ist es möglich, Verbindungen zu anderen Menschen aufzunehmen, ohne dabei egoistische Interessen im Auge zu haben.

Vishuddha-Chakra (Kehl-Chakra)

Das Vishuddha-Chakra liegt an der Halswirbelsäule, etwa in der Höhe des Kehlkopfes. Dieses Chakra ist das Zentrum der Sprache und der Kommunikation.

Die Aufgabe des Chakras besteht darin, zwischen Fühlen und Denken zu vermitteln. Die wichtigsten Bereiche, die das Vishuddha-Chakra beeinflusst, sind Kommunikationsfähigkeit, Lern- und Konzentrationsfähigkeit, rationales Denken, Unterscheidungskraft, Beherrschung von Wort, Sprache und Musikalität, Individualität, Klarheit im Denken, Kreativität und Offenheit. Dieses Chakra gibt uns die Fähigkeit, mit unserer Stimme Informationen und Gefühle auszudrücken und mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Schüchternheit, Hemmungen und Angst vor Konflikten sind Anzeichen für ein blockiertes Vishuddha-Chakra. Dann fehlt meist der Mut, zur eigenen Meinung zu stehen – und die Identität gerät ins Wanken. Ist das Chakra überbetont, zeigt sich das oft in dominantem Verhalten, Ruhmsucht, Ehrgeiz, Intoleranz, Machtspielen und einer generellen Überbetonung des Intellekts.

Ein gesundes Kehlzentrum macht es uns leicht, mit Sprache richtig umzugehen und die Macht des Wortes bewusst und heilsam einzusetzen. Wir lernen leicht und bewahren uns die Offenheit gegenüber dem Wandel.

Ajna-Chakra (Stirn-Chakra)

Das Ajna-Chakra liegt in der Mitte der Stirn, oberhalb der Nasenwurzel. Dieses Chakra ist auch als »Drittes Auge« bekannt. Es ist das Zentrum der geistigen Energie und ermöglicht uns Achtsamkeit und Bewusstheit.

Höhere Wirklichkeiten, übersinnliche Fähigkeiten, Intuition und Selbsterkenntnis sind die wichtigsten Bereiche, für die das Ajna-Chakra verantwortlich ist. Dieses Chakra weckt die Fähigkeit, uns »ein Bild zu machen«, uns Ziele lebhaft vorzustellen und eine Vision für das eigene Leben zu entwickeln.

Ist das Ajna-Chakra blockiert, kommt es zu Konzentrations- und Lernschwäche, Gedankenflucht oder Gefühlen der Sinnlosigkeit – kann seine Energie nicht abfließen, entstehen Ängste, Wahnvorstellungen, abergläubische Gedanken und geistige Verwirrung.

Das frei entwickelte Ajna-Chakra verschafft uns den direkten Kontakt zur Welt der Fantasie, der inneren Bilder und der Visionen.

Sahasrara-Chakra (Kronen-Chakra)

Das Sahasrara-Chakra befindet sich an der höchsten Stelle des Schädeldaches, am Scheitelpunkt des Kopfes. Es gilt als Wohnstätte der reinen Bewusstseinsenergie.

Die wichtigsten Aufgabenbereiche des Sahasrara-Chakras sind Spiritualität, Selbstverwirklichung und Erleuchtung. Dieses Chakra erzeugt ein Gefühl tiefen Friedens und umfassender Harmonie. Es ermöglicht die Erfahrung des »Heilseins« und stellt den Kontakt zu der Wirklichkeit her, die jenseits des Denkens und jenseits von Zeit und Raum liegt. Über das Sahasrara-Chakra erfahren wir die höchsten Bewusstseinszustände, die uns möglich sind.

Wenn das Sahasrara-Chakra blockiert ist, zeigen sich geistige Dumpfheit und Erschöpfung, Depressionen, Entscheidungsschwäche, Verwirrung und ein genereller Mangel an Lebensfreude. Bei übertriebener Konzentration auf das Kronen-Chakra kommt es zu einer einseitigen Entwicklung, die von Ich-Auflösung, Weltfremdheit und Desinteresse am weltlichen Dasein geprägt ist.

Ein gesundes Sahasrara-Chakra bringt tiefen Frieden mit sich, das Gefühl, mit dem Universum verbunden zu sein, eine unumstößliche Gelassenheit, Zufriedenheit und Glück. Wenn wir diese höchste Bewusstseinsstufe erreichen, werden wir für andere zur Quelle der Kraft und Inspiration.

Was sind Mudras?

