

Aus den Lotusblüten von Dr. Fanz Hartmann

HATHA YOGA  
DIE PHYSIOLOGIE DES ASTRALKÖRPERS

Von Narrainaswamy Iyer.

„Hier, gebildeter Leser, ist der Schlüssel zu dem indischen Heiligtum. Er ist vom Roste etwas rauh. Tritt ein, wenn du es wagst, wenn Du es kannst, mit reinem und lauterem Herzen im Geiste gleichsam an das höchste Wesen angeschmiegt und in dasselbe übertragen. Lass ruhen die äusseren Sinne und wachen die inneren! Dein Körper sei wie tot und versenkt im Meere des Wissens und des Nichtwissens. Erkenne es nach alter indischer Sitte als göttliche Satzung an, dass Du ausser Gott nichts siehst und ausser Gott nichts ist.

(Ang. Duperron.)

Um einem von verschiedenen Seiten ausgesprochenen Wunsche zu genügen, teilen wir folgende kurzgefasste Übersicht der Physiologie des Astralkörpers unseren Lesern mit, wobei wir allerdings von dem Bewusstsein durchdrungen sind, dass dieselbe denjenigen Lesern, welche eine gewisse Stufe der geistigen Entwicklung noch nicht erreicht haben, wenig verständlich sein wird. Dennoch ist eine Kenntnis der im menschlichen Körper verborgenen geheimen Naturkräfte für denjenigen, der diese Kräfte in sich selber zum Bewusstsein bringen will, von grosser Wichtigkeit. Aus diesem Grunde sind die folgenden Zeilen für den praktischen Okkultisten geschrieben; für alle anderen haben Sie keinen Wert.

Der Gegenstand dieser Abhandlung ist äusserst mystischer Natur. Die darauf bezugnehmende Theorie findet sich teils in den Upanishaden, teils in den Werken der Siddhas; ob aber die darin aufgestellten Behauptungen richtig sind, darüber kann nur derjenige entscheiden, der die Kräfte, von denen sie handeln, besitzt, oder, um uns richtiger auszudrücken, in dem diese in allen Menschen latent enthaltenen Kräfte bewusst und tätig geworden sind, und der dadurch zum innerlichen Leben erwacht ist.

Diese Kräfte sind noch lange nicht rein geistiger Natur; sie gehören nur einer höheren Daseinsebene an. Wie wir bereits mehrfach erwähnt haben, sind im Menschen sieben Bewusstseinsformen oder Daseinsebenen zu unterscheiden. Die niedrigste Stufe ist der physische, sichtbare, grobmaterielle Körper, der Sitz des materiellen Bewusstseins und äusserlichen Lebens, des einzigen, welches der gewöhnliche Mensch „materielle Mensch“ kennt. Nach diesem kommt der „Astralkörper“ (Linga Sharia), das „ätherische Ebenbild“, der Sitz des innerlichen Lebens und Bewusstseins, das eigentliche Verbindungsglied zwischen dem Lebensprinzip (Prana) und dem physischen Körper. Derselbe ist, da er unter gewissen Umständen von sensitiven Personen vom Körper getrennt wahrgenommen wird, auch als „Doppelgänger“ bekannt.

Im gewöhnlichen, (normalen) Menschen unserer Kulturperiode ist das Bewusstsein dieses Astralkörpers nicht tätig und der „innere Mensch“ nicht seiner selbst bewusst; aber mit dem Erwachen des Astrallebens im Körper tritt auch eine neue und höhere Art von Bewusstsein, Gefühl und Wahrnehmung ein, welche nur der „Wiedergeborene“ kennt, und eine ausführliche Beschreibung der im Astralkörper vorhandenen Organe und Kräfte findet sich nirgends als in der obererwähnten indischen Literatur.

Nehmen wir, um die Sache zu vereinfachen und verständlicher zu machen, statt der siebenteiligen Einteilung die Dreiteilige an, so haben wir (abgesehen von Parabrahm der nicht persönlich ist) drei voneinander verschiedene Wesenheiten oder persönliche Bewusstseinsstufen im Menschen; nämlich:

- 1) Sthula, der grobmaterielle Körper
- 2) Sukshma, der Astralkörper
- 3) Karana, den diesen Erscheinungen zu Grunde liegenden Körper.

