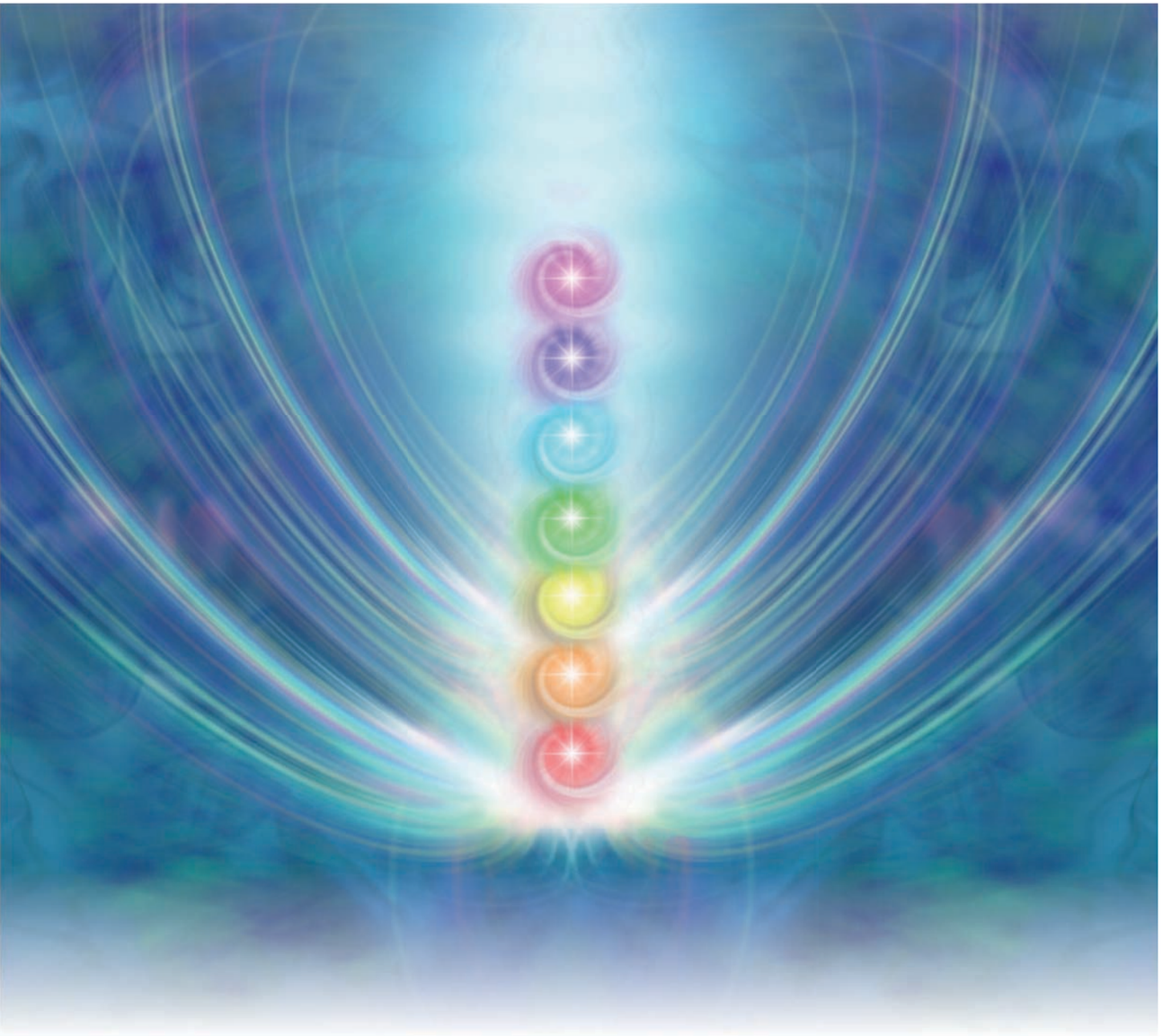
Chakraerne

– har vi forstået dem?

– Faktisk ikke, siger yogaeksperten Christopher Wallis, som har studeret de oldgamle tekster.
– De fleste løber med en halv vind, mener han.