Der Begriff »Mudra« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Siegel« oder »Geste« – wörtlich übersetzt aber »das, was Freude macht«. Im engeren Sinne sind Mudras Handstellungen, die ursprünglich im indischen Tanz und religiösen Zeremonien, inzwischen aber auch im Alltag Verwendung finden. Mudras sind fester Bestandteil der hinduistischen und buddhistischen Praxis, sie werden aber zunehmend auch bei uns als Möglichkeit entdeckt, die persönliche und geistige Entwicklung zu unterstützen.

Die Anwendung von Mudras wird hierzulande oft auch als »Fingeryoga« bezeichnet – und das aus gutem Grund: Ähnlich wie die klassischen Yogastellungen sind auch die symbolischen Handgesten mehr als rein äußerliche Körperhaltungen. Wer Mudras ausführt, sollte daher einige Punkte beachten:

1. Die Konzentration sollte auf den Kräften liegen, die durch die jeweilige Mudra angeregt werden.
2. Die Mudra sollte längere Zeit (mindestens aber zwei bis drei Minuten lang) gehalten werden.
3. Der Atem wird zur Ruhe gebracht und sollte mühelos strömen.
4. Das Bewusstsein wird auf die Wirkungen gelenkt, die die eingenommene Mudra auf Körper, Seele und Geist haben.
5. Mudras sollten regelmäßig wiederholt werden, um die Wirkungen zu verstärken.

Jede Mudra symbolisiert einen bestimmten Bewusstseinszustand, kann diesen Zustand aber umgekehrt auch herbeiführen. Die Handstellungen harmonisieren Körper und Seele und können daher nicht nur eingesetzt

werden, um seelische Belastungen abzubauen, sondern beispielsweise auch um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Oft werden Mudras geübt, um den Energiefluss anzuregen, die Atmung zu vertiefen, die innere Reinigung zu beschleunigen, Nervosität oder Antriebslosigkeit abzubauen oder gezielt Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme in den Griff zu kriegen.

Die 7 Mudras, die auf den Karten zu sehen sind, hängen mit übergeordneten Prinzipien zusammen. Es sind:

- 4 Mudras, die die vier Elemente repräsentieren: Erde, Feuer, Wasser und Luft,
- 2 Mudras, die jeweils den weiblichen beziehungsweise männlichen Pol symbolisieren,
- 1 Mudra, die die allumfassende Lebensenergie, die im Sanskrit als »Prana« bezeichnet wird, repräsentiert.

Prithvi-Mudra (Erd-Mudra)

Elementare Energie: Erde

Die Prithvi-Mudra-Haltung wird eingenommen, indem man die Fingerkuppen von Daumen und Ringfinger aneinanderlegt.

Diese Haltung hilft dabei, Mängel im Materiellen auszugleichen und damit den Geist für höhere spirituelle Ziele frei zu machen. Die Kraft des Erd-Elements wirkt dabei stabilisierend und festigend und schenkt Vertrauen und Sicherheit.

Varun-Mudra (Wasser-Mudra)

Elementare Energie: Wasser
Die Varun-Mudra entsteht, wenn man die Fingerkuppen von Daumen und kleinem Finger aneinanderlegt.

Diese Mudra fördert die Anpassungsfähigkeit und sorgt für einen gesunden Ausgleich der Energien in Körper und Geist. Die Kraft des Wasser-Elements erhöht die Flexibilität und die Fähigkeit, im Fluss zu bleiben, was immer auch geschieht.

Agni-Mudra (Feuer-Mudra)

Elementare Energie: Feuer
Die Agni-Mudra ist eine Handhaltung, bei der der Ringfinger die Daumenwurzel berührt und der Daumen über dem zweiten Glied des Ringfingers liegt. Die anderen Finger bleiben dabei gestreckt.

Diese Stellung erleichtert es, Wissen zu vermitteln und aufzunehmen. Die Agni-Mudra eignet sich auch in besonderem Maße für religiöse Zeremonien und Weihehandlungen. Die Energie des Feuer-Elements wirkt wärmend und reinigend – wichtige Umwandlungsprozesse werden angeregt.

Vayu-Mudra (Luft-Mudra)

Elementare Energie: Luft
Bei der Vayu-Mudra wird der Zeigefinger angewinkelt, so dass die Fingerkuppe die Daumenwurzel berührt. Der Daumen liegt über dem zweiten Glied des Zeigefingers und die anderen Finger werden gestreckt.