Mit anderen Worten: 1. Den äusserlich offenbaren Körper, das Werkzeug äusserlichen Tätigkeit; 2. den durch das Verlangen (nach Dasein und Genuss) gebildeten ätherischen Körper, den Sitz der Begierden; 3. den „Gedankenkörper“, den Sitz der geistig und intellektuellen Tätigkeit. Selbstverständlich sind diese „Körper“ in diesem Leben nicht von einander getrennt, sondern eins, und das Eintreten des Bewusstseins auf einer höheren Stufe hängt von dem gänzlich oder auch teilweisen aufhören des Bewusstseins auf einer niedrigen Stufe ab. Der erste (physische) Körper umfasst die drei niederen Grundteile, nämlich Sthula, Prana und Linga. Der zweite (der „ätherische“ oder „magnetische“ Körper) umfasst das vierte Prinzip (Kama) und den niedrigen Teil des fünften (Manas). Der Dritte

(Karana) ist der höhere Manas, mit andern Worten, der edlere Teil des Gemütes und der Intelligenz.

Da all die niedrigen Daseinsstufen die Ursache Ihres Daseins in den höheren Prinzipien haben, welches seinerseits im Höchsten und Unpersönlichen wurzelt, so ist es nötig, vorerst die Zusammensetzung von Manas zu untersuchen:

Prakriti (Substanz) hat drei Gunas (Eigenschaften), nämlich:

- 1) Satwa, das Wahre und Wesentliche, „das Licht“.
- 2) Rajas, das Feurige oder die Begierde.
- 3) Tamas, die Torheit, Nichterkenntnis oder das Dunkel\*

\* „Satwa, Rajas und Tamas sind die drei Gunas oder Naturgewalten, welche aus Prakriti entspringen, und durch welche der ewige Geist während seiner Einverleibung an die Körper gebunden wird.“

(siehe Bhagavad Gita, Kap. XIV.)

Der höchste Geist (Fohat), indem er auf diese Gunas einwirkt, übt eine dreifache Funktion aus. Seine Tätigkeit in Satwa ruft Iswara (den Geist der Wahrheit in der Natur ins Leben; die Natur selber oder die „Materie“ ist Maya (das, was täuscht, d.h. die Erscheinung); Rajas aber wird Avidya (Nichterkenntnis) genannt.

Der Karanakörper ist Rajas, und durch die Einwirkung des Geistes (Fohat) verursacht er die im menschlichen Körper vorhandene organische Tätigkeit. Das Karana Sharia ist der die niederen Prinzipien überlebende und sich wieder inkarnierende Teil der menschlichen Natur. Von der Begierde zum Dasein (Rajas) gedrängt, strebt es, sich immer wieder als Erscheinung in der Erscheinungswelt zu offenbaren, d.h. zu verkörpern, und wenn es den Leidenschaften der Welt ausgesetzt ist, anfangs dieselben zu erfassen und zu geniessen. Indem es in Versuchung (zum irdischen Dasein) fällt, erzeugt es zuerst den ätherischen (Astralkörper) und dann den physischen Körper. Aber in Rajas selbst existiert wieder eine Unterabteilung von den genannten drei Elementen, Satwa, Rajas und Tamas und durch den in ihm enthaltenem Keim von Satwa ist dies Prinzip imstande, sich wieder zum reinen Satwa (Wahrheit) zu erheben, nachdem es die tieferen Daseinsstufen überwunden Sukshma und Sthula abgestreift hat. *(Wer das Wahre in sich als eine erhebende Kraft kennen gelernt hat, dem wird obiges verständlich sein. Selbstverständlicherweise hat die Physik nichts mit der die Seele erhebenden Kraft des Wahrheitsgefühls zu schaffen, und wir haben daher keine Bestätigung dieser Theorie von Seite materiellen Wissenschaft nötig.)*

Zu diesem Zwecke muss das Karana sowohl Rajas als auch Tamas (d.h. sich selbst) überwinden, wozu ihm die in verschiedenen Inkarnationen gesammelten Erfahrungen als Stütze dienen. Dann wird es Satwa (das Wahre) selbst.