Vi har talt med to danske eksperter, som delvis giver ham ret.



Mange i Vesten har en tendens til at overfokusere på chakraerne og de tilhørende former, farver, emotionelle kvaliteter, lyde osv. Men chakrasystemerne er ment som en basis, hvorfra vi kan udforske bevidstheden, mener Wallis.

af Bo Heimann, forfatter og underviser

De fleste indenfor yoga, spiritualitet og selvudvikling mener at vide en masse om chakrasystemerne. Men sandheden er, at det kun er i den akademiske verden, man forholder sig til de oprindelige kilder, som er skrevet på det oldgamle hellige indiske sprog sanskrit.

Alle andre løber med en halv vind baseret på værker om vestlig okkultisme, forfattet af fx teosoffen C.W. Leadbeater (1854-1934) og filosoffen John Woodroffe (1865-1936), eller baseret på nyere værker fra nutidige undervisere, der arbejder ud fra bl.a. de to.

Det mener Christopher Wallis, USA, der har et livslangt forhold til yogatraditionen. Han er universitetsuddannet i religion, sanskrit, klassiske indiske religioner m.m.

Christopher Wallis, også kaldet Hareesh, mødte indisk spiritualitet som syvårig og begyndte at meditere som 16-årig. Han har universitetsuddannelser i religion, sanskrit, klassiske indiske religioner m.m. I Indien har han fået traditionel undervisning i meditation, kirtan-sang, mantraer, yoga m.m. I dag underviser han i disse emner samt tilbyder spirituel rådgivning. Han har skrevet bogen *Tantra illuminated* (Mattamayura Press, 2013).

"Bortset fra en håndfuld lærde har alle i Vesten - og her inkluderer jeg også den moderne indiske kultur - næsten fuldstændig undladt at tage fat på, hvad chakraerne betød i deres oprindelige sammenhæng, og hvordan man oprindeligt mente, at man skulle bruge dem i sin yoga- og meditationspraksis.

Og de ved det ikke selv, for eftersom de ikke læser sanskrit, kan de ikke selv vurdere kilderne", siger Wallis, der dog farer frem med forsigtighed og forbehold:

"Jeg er blot en, som har praktiseret meditation og studeret sanskrit i mange år, og som foretrækker de traditionelle former for yoga. Kun du, min læser, kan vurdere om mine pointer er til gavn for dig. Jeg hævder ikke, at det traditionelle pr. definition er bedre end det nye, og siger heller ikke, at der ikke er nogen spirituel værdi i den vestlige okkultisme," siger han.

Han ridser seks forhold op, hvor den vestlige forståelse af chakraerne er mangelfuld (se også boks side 35):

1 Der er ikke kun ét chakrasystem i den oprindelige tradition, der er mange.

2 Chakrasystemerne er forskrifter, de er ikke beskrivende.

3 De psykologiske tilstande, man forbinder chakraerne med, er moderne og vestlige.

4 Syvchakrasystemet, der er mest kendt i dag, stammer ikke fra en oprindelig kilde, men fra en afhandling skrevet i 1577.

5 Et chakrasystem har til formål at fungere som en skabelon til mantra- og energiarbejde (*nyasa*).

6 Mantraerne hører ikke til chakraerne, men til de elementer (ild, vand, jord osv.), der tilfældigvis er knyttet til de enkelte chakraer.

Wallis' pointe er at mane til besindighed og ydmyghed. Alle bør ifølge ham vide, at intet af det, der er skrevet på engelsk om chakraerne, har en virkelig autoritet.

"Lad os indrømme, at vi

Hvad er et chakra?

Christopher Wallis' definition:
"I de tantriske traditioner er chakraer fokuspunkter i kroppen, der under meditation visualiseres som energistrukturer - af form som plader eller lotusblomster - i de punkter, hvor en række energibaner løber sammen.
Chakraer er et begreb, man forestiller sig, men deres placering er baseret på, hvor mennesker oplever følelsesmæssig eller åndelig energi, og deres form afspejler de mediterendes visioner."