Vayu-Mudra verstärkt die kommunikativen Fähigkeiten – sowohl die Kommunikation mit anderen Menschen als auch die mit der eigenen Seele und dem Universum profitieren davon. Mithilfe dieser Mudra gelingt es leichter, Unwesentliches loszulassen. Die Energie des Luft-Elements schenkt Leichtigkeit, vertieft die Atmung, entwickelt die Wandlungsfähigkeit und wirkt sich heilsam und belebend aus.

Prana-Mudra (Lebenskraft-Mudra)

Elementare Energie: Universelle Lebensenergie
Die Prana-Mudra wird gebildet, indem man die Fingerkuppen von Daumen, kleinem Finger und Ringfinger aneinanderlegt, während Mittel- und Zeigefinger gestreckt bleiben.

Diese Mudra ist ein allgemeiner Energieverstärker. Insbesondere das Gehirn wird aktiviert. Die Prana-Mudra hilft, die Elemente Wasser, Erde, Feuer und Luft auszugleichen und richtig zu verteilen. Sie verstärkt die Eigenschwingung und schützt Körper und Seele vor negativen Einflüssen, was besonders in Krisenzeiten wichtig ist.

Linga-Mudra (Mudra der männlichen Energie)

Elementare Energie: Männliche Energie
Diese Mudra-Haltung wird eingenommen, indem man die Hände ineinander verschränkt, so dass sich die Daumen kreuzen. Dann wird der unten liegende Daumen nach oben gerichtet und die Fingerkuppen des oben liegenden Daumens und des Zeigefingers derselben Hand ringförmig zusammengeführt.

Diese Mudra erleichtert es, Shiva und Shakti – das männliche und das weibliche Prinzip – zu vereinen. Linga-Mudra erhöht die Willens- und Durchsetzungskraft und fördert Qualitäten wie Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein und Stabilität.

Yoni-Mudra (Mudra der weiblichen Energie)

Elementare Energie: Weibliche Energie

Die Yoni-Mudra* entsteht, indem beide Hände sich an allen Fingerkuppen berühren – der rechte Daumen den linken Daumen, der rechte Zeigefinger den linken Zeigefinger usw. Der Daumen weist dabei in die entgegengesetzte Richtung der übrigen Finger. Diese Mudra wird so vor dem Körper gehalten, dass die Daumen nach oben und die anderen, gestreckten Finger nach unten weisen und die Hände eine mandel- oder vulvaförmige Öffnung bilden.

Die Yoni-Mudra bringt uns mit unserer weiblichen Energie in Kontakt. Die Gefühle werden befreit und die Intuition wird verstärkt. Die Mudra fördert Qualitäten wie Mitgefühl, Geborgenheit und Seelenwärme.

* Es gibt auch noch eine andere Mudra, die als Yoni-Mudra bekannt ist. Bei Pratyahara, dem Zurückziehen der Sinne, ist die Yoni-Mudra eine Handstellung, bei der die fünf Sinne verschlossen werden.

DER UMGANG MIT DEN CHAKRA-MUDRA-KARTEN

Die *Chakra-Mudra-Karten* sind Symbole, die Sie sehr vielfältig einsetzen können: als Meditationshilfe, als Anregung für Ihr Handeln, als Anstoß für unterbewusste Prozesse, als »Energie-Verstärker«, als Anleitung zum Problemlösen, als Entscheidungshilfe oder als »Orakel«.

Im Folgenden finden Sie Anleitungen dafür, wie Sie im Alltag ganz konkret mit den Karten arbeiten können. Vielleicht regen Sie diese Anleitungen dazu an, weitere Möglichkeiten für den Umgang mit den Karten zu entwickeln und Ihre ganz persönliche Methode zu finden.

Chakra-Energie

Anwendung: Meditation, Tagesmotto, Energie-Thema
Für diese Methode verwenden Sie nur die 7 Chakra-Karten. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Hier und Jetzt und ziehen Sie eine Karte.

• **Für die Meditation:** Versenken Sie sich absichtslos in die Abbildung des Chakras. Farbe, Symbol und Form wecken die charakteristische Energie des betreffenden Chakras. Lassen Sie jedes Wollen los und spüren Sie, wie das Chakra-Bild auf Sie wirkt. Möglicherweise werden Sie angenehme Gefühle, wie Wärme oder ein leichtes Kribbeln in der Körperregion spüren,

in der das betreffende Chakra liegt. Auch angenehme seelische Empfindungen können auftauchen. Lassen Sie sich auf die Empfindungen ein und bleiben Sie mindestens 15 Minuten bei der Meditation.

• **Als Tagesmotto:** Nehmen Sie das Motto (unterhalb der Chakra-Abbildung) auf der Karte als Hinweis für ein sinnvolles Handeln an diesem Tag. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Intuition, die Ihnen diese Karte ausgesucht hat, und konzentrieren Sie sich ganz darauf, das Motto umzusetzen.