Im Allgemeinen gesprochen, und ohne darauf einzugehen, ist somit das Karana dazu bestimmt, ein Ausdruck von Tatwa zu sein; Sukshma ist der Ausdruck von Rajas, und Sthula von Tamas, welches der Ursprung der Materie auf der niedrigsten Daseinsstufe (Nichterkenntnis, Unterbewusstsein) darstellt. Dieses Tamo Guna ist Zweifach zu betrachten, nämlich als Avarana Sakti (centripetal) und Vikshepa Sakti (centrifugal), und indem sich die letztgenannte Kraft entfaltet, wird daraus Ahankara (das persönliche oder illusorische Selbstbewusstsein, die Täuschung des Sonderseins). Aus diesem Ahankara entspringen die fünf Elemente oder Tatwas;\*nämlich Akas, Vayu, Tejas, Apas, und Prithivi, , wovon infolge ihres gemeinsamen Ursprunges auch jedes sein Satwa, Rajas und Tamas enthält, und drei Vierteile des Satwa von jedem dieser Elemente fallen dem Antashkarana zu. Dieses Antashkarana ist „die Brücke“ welche den höheren, himmlischen und unsterbliche mit dem niederen, irdischen und sterblichen Teile von Manas verbindet. Es ist in der Ramayana allegorisch dargestellt als die

*\*Die Tatwas sind die hypothetischen Elemente (Ätherschwingungen), aus welchen die Anregungen zum Hören, Fühlen, Sehen, Schmecken und Riechen entspringen, und zwar wie folgt:*

- 1) *Akâsa, das Element des Äthers das Prinzip des Tones (Äther)*
- 2) *Vayu, das Element des luftförmigen Zustandes; das Prinzip des Gefühls („Luft“).*
- 3) *Tejas, das Element der Licht- und Feuererscheinungen; das Prinzip des Sehens („Feuer“).*
- 4) *Apas, das Element des flüssigen Zustandes, das Prinzip des Geschmacks („Wasser“).*  
*Prithivi, das Element des materiellen Zustandes; das Prinzip des Geruchs („Erde“).*

*Diese fünf Tatwas sind im Körper, sei er nun ätherisch, luftförmig, leuchtend, flüssig oder fest, enthalten.*

Brücke, welche Hanuman der Affenkönig baute um nach Ceylon zu gelangen.\*)

*\*) Unter den deutschen Mystikern drückt sich Jakob Böhme am deutlichsten über dieses Antashkarana, den Faden (Sutratma), welche das wahre im Menschen mit der Wahrheit, das unsterbliche im irdischen Menschen mit dem höheren Wesen des göttlichen Menschen verbindet, aus:*

*„Der himmlische Leib der Seelen ist vom reinen Element (Satwa), daraus die vier Elemente geboren sind, und gibt „Fleisch“, und die Tinktur „Fohat“ gibt Blut; der himmlische Mensch ist im Fleische und Blute und das Paradies ist Kraft der Wesenheit; es ist himmlische Erde, unserer äußern Vernunft nicht fasslich.*

*„Nicht alle haben Christi Fleisch (Buddhi Manas) an sich in dieser Welt, im alten Adam (Kama Manas) verborgen, auch wohl in sehr vielen nicht einer, nur die Neugeborenen, welche sind aus*

*ihrem Willen ausgegangen in Gottes Willen, in welche das edle Senfkörnlein (die Weisheit) ist gesät worden, da ein Baum ist aufgewachsen.*

*„Die meisten Seelen fahren vom Leibe ohne Christi Leib (Atma Buddhi), sie hängen aber am Faden (Antashkarana) und sind in ihrem Glauben endlich in Willen getreten; deren Seelen sind wohl im Geiste in der Bildnis, aber nicht im Fleische.“*

*„So dann nun der Tod kommt und schneidet den Leib und Seele voneinander, so hängt die arme Seele am Faden und will nicht nachlassen, und ihre Essentien stecken noch tief in Gottes Zorn (Kama); der Faden des Glaubens (Satwa) in der Neugeburt ist gar schwach. Da spricht der Bräutigam: Komm! So spricht die arme Seele: ich kann noch nicht; meine Lampe (mein Selbstbewusstsein) ist noch ungeschmückt; jedoch hält sie den Heiland (Atma Buddhi Manas) am Faden (Antashkarana) und stellt ihre Imagination durch den Faden des Glaubens und Zuversicht ins Herz Gottes zu Ihrer schliesslichen Erlösung.*

*Die deutschen Mystiker werden am ehesten klar durch die Vergleichung ihrer Lehren mit der indischen Philosophie, da wir durch dieselbe erfahren, um was es sich eigentlich handelt.*

Dieses Antashkarana in seinen fünffachen Beziehungen zum Satwa der fünf Elemente hat fünf Eigenschaften, nämlich:

Ulla: die unterste Form von Kama Manas.

Manas: das irdische Gemüt.

Buddhi: der Verstand.

Chitta, Bewusstsein.

