

# Prana, Nadi och Chakras

Satyananda yogacenter

## 1 PRANA

Viktigt i yoga är beskrivning av människan i termer av de energier som upprätthåller hennes fysiska existens. Denna energi i dess olika former kallas PRANA. PRANA förekommer enligt yoga inte bara i människan utan överallt i skapelsen. Ibland identifieras PRANA med SHAKTI: urkraften i universum, dess själva grund och urmateria.

I människan finns dock ett antal olika former av PRANA. Dessas flöde genom (den praniska) kroppen är bl.a. intimt förknippad med vår andliga utveckling (liksom med vårt medvetande och våra upplevelser i allmänhet). Andra former av prana associeras med olika organ och funktioner i kroppen.

## 2 NADI

PRANA flödar genom den mänskliga kroppen genom NADIS (energi-)kanaler. Det sägs att det finns 72.000 NADIS i den mänskliga kroppen. *Grova* (nerver och blodkärl) samt *Subtila* (energipassager). Det finns 14 viktiga subtila nadis, och av dessa är följande tre de viktigaste.

### 1. SUSHUMNA NADI

Av de tre viktigaste nadis är SUSHUMNA den viktigaste. SUSHUMNA börjar i MOOLADHARA CHAKRA i perineum och följer i stort sett ryggraden upp till hjärnan, och SAHASRARA PADMA (se nedan).

På varsin sida om Sushumna utanför själva ryggraden går så Ida och Pingala, Ida till vänster och Pingala till höger. Dessa korsar Sushumna vid flera ställen utmed ryggraden. Vid dessa korsningar uppstår s.k.Chakras.

### 2. IDA NADI

IDA är blek till färgen, som månen. Den energi som utgår från Ida är *mental*, och flödar med andningen genom *vänster* näsborre och aktiverar höger hjärnhalva.

### 3. PINGALA NADI

PINGALA är röd som solen. Energin är *vital*, och flödar genom *höger* näsborre och aktiverar vänster hjärnhalva.

Alla dessa tre utgår från MOOLADHARA CHAKRA, korsar varann på flera ställen i ryggraden för att slutligen återförenas i Ajña chakra (tredje ögat) och flödar därefter separat igen. Ida och Pingala ut genom respektive näsborre, och Sushumna vidare upp mot Sahasrara padma.

### 3 CHAKRAS

CHAKRA betyder hjul eller cirkel. I KUNDALINI YOGA och TANTRA menar man i allmänhet med CHAKRA en energiknut, eller ett energicentrum. CHAKRAS beskrivs ibland som knutar i nadis, eller som platser där nadis möts. De viktigaste chakras i kroppen är de där IDA, PINGALA och SUSHUMNA korsar varandra. Detta sker på *sex platser* i kroppen och på var och en av dessa tar sig energin olika uttryck. Olika aspekter på människans varande, vetande och kännande associeras också med dessa energiformer som de tar sig uttryck i olika CHAKRAS.

Det finns också en rik symbolvärld förknippad med varje chakra. Dessa symboler används i samband med olika andliga discipliner i KUNDALINI YOGA och i TANTRA. Symbolerna ger också en aning om karaktären hos den energi som kommer till uttryck i varje chakra. *Elementet* anger t.ex. värme/kyla, tyngd/lätthet, stabilitet/flyktighet etc. *Formen, färgerna* och *ljuden* (MANTRA) förstärker och fördjupar detta intryck i meditationen medan *lotusblomans kronblad* sägs symbolisera det antal NADIS som möts i CHAKRAT.