• **Als Energie-Thema:** Jedes Chakra ist mit bestimmten Energien, seelischen wie körperlichen, verbunden (siehe S.7–12). Konzentrieren Sie sich heute immer wieder auf die Energie des betreffenden Chakras. Eine weitere Hilfe dazu ist die Kraft, die oberhalb der Chakra-Abbildung angegeben ist.

Die Tageskarte

Anwendung: Meditation, emotionale Heilung, Kontemplation, Entscheidungshilfe

Konzentrieren Sie sich ganz auf das Hier und Jetzt und ziehen Sie intuitiv eine Mudra-Karte.

• **Für die Meditation:** Auf jeder Karte finden Sie eine Mudra (Handstellung) und ein Mantra (Meditations-Silbe). Beide sind Hilfsmittel, um die Meditation zu vertiefen und bestimmte Energien zu wecken. Nehmen Sie eine Meditationshaltung ein (Lotossitz, Schneidersitz, aufrechtes Sitzen auf einem Stuhl) und bringen Sie Ihre Hände in die gezeigte Mudra-Haltung. Schließen Sie die Augen und wiederholen Sie innerlich oder halblaut das angegebene Mantra mit jedem Atemzug. Bleiben Sie mindestens 15 Mi-

nuten in der Meditation. Nehmen Sie nach der Meditation bewusst die positiven Veränderungen wahr.

• **Zur emotionalen Heilung:** Auf jeder Mudra-Karte ist eine Affirmation (→) angegeben, die sich eines bestimmten seelischen Zustandes annimmt. Vielleicht fühlen Sie schon beim Lesen der Affirmation, wie die Sätze Ihre Gedanken und Gefühle in eine positive Richtung lenken. Doch das Bewusstsein ist hier nicht so wichtig – lassen Sie sich auf die Affirmation und ihre Wirkung ein. Konkret setzen Sie die Affirmation ein, indem Sie sie dreimal täglich halblaut, in einem monotonen Tonfall, sprechen. Ein bewährtes Hilfsmittel ist eine Knotenschnur: beispielsweise ein Bindfaden, in den Sie 10 bis 20 Knoten knüpfen. Bei jeder Wiederholung gehen Sie zum nächsten Knoten. So müssen Sie nicht mitzählen. Die Wirkung von Affirmationen wirkt befreiend auf die Seele. Bleiben Sie eine Woche bei einer Affirmation, bevor Sie wechseln.

• **Zur Kontemplation:** Bei der Kontemplation füllen Sie konzentriert Ihren Geist, anstatt ihn, wie bei der Meditation, zu leeren. Als Konzentrationspunkt dient die auf der Karte angegebene Aufgabe – die Aufgabe, die im Moment in Ihrem Leben ansteht. Vielleicht ist Ihnen nicht sofort klar, in welcher Weise die »Aufgabe« auf Ihr Leben zutrifft: Klären Sie das in der Kontemplation. Nicht auf intellektuelle Weise; Kontemplation ist nicht dasselbe wie Nachdenken. Erfüllen Sie Ihren Geist mit der Aufgabe und achten Sie darauf, welche Gefühle, Gedanken, Bilder in Ihnen auftauchen. Bleiben Sie mindestens 20 Minuten dabei.

• **Als Entscheidungshilfe:** Stellen Sie innerlich eine Frage, die momentan für Sie wichtig ist. Erfüllen Sie Ihren Geist mit dieser Frage und ziehen Sie eine Mudra-Karte. Lassen Sie die Karte auf sich wirken, insbesondere

das Wort, das bei »Aufgabe« steht. Lassen Sie alle Gedanken los und achten Sie darauf, was in Ihrem Geist auftaucht.