Ahankara, Selbsterkenntnis.\*

*Die deutschen Bezeichnungen geben den Sinn dieser Sanskritworte nur sehr unvollkommen wieder, da eben in unseren modernen Sprachen die Begriffe für geistige Dinge fehlen.*

Von diesen fünf Dingen war Ulla tätig, als der Mensch noch im Anfange seiner Evolution war. Es gehört dem Tierreiche an. Die übrigen vier haben ihre Sitze in dem Körper des Menschen, und von diese „Centralstationen“ geht ihre Tätigkeit aus. Die verschiedenen Sitze dieser Kräfte kennen zu lernen ist von höchster Wichtigkeit für den geistig entwickelten Menschen, welcher die Macht erlangen will, seine eigene Natur zu beherrschen: für den Alltagsmenschen hat diese Lehre keinen Wert.\*

*\*) Das Niedere kann sich nicht selbst beherrschen, der Mensch beherrscht sich nur dadurch, dass er sich auf die Seite seiner höheren Natur stellt, und durch seine höhere Natur seine niedere Natur beherrschen lässt. Gewaltsame Unterdrückung der Instinkte ohne Erhebung zum Höheren führt nur zur Heuchelei. Die auf diese Weise unterdrückten Leidenschaften werden dadurch umso stärker und brechen schliesslich hervor.*

Hatha Yoga, die Physiologie des Astralkörpers von Narrainaswamy Iyer. Den Lotusblüten von Franz Hartmann entnommen.

Seite 5

Diese Sitze von Kräften sind in der Stirne zwischen den Augen, im Halse, im Nabel, im Herzen gelegen, und aus ihnen entspringt die Unsicherheit und die Sicherheit des Wissens, das Hin- und Herwogen der Gedanken und des Egoismus.

Der Sitz von Manas ist im gewöhnlichen Menschen mitten zwischen den Augenbrauen, und wer sein Gemüt beherrschen will, muss darauf achten und die von diesem Sitze ausgehenden Kräfte in seine Gewalt bekommen.\*

*\*) Von diesem und was folgt kann sich jeder durch den Versuch überzeugen. Weiter braucht es keinen „Beweis“.*

Buddhi hat seinen Sitz im Schlunde, und der Yogi, welcher dasselbe zum Sitze seines Bewusstseins macht, lernt diesen Sitz zu beherrschen, indem er beständig darin wohnt. Es entspringt aus dem Satwa von Agni (Feuer).

Um den Egoismus zu überwinden beherrscht der Yogi das Herz, der Sitz des Eigenwillens, und um Chitta (die Phantasie) zu beherrschen, welche hierher und dorthin durch die Association der Ideen flutet, steigt er hinab zum Nabel.

Alles wird besser fasslich werden, wenn wir die verschiedenen Vereinigungen von Nervencentren (Plexusse) kennen lernen. Wie oben bemerkt, fallen drei Vierteile des Satwa der fünf Elemente am Antashkarana zu; der andere Teil dient zur Bildung des Ohres, der Haut, des Auges, des Mundes und der Nase des Astralkörpers.\*

*\* Da der Astralkörper das ätherische Ebenbild des physischen Körpers ist, so hat er auch, wie der letztere seine Organe. Wie aber ein Mensch auf der physischen Ebene nicht tätig sein kann, solange er körperlich ein Kind ist, unfähig sich selber zu helfen, so wird auch der Astralkörper erst dann fähig, sich frei zu bewegen, und selbständig zu handeln, wenn Leben und Bewusstsein in ihm in Tätigkeit treten, und die inneren Sinne erwachen.*

Die Lebenskräfte des Astralkörpers (Pranas) aber sind von drei Vierteln des Rajas eines jeden dieser fünf Elemente gebildet, während ein Viertel dieser Essenz aus jedem dieser Elemente dazu dient, je eines der fünf Handlungsorgane des Astralkörpers zu bilden. Somit ist ein materieller Astralkörper geschaffen, bestehend aus den fünf Handlungsorganen, den Sinnesorganen, den fünf Lebenskräften (Pranas) und Antashkarana.\*

*\*)Die fünf Handlungsorgane sind:*

*Jihvâ (vâch), Zunge (Sprache).*

*Hastân, Hände.*

*Pandân, Füße.*

*Pâyû, Organ der Ausscheidung.*

*Upastha, Organe der Zeugung.*

Hatha Yoga, die Physiologie des Astralkörpers von Narrainaswamy Iyer. Den Lotusblüten von Franz Hartmann entnommen.