De aspekter på energins uttryck och olika aspekter på den mänskliga tillvaron som skisseras nedan är att betrakta som en mycket grov modell. Det är givetvis aldrig så att någon människa lever helt och hållet på en enda nivå. Oftast uttrycks energin samtidigt på flera nivåer. Kärlek mellan människor som den kommer till uttryck i vårt samhälle innehåller t.ex. element av både grundläggande trygghet (sätta bo, fortplantningsdrift, skydd mot yttre hot), lust (sex och närhet/ömheter för njutningens skull), ambition, ägande och status i förhållande till de närmaste samt de högre emotioner som vi ibland betecknar som "äkta", kravlös och förutsättningslös kärlek med fullständig tillit som vi kanske bara under korta ögonblick förmår uppleva. På liknande sätt kan de flesta aspekter av våra liv, handlingar och erfarenheter upplevas på flera olika nivåer.

CHAKRA-systemet ger en ram i vilken vi kan tolka och klassificera våra upplevelser och handlingar. Upplevelsen av CHAKRAS i meditationen är ytterst individuell. De symboler, korrespondanser och manifestationer som skisseras nedan är bara en utgångspunkt för den egna individuella erfarenheten.

#### MOOLADHARA CHAKRA

Moola betyder rot. Ett triangulärt utrymme mitt i kroppen vid en punkt mellan könsorganen och anus för män och vid livmodertappen (cervix) för kvinnor.



**Element** Jord

**Form** Gul kvadrat

**Mantra** लं – Lam

**Lotus (padma)** djupt röd lotus med fyra kronblad.

Mooladhara associeras med personlig trygghet i både tanke och handling. På denna nivå inriktar individen sig främst på att skaffa mat och tak över huvudet samt att trygga sin reproduktion. Hon omger sig med materiella ting, pengar, familj och vänner i syfte att skapa personlig trygghet. I mitten av Mooladhara brukar man i svart föreställa sig Svayambu linga (en symbol för den manliga kraften, Shiva). Runt denna slingrar sig ormen Kundalini (Shakti all pranas moder i den mänskliga kroppen) tre och

ett halvt varv, sovande i väntan på sitt uppvaknande, då den stiger upp genom Sushumna nadi för att förenas med Shiva i Sahasrara padma i upplysningens ögonblick. Detta kan ske först då individens andliga utveckling nått den nödvändiga mognaden.

### SWADHISTHANA CHAKRA

Swadhithana (behag, lust) sitter vid ryggradens bas strax innanför den nedersta svanskotan och i höjd med könsorganen.



**Element** Vatten

**Form** Vit liggande nymåne

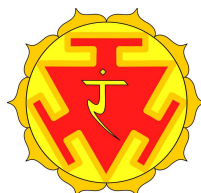
**Mantra** वं – VAM

**Lotus (padma)** Orangeröd sexbladig lotus

SWADHISTHANA associeras med sinnesupplevelser. Man strävar efter att uppnå sinnesnjutning genom t.ex. mat, dryck, sex o.s.v. Man värderar allting i termer av den njutning man själv därigenom kan uppnå. Skillnaden mot i MOOLADHARA är att vi här strävar efter sinnesnjutningen i sig snarare än efter att tillfredsställa de grundläggande behoven. Det sägs att de flesta människor i världen framförallt verkar och motiveras på denna nivå. SWADHISTHANA brukar också associeras med det omedvetna. Man säger att SAMSKARAS, spår eller mönster som skapas i det omedvetna av de erfarenheter vi gör och de handlingar vi utför har sin plats i SWADHISTHANA. SAMSKARAS bildar så småningom grunden för individens karma. De flesta av dessa SAMSKARAS är undanträngda från medvetandet eller till och med förträngda. Därför förknippas ofta SWADHISTHANA med begär, drifter och rädslor över vilka vi inte har kontroll.

### MANIPURA CHAKRA

Mani-pura (juvelens säte) sitter i ryggraden i höjd med naveln.



**Element** Eld

**Form** röd triangel

**Mantra** रं – RAM

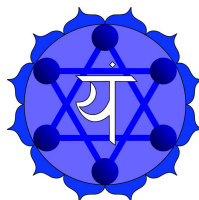
**Lotus (padma)** Gul, eldfärgad eller gyllene med 10 kronblad.