- Hvad gør chakrasystemer ved os? Hvordan bruges de bedst? Bliver vi gladere og friere, når vi bruger dem til at forstå og skabe vores yogakrop med? Det mener jeg er de vigtige spørgsmål, siger Birgitte Gorm Hansen.

endnu ikke helt forstår disse gamle måder at arbejde med yoga på. I stedet for at ville være en autoritet på nogle oversimplificerede versioner af dem kan du opfordre dine elever til at se mere klart, ærligt, omhyggeligt og ikkefordømmende på deres egen indre oplevelse", lyder hans opfordring.

En krykke, der skal smides

Steen Landsy, der har studeret Martinus' kosmologi og teosofien, og som siden 1970-erne har undervist i bl.a. åndsvidenskab, personlig udvikling og clairvoyant forståelse, mener, at Wallis har fat i den lange ende, omend han finder ham "lidt firkantet".

- Jeg har altid lidt provokerende sagt, at der er 522 chakraer! Og med det mener jeg, at der er mange systemer, mange forståelser og rigtig meget, vi ikke ved. Formentlig ved vi i dag lige så lidt om det bevidsthedsmæssige, som lægekunsten vidste om den fysiske krop i slutningen af 1800-tallet, siger Steen.

Han har alligevel igennem mange år undervist i en chakraforståelse baseret på syv hovedcentre - vel vidende, at det er en begrænset udgave af tænkningen.

- Det er en terminologi, der gør tingene bare lidt forståelige, men som jo reducerer enormt. Det er reelt sådan, at jo mere "fast" vi forsøger at gøre fænomenet bevidsthed, jo mindre forstår vi bevidstheden.

- Når man underviser i formdannelser, er det derfor helt afgørende, at man på et tidspunkt gør sig fri af dem. Faste former er en krykke, der skal smides igen, når tiden er inde, siger Steen.

- Formentlig ved vi i dag lige så lidt om bevidstheden, som lægerne vidste om kroppen i slutningen af 1800-tallet, siger Steen Landsy, Kosmos Center. Han underviser i de syv hovedchakraer.

Vi må selv finde vej

Birgitte Gorm Hansen, psykolog og yogalærer, har en indledende kritisk anke imod Wallis' tekst:

- Wallis synes at antage, at der er en rigtig og sand yogapraksis, som man kan få adgang til ved at studere teksterne på den rigtige måde. Derfor bliver han mere optaget af at afsløre, hvad der er forkert, og vise, hvad der er den sande udlægning, end af at gå i dialog om, hvor vi går hen med den viden, vi nu engang har, siger hun.

Birgittes undervisning er - ifølge hende selv - netop møntet på at gøre op med ideen om, at kilden til spirituel autoritet og/eller etiske retningslinjer kan udliciteres til en instans udenfor os selv, udenfor vores praksis og levede liv.

- Svaret ligger ikke hos en guru eller på et universitet, men der, hvor vi selv skal

6 ukendte fakta

Christopher Wallis ridser seks forhold op, hvor den vestlige forståelse af chakraerne er mangelfuld:

1

Der er ikke kun ét chakrasystem i den oprindelige tradition, der er mange.

Teorien om den subtile krop og dens energicentre - kaldet chakraer (eller padmaer, adharaer, laksyaer m.m.) - kommer fra den tantriske yogatradition, der brød frem i årene 600-1300. Hver eneste af de mange grene af traditionen har et chakrasystem, og nogle har mere end ét.

5, 6, 7, 9, 10, 15, 21 og 28 og flere chakraer omtales, afhængigt af hvilken tekst, du kigger på. Det syvfoldige chakrasystem (eller teknisk set 6 + 1), som folk i Vesten er bedst kendt med, er kun ét af mange. Det blev først det dominerende system i 1500-tallet.

Der er altså ikke ét rigtigt system, bortset fra i forhold til bestemte former for praksis. Og endnu vigtigere: Der er ikke nogen fysiske chakraer i vores fysiske krop. Menneskets energikrop er ikkefysisk, flydende og plastisk og kan "indeholde" lige så mange chakraer, som udøveren af yoga og meditation vil arbejde med.

2

Chakrasystemerne er forskrifter, de er ikke beskrivende.