Aufgabe & Kraft

Anwendung: Bewusstmachen der Lebensaufgabe und des Weges
Konzentrieren Sie sich ganz auf das Hier und Jetzt, stellen Sie sich innerlich die Frage, wohin Ihr Leben gehen soll, welche Richtung Sie nehmen sollten, um Ihr Potenzial zu verwirklichen.
1. Ziehen Sie jetzt intuitiv eine Mudra-Karte. Lesen Sie den Begriff bei »Aufgabe« und lassen Sie nun die Karte auf sich wirken. Verstärken Sie die Konzentration, indem Sie die Mudra-Handhaltung einnehmen. Lassen Sie Ihre bewussten Gedanken los und gestatten Sie Ihrer inneren Weisheit und Kreativität, eine Antwort hervorzubringen.
2. Wenn Sie Klarheit über Ihre Aufgabe gewonnen haben, gehen Sie einen zweiten Schritt: Ziehen Sie nun eine Chakra-Karte, um weiteren Aufschluss darüber zu bekommen, welche Kraft Ihnen am besten dabei hilft, Ihre momentane Lebensaufgabe zu lösen. Auch hierbei geht es nicht um bewusstes Nachdenken, sondern darum, Ihre inneren Kräfte zu wecken. Lassen Sie dazu die Chakra-Karte mit der darauf angegebenen Kraft und dem Motto auf sich wirken. Warten Sie darauf, welche Bilder, Gefühle, Gedanken und Ideen in Ihnen auftauchen. Diese Methode klingt einfach, ist aber außerordentlich kraftvoll. Die Mudra-Karte hilft Ihnen, sich Ihrer anstehenden Aufgaben und Chancen bewusst zu werden. Die Chakra-Karte gibt Ihnen dann weiteren Aufschluss darüber, welche Kraft am besten hilft, die Chancen zu nutzen und die Aufgaben wir-

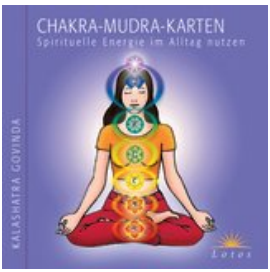
kungsvoll zu bewältigen. Wenn Sie regelmäßig mit dieser Methode arbeiten, können Sie Ihrem Leben eine Richtung geben, die Ihr ganzes Potenzial verwirklicht.

Die Chakra-Reihe

Anwendung: Spirituelle Diagnose, Persönlichkeitsprofil
1. Legen Sie die 7 Chakra-Karten untereinander, in der Reihenfolge der Chakras im Körper – das Sahasrara-Chakra (Kronen-Chakra) ganz oben, das Muladhara-Chakra (Wurzel-Chakra) ganz unten.
2. Ziehen Sie nun zu jeder Chakra-Karte jeweils eine Mudra-Karte. Legen Sie dazu stets die linke Hand über das betreffende Chakra in Ihrem Körper, lassen Sie Ihre bewussten Gedanken so weit wie möglich los und lassen Sie sich dann von Ihrer Intuition leiten, um eine Mudra-Karte zu ziehen. Legen Sie diese Karte dann neben die betreffende Chakra-Karte, bis neben jeder Chakra-Karte eine Mudra-Karte liegt.
3. Lassen Sie nun das Gesamtbild auf sich wirken. Überlegen Sie, welche Zusammenhänge bestehen, versuchen Sie die Zuordnung von Chakras und Aufgaben zu erfassen und achten Sie darauf, welche Gefühle dabei in Ihnen auftauchen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie Sie die Chakra-Reihe einsetzen können:
• **Als spirituelle Diagnose:** Die Chakra-Reihe kann Aufschluss darüber geben, wo Blockaden in Ihrem Energie-Körper bestehen – und wie Sie diese Blockaden auflösen können. In erster Linie sollten Sie sich dabei von Ihrer Intuition leiten lassen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Kalashatra Govinda

Chakra-Mudra-Karten
Spirituelle Energie im Alltag nutzen

Kombination, 56 Seiten, 9,4x9,4
ISBN: 978-3-7787-8198-2

Lotos

Erscheinungstermin: September 2007

Eine brillante Synthese zweier großer Weisheitstraditionen

Für zahlreiche Lebensthemen zeigen die Chakra-Mudra-Karten klar und übersichtlich die passenden Mudras und Mantras. Dazu, als Meditationshilfe, die Verbindung zu dem entsprechenden Energiezentrum (Chakra). Mit positiver spiritueller Energie können Energieblockaden und daraus hervorgehende Probleme gelöst werden.

Diese Karten ermöglichen spontane Einsichten, welche Energien in einer gegebenen Situation wichtig sind und wie man sie erschließen kann.

49 Mudra-Karten (7 Handstellungen in 7 Chakra-Farben) bieten jeweils eine Affirmation für den Tag, ein Mantra und eine Chakra-Energie zur Meditation.

7 Chakra-Karten repräsentieren 7 Prinzipien wie »Die Kraft der Liebe«, »Die Kraft der Kreativität« usw.

Durch die Kombinationen beider Kartengruppen werden konkrete Möglichkeiten aufgezeigt, um

- die eigene Entwicklung zu fördern
- schwierige Situationen und Krisen zu meistern
- die Gesundheit zu schützen
- Fragen zu Liebe, Beziehungen und Beruf zu klären