MANIPURA associeras med vilja, världslig strävan, ambition och karriär. Ur MANIPURA:s energi växer människan som social och självmedveten varelse. Hon odlar materiella begär, som att äga och behärska, makt, prestige och inflytande. Men också oegennyttan, samhällelig balans och välstånd.

Manipuras energi är utåtriktad och aktiv; en vital energi som ger handlingskraft och kraft att förändra sig själv och sin omgivning. Ibland sker detta med en självvisk attityd där andra människor betraktas som medel för att uppnå den egna ambitionen men här börjar också de första uttrycken för en växande självmedvetenhet att ta form hos människan. Ego är ännu dominerande men de första spåren av en äkta andlig strävan manifesteras på denna nivå. Man börjar på allvar ifrågasätta sin tillvaro och sina motiv.

## ANAHATA CHAKRA

ANAHATA (oslaget (ljud), mantras ursprung) sitter i ryggraden i höjd med hjärtat.



**Element** Luft

**Form** Blå hexagon (två trianglar)

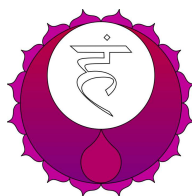
**Mantra** यं – YAM

**Lotus (padma)** Blå eller grön lotus med 12 kronblad.

ANAHATAS energi associeras med högre emotioner som kärlek, hat, glädje och sorg samt med skönhetsupplevelsen. På denna nivå börjar individen ofta älska allt och alla villkorlös. Man lär sig bortse från andras fel och brister och tar dem för vad de är. ANAHATA står också för estetisk urskiljning och konstnärligt skapande. Energin tar sig här uttryck i form av kreativitet oavsett vilket område man är aktiv inom. På denna nivå lämnar människan den materiella världen för att odla högre värden.

## VISHUDDHI CHAKRA

Vishuddhi (ren) sitter i nacken bakom struphuvudet.



**Element** Eter

**Form** Svart cirkel

**Mantra** हं – HAM

**Lotus (padma)** Violett med 16 kronblad.

VISHUDDHI associeras med en attityd av obundenhet/oberoende ("detachment", VAIRAGYA), där såväl behagliga som obehagliga aspekter av det mänskliga livet ses och accepteras som givande upplevelser och erfarenheter. Världen framstår som en plats full av harmoni och perfektion. Allting man upplever, alla erfarenheter man gör, bra eller dåliga, ses som en del av en helhet som hjälper till att avlägsna personliga problem, låsningar och begränsningar och höja medvetandenivån. Denna attityd leder till urskiljning (VIVEKA). VISHUDDHI associeras också med att uttrycka sig, med kommunikation i allmänhet och det talade ordet i synnerhet.

## AJÑA CHAKRA

Det tredje ögat.



**Element** Sinnet

**Form** Bilden av mantrat OM

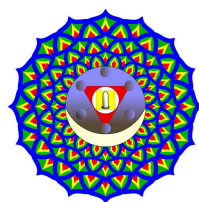
**Mantra** ॐ – OM

**Lotus (padma)** Vit, silver eller rökfärgad med två kronblad

AJÑA (tredje ögat) associeras med sinnet, förnuft, intelligens och intuition. Det är också det center genom vilket man två människor via sinnet, på ett djupare plan, står i kontakt med varandra t.ex. kontakten mellan GURU (lärare/mästare) och elev/lärjunge.

## SAHASRARA PADMA

SAHASRARA (tusen) är inte ett CHAKRA i egentlig mening, men brukar ändå nämnas i detta sammanhang då den inom KUNDALINI YOGA är intimt förknippad med CHAKRAS. SAHASRARA befinner sig vid en punkt mitt på hjässan, eller kanske i själva verket strax ovanför hjässan.