Dette er måske det vigtigste punkt. Vestlige kilder fremlægger ofte chakrasystemet som et eksistentielt faktum ved hjælp af en beskrivelse - fx "rodchakraet findes ved bunden af rygsøjlen, det har fire kronblade". Men de fleste oprindelige sanskritkilder beskriver ikke på den måde, at et chakra er sådan og sådan. Vi får derimod en specifik yogisk praksis:

Vi skal visualisere en subtil genstand af farvet lys, formet som en lotus eller et roterende hjul, i et bestemt punkt i kroppen. Derefter skal vi tilknytte et bestemt mantra med et bestemt formål for øje.

Teksterne fortæller, hvad du skal gøre for at opnå et bestemt mål. Altså fx: "Du skal visualisere en lotus med fire kronblade nederst i kroppen."

3

De psykologiske tilstande, man forbinder chakraerne med, er moderne og vestlige.

På utallige hjemmesider og i utallige bøger kan vi læse, at rodchakraet er forbundet med overlevelse og sikkerhed, at solar plexus-chakraet er forbundet med viljestyrke og selvværd osv. Men dette at knytte psykologiske tilstande til de enkelte chakraer er en moderne vestlig opfindelse, der startede med Jung. Det findes ikke i sanskritkilderne.

På samme måde forbindes hvert chakra ofte med et bestemt fysisk organ, visse kropsfejl, visse fødevarer, et bestemt metal, et mineral, en urt, en æterisk olie, en krystal, en planet, en yogaretning, et tarotkort, et punkt i kabbalaen, en ærkeengel osv. Intet af dette findes i de oprindelige kilder, men er vestlige fænomener, der er opstået indenfor de seneste 100 år.

4

Syvchakrasystemet stammer ikke fra en oprindelig kilde, men fra en afhandling fra 1577.

Den blev skrevet af en mand ved navn Purnananda Yati og hedder Shat-chakra-nirupana ("Forklaring af de seks chakraer"). Selvfølgelig baserede han sit arbejde på tidligere kilder, men det betyder ikke, at han helt forstod dem.

De fleste i Vesten i dag kender kun til syvchakrasystemet gennem denne afhandling - eller rettere gennem en ret usammenhængende og forvirrende oversættelse af den, udført af John Woodroffe i 1918.

5

Et chakrasystem har til formål at fungere som en skabelon til mantra- og energiarbejde (*nyasa*).

Nyasa er betegnelsen for at arbejde med mantraer og energier i bestemte punkter i den ikkefysiske krop. Det er der ikke mange i Vesten, der gør. Denne praksis hører til Østens kultur, hvor lydene i sanskritsproget ses som unikke kraftige vibrationer. De kan være en effektiv del af en praksis, der skaber åndelig befrielse eller verdslige fordele gennem magiske midler.

At inddrage en bestemt guddoms billede og energi i et bestemt chakra er også kulturspecifikt. Men hvis yogaudøvere i Vesten lærer, hvad disse guddomme står for, kan øvelsen muligvis også være meningsfuld for dem.

6

Mantraerne hører ikke til chakraerne, men til de elementer, der tilfældigvis er knyttet til de enkelte chakraer.

Dette er enklere, end det lyder. Vi mener at vide, at mantraet for rodchakraet er lyden *lam*. Det er det ikke. Ikke i nogen sanskritkilde, ikke engang Purnanandas forvirrede tekst. Og mantraet for harechakraet er heller ikke *vam*.

Lam er mantraet for jordelementet, der i de fleste visualiseringsmetoder er knyttet til rodchakraet. *Vam* er mantraet for vandelementet, der ofte knyttes til harechakraet. Og så videre: *ram* er mantraet for ild, *yam* for luft og *ham* for rum.

Dette kan være vigtigt, hvis du vil visualisere et element i et andet chakra end det sædvanlige. Kan man det? Ja, selvfølgelig. Blot rækkefølgen holdes (jord nederst, derefter vand, ild, luft, rum).