Seite 6

Wenn wir nun die Lebenskraft in unserem Körper auf eine intelligente Weise verwenden wollen, so entsteht zunächst die Frage: Wie verhält sich die Tätigkeit von Prana zum Antaskarana und dem darin enthaltenen Karana-Körper? Die Antwort darauf findet sich in der Varaha Upanishad, wo es heisst: „Den Nadis dient der physische Körper als Grundlage, für Prana die Nadi. Prana ist der Sitz von Jiva, Jiva wird erhalten durch Hamsa, Hamsa ist der Sitz von Sakti, dem sich bewegenden Universum.“\*

*\*) Alles dies bedürfte einer weitläufigeren Erklärung, als uns der Raum gestattet.*

*Die Nadi sind im Astralkörper dasjenige, was im physischen Körper die Nerven sind; man könnte sie als „magnetische Strömungen“ bezeichnen.*

*Prana ist die Lebenskraft im materiellen Sinne, im Unterschiede von Jiva, welches die geistige Lebenskraft bedeutet.*

*Hamsa ist eine Bezeichnung für Prabrahm und liesse sich vielleicht als der „heilige Geist“ übersetzen.*

*Sakti ist die im Weltall allgegenwärtige Kraft oder Energie.*

Die Lebenskraft im Astralkörper bewegt sich durch die Nadi, welche mit Nerven oder (unsichtbaren) Telegraphendrähten vergleichen werden können, durch welche lebendige elektro-magnetische Ströme fliessen, welche der Mensch nach belieben leiten und bald hier, und bald dort in seinem Körper einwirken lassen kann; vorausgesetzt, dass in ihm das geistige Bewusstsein bis zu einem gewissen Grade erwacht ist, welches ihn befähigt, seine eigene innere Organisation durch das Gefühl zu erkennen. Ohne diese innere Erkenntnis hat der Versuch, Hatha Yoga zu üben, keinen Wert. Ein Mensch der meint, dass er sich durch Anhalten des Atems u.dergl. zum Adepten machen kann gleicht einem Narren, welcher meint, dass man durch Öffnen und Schliessen eines photographischen Apparates ein Bild machen könne, ohne zu wissen, dass eine im Apparat enthaltene sensitive Platte gehört. Da aber die moderne Wissenschaft noch nicht einmal das Dasein des Astralkörpers dessen sichtbarer Ausdruck der menschliche Körper ist, kennt, so wäre es jedenfalls sehr verfrüht, die Hatha Yoga-Wissenschaft vor ihr Forum zu bringen, und es wird dieselbe solange „geheim“ bleiben müssen, bis man die Vorkenntnisse erworben hat, welche nötig sind, um sie zu begreifen.

Die Hauptstämme dieser Nadi sind vierzehn und sollen sich mit ihren Abzweigungen auf die Zahl von 75,000 belaufen. Von diesen vierzehn sind sieben den Sinnesorganen und sieben den Handlungsorganen zugeteilt. In der Mitte des Sonnengeflechts am Nabel ist eine Stelle „Kantha“ genannt, von welcher diese Nadi ausgehen. Von diesen drei von besonderer Wichtigkeit nämlich Ida, Pingala und Sushumna, und der wichtigste davon ist Sushumna. Diese drei erstrecken sich hoch in den Kopf zur Sahasvara oder Zirbeldrüse\*, und steigen von dort

Hatha Yoga, die Physiologie des Astralkörpers von Narrainaswamy Iyer. Den Lotusblüten von Franz Hartmann entnommen.

Seite 7

durch die Medulla Kopf zur Saharswara oder Zirbeldrüse \*) und steigen von dort durch die Medulla oblongata durch die Wirbelsäule zum sakral plexus hinab und kehren zu Muladhara im Zentrum von Kantha zurück.

*\*) Die Zirbeldrüse (Conarium) über den Corpora quadrigemina gelegen und mit den Thalami optici verbunden, ist das in unserem jetzigen Zeitalter sehr verschrumpfte Organ des geistigen Sehens. Seine Verschrumpfung wird besonders durch den Genuss von Wein, Bier und Alkohol befördert, da dies Substanzen lähmend auf die Nerventätigkeit wirken.*

Es findet somit im Körper ein Umlauf von „Seelenkräften“, oder, was wir in Ermangelung eines bessern passenden Ausdrucks im Deutschen „geistige“ Kräfte nennen könnten, statt ähnlich der Cirkulation des Blutes im physischen Körper, und wie wir es im letzteren mit der Aorta, Vena cava usw. zu tun haben, so finden wir im Astralkörper die Sushumna, Ida und Pingala welche allerdings nicht automatisch mit dem Seziernmesser nachgewiesen werden können; weil sie eben nicht zur physischen Ebene gehören, und weil unsere Anatomen nicht die zu ihrer Wahrnehmung nötige Wahrnehmungsfähigkeit besitzen.\*

*\*) Die Sushumna ist im Karana Sharia ungefähr dasselbe, was das Herz im materiellen Körper ist, nämlich der Sitz der Cirkulation. Wie das Blut vom Herzen und zum Herzen geht so zirkuliert die „Seele“ durch das Karana Sharia.*

Ida und Pingala begleiten die Sushumna bis zur Mitte zwischen der Augenbrauen, teilen sich dann nach rechts und links und vereinigen sich am Hinterkopfe wieder mit der Sushumna. Auf diese Art gelangen die Kräfte, welche die Nadi durchströmen, zu den verschiedenen Nervencentren oder Plexussen, von denen wir nun die wichtigsten betrachten wollen, und von deren eigentlichen Zwecken die moderne Physiologie so viel wie nichts weiss:

Nach den Upanishaden sind sechs Hauptplexusse vorhanden: dazu der siebente, in welchem die Gesamttätigkeit derselben gipfelt. Sie sind die Hauptsitze der Lebenstätigkeit im Astralkörper und durch diesen im physischen Körper. In jedem derselben ist eine positive und negative, oder mit anderen Worten eine männliche und weibliche Wirkung zu unterscheiden; ausgenommen im Sacralplexus, in welchem die Kraft nur männlich ist. Darüber aber befindet sich eine weibliche Kraft zwischen diesem und dem nächsthöheren Plexus deren Name Ichcha Sakti ist. Sie verleiht dem Menschen mystische Kräfte; aber erst dann, wenn die männliche Kraft des darunterliegenden Plexus überwunden ist.\*

*\* Alles dies ist in der indischen Mythologie allegorisch dargestellt, und auch in der Bibel enthalten. So beziehen sich zum Beispiel die „sieben Kirchen“ oder „Gemeinden“ in der Apokalypse auf die sieben Sitze der Lebenskraft im menschlichen Organismus. Auch ist in dem Verständnis dieser Verhältnisse die wissenschaftliche Erklärung enthalten, weshalb der nach*

*geistiger Entwicklung strebende Okkultist keusch leben und seine geschlechtlichen Instinkte überwinden muss.*

In den Upanishaden wird dieser Plexus mit einer vierblättrigen Lotusblüte verglichen. Das Wort „Lotus“ ist im Sanskrit Kamala, und Kamala bedeutet im esoterischen Sinne Akasa (dem Prinzip des Tones), aber in seiner inneren Formation entspricht dieser Lotus Prithivi, d.h. dem Erdelement.

Die männliche Kraft in Muladhara ist Muladharaganapathy auch Mahaganapathy (die grosse Kraft) genannt, und ist von anderen Kräften oder „Göttern“ zu unterscheiden. Diese indischen „Götter“ sind nämlich nicht, wie sich mancher unserer verkommenen Studenten oder fanatischen Theologen einbildet, „Götzenbilder“, sondern lebendige Kräfte auf der Astralebene, welcher jeder Mensch überwinden muss ehe er den Sieg über seine eigene Natur erlangen kann. \*) *\*Allerdings sind diese Kräfte in Indien vielfach durch Sinnbilder äusserlich dargestellt, ebenso wie wir Worte durch Buchstaben darstellen; der Buchstabe ist aber nicht die Kraft des gesprochenen Wortes, und das Bild ist nicht die von demselben dargestellte Lebenskraft. Wie es sich aber von selber versteht, gibt es keine Kraft ohne Stoff oder „Substanz“, und es hat deshalb jede dieser Kräfte die Substanz, an welche sie gebunden ist, und die sie selbst ist, und die der Astralebene angehört.*

Der nächste Plexus ist Swadhistana und gehört der Prostata zu. Er ist „sechsblättrig“ und die Kraft, welche darin ihren Sitz hat ist Brahma.

Der dritte ist Manipuraka oder das Sonnengeflecht, wovon oben die Rede war. Dies ist die „Region des Feuers“ während Swadhistana die „Region des Wassers“ ist. Dieser dritte Plexus ist zehnbältrig und der Sitz von Vishnu.

Der vierte Plexus hat seine Stelle im Herzen und wird Anahata genannt. In ihm ist Rudra die herrschende Kraft. Er ist hexagonal in Form und zwölfblättrig.

Der fünfte ist Visuddhi, im Halse, im Schlunde gelegen, hat sechzehn Blätter und stellt die Region von Akasa in sphärischer Form dar. Die in ihm herrschende Kraft ist Maheswara.

Der sechste ist Aguya, der höhlige Plexus mit zwei Petalen, welcher das sechste Element (Tattwa) und die in ihm herrschende Kraft wird Sadasiva genannt.

Das siebente Centrum ist Sahasara, die „Zirbeldrüse“ welche 1000 Lotusblüten hat.

Hatha Yoga, die Physiologie des Astralkörpers von Narrainaswamy Iyer. Den Lotusblüten von Franz Hartmann entnommen.

Seite 9

Jedes dieser Kraftcentren entspricht einem Tattwa und zwar:

- 1) Muladhara (sacral) repräsentiert Prithivi „Erde“.
- 2) Swadhistana (prostata) Apas, „Wasser“.
- 3) Manipuraka (solar) Agni, „Feuer“.
- 4) Anahata (cardial) Vayu „Luft“.
- 5) Visuddhi (pharyngela) Akasa, „Schall“.
- 6) Aguya (Stirne) „Intelligenz“.
- 7) Sahasara (occiput) „Gott“ oder die Urkraft des Seins.

Die in diesem Chakrams schlummernden Kräfte können dadurch erweckt werden, dass man sein Bewusstsein in dieselben versenkt und „geistig“ ,in ihnen wohnt; ein blosses Nachdenken über dieselben nützt dazu nichts, denn das Gemüt (Manas) kann nicht in dieselben eindringen. Dies geschieht durch die (schöpferische) Kraft, Kundalini genannt, deren Erweckung für diejenigen, welche sie nicht zu beherrschen gelernt haben, sehr gefährlich, ja tödlich ist. Sollte einer unserer Leser Versuche mit Hatha Yoga machen wollen, so raten wir ihm dringend, mit den obersten Chakrams zu beginnen und von oben nach unten, nicht aber umgekehrt zu gehen.\*)

*\* Diese Chakrams haben ihre Verbindung mit dem sieben Naturkräften in unserem Sonnensystem, welche sinnbildlich als „Planeten“ dargestellt werden, und zwar wie folgt:*

*Muladhara entspricht Saturn, dem Element der „Erde“;*

*Swadhistana, Jupiter, der Seele;*

*Manipuraka, Mars, dem Feuer oder der Kraft;*

*Anahata, Venus, der Anziehung oder „Liebe“;*

*Visuddhi, Merkur, dem Denken;*

*Aguya, Luna, dem Gemüt, welches veränderlich ist wie der Mond;*

*Sahasara, Sol; der Sonne der Weisheit;*

Über dem sechsten Plexus oder Chakram befindet sich eine Reihe von sechs anderen nahe bei einander liegenden Chakrams, welche in der Ausübung von Raja Yoga, in Betracht kommen; und die Mitrayani Upanishad lehrt uns, dieselben nur als die verschiedenen Anschauungsformen von Parabrahm zu betrachten. Ein näheres Eingehen auf die Einzelheiten dieses Gegenstandes liegt ausserhalb des Rahmens dieses Artikels.

Die Lebenkräfte (Pranas), welche sich durch die Nadi bewegen, sind nach der „Taittiriya Arangaka“ ebenfalls siebenfach. Es heisst: „aus Ihm entspringen die sieben Pranas, die sieben Archis (geistiges Licht oder Feuer), die sieben Samith

(Brandopfer), die sieben (feurigen) „Flammen“, die sieben Welten und die sieben „Sieben“, . Da uns hierbei im Deutschen nicht nur die Worte, sondern auch die Begriffe fehlen, so wäre es vergebliche Mühe, zu versuchen, die Sache zu erklären; dagegen wird sie leicht jedem klar, der seinen geistigen Führer in sich selbst findet, da dieser ihn zu unterrichten imstande ist.

Prana, das materielle Leben, ist der Sitz von Jiva, dem geistigen Leben. Der Hatha Yogi sucht Prana und dadurch Jiva zu beherrschen; der Raja Yogi beherrscht Jiva und dadurch mit Leichtigkeit Prana. Es ist viel leichter, das Äussere durch das Innere, als das Innere durch das Äussere zu beherrschen; am besten ist es aber, beides zu tun. Wer z.B. im Zustande geistiger Gespanntheit ist, dem „steht der Atem still“; anderseits kann durch „Stillhalten des Atems“ geistige Anschauung befördert werden, aber ohne die Mitwirkung des Geistes ist das bloss anhalten des Atems ebenso töricht, als wenn einer glauben würde, sich dadurch zu Gelehrten machen zu können, das er ein Buch in der Hand hält. Yoga (Selbstbeherrschung) und Gyana (Selbsterkenntnis) sollten Hand in Hand gehen, und es ist gefährlich, sich mit der Lebenskraft zu schaffen zu machen, ehe man weiss, was man dabei tut.

Die Materie ist nicht dazu da, den Geist zu bewältigen, der Geist soll über die Materie herrschen und sich nutzbar machen. Jiva geht in der höheren Manas über, wenn derselbe sich von seinem niedrigen Selbst befreit.

Über Prana steht Hamsa\* (*In den Büchern der Rosenkreuzer und Mystiker ist Hamsa durch den Pelikan, der mit seinem eigenen Blute seine Jungen füttert sinnbildlich dargestellt.*) das Gefäss von Jiva im geistigen Vorwärtsstreben symbolisiert durch ॐ OM. Dann kommen die Sakti, sechs an der Zahl, nämlich Ichcha, Kriya, Kundalini, Guana, Para und Matrika Sakti, aus deren Beherrschung die verschiedenen magischen Kräfte (welche der Europäer nicht kennt) entspringen, sobald zuerst Ichchia Sakti überwunden ist. Die wichtigste dieser Kräfte ist Kundalini Sakti, eine Kraft, welche sowohl zu „erschaffen“ als auch zu töten fähig ist. Auch befinden sich im Körper dreierlei „geheime Feuer“ nämlich Koshtagni, Gyanagni, und Darisanagni, von denen jedes wieder erst drei und dann fünfzehn Unterabteilungen oder Verzweigungen hat, welche auch in der sichtbaren Welt ihre korrespondierenden Offenbarungen haben. Ihr Sitz ist der sacral Plexus, und sie können als „irdisches“ (sinnliches), „elektrisches“ und „himmlisches“ Feuer bezeichnet werden. Durch die Kraft des „himmlischen Feuers“ werden die irdischen Leidenschaften (Kama oder Ichcha Sakti)“verbrannt.“\*)

*\*) Die geheimen mystischen oder magischen Kräfte im Menschen sind:*

Hatha Yoga, die Physiologie des Astralkörpers von Narrainaswamy Iyer. Den Lotusblüten von Franz Hartmann entnommen.

Seite 11

- 1) Parasakti, die höchste schöpferische Kraft.
- 2) Guanasaki, Weisheit oder Selbsterkenntnis, Intelligenz.
- 3) Ichhasakti, geistige selbstbewusste Willenskraft.
- 4) Kriyasakti, die schaffende Kraft des Gedankens.
- 5) Kundalini Sakti, die Universal-Lebenskraft
- 6) Matrika Sakti, die Zauberkunst des Wortes.

*All diese Kräfte kennt nur derjenige, in dem sie zum Bewusstsein gekommen sind; die moderne Wissenschaft weiss nichts davon.*

Wer durch Guana und Paranayama die Ida, Pingala und Sushumna Nadi gereinigt hat, der sieht wie die Leidenschaften, welche Astralwesenheiten sind, durch die Nadi zum Manas aufsteigen und dessen Gleichgewicht stören, und wenn er sie durch die Kraft seines Willens besiegt, so gewinnt er die Macht über die Natur. Hierdurch erlangt der Adept die Kraft, seinen Körper nach Belieben zu verlassen und wieder in denselben zurückzukehren. Wenn er seinen Atem, sein Leben und seine Begierden völlig beherrscht, so kann er sich selbst nach belieben einen Astralkörper schaffen oder denselben reproduzieren; er lebt in seinem Karana Sharia und zieht die Kräfte, „Gyana“, „Para“ und „Kriya Sakti“ genannt, an sich, um schliesslich in den Ocean von Bewusstsein, Licht und Willen zu gelangen, welcher nichts als das reine Satwa, das Wahre, die Wirklichkeit selber ist. Der Zweck der Übung von Hatha Yoga ist die Erlangung mystischer Kräfte, der Zweck von Raja Yoga die Erlangung der selbstbewussten Unsterblichkeit.