**Element** Själen (ATMAN)

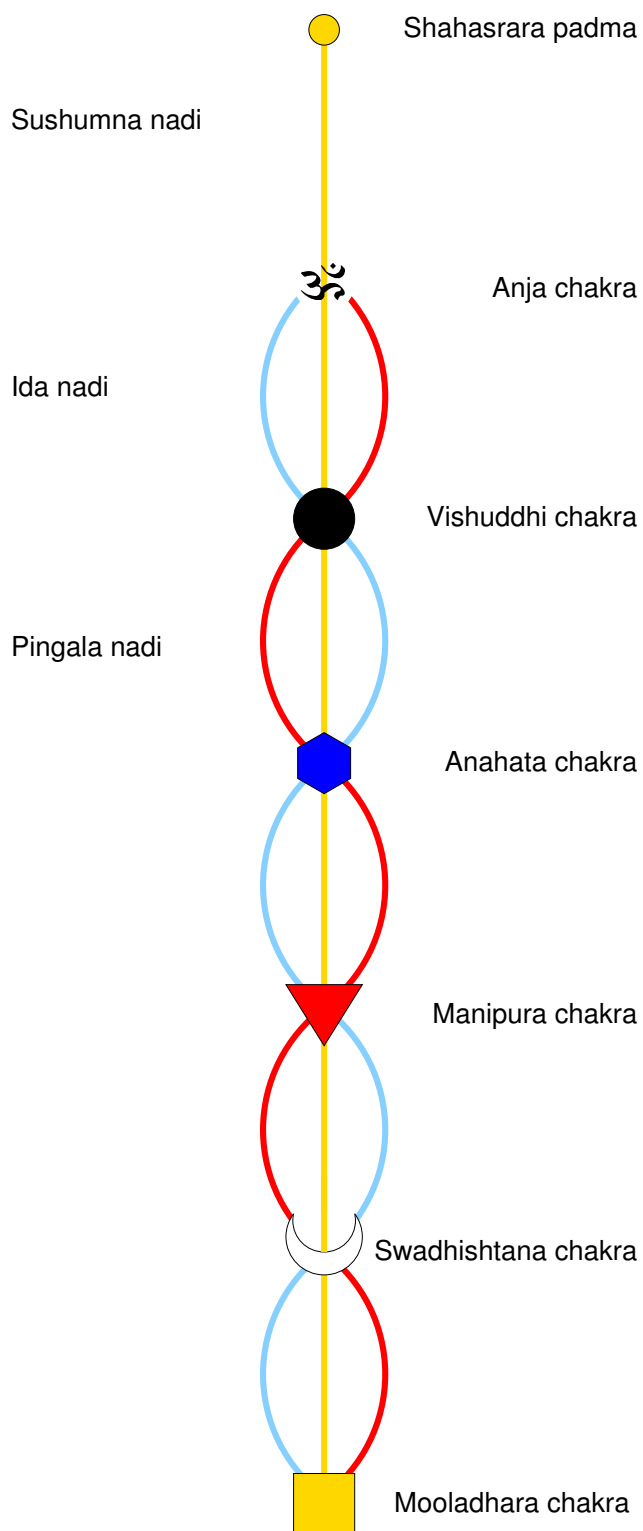
**Form** Tomhet (SHUNYA)

**Mantra** Urljud (NĀDA) eller tystnad

**Lotus (PADMA)** Mångfärgad eller röd lotus med tusen eller oändligt många kronblad.

Sahasrara sägs var sätet för SHIVA (ATMAN — själen, vårt innersta väsen) i människan. I denna punkt förenas den stigande KUNDALINI SHAKTI (energi/materia) med SHIVA (det rena medvetandet) i upplysningens ögonblick. Alla de egenskaper som tillskrivs de lägre chakras kan också tillskrivas SAHASRARA, men här finns dessa som potentialitet, som möjlighet. Liksom SHIVA, d.v.s. det rena medvetandet, i sig själv innehåller allt möjligt och verkligt. Enhet, fullhet.

## Schematisk framställning av Ida, Pingala och Sushumna nadi



HARI OM TAT SAT