Læs hele Christopher Wallis' forklaring her: www.tantrikstudies.squarespace.com/blog/2016/2/5/the-real-story-on-the-chakrason-the-chakras

tage ansvar, være sårbare, fejle igen og igen og lære af vores fejltagelser. Det er nemt at droppe yogaen i yoga ved at fralægge sig selvrefleksion og handleevne og i stedet blive et dogmatisk talerør for ting skrevet af mennesker, hvis oprindelige intentioner og praksis vi ikke ved ret meget om, siger hun.

Steen Landsy tænker i samme retning hen imod det udforskende og eksperimenterende, når han siger:

- Man kan måske formulere det sådan, at mange i Vesten har overfokuseret på chakraerne. Man har været for meget optaget af lyde og farver i en slags spirituel materialisme, sådan som Wallis også peger på, i stedet for at være optaget af udforskningen af vores bevidsthed - det, som yoga jo retteligt handler om. Chakrasystemerne er, som Wallis skriver, jo ment som en basis, hvorfra vi kan udforske bevidstheden.

"Selvom millioner af mennesker er fascinerede af chakraerne, er der næsten ingen, der bruger dem til deres oprindelige formål. Det er o.k. Jeg vil bare informere de interesserede derom", siger Wallis.

Foto: gaia.com

Hvordan ser nutidens yoga ud?

Birgitte Gorm Hansen ser et potentiale i at få at vide, at systemet med syv chakraer med tilhørende farver og emotionelle tilstande er en nymodens opfindelse og ikke er nedfældet på sanskrit for tusindvis af år siden.

- Det hjælper os til at slippe ideen om, hvad yoga er, og i stedet begynde at kigge på, hvad yoga er ved at blive. Hvad gør chakrasystemer ved os? Hvordan bruges de bedst? Skal de redigeres og tilpasses efter den historiske periode, de indgår i?

- Dette er vigtige spørgsmål, som vi yogainteresserede bør kigge grundigt på. Det er os nulevende, der står for overleveringen af denne tradition, og derfor også for de mutationer, den nødvendigvis undergår for at kunne fortsætte, siger hun.

Derfor er forskning vigtig, mener Birgitte:

- Det er vigtigt at have sine facts i orden, men lige så vigtigt er det ikke at stoppe der, men at finde ud af, hvad man vil stille op med de facts. Hvad indebærer de for os, der underviser i yoga? Hvad vil vi gøre med den viden?

- For mig underminerer det på ingen måde yogaens autoritet at få at vide, at den viden, vi som yogalærere trækker på, er konstrueret og historisk betinget. Vi skal selv turde bide i guldmønten og hitte ud af, hvor meget den er værd, og hvad den kan bruges til.

- Der er virkelige mennesker, der har haft gavn af diverse chakrasystemer. Hvad får folk ud af at bruge dem? Hvilken krop kommer der ud af den praksis? Hvilke mennesker bliver formet, og hvordan handler de i verden med hinanden? Bliver vi gladere og friere og lider mindre, når vi bruger dette system til at forstå og skabe vores yogakrop med? Det mener jeg er de vigtige spørgsmål, siger Birgitte.

- Det er grundlæggende fint med Wallis' provokation, siger Steen og fortsætter: - Jeg kan ikke selv læse sanskrit, men stoler på hans brug af kilderne. Kritik og sætten spørgsmålstegn ved det vedtagne giver os mulighed for at eksperimentere - selv at erfare, at bevidstheden er noget meget mere subtilt, fint og nuanceret, end hvad vi har mulighed for at opfatte ud fra fastlåste ideer om chakraer med former og farver og placeret bestemte steder i kroppen. ❑

Enkelte chakraer er fundamentale i alle systemer: solar plexus-, hjerte- og kronchakraet. Disse tre steder oplever *alle* mennesker følelsesmæssige og spirituelle fænomener, forklarer Wallis.

Bo Heimann er journalist, forfatter og underviser, tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com

Steen Landsy er redaktør på Nyt Aspekt og kursusleder i Kosmos Center, tlf. 35 82 11 21, www.kosmoscenter.dk

Birgitte Gorm Hansen er yogalærer, psykolog og uddanner yogalærere, tlf. 26 16 93 09, www.dynamicyoga.dk

Læs også *Fik du syet dit chakra?* i NA 5/90 eller via www.nytaspekt.dk/okt2017